

# Le souffle dans la posture de Yoga.

© yann constanza

## Intro.

Le hatha-yoga est une discipline interne. Elle implique une intériorisation et une écoute intérieure.

Nous allons voir les modalités de la pratique et ce qu'elles engagent.

Le terme « yoga » évoque l'idée d'unir, de lier ensemble. C'est le terme sanskrit qui est à l'origine du terme français « joug », qui tient ensemble les deux bœufs et leur permet ainsi, d'avancer d'un seul mouvement.

Qu'est ce que le hatha-yoga permet de lier ensemble ?

On donne deux origines étymologiques ou sens, au terme « hatha » : « Soleil et lune » qui est une évocation énergétique,... et l'idée d'effort.

Le hatha-yoga au plan énergétique relierait le côté solaire à droite et le côté lunaire à gauche. Nous pourrions rapidement le constater au fil de la pratique, en prenant conscience par quelle narine nous respirons . C'est, dans cet ouvrage, un aspect important.

L'idée d'effort est tout aussi réelle. La pratique demande de la constance, voire un effort soutenu pour commencer à être réellement efficace :

D'une séance par semaine à une pratique de chaque instant, il y a un écart où chacun peut s'installer librement en plein accord avec les possibilités, les besoins ou les envies du moment.

*Plus concrètement, le hatha-yoga est la mise en lien du mental avec le corps<sup>1</sup>, par le souffle.*

*-Le mental est ce qui pense en moi. Ce qui a une mémoire et qui crée des projections sur le monde extérieur à partir de ses représentations intérieures existantes. On parle de **corps mental**. Il est considéré plus subtil que les deux suivants.*

*-Le **corps d'énergie** est situé entre le corps mental et le corps physique. Il est porté par le souffle, en attendant de préciser...*

*-Le **corps physique** nous le connaissons. On le nomme bien entendu : **corps physique**.*

Nous verrons au fil des pages et de manière concrète comment le hatha-yoga nous permet de vivre une spiritualité sans idéologie ni croyance, c'est à dire sans cesse au plan de l'expérimentation et de la prise de conscience subjective et immédiate.

Comment cette mise en lien s'effectue-t-elle ? C'est très simple, ce qui ne veut pas forcément dire facile :

---

<sup>1</sup> Pour plus de praticité, nous appellerons corps, le corps physique ; nous dirons mental pour corps mental et souffle pour corps d'énergie.

*Le mental se consacre entièrement à l'écoute du souffle en mouvement  
(inspire et expire), dans le corps.  
A l'inspiration, je prends conscience des tensions corporelles. Tandis qu'à  
l'expiration je lâche prise (je lâche les tensions corporelles : musculaires,  
tendineuses et articulaires).*

Vous voyez, c'est simple. Et pour faciliter notre pratique, nous allons poser un préalable :

*Ne pas se juger.*

*Ne pas se juger, permet de libérer l'espace du mental dont nous avons besoin pour le consacrer exclusivement à l'écoute du souffle dans le corps. Ce n'est pas une affaire morale, juste un moyen technique.*

Juger au sens de jugement de valeur bien entendu, mais aussi au sens de commentaire verbale et de comparaison avec ce qui est connu et qui réside en notre mémoire (nos représentations).

Et si jamais nous nous jugeons, notamment dans les premiers moments de la pratique, ceux de la découverte du yoga, ne nous jugeons pas en train de nous juger...

*« Je suis vraiment mauvais dans cette posture... Ha mince, je viens de me juger !! Décidément, je ne suis pas doué, le professeur vient de dire qu'il ne fallait pas se juger... »*

Ce que nous pouvons faire, c'est prendre conscience, de manière neutre et bienveillante. Cela peut paraître contradictoire, mais la bienveillance conduit à une forme de neutralité bien heureuse :

*« Ha c'est rigolo, je suis en train de juger le jugement que je viens d'avoir ! C'est une roue sans fin... allez, je reprends mon écoute intérieure... »*

Et en effet, c'est une roue sans fin, celle de l'échec ou d'une forme de violence envers soi-même. Il n'y a donc rien d'absolument interdit. Ce qui est visé est l'écoute et donc le silence intérieur. Ne l'encombrons pas de pensées négatives. Laissons le mental libre de faire une expérience nouvelle du corps et du souffle dans le corps. C'est un voyage absolument divin, pour qui en a le goût.

Notre mental va ressentir de mieux en mieux le corps et le souffle, avec de l'entraînement. Il faut lui en laisser le temps. Être également bienveillant envers soi-même (cela peut aussi faire l'objet d'un apprentissage).

*Nous allons apprendre au fil de la pratique, à distinguer les différents  
mouvements du souffle dans le corps.*

Le souffle est toujours constitué d'une inspiration et d'une expiration. Cela nous le savons. Les deux font bouger le corps. Le ventre se soulève à l'inspire et redescend à l'expire, par exemple. Mais il peut aussi produire des mouvements plus amples.

Une inspiration peut remonter du ventre via le plexus solaire, jusqu'à la ligne des épaules :

Le ventre se gonfle, les côtes flottantes (celles du bas) s'écartent sur les côtés et les deux clavicules se soulèvent au niveau de la gorge, tandis qu'elles appuient de l'autre côté, légèrement sur les épaules, les entraînant en arrière. A l'expiration, le mouvement repart à l'inverse. Les clavicules s'abaissent, les côtes flottantes se rapprochent, le ventre se dégonfle et se creuse.

### *Il s'agit de la respiration yogique complète.*

Elle est importante. Tous les professeurs de yoga la connaissent, ce qui est le cas également de la plupart des élèves au bout d'une année de pratique. Elle maximise les échanges gazeux.

Ainsi nous expirons une plus grande quantité de gaz carbonique et nous inspirons une plus grande quantité d'oxygène. Souvenons-nous que ce sont les cellules du corps humain qui respirent. Il est composé d'environ cent milles milliards de cellules ! Ce qui est considérable. Chaque cellule a besoin d'ingérer l'oxygène comme carburant et nécessite de rejeter du gaz carbonique pour fonctionner normalement.

*Cette respiration yogique complète est la base. Elle se décline en une multitude de mouvements respiratoires dans le corps et selon la posture.*

Chaque posture produit un type de mouvement respiratoire spécifique dans le corps.

Nous connaissons déjà la respiration abdominale et maintenant donc, la respiration yogique complète.

Celle-ci peut se décliner de bien des manières :

Elle peut s'inverser. Descendre avec l'inspiration vers le ventre et remonter avec l'expiration vers les clavicules. Elle peut être aussi ressenti en tant qu'un volume se déplaçant dans le tronc, ou au contraire « se coller » à la colonne vertébrale, produisant ainsi l'effet d'une détente profonde à cet endroit. Elle peut encore se distinguer de manière nette entre le ventre et la poitrine, l'inspiration s'installant en haut et l'expiration en bas... ou inversement. On peut la ressentir dans une moitié du dos ou dans un flanc. Enfin, elle peut changer de place en fonction de la progression de la posture. Et d'autres choses encore<sup>1</sup>. Tout est possible.

*Une fois installés dans la posture, il s'agit de rester au contact de notre ressenti. Puis d'utiliser la mécanique du souffle Inspire/Expire pour que l'asana<sup>2</sup> agisse en nous.*

*L'inspiration permet de ressentir les tensions<sup>3</sup> musculaires, articulaires... de redresser ou de tonifier une partie du corps. L'expiration est l'instant propice à la détente et au lâcher-prise.*

*« Inspiration, conscience des tensions. Expirations, je relâche. »*

*« Tout du moins, j'essaie, je n'ai aucune obligation de réussir quoique ce soit »*

---

1 Ne vous attarder pas à comprendre ou à mémoriser ces mouvements respiratoires. Ce qui compte c'est de les ressentir pendant la pratique et de les reconnaître. Le savoir intellectuel n'a pas d'importance ici. Juste comprendre le sens, la direction.

2 Le mot asana désigne la posture (ou l'assise) en sanskrit. Terme neutre en sanskrit, nous l'utiliserons au masculin ici.

3 J'entends par ce terme, une contraction corporelle anormale, c'est à dire non adaptée à la situation vécue dans l'instant présent.

Cette technique est simplissime si l'on sait développer une écoute fine du corps et du souffle. Elle peut ainsi rendre notre yoga plus efficace et plus juste.

Elle nécessite également une bonne connaissance de la technique posturale qui est la façon précise de situer le corps dans l'espace pour chaque posture. Elle demande de la persévérance. Cela est vrai de toutes les formes de yoga ou techniques yogiques. Il s'agit de l'effort cité plus haut.

Cette persévérance se décline dans le temps de l'asana, de la séance et peut-être aussi, dans ce temps plus long de la vie .

*Ainsi et mentalement, nous effectuons un glissement doux et progressif. Nous passons d'une représentation de la posture au réel de la posture.*

Nous identifions trop souvent la posture à son image, à sa représentation iconographique. Qu'il s'agisse d'un dessin ou d'une photo, ce que nous retenons est l'acmé de la posture. C'est à dire le point le plus haut atteint dans l'asana (comme la statue d'un général du second empire, sur son cheval cabré, sabre au clair). Ce n'est qu'une image. Et pourtant, nous nous fixons ce but à atteindre.

Si nous voulons ressembler à cette image, nous n'y parviendrons pas et nous serons forcément déçus.

*Comprenons bien dans ce contexte, que l'image est un moyen pédagogique, un moyen d'apprendre, et non le réel de la posture qui est tout autre.*

Cette image, cette représentation, nous est utile si nous l'intégrons en tant que telle. Nous pouvons fermer les yeux et visualiser la posture. Nous la vivons ainsi dans l'instant. Peut-être aurons-nous même des sensations corporelles ? C'est une manière de l'intégrer et de la vivre dans le présent de son être. Une méthode pour la faire sienne. Un moyen de connaissance. N'en faisons pas une croyance ordinaire.

*L'imagination au sens propre du terme, c'est à dire concevoir une image mentale, peut être la première étape d'une connaissance ultérieure. Si vous le souhaitez, vous pouvez tenter l'expérience immédiatement pendant la lecture de ces lignes.*

### **Petit exercice :**

**Je ferme les yeux pour m'intérioriser. Je ressens toute ma colonne vertébrale, vertèbre après vertèbre, du coccyx en bas, jusqu'à atlas, la vertèbre en contact avec le crâne, tout en haut... Je prends le temps... Vertèbre après vertèbre.**

**Je pourrais être surpris de percevoir certaines zones facilement, tandis que d'autres restent dans l'ombre. Là où il y a une absence de ressenti, je peux reprendre l'exercice et imaginer une vertèbre à la place de ce « vide ».**

**Je connais à peu près la forme de cet os. Là où je le situe dans le dos, me donne une idée approximative de sa taille. Plus volumineux vers le bas du rachis, plus mince vers le haut. Je sais que sur cette ligne médiane du dos, il y a forcément des vertèbres avec des disques intervertébraux<sup>1</sup>. Progressivement, je passe d'une image créée dans le mentale à un ressenti corporel réel. Il n'y a en fait, pas grande différence. C'est un processus mental qui évolue de l'image mentale jusqu'à la perception sensorielle, elle-même mentale.**

---

1 Il arrive fréquemment que des vertèbres soient soudées et qu'ainsi les disques intervertébraux aient disparus.

Ce passage d'une image mentale à une sensation corporelle réelle, est un processus d'apprentissage commun par lequel nous passons tous très souvent, sans en avoir même conscience.

La sensibilité corporelle s'affine elle, à force de pratique. Et l'on accède à une connaissance de soi qui étant subjective n'en est pas moins d'une très grande justesse.

*L'enjeu : vivre notre propre yoga.*

Non pas celui du grand maître que nous admirons, ou de l'idéal de posture que nous avons forgée dans notre mental. Tout cela est une erreur dans la pratique du hatha-yoga ou pour le moins une représentation tronquée.

Il faut savoir prendre une distance bienveillante vis-à-vis des croyances ordinaires qui nous gouvernent, pour vivre quelque chose de tout à fait neuf et permettre à la posture de se renouveler à chaque occasion.

Nous n'expérimentons jamais deux fois la même posture de la chandelle, de l'arbre ou autre, même si nous avons des années de pratique posturale derrière nous.

*Être sans préjugé, ne pas savoir d'avance. Seul la pratique crée l'expérience directe qui se vérifie au jour de la théorie.*

Ainsi, quand nous nous installons dans une posture, nous ne cherchons plus à atteindre un but, à « y arriver » avec son corollaire, « ne pas y arriver ».

*En nous mettant à l'écoute du souffle, nous vivons l'asana dans l'instant présent.*

Lorsque nous ressentons le mouvement du souffle dans le corps, le mental se tait, le silence se fait. Nous faisons alors expérience d'une posture en mouvement. Non pas un mouvement visible de l'extérieur (ou si peu), mais un mouvement intérieur.

*L'expérience de la posture se fait à ce moment-là. Dans ce retrait des sens, dans cette intériorisation. Le yoga commence réellement ici.*

Quand le mental se tait pour n'être plus qu'un moyen de perception fine. A ce moment, notre technique singulière apparaît, notre yoga se fait jour.

Il y a bien entendu une technique externe que l'on apprend avec les professeurs, dans les livres ou en regardant des vidéos. C'est un aspect des choses : l'apprentissage, la mise en route d'une pratique. Ce n'est pas le yoga.

La technique interne elle, est singulière. Elle englobe tout le ressenti, toutes les perceptions bonnes ou mauvaises sur un même plan. Sans jugement, ni commentaire. Il ne s'agit plus de corriger une erreur (le professeur de yoga s'en occupera si on pratique dans un cours), mais de lâcher-prise pour tout intégrer de ce qui nous constitue dans le présent. Ainsi le yoga peut opérer une transformation en nous.

A cet instant, il n'y a plus de chose mal faite ou d'erreur ou d'impossibilité, mais *une matière<sup>1</sup> qui nous constitue et qui va peu à peu se sublimer, devenir plus subtil*. On pourra donner l'impression « d'y arriver » de l'extérieur, mais l'enjeu n'est pas là, pas plus que le but car nous risquerions de passer à côté de l'essentiel.

*C'est une réel liberté, savoir pour soi-même, sans intervention extérieure, c'est à dire y compris sans intervention de la pensée verbale.*

*Cette expérience subjective, dénuée de la pensée, est notre yoga.*

*Ce yoga est constitué de l'ensemble de notre ressenti.*

*Nous comprendrons alors que la posture est un déploiement sans fin.*

*Et l'on n'arrive nul part si l'on côtoie l'infini.*

*On est au monde et à soi.*

Derrière le mental, il y a la **Conscience témoin**, le **Spectateur**. C'est le plus profond en nous, au-delà duquel nous ne saurions aller.

Le mental, à son contact, s'en imprègne. Il le reflète fidèlement. Il revêt donc à ce moment-là, Ses qualités.

*Qu'il s'agisse du mental, identifié à la Conscience ou, de la Conscience elle-même, nous en faisons un MOYEN pour pratiquer notre yoga. Et cela dès le départ.*

Nous pouvons simplement laisser une place vacante dans le mental. Créer un espace que nous allons dédier intégralement au ressenti, à l'écoute du corps et du souffle dans le corps. Ainsi, faisons-nous glisser progressivement le mental d'une fonction à une autre. Du penseur à l'Observateur. Puis le mental (avec son corollaire l'ego) se taira complètement, cédant la place à la Conscience. Nous sommes à ce moment-là unis à l'Essentiel. C'est l'état de yoga.

*Le but à atteindre est aussi le MOYEN, car Cela est déjà présent en nous, mais nous ne le savons pas.*

Commençons par faire le ménage. Nettoyons notre mental pour que la Conscience puisse apparaître pleinement en nous... à l'aide de la Conscience elle-même.

Saubhagya Lakshmi Unpanishad :

*« Le yoga doit-être connu par le yoga. C'est à partir du yoga que le yoga se développe. »*

Le paradoxe du yoga est ce qui le rend tout à fait originale :

Utiliser « le but à atteindre », l'état de Conscience, pour atteindre la Conscience elle-même. Concrètement, cela passe par le ressenti (la conscience) permanent du corps.

*Il est important de n'attendre aucun résultat. Seul la pratique compte... et sa répétition.*

---

<sup>1</sup> Pour la conception indienne, la pensée est aussi matérielle que le corps, bien que plus subtile. Les connexions électriques entre les synapses sont à l'origine de nos pensées. La représentation de la pensée comme une abstraction apparaît alors erronée. La pensée est bien un aspect de notre plan matériel.

## Toucher immédiatement au fondement du yoga

Et maintenant, une séance de hatha-yoga conçue de manière à nous plonger directement dans cet état de yoga. Un état de présence sans pensée verbale où la perception et l'observation occupent toute la place, sans qu'il n'y ait aucun effort d'attention et de concentration particulier à produire. Juste être là.

### Séance découverte.

Cette séance est conçue de manière à nous plonger dans le yoga.

Elle utilise des asanas choisis pour détendre et unifier le corps en lui-même et le corps avec le mental.

Leur ordre, le cheminement dans la séance est conçu de manière à nous installer dans l'état de yoga.

Les indications du souffle dans la posture sont donnés dès à présent. Toutefois, si votre ressenti est différent de ce que je vous propose, alors c'est vous qui avez raison<sup>1</sup>.

Souvenez-vous, nous pratiquons un yoga singulier et dans l'instant. Bon nombre de facteurs peuvent venir interférer qui modifient un déploiement ordinaire du souffle dans la posture.

Il y a bien entendu tous les blocages corporels. Ils forment les limites (au sens de limites corporelles : là où le corps fini et là où le mouvement ne peut plus se déployer) qu'il faut savoir accepter pour mieux les intégrer.

Accepter nos limites est notre point de départ dans la séance, le premier pas de notre unification.
---

Les choses vont alors se transformer progressivement d'elles-mêmes.

Si nous disons « non » à nos limites (nos tensions ou notre finitude corporelle), alors nous ne sommes pas en mesure de les voir... et donc de les abandonner. Nous risquons de créer ainsi une scission en nous, une coupure.

Ce « non » est une autre limite, installée cette fois-ci par le mental. Il est nécessaire d'en prendre conscience pour se consacrer pleinement au yoga et donc au ressenti du corps. Le mental ne doit plus produire de jugement ni d'injonction. Il doit devenir progressivement pure écoute.

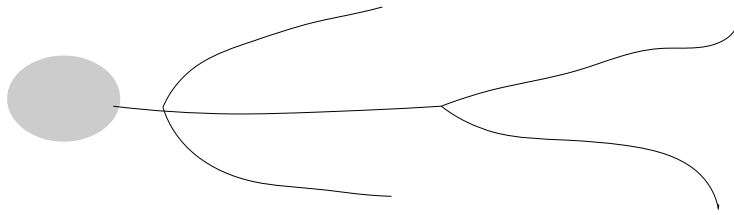
(Toutes les indications données sur le souffle dans la posture ont été expérimentées de (très) nombreuses fois et vérifiées auprès des élèves à qui j'enseigne.)

---

<sup>1</sup> Ce qui ne veut pas dire que j'ai tort.

## 1/Shavasana – la posture du cadavre.

### Shavasana



Je suis allongé, les bras le long du corps, les paumes des mains tournées vers le ciel. Mes épaules sont basses, elles ne partent pas en direction des oreilles. Les pieds basculent sur les côtés. Ils sont détendus.

Certaines personnes collent naturellement les talons l'un contre l'autre, parce que leurs hanches sont souples. La posture est d'autant plus intéressante alors.

J'utilise cette posture pour faire un « scanne » du corps. Je peux le ressentir en contact avec le sol, des pieds jusqu'à l'arrière du crâne, des épaules jusqu'au bout des doigts. Je prends conscience de tous les aspects ressentis, sans rien omettre, ni le plaisant, ni le déplaisant.

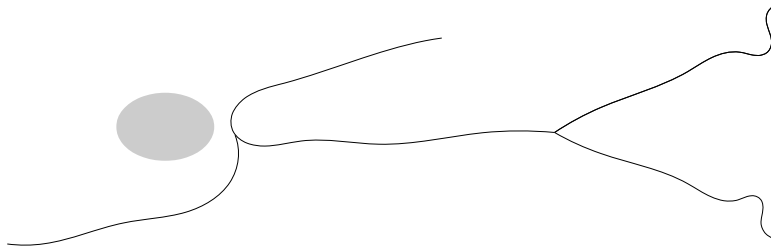
Je fais un constat sans jugement, neutre et bienveillant. Autant qu'il est possible.

C'est notre point de départ : prendre conscience de nos tensions et de ce qui résiste en nous. Accepter sans jugement pour aller vers une transformation, une unification.

*Nous effectuons shavasana entre chaque posture prise au sol, pour se consacrer à l'écoute et faire expérience des effets de la posture.*

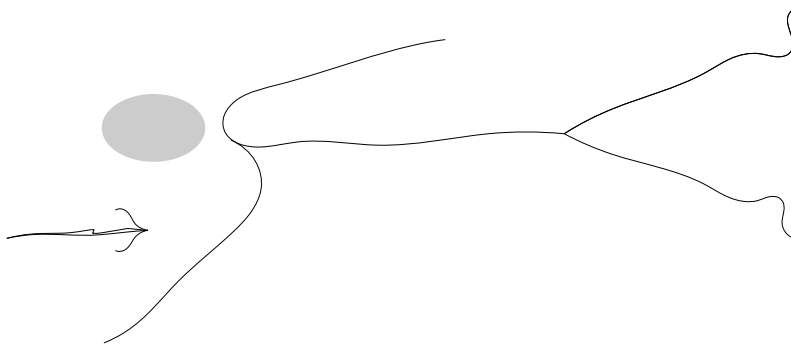


## 2/ Allongé au sol, un bras posé la main au-delà de la tête.



Après avoir pris conscience du corps en contact avec le sol, nous installons cette nouvelle posture : Allongé sur le dos en *shavasana*, le bras droit part au-delà de la tête, sur une inspiration.

Certains d'entre-nous avons des soucis d'épaule. Si c'est le cas, et si le coude est décollé du sol, il faut redescendre le bras sur le côté jusqu'à ce que le coude soit à nouveau en contact avec le sol.



Quitte à ce que le bras soit allongé latéralement et non plus au-delà de la tête. Si le coude est décollé du sol, nous installons une résistance dans l'épaule, même inconsciente, qui ne permettra pas de lâcher-prise.

Il faut tout de même trouver une position du bras, suffisamment haute, qui nous permette de rester en contact avec une tension de l'épaule, même minime. Sinon, il n'y aura rien à relâcher.

Maintenant écoutons le souffle : « *Quelle partie du corps bouge quand je respire?* »

Le souffle va là, où il lui est possible d'aller.  
L'inspiration s'arrête toujours à hauteur des tensions qui existent.  
Cela permet d'en prendre conscience pour mieux les relâcher avec l'expiration.

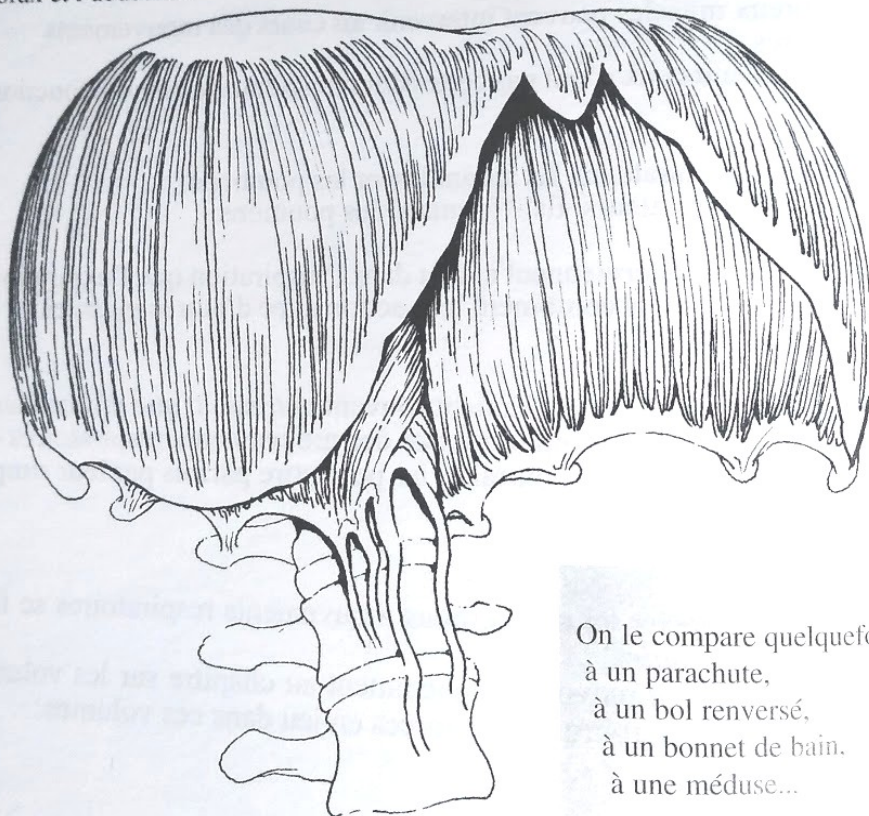
*Il se peut que la posture effectuée soit limitée par des tensions que nous ne pourrions libérer qu'ultérieurement, avec d'autres postures. Soyons patient. Restons l'Observateur, sans jugement.*

Notre diaphragme, le muscle inspirateur qui partage le tronc en deux et qui ressemble à un parapluie ouvert, peut manquer de souplesse. (Ce dessin est en attendant une illustration dédiée. Il est tiré de l'excellent ouvrage d'Anatomie pour le mouvement de Blandine Calais-Germain)

### ***Le diaphragme : le principal inspirateur***

La plupart des respirations habituelles se font grâce à ce muscle.  
Celui-ci agit à la manière d'une pompe située à la base des poumons.

C'est une large cloison, à la fois musculaire et fibreuse, qui sépare et unit en même temps le thorax et l'abdomen.



On le compare quelquefois  
à un parachute,  
à un bol renversé,  
à un bonnet de bain,  
à une méduse...

Dans ce cas et dans les premiers temps de notre pratique, le souffle s'installera alors plus volontiers dans le ventre.

Si la souplesse du diaphragme est suffisante, le souffle s'installe alors très vite dans le flanc du côté de l'ouverture corporelle, c'est à dire ici à droite :

L'inspiration remonte jusqu'à l'épaule. Elle crée une pression dans le corps de part le remplissage des poumons.

L'ouverture du corps à droite agit sur la disposition du diaphragme, de la cage thoracique et du dispositif de l'épaule (articulation, clavicule et omoplate). Ce qui favorise l'installation du souffle de ce côté.

La pression exercée par l'inspiration sur cette partie de la cage thoracique permet alors de prendre conscience des tensions<sup>1</sup> dans l'articulation de l'épaule droite.

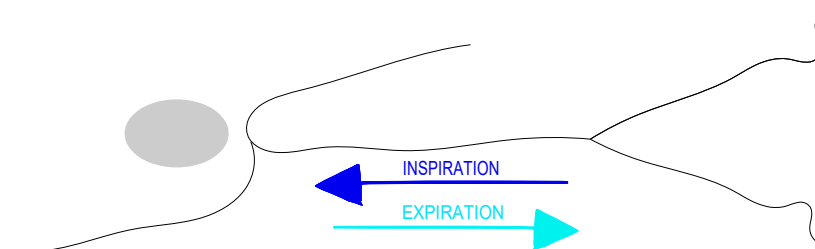
L'expiration redescend du même côté, par le flanc en direction du bassin. Elle permet de lâcher progressivement les tensions de l'épaule.

Le temps de la posture n'est plus un temps mental produit par l'ennui ou par l'attente. Ou objectif, produit par l'horloge.  
C'est un temps de l'écoute, du lâcher-prise, un temps singulier, intime et subjectif.

Parfois, les tensions nécessitent plusieurs respirations avant que l'inspiration ne remonte jusqu'à l'épaule. Et nous permettre ainsi de lâcher-prise au niveau de l'articulation. Le corps doit lâcher ses tensions plus bas dans le flanc au niveau du diaphragme, en attendant de remonter jusqu'à l'épaule.

La détente du diaphragme se produit selon son propre rythme. Durant le temps de la posture ou sur un temps plus long. Ce n'est pas le rythme ou le temps de la pensée, mais celui de ce muscle, en particulier.

Nous pouvons observer cette remontée progressive de l'inspiration dans le flanc. A chaque fois qu'elle touche une partie du corps en fin d'inspiration (le bas, la partie médiane ou le haut du tronc, sur le côté), il y a une possibilité de relâcher les tensions à cet endroit.



---

<sup>1</sup> La tension articulaire ou musculaire est entendue comme une résistance. Le contraire du lâcher-prise.

Il faut parfois, plusieurs aller-retours respiratoires, pour que le lâcher-prise s'effectue. A ce moment-là, l'attention soutenue, sans effort (une simple présence) suffit pour relâcher, avec l'expiration qui vient.

Lâcher-prise, c'est apprendre à ne rien faire, apprendre à se laisser faire.  
C'est le couple Conscience/souffle (énergie) qui agit en nous.

*Lorsque l'inspiration touche l'épaule en son point le plus haut, l'asana commence à être efficace.*

Est-il temps de revenir de la posture ? Pas encore.

Il serait bien d'attendre qu'un soupir se produise, au moment où le diaphragme se détend complètement. Alors, les effets produits par l'asana se déploient :

L'épaule se relâche.

Le souffle et le mental se détendent.

C'est le moment où l'on sent s'installer en soi une sensation de profond bien être.

L'union se fait en arrière plan entre le corps et le mental.  
Il faut savoir le voir.  
Cela participe du bien être ressenti.

Ce soupir s'effectue lors des premières postures de la séance, lorsqu'il s'effectue. Il est souvent accompagné de bâillements spontanés et d'un ralentissement du système nerveux autonome.

*Lorsque nous revenons de la posture, nous nous installons en *shavasana*, pour faire expérience des effets de la posture.*

#### Écoute des effets.

L'asana agit essentiellement au niveau des épaules. Quand nous aurons pratiqué des deux côtés, peut-être ne ressentirons-nous plus de différence de positionnement et de tension entre les deux articulations ? Peut-être aurons-nous le sentiment d'une continuité tout le long de la ligne des épaules, sans rupture ou fait saillant (une douleur ou une sensation d'être mal positionné) ?

A cet instant, la ligne des épaules se fait oublier (si nous n'avons pas de problème particulier). Il ne s'agit pas d'une anesthésie, ni d'un endormissement mais d'une intégration d'une partie de nous même à un Soi plus profond.

*Nous allons ainsi et au fil de la pratique, intégrer (unifier) toutes les parties distinctes du corps/mental pour constituer un tout.*

### 3/ Torsion (de la colonne vertébrale) dynamique et statique. *Makarasana*–(la posture du crocodile).

#### Étape 1.

Les bras sont posés en croix, ou doigts entrecroisés derrière le crâne (figure 1/).

Les jambes sont pliées, pieds écartés de la largeur des hanches.

La première étape consiste à s'installer dans la posture. Il faut décontracter les muscles des jambes pour que les pieds pèsent au sol. Ainsi s'effectue la bascule du bassin qui permet au bas du dos de se coller au sol. Cela favorise la respiration yogique complète dans la colonne vertébrale.

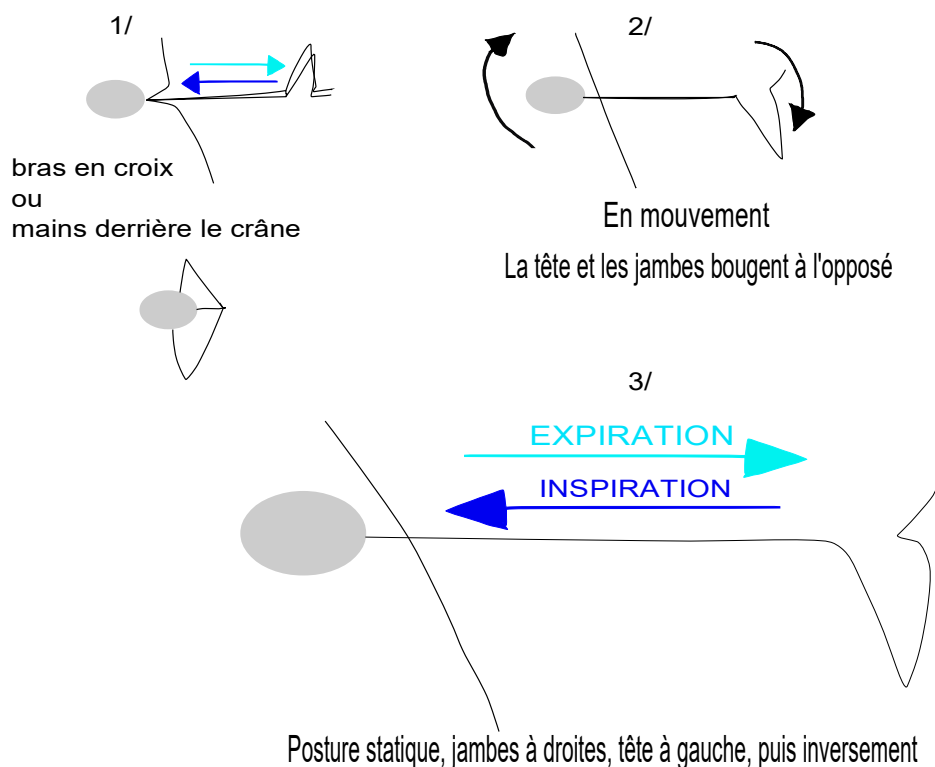
Les inspirations permettent de prendre conscience des tensions du dos et les expirations déposent tout le dos et les épaules au sol, avec la détente musculaire.

#### Étape 2.

Lorsque nous nous sentons installés dans la posture, nous commençons à produire le mouvement en lien avec le souffle (figure 2/). Sur l'expiration la tête tourne sur le côté gauche et les genoux descendent sur le côté droit. Sur l'inspiration, les jambes remontent et le visage revient de face.

Sur l'expiration suivante, le visage se tourne sur le côté droit, tandis que les jambes descendent à gauche.

*Le mouvement doit absolument se régler sur la longueur du souffle. Le mental observe et veille à cette synchronisation parfaite du mouvement du corps sur le mouvement du souffle. Cela crée une unité entre les trois corps (corps, souffle et mental).*



Continuer ainsi jusqu'à avoir effectué entre 3 et 5 aller-retours.

A un moment, il se peut que nous sentions le mouvement se faire automatiquement, comme si nous le regardions avec un peu à distance.

*Ce mouvement favorise la détente concomitante de la musculaire du dos et des articulations des épaules et des hanches.*

C'est le souffle qui commande le rythme de l'action.  
Le mental veille lui, à la parfaite synchronisation du corps avec le souffle.

### Étape 3.

Je m'installe enfin dans la posture de manière statique (figure 3/). J'observe maintenant le mouvement du souffle dans mon corps. Quand mon visage est positionné à gauche et mes jambes à droite, mon souffle se meut alors dans la partie gauche du flanc. Cela s'inversera quand mon corps se trouvera dans la position opposée.

Le souffle s'installe en règle générale du côté de l'ouverture corporelle.

Le souffle remonte vers l'épaule à l'inspiration, créant une pression importante dans le flanc. Cette pression permet de prendre conscience des tensions du corps et de leur emplacement.

Je libère progressivement les tensions avec les expirations descendant vers le bassin et l'aile iliaque.

L'épaule gauche (dans cette étape de la posture immobile) se libère au même titre que les muscles qui longent la colonne vertébrale sur sa gauche.

*Je ressens un espace qui se crée, laissé vacant par l'articulation de l'épaule. Ce qui permet au crâne de rouler un peu plus sur le côté et libère un peu plus les cervicales.*

La tête pèse ainsi de tout son poids dans la torsion. Elle produit un effet levier qui agit sur la colonne cervicale et à sa suite, sur toute la colonne vertébrale.

Le rachis va se tordre encore davantage, ainsi que tous les muscles qui le longent du côté gauche.

Les muscles antagonistes en revanche, du côté droit, se tassent. On peut parfois ressentir des mini-crampes ou une petite gêne musculaire de ce côté.

*Le couple Conscience/souffle (énergie) agit alors pleinement en soi.*

Il ne reste plus qu'à réitérer l'expérience de l'autre côté, maintenant.

Je remonte les jambes, ramène le visage de face sur l'inspiration, toujours en veillant à synchroniser le mouvement corporel sur celui du souffle. Puis, je redescends de l'autre côté.

Le souffle s'installe alors dans le flanc droit pour recommencer le même processus.

Nous ne ressentirons peut-être pas toujours la même facilité d'un côté et de l'autre. Le corps est chez la plupart d'entre-nous, déséquilibré, de travers, de guingois : droite/gauche, haut/bas, le corps est désuni ; il est duel<sup>1</sup>.

Cette dualité (ce déséquilibre par paires d'opposées) est une partie de ce qui nous limite, de ce qui nous contraint. C'est aussi notre point de départ dans la pratique, qu'il faut savoir accepter.

Le projet du hatha-yoga et sa pédagogie, c'est prendre en compte cette dualité qui constitue notre état de nature.

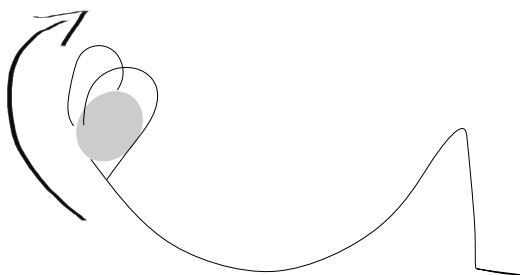
Et d'en connaître les fonctionnements fins aux plans : corporel, énergétique et mental.

Afin de les unifier par paires d'opposées et ainsi petit à petit unifier l'être tout entier.

---

Lorsque nous revenons de la posture, nous pouvons attraper le crâne dans les mains, les doigts positionnés en directions de la nuque. Nous soulevons ainsi le crâne du sol. Les épaules et le haut du dos suivent... peut-être jusqu'à hauteur du nombril ? Nous bougeons les épaules de droite et de gauche pour libérer progressivement les muscles qui longent la colonne vertébrale, lors de cette remontée.

Les muscles du dos (les extenseur du rachis notamment) peuvent ainsi se détasser et le dos mieux s'épanouir au sol, une fois reposé.



*Lorsque nous revenons de la posture, nous nous installons en shavasana, pour faire expérience des effets de la posture.*

---

<sup>1</sup> Il y a peut-être des personnes pour qui cela n'est pas le cas ? Mais je n'en connais pas.

La pause yogique nous permet de ressentir les effets de la posture.

Il faut rester présent à soi-même, percevoir et intégrer toutes les informations sans distinction (elles ont techniquement, strictement la même valeur) : celles agréables, comme celles qui pourraient nous laisser insatisfaits. Car ce sont elles qui nous enseignent véritablement la posture.

Ce temps de pause yogique est donc essentiel pour notre progression et notre apprentissage... à ne pas négliger.

---

*Je m'imprègne de mon entier ressenti sans créer de hiérarchie ni produire aucun commentaire ou jugement.*

Pour la Conscience, toute chose est égale, constituant l'ensemble du réel.

C'est le mental qui crée toutes ces hiérarchies (le bon, le mauvais...). Et ici, elles seraient contre-productives en produisant une scission en nous, une dualité qui nous éloignerait du projet du yoga : nous unifier.

De plus, en laissant faire les choses, en étant simplement Observateur des effets qui se produisent dans le corps, nous convoquons sans même le savoir, une intelligence qui nous<sup>1</sup> dépasse.

Cette intelligence nous donne la possibilité d'intégrer la posture et la technique pour mieux la dépasser. Et ainsi en faire quelque chose à vivre pleinement, pour soi et par soi, à partir de nos possibilités propres et en fonction de ce qui nous constitue individuellement, dans l'instant présent.

#### Écoute des effets.

Nous ressentons une détente générale du dos. Les muscles qui longent la colonne vertébrale ont été assouplis, étirés. La colonne vertébrale s'agrandit redonnant plus de liberté aux espaces intervertébraux, là où se situent les disques inter-vertébraux. Et ainsi, libère tous les petits nerfs qui entrent et sortent des trous de conjugaison situés dans le rachis. Ainsi, le système nerveux autonome se régule-t-il.

Le système nerveux autonome fait parti du système nerveux global.

Il gère toutes les fonctions du corps dont nous n'avons pas conscience : respiration, excrétion, digestion, gestion de tous les organes...

Schématiquement, il est constitué d'un frein, le système para-sympathique et d'un accélérateur, le système sympathique.

Nous appuyons souvent (tout le temps?) sur l'accélérateur qui produit stress, angoisse ou peur panique.

Le hatha-yoga propose des pratiques comme les torsions, qui nous permettent « de freiner ».

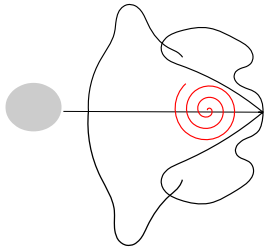
---

1 Ici le « nous » est l'ego.



## 4/ Le fœtus – *Parvana Muktasana* (la posture de la libération du dieu des vents).

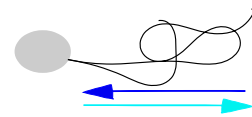
1/ Vue plongeante  
les mains posées sur les genoux.  
Les gros orteils en contact.  
Les hanches ouvertes et de fait,  
les genoux ouverts également.  
Respiration abdominale



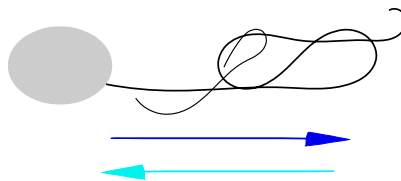
Vue de profil  
Les coudes sont bien dégagés  
et décollés du sol pour libérer  
les épaules.



2/ Vue de profil  
Les mains sur les genoux.  
Les genoux descendus sur la  
poitrine.  
Respiration yogique complète



3/ Vue de profil.  
Les genoux fichés dans le creux de coudes. Les mains pendent en direction du nombril.  
Respiration yogique complète inversée.



*Parvana muktasana* peut se prendre en trois temps. La fonction de la posture, explicitée par son nom en sanskrit, indique une action digestive. C'est tout à fait vrai. Mais nous expérimentons autre chose encore, quand nous la vivons dans le souffle.

### Étape 1.

Installation de l'asana (figure 1/) : nous ramenons les genoux sur la poitrine. Les mains sont posées sur les genoux. Le bout des doigts est tourné vers l'intérieur et pointe vers le nombril.

Les coudes sont écartés sur le côté. Ce détail est important. Il s'agit de préserver une liberté de mouvement au niveau des épaules pour que les bras et les mains (liés aux épaules) puissent peser sur les genoux et donc contribuer à leur descente vers le ventre.

Les gros orteils sont en contact, le temps d'installer le bon angle des jambes. Nous laissons les hanches s'ouvrir complètement. Ainsi, les genoux s'écartent l'un de l'autre, les gros orteils toujours en contact.

Cela produit l'angle requis et permet à la cuisse droite d'agir sur le colon ascendant qui remonte sur le côté droit du ventre et à la cuisse gauche sur le colon descendant, situé sur le côté gauche du ventre. Ainsi, la fonction digestive est-elle stimulée.

Si les hanches sont très souples, il faut au contraire les tenir un peu « fermées », pour préserver le bon angle.

Une trop grande souplesse peut, provoquer des dommages corporels avec la pratique du yoga, si l'on ne retient pas suffisamment le corps.

Cela demande plus d'attention encore, qu'une trop grande raideur corporelle.

A cet instant, je prends conscience du souffle. Il s'agit d'une respiration abdominale<sup>1</sup>. L'inspiration touche les hanches en bout de course, avant que l'expiration ne se déclenche. C'est donc bien les hanches qu'il faut relâcher (avec le bas du dos).

Laissons faire le souffle.

L'inspiration exerce une pression vers ces articulations.

L'expiration se retire à la manière d'une vague, en emportant (« érodant ») une partie des tensions.

Peu à peu, les hanches se détendent. Le poids des bras et des mains posés sur les genoux accompagne la descente et la libération des articulations coxo-fémorales (les hanches), sur plusieurs expirations.

### Étape 2.

Je prends à nouveau conscience du souffle (figure 2/). Les cuisses créent maintenant une pression sur le ventre (colons ascendant et descendant). Cela transforme le mouvement du souffle dans le corps. La respiration devient yogique complète<sup>2</sup>.

L'inspiration remonte du ventre, passe par les côtes flottantes pour finir dans la région haute de la poitrine, sous la ligne des épaules (les clavicules). Nous portons notre attention sur la partie la plus haute du corps, touchée en fin d'inspiration. Ici, le haut du dos. Nous lâchons ses tensions avec l'expiration qui vient.

La colonne thoracique (les vertèbres entre les omoplates jusqu'à la base de la nuque) se détend et s'étire. A sa suite, la colonne cervicale (vertèbres du cou) fait de même. Tout le haut du dos, le haut de la colonne vertébrale, la nuque avec l'arrière du crâne s'étirent et s'étalent au sol.

### Étape 3.

Il se peut que la traction exercée sur les genoux ait fait décoller la base de la colonne vertébrale (coccyx et sacrum) et le bassin du sol.

Si les hanches sont suffisamment détendues et donc les genoux suffisamment descendus sur la poitrine, je peux les loger dans le creux des coudes (figure 3/).

Prise de conscience du souffle. Nous avons à faire là, avec un mouvement respiratoire peu commun. L'inspiration part du nombril, descend et s'appuie sur le périnée, pour remonter ensuite dans le haut du dos. Elle se répand « en tâche d'huile » et crée ainsi une pression égale dans tout le dos.

---

1 Il s'agit en fait d'une respiration yogique complète dont la respiration abdominale se fait essentiellement sentir.

2 Là, la respiration yogique complète se fait pleinement sentir.

Il faut maintenir fermement les cuisses contre le ventre et la poitrine, pour qu'elles ne repartent pas en arrière.

Le bassin, lorsqu'il se repose au sol avec le sacrum et le coccyx, exerce une traction considérable sur les cuisses. A ce moment-là, les articulations coxofémorales s'en trouvent considérablement étirées.

Sur l'expiration, tout le dos, toute la colonne vertébrale se déposent ensembles, unifiées.

*Parvana muktasana* propose plusieurs étapes.

Vivons chacune d'entre-elles pleinement, avant de laisser advenir la suivante.

Le yoga se construit dans le temps et il faut savoir accepter ses propres limites.

Cela est beaucoup plus confortable pour le mental et efficace pour le corps.

*Lorsque nous revenons de la posture, nous nous installons en shavasana, pour faire expérience des effets de la posture.*

#### Écoute des effets.

Nous avons vu que *parvana muktasana* agit sur le système digestif. Il étire également toute la colonne vertébrale, mais cela selon une méthode particulière.

La première étape consiste à détendre les hanches qui ont une influence sur le bassin et donc sur le rachis.

Une fois les hanches détendues, le haut du dos se relâche dans la deuxième étape.

Enfin le bas du dos et le haut du dos sont étirés de manière concomitante avec l'inspiration et se déposent d'un bloc avec l'expiration, dans la troisième étape.

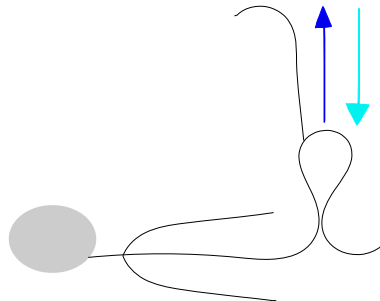
A moins d'avoir des hanches très souples, nous sentons une résistance qui empêche le bas du dos de revenir au sol.

Il y a un mouvement antagoniste entre le bassin (qui décolle du sol par la traction des cuisses sur la poitrine) et le sacrum/coccyx que nous pouvons ramener au sol, comme le souffle nous l'indique.

Les hanches qui font charnières entre le bassin et le bas du rachis, sont étirées encore plus profondément.

Avec cette posture, nous comprenant un peu mieux les interactions entre les différentes parties du corps. La bonne santé du dos est multifactorielle. La détente des épaules et ici des hanches participent au bien être général du dos... et préside à son étirement et redressement.

## 5/ Étirer l'arrière des jambes et assouplir les hanches.



Cet exercice est simple. Allongé sur le dos, nous ramenons les pieds en direction des fessiers (nous plions les jambes). Les bras restent allongés le long du tronc, les paumes des mains tournées vers le ciel, les épaules basses (elles ne partent pas en direction des oreilles).

Dans cette position, nous poussons les pieds vers le ciel en alternant le pied droit et le pied gauche. Le pied montant est positionné en porte-manteau, c'est à dire les orteils tirés vers le tibia. Cela étire le mollet.

La montée se fait sur l'inspiration. La descente sur l'expiration.

N'oublions pas de reposer le pied à plat quand il revient au sol, jambe pliée. Nous restons attentif et nous synchronisons le mouvement corporel sur le mouvement du souffle comme à chaque fois que le corps se meut.

*Le mental est vide de pensée. Il laisse la place à l'Observateur.*

Peu à peu, les muscles à l'arrière des cuisses (ischio-jambiers) s'étirent, les articulations des hanches se détendent, sans que notre volonté n'intervienne.

La répétition d'un mouvement fait en Conscience, dans la longueur du souffle, étire les muscles très efficacement.
--

*Lorsque nous revenons de la posture, nous nous installons en shavasana, pour faire expérience des effets de la posture.*

### Écoute des effets.

Pendant la pause yogique, en *shavasana*, Nous prenons conscience du nouvel étalement des jambes au sol. Elles sont plus détendues et mieux collées au tapis.

Prenons également conscience des effets de cette détente, ajoutée à celle des hanches. Cela agit sur le bassin et ainsi, sur toute la colonne vertébrale jusqu'à l'arrière du crâne.

Le bassin bascule plus aisément en rétroversion.

La pointe du coccyx (le bout de la colonne vertébrale en forme de virgule) se tourne ainsi légèrement vers le ciel.

Le bas du dos (la partie lombaire) se colle au sol (plus ou moins selon les dos).

Par effet de ricochais, toute la colonne se déploie et s'étire...

...jusqu'à étirer à son tour la région cervicale (la nuque), positionnant avec justesse le crâne au sol. Il est ressenti « plus lourd ».

Nous n'avons rien à penser, aucun présupposé de posture à imiter, juste à ressentir.

*Le résultat s'est produit de lui-même sans être attendu.*

<p>La connaissance est en vérité meilleur que l'effort. La méditation, meilleur que la connaissance. Mais la renonciation au fruit de l'action est meilleur que la médiation. La paix vient de la renonciation. <i>Bhagavad-Gîta Ch. 12-V.12</i></p>
--

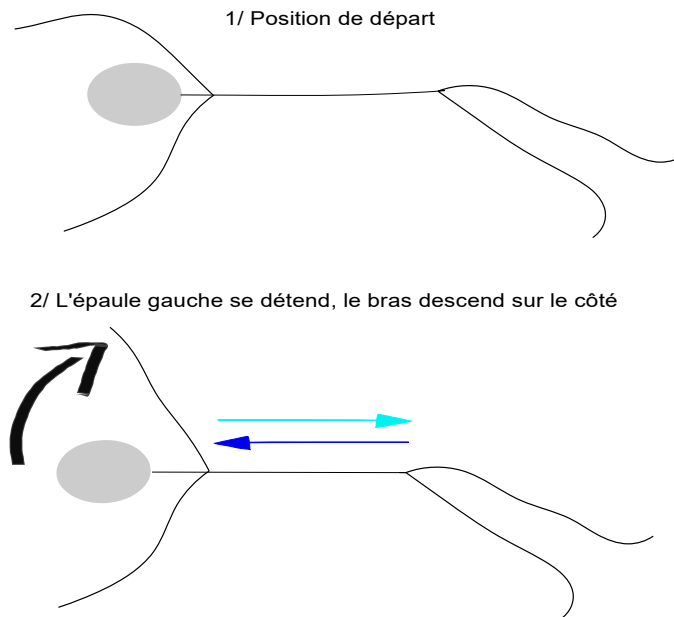
### Aparté

*Le hatha-yoga est lié à un système philosophique, le samkhya, et donc à des écrits. La pratique classique s'effectue dans le constant aller-retour entre le tapis (où l'on s'exerce aux asanas) et la réflexion philosophique et théorique à partir des textes traditionnelles (la Bhagavad-Gîta en fait partie).*

*Produire une action (karma en sanskrit) sans attendre ou espérer aucun résultat ! Voilà un concept philosophique à intégrer dans la pratique du hatha-yoga.*

*Nous pouvons comprendre intellectuellement l'idée : « lorsque je pratique ma posture, je ne dois attendre aucun résultat. », et la mettre peu à peu en œuvre dans la réalisation posturale .*

## 5/ Demie-lune (au sol) – *Ardha shandrasana*.



Nous partons de *shavasana* (la posture du cadavre).

Les deux talons glissent sur le côté droit. Les deux bras partent au-delà de la tête sur une inspiration. Les deux mains glissent également sur le côté droit. Le visage reste de face. Il ne tourne pas en direction des épaules.

On peut sentir alors une différence de niveau entre le dos à gauche, décollé du sol et le dos à droite, bien collé au sol. La posture favorise l'étirement des muscles dorsaux à gauche.

Le souffle s'installe ici dans le flanc à gauche.

L'inspiration monte vers l'épaule : perception des tensions.

L'expiration redescend vers l'os iliaque (l'os saillant du bassin sur le côté) emmenant avec elle, quelques unes des tensions pour peu que nous soyons restés attentif à ce qui se déroule.

L'épaule se détend et crée un espace qui permet à tout le bras de redescendre sur le côté. La main gauche suit le mouvement et passe de la droite (au-dessus de la tête), vers côté la gauche.

**A ce moment-là, il ne faut pas respecter la consigne de départ mais suivre le mouvement du souffle. Le bras, avec la main, redescend, glisse sur le côté.**

Après que la posture ait abouti, nous replaçons le corps en *shavasana*.

Les deux jambes reviennent dans l'axe de la colonne vertébrale, les bras reviennent se poser le long du corps, paumes des mains tournées vers le ciel, épaules basses.

*Prenons bien soin d'aligner le corps : tête, tronc et jambes. Il est très fréquent que le schéma corporel (l'idée que nous nous faisons du corps, mentalement) ne corresponde pas exactement à la réalité physique.*

Nous prenons un temps de pause yogique pour faire expérience. Nous ressentons tout le côté gauche et nous le comparons au côté droit. Nous percevons les ressemblances et les différences sans jugement. Juste percevoir de manière neutre et bienveillante.

Une fois l'expérience faite, nous repartons dans la posture pour l'effectuer de l'autre côté, selon la même technique.

Les bras au-delà de la tête, les mains glissent sur le côté gauche cette fois-ci. Les talons ce sont décalés également sur la gauche. Le corps forme une demie-lune. Le souffle s'installe cette fois dans le flanc droit. Nous le laissons agir de la même manière et avec le même état du mental, tourné exclusivement vers l'observation.

Lorsque la posture a abouti, nous en revenons et nous nous installons en *shavasana*. A nouveau, nous écoutons le corps et les effets de la posture qui s'y déploient.

Les effets d'une posture continuent d'agir longtemps dans le corps, pendant deux à trois jours.
---

#### Écoute des effets.

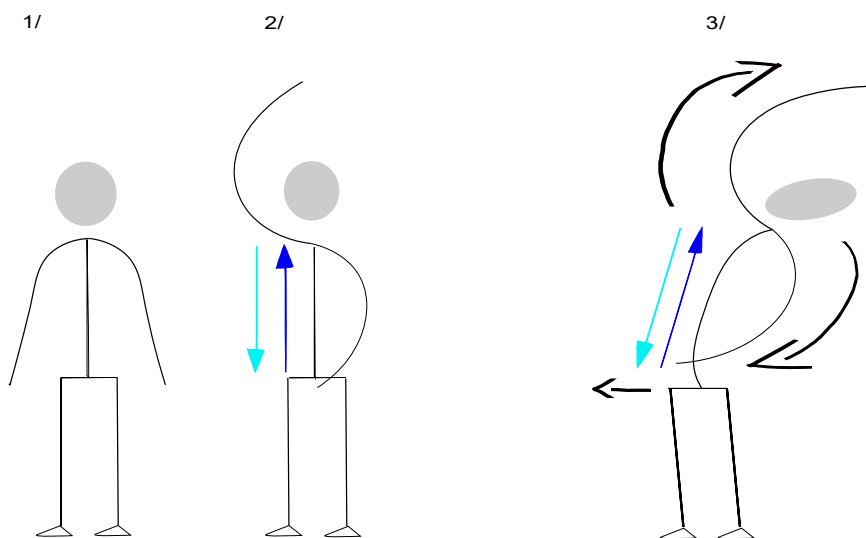
Nous avons alors le sentiment d'une égalisation des différentes parties du corps : droite et gauche, haut et bas. Cette posture toute simple, accessible au plus grand nombre, agit sur les deux axes du corps, vertical et horizontal.

Elle permet une grande intériorisation à ce moment de la séance. A tel point, qu'il arrive que le mental se fonde totalement dans le corps, qu'il n'y ait plus aucune possibilité de distinguer les deux. Quand cela se produit, nous entrons dans cette étape nommée *pratyahara*, le retrait ou le retournement des sens vers l'intérieur. Nous sommes alors en état de yoga.

*Ici commence notre yoga, dans ce retournement des sens vers l'intérieur de l'être.*

Les quatre articulations (les deux hanches et les deux épaules) encadrent le dos. Leur détente et leur bonne santé favorisent la détente dorsale pour une très grande part.
--

## 7/ Demie-lune – *Ardha shandrasana*



Nous reprenons la pratique d'une demie-lune mais cette fois-ci, exercée debout.

Il n'est pas courant d'enchaîner deux demie-lunes dans une même séance. La répétition d'un même type de posture libère les muscles et les articulations plus profondément encore<sup>1</sup>.

Ici, ce qui est particulièrement visé : la libération du grill costal (la cage thoracique à droite et à gauche) et celle des épaules (cela fait trois ou quatre postures que nous y travaillons).

Les épaules sont un point de passage entre le monde extérieur et le monde intérieur. L'épaule peut partir vers l'extérieur quand elle est entraînée par la main et le bras qui se tendent.

Mais la main et le bras reviennent vers l'épaule (et vers le soi) quand celle-ci se détend.

Il y a un mouvement d'extériorisation associé à la tension du bras et un mouvement d'intériorisation et de retour vers soi (vers le Soi?) avec la détente de l'épaule.

<sup>1</sup> Les variantes posturales permettent de produire des effets différents tout en gardant les effets principaux (ici, l'étirement du grill costal).



*L'épaule est un centre vers lequel nous pouvons revenir, ou à partir duquel nous pouvons repartir. Vers soi, ou vers le monde.*

Le poids que nous ressentons parfois peser sur nos épaules ne nous appartient jamais<sup>1</sup>.  
Apprenons à nous en défaire, apprenons à le décharger.

---

### Étapes 1.

Dans la première étape (figure 1/), les pieds sont écartés de la largeur des hanches, parallèles et sur une même ligne (à la même hauteur). Les bras pendent le long du corps, les paumes des mains tournées vers l'avant pour ouvrir les épaules.

*Tadasana, la posture de la montagne, debout, est l'équivalent de shavasana, allongé. Nous l'utilisons comme posture de ressenti des effets de la posture précédente. Pris de fait, comme un asana de transition entre deux autres.*

Il s'agit de décambler (la bascule du bassin qui consiste à pousser la pointe du coccyx vers l'avant et à faire rouler les ailes iliaques (les deux côtés hauts du bassin) vers l'arrière) pour installer la posture et protéger le bas du dos.

Nous posons une main à plat sur le pubis à l'avant et une main à plat sur le sacrum à l'arrière pour faire expérience de la bascule du bassin. (Une fois que le mouvement est compris, il n'y a plus besoin de procéder ainsi.)

Nous transférons le poids sur les talons, jusqu'au déséquilibre. Les orteils décollent du sol. Nous basculons le bassin pour éviter la chute. C'est un réflexe que nous pouvons installer et qui devient par la suite naturel. Les fessiers se contractent. Ce qui est une autre manière de décambler.

### Étape 2.

Une fois le bas du dos sécurisé, nous installons la posture. Le bras droit remonte sur le côté (figure 2/), sur une inspiration.

Dans le même temps, la main gauche, paume de la main tournée vers le haut, vient se placer devant le pubis à quelques cm de lui (la main n'est pas en contact avec le corps). Installés en *ardha-shandrasana*, nous écoutons le souffle qui commence à nous donner des informations concrètes.

Le souffle se situe dans le flanc droit. Il nous incite déjà à relâcher l'épaule droite tandis que l'expiration vient. Nous conscientisons tout le flanc droit que nous allons étirer dans un instant : de la crête de l'aile iliaque jusqu'à l'épaule...

---

<sup>1</sup> C'est que je crois à partir de ma propre expérience. Peut-être que la votre est différente ?

### Étape 3.

Lorsque nous sommes bien présents à cette partie du corps, nous tournons le visage vers le bras droit, avec une inspiration.

Puis nous basculons sur le côté gauche avec l'expiration.

Nous laissons le bassin se déporter légèrement sur la droite afin d'égaliser le poids sur les deux pieds. Ainsi, le corps ne risque pas d'être en porte-à-faux. (figure3/)

Le mouvement donne la sensation de tenir une grande roue dans les mains que nous tournerions sur la gauche.

Pendant l'expiration, nous laissons le flanc s'étirer de l'aile iliaque jusqu'au bout des doigts. Cependant le corps ne doit pas s'affaisser sur le côté.

Tandis que la détente musculaire s'exerce du bas vers le haut, nous ressentons et accueillons l'élan du bas vers le haut, jusqu'au bout des doigts. Il s'agit d'un mouvement énergétique subtil.

Le mouvement de l'énergie dans le corps est plus subtil que la respiration elle-même. Nous en avons déjà fait expérience dans l'enfance quand le langage verbal n'était pas notre premier rapport au monde. Cette sensation est animale et instinctive. C'est un autre mode de rapport au monde et à soi.

Durant l'inspiration, nous restons dans l'immobilité. Nous prenons conscience du bassin : Sommes-nous encore bien décambrés ?

Si la poitrine se penche en avant et si la colonne vertébrale vrille sur elle-même, nous laissons alors le haut du dos se redresser avec l'inspire (l'inspiration remonte dans le dos à gauche, à hauteur de l'omoplate, favorisant le redressement du dos).

*La posture est un étirement latéral, pas une torsion vertébrale.*

Nous continuons ce processus d'installation dans la posture sur deux cycles respiratoires (inspire/expire) supplémentaires, trois en tout, puis nous entrons dans l'immobilité corporelle.

L'immobilité corporelle est relative. Le souffle continue de mobiliser le corps. Toutefois, ce mouvement réel et moins perceptible de l'extérieur, agit puissamment à l'intérieur.

L'immobilité réelle suppose une pratique de très haut niveau si l'on considère qu'elle nécessite l'arrêt de la pensée, du souffle et certainement, l'arrêt momentané des battements cardiaques.

Cette étape est caractérisée par l'étirement des fibres musculaires du côté où le souffle agit.

Il est important de veiller à la bonne tenue de la posture :

- le poids du corps réparti à égalité sur les deux pieds et le déhanchement qui le permet.
- la cambrure effacée.
- le haut du dos aligné avec le reste du corps et le bassin (il ne faut pas que la poitrine vrille vers l'avant).
- l'élan du corps vers le ciel (et non vers le sol) produit par l'étirement du flanc jusqu'au bout des doigts.

Après quelques respirations, trois à cinq en règle générale mais cela est adaptable, nous revenons sur une inspiration, puis le bras droit redescend sur le côté lors de l'expiration.

#### Écoute des effets 1/.

Nous faisons une première pause yogique après la première étape. Par quelle narine respirons-nous ? En règle générale par la narine droite (à moins qu'un autre facteur agisse sur notre respiration). Le souffle s'installe du côté de l'ouverture corporelle au plan énergétique. La souplesse musculaire nouvellement acquise facilite aussi la respiration de ce côté. Quelles sont les muscles concernés? L'oblique externe situés sur le côté droit du ventre ; le grand dorsal qui tapisse quasiment tout le dos à droite ; l'extenseur du rachis qui longe la colonne vertébrale ; et les muscles intercostaux (externes et internes situés entre les côtes), à droite<sup>1</sup>.

En terme de ressenti (ce qui reste le plus important), nous expérimentons une respiration interne ; elle se situe d'un seul côté. Cela confère un sentiment de perception accru.

Nous entrons avec le souffle par les voies aériennes : la narine (ici à droite), la trachée, les bronches jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Nous en ressortant par le chemin inverse.

Nous constatons la différence entre la demie cage thoracique à droite et celle à gauche. Sur l'inspiration la demie cage thoracique droite s'ouvre. Cette ouverture est concomitante de la respiration dans la narine droite.

#### 2ème étape posturale.

Nous effectuons maintenant la deuxième partie de l'asana, de l'autre côté. Nous montons le bras gauche sur le côté et plaçons la main droite en coupe, devant le pubis. Cela sur l'inspiration. Nous effectuons les différentes étapes comme précédemment.

#### Écoute des effets 2/.

Nous prenons à nouveau conscience du souffle dans les narines. Très certainement, respirons-nous par les deux narines en même temps. Les épaules se positionnent plus en arrière sur la cage thoracique qui elle-même est ouverte et libérée de ses tensions.

Prenons conscience de cette inspiration. Nous vivons une plénitude respiratoire, bienfaisante également au plan mental.

*Cette plénitude inspiratoire est un antidote à la déprime.*

---

1 Nous retrouvons les mêmes muscles de l'autre côtés dans la deuxième étape de la posture.

Prenons conscience du diaphragme au niveau du plexus solaire. Il s'abaisse sur l'inspiration. Il crée une pression sur la masse abdominale en bas, tandis qu'il libère de l'espace en haut, dans la cage thoracique et les poumons pour accueillir l'oxygène.

Prenons conscience maintenant de la cage thoracique et des côtes qui s'écartent à l'inspire et se rapprochent à l'expire.

Les muscles intercostaux, situés à chaque fois entre deux côtes, sont constitués de deux couches superposées.

La couche interne permet d'inspirer au même titre que le diaphragme, mais dans une moindre mesure. Sentons-là pousser sur l'inspiration de l'intérieur vers l'extérieur. Cela renforce la sensation de liberté acquise par la posture.

La couche externe permet d'expirer. Percevons-là, lors de la phase expiratoire. Elle produit une contraction de l'extérieur vers l'intérieur.

Le souffle s'adapte en règle générale à l'état mental.

Il se raccourcit ou se restreint, s'accélère ou s'apaise, est contraint dans le thorax ou plein, selon l'état émotionnel ou la préoccupation mentale du moment.

Si le souffle est un symptôme, il peut être aussi un moteur.

Nous pouvons modifier positivement notre état mental en utilisant le souffle dans un corps libéré de ses tensions.

Nous inversons ainsi les processus délétères pour installer à la place un mental positif et qui nous sert au lieu de nous desservir.

Comprimons un peu plus encore les muscles intercostaux externes ; cela volontairement, pour expirer plus profondément. Quand la contraction est à son maximum, les muscles abdominaux prennent le relais. Ce sont eux, des muscles expirateurs puissants<sup>1</sup>.

En résumé :

Pendant la pause yogique nous faisons expérience d'un souffle favorisé par la posture. Nous prenons conscience du souffle dans les deux narines. Nous suivons la trajectoire intérieure du souffle en nous : narines, trachée, bronches, poumons avec les millions d'alvéoles pulmonaires où se font les échanges gazeux.

Nous prenons conscience du diaphragme qui s'abaisse, des côtes qui s'écartent avec les muscles intercostaux internes, sur l'inspiration.

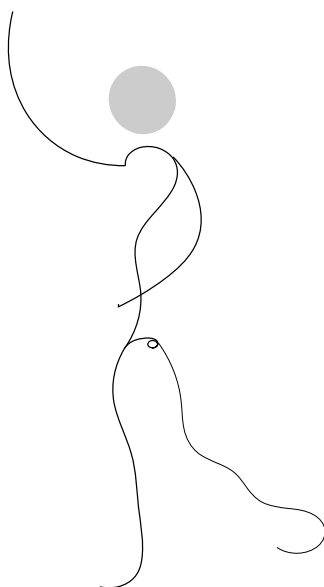
Nous prenons conscience des côtes qui se rapprochent avec les muscles intercostaux externes et des muscles abdominaux qui se contractent, sur l'expiration.

Ainsi, sur plusieurs cycles respiratoires. Nous restons présent. Nous observons la dynamique du souffle qui se déploie en nous. Nous faisons un apprentissage subjectif, intime et au combien juste.

---

<sup>1</sup> L'expérimentation peut se prolonger et nous faire ainsi découvrir tous les muscles qui se contractent lors de l'expiration.

## 8/Équilibre : Un pied en avant, bras levé.



### 1ère étape posturale.

En partant de *tadasana*, nous faisons un pas en avant. Le pied gauche sur le dessin. Puis nous levons le bras du même côté, le gauche. Le dos de la main droite est posé à l'arrière, dans le bas du dos.

Le talon à l'arrière (droit) est soulevé, les orteils en contact avec le sol, pour l'instant.

Il faut à ce moment-là, fixer du regard un point imaginaire ou réel au sol, ou sur le mur en face de soi.

L'immobilité du regard favorise l'équilibre. Elle stoppe le flux de la pensée. Elle envoie l'information à l'oreille interne, d'un corps en équilibre.
--

Le souffle s'installe dans le flanc à gauche. L'inspire monte, l'expire descend. La détente s'installe dans cette partie du corps. Un corps détendu « pèse plus lourd ». Cela favorise l'ancrage du côté du pied (gauche) d'appui.

*Il faut garder les yeux ouverts pour ne pas perdre l'équilibre.*

Quand cela est possible, nous décollons les orteils du sol (pied à l'arrière). Nous sommes désormais en appuie sur le seul pied gauche.

Nous observons : le souffle (qui a une moindre importance ici), la stabilité du corps, la disposition mental et les pensées si elles viennent.

*Est-ce que le corps tremble et vacille ? Les pensées surgissent-elles ? De quelle nature sont-elles ? Ou bien, est-ce que nous restons sans pensée quoi qu'il advienne ?*

#### Écoute des effets 1/.

Lorsque nous revenons de la première étape posturale, nous prenons conscience de l'ancrage des pieds au sol. Nous comparons le pied droit et le pied gauche. Il y a certainement une différence, pour l'instant. Elle se gommara dès lors que nous aurons pratiqué de l'autre côté.

Maintenant, rappelons-nous des dispositions de notre mental pendant la pratique. Si le corps a tremblé, vacillé, si nous avons craint de perdre l'équilibre, quelle était la nature de notre identification ?

L'identification (« je suis ») est le point nodale du Yoga.  
Suis-je le tremblement du corps ?  
Suis-je la crainte de perdre l'équilibre ?  
Suis-je l'orgueil de ne pas perdre l'équilibre ?  
Suis-je le corps ?  
Non.  
  
Je suis l'Observateur en moi, uniquement.

#### 2ème étape posturale.

Nous reprenons l'asana de l'autre côté : pied et bras droit en avant, jambe gauche en arrière, main gauche dans le dos.

Cela avec une nouvelle disposition d'esprit : Nous nous identifions désormais à l'Observateur : « Je suis l'Observateur en moi, le Spectateur. Je regarde les choses sur un mode neutre et bienveillant », et avec distance.

Lorsque le vacillement du corps advient, nous le regardons avec détachement. Sans crainte ni réaction d'orgueil, sans jugement ou peur du jugement des autres participants du cours.

*Ce tremblement n'est-il pas après tout, une recherche du corps pour trouver son propre équilibre, dégagé de toute interférence de la pensée ?*

A partir de ce positionnement mental, nous pouvons accompagner le corps dans la posture par une simple présence qui fait sens, et laisser le corps trouver sa place de lui-même, sans intervenir par la pensée.

La présence :

Être à ce qui est. Dans l'instant.

A ce moment-là, la concentration s'installe d'elle-même, sans que nous ayons à faire le moindre effort. Elle surgit des profondeurs de notre Être. Elle nous conduit tout doucement vers la méditation qui n'est rien d'autre qu'une concentration sans rupture, déjà un goût d'infini.

### Écoute des effets 2/

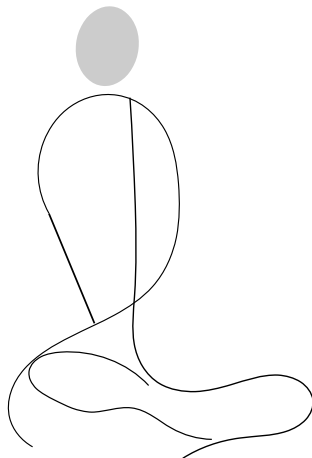
De retour de l'équilibre, nous nous mettons à l'écoute des effets. L'appui des pieds au sol est égalisé. Nous faisons l'expérience d'une stabilité nouvelle de tout le corps, un ancrage.

L'état du mental persiste. Nous sommes présent, sans pensée (ou avec moins de fluctuations mentales). Nous n'éprouvons pas le besoin de bouger, le besoin de penser. Nous percevons à la fois, un Être stable, immobile et un déploiement du temps (dans un mouvement à la fois de finitude et d'immédiat recommencement, sans cesse renouvelé).

*Nous sommes dans l'état de yoga, de méditation. A la fois alpha et oméga de la pratique.*

Par quel (-les) narine (-s) respirons-nous ? Si nous ressentons le souffle dans les deux narines en même temps, alors les énergies prana (le méridien lié à la narine droite) et apana (le méridien lié à la narine gauche) sont équilibrés. C'est un signe supplémentaire de notre état méditatif.

9/ *Torsion simple - Parivritta Sukhasana (la torsion de la posture du bonheur).*



### 1ère étape posturale.

Assis en tailleur, le pied droit calé sous le mollet gauche et inversement, les genoux remontent.

Ici, la main gauche est posée sur le genou droit et la main droite est posée au sol à l'arrière du corps, sur le bout des doigts (ou à plat selon les possibilités). Le regard reste de face. Le visage ne tourne pas en direction de la main partie à l'arrière.

Prenons conscience du souffle et du très bas de la colonne vertébrale (ou du bas du dos à l'arrière ou du ventre à l'avant). La torsion commence par le bas du tronc. Sur une expiration, nous exerçons une traction avec la main posée sur le genou. Le corps tourne sur sa droite. Le bas du rachis se met en torsion.

Sur l'inspiration, nous décalons la main posée au sol, à l'arrière, pour ouvrir un peu plus l'épaule droite. Puis nous exerçons une seconde traction avec la main gauche lors l'expiration. Le haut de la colonne se tord, la ligne des épaules et la poitrine tournent à droite.

Nous inspirons dans l'immobilité. Le dos se redresse un peu s'il s'était voûté pendant l'expiration.

Enfin, nous tournons le visage sur la droite, comme pour regarder au-dessus de l'épaule (même yeux fermés), avec la troisième expiration.

Dans l'étape statique de la posture, nous restons attentifs. L'inspiration remonte ici, dans le dos à gauche, le long de la colonne vertébrale. Conscience des tensions. L'expiration redescend par le même chemin. Nous lâchons nos tensions vertébrales.

Nous restons dans la posture le temps de trois respirations yogiques complètes, au moins.

Nous revenons ensuite avec une expiration. en poussant le haut du crâne vers le ciel, pour bien étirer toute la colonne vertébrale. Les mains ou les avant bras viennent se poser sur les genoux.

### Écoute des effets 1/

Lorsque nous revenons de la posture, nous prenons conscience du dos à gauche dont les muscles ont été tordus et massés profondément. Nous comparons le dos à gauche avec celui à droite. Nous voyons les différences et les ressemblances, sans jugement. Puis nous prenons conscience du souffle dans les narines. Certainement, respirons-nous par la narine droite. Le souffle s'est adapté à la posture et à l'ouverture corporelle.

### 2ème étape posturale.

Mains droite sur genou gauche, main gauche posée au sol à l'arrière, visage de face. Nous reprenons le même processus.

### Écoute des effets 2/

Lorsque nous sommes revenus de cette seconde étape, nous comparons la partie du dos à droite avec celle à gauche. A moins d'un problème particulier, rien n'est plus saillant désormais au niveau du dos. Il est équilibré.

Le dos est équilibré ainsi que le souffle. L'état « sans pensée », suscité par la posture d'équilibre, persiste peut-être encore. Toutes les parties du corps sont équilibrées. Le corps et le mental sont équilibrés.



Profitons de ce moment pour être présent à nous-même.

Nous pouvons prolonger cet état méditatif en assise, autant que nous le souhaitons.

Une concentration qui surgit sans effort et qui se prolonge sans interruption est une méditation.

Une méditation sans pensée est le samadhi (l'éveil spirituel).

Le samadhi est l'aboutissement de la pratique du yoga.

## Les mécanismes du souffle

En théorie, le souffle/énergie est le corps situé entre le corps physique et le corps mental. Imaginons trois roues dentelées solidaires les unes des autres qui inter-agissent :

**En haut, la roue du corps mental constituée par la pensée et l'observation.**

**Au centre, la roue du corps énergétique constituée par le souffle.**

**En bas, la roue du corps physique constituée par une matérialité tangible.**

Imaginons... faisons-nous une image mentale : lorsque l'une des trois roues se met en mouvement, elle entraîne forcément les deux autres.

Commençons par le corps physique qui est la partie de l'être qui revêt le plus d'évidence pour nous, quant à son existence et ses effets.

Lorsque nous produisons un effort avec le corps (course à pieds, déménagement de meubles, travaux de jardin conséquents...), nous pouvons observer des effets immédiats sur le souffle. Il s'accélère ou au contraire se bloque. Il se raccourcit et devient difficile ou bien encore, s'harmonise pleinement à l'effort fourni. Nous comprenons d'expérience, l'importance de l'harmonisation du souffle avec l'effort physique pour que celui-ci soit soutenu et efficace. (Cela est très vrais de la course à pied.)

Regardons maintenant à partir du mental. Un choque et le souffle se coupe. Une émotion forte et il s'accélère. Je me mets à l'observer alors que je suis au repos, et il se modifie. Le mental influence et modifie le souffle à volonté.

*Pour cette raison, il est nécessaire de discipliner le mental. C'est-à-dire de discipliner la pensée. Faire qu'elle puisse s'arrêter de temps en temps. Ne pas se laisser prendre par ce tourbillon qui nous mène d'une pensée à une autre sans que nous nous en rendions compte. Et surtout, ne pas être croyant de sa propre pensée. Ne pas en faire une chose définitive à laquelle nous adhérons sans aucune distance.*

### **Petit exercice :**

**Nous pouvons en faire expérience immédiatement.**

**Observons notre souffle. Prenons conscience de son rythme et de sa profondeur dès le début de l'observation et voyons s'il se transforme... ou pas.**

**Le souffle, par le truchement de l'observation se modifie, si nous nous identifions au mental.**

**Si nous le regardons à partir de la Conscience, il reste identique.**

C'est une méthode efficace pour voir si nous sommes identifiés au mental où à la Conscience.

En observant notre souffle, nous pouvons savoir si les mécanismes de la pensée agissent en nous, ou si au contraire nous sommes avec un mental vide de pensée.

Si nous observons à partir du mental, le souffle se modifie.

Si nous observons à partir de la Conscience, le souffle reste inchangé.

Le mental s'inscrit dans un système de cause à effet.

La Conscience ne produit aucun « karma » (action de cause à effet). Elle permet une neutralité, un équilibre absolu.

*Le yoga nous apprend que nous pouvons agir à partir du binôme souffle/Conscience, sur le corps et le mental.*

Cette voie de la pratique spirituelle indienne est différente de l'approche occidentale. Le souffle n'est pas vu uniquement comme un symptôme mais aussi comme un moyen d'agir sur les deux autres corps (souvenons-nous des roues dentelées) physique et mental.

Il y a toutefois une condition incontournable. Pour que le souffle/énergie agisse, il est nécessaire qu'il soit lui-même pratiqué en Conscience ; c'est-à-dire avec un mental à la fois vide de pensée et identifié à la Conscience<sup>1</sup>.

Selon la pensée indienne, le couple énergie/Conscience (ou souffle/Conscience) est la toute première dualité qui fonde le monde.

Il n'y a pas de pratique possible du hatha-yoga sans l'usage du souffle/énergie et de la Conscience, ensemble.

Ce sont les deux seuls moyens que nous utilisons dans la pratique du hatha-yoga. Il n'y en a pas d'autres.

Les utiliser c'est retourner à la source, au plus intime, au Soi.

*Ce qui agit dans la posture, n'est pas notre volonté ou bien notre désir « d'arriver quelque part », mais le lâcher-prise.*

*Le lâcher-prise c'est rester en Conscience, afin d'observer le souffle agir en nous, sans aucune intervention du mental.*

---

<sup>1</sup> Il y a un mental bas identifié à la pensée et à l'ego et un mental haut identifié à la Conscience, vide de pensée et non-agissant. C'est ce dernier que nous utilisons dans la pratique. Pour simplifier, nous disons « mental » pour mental bas et « Conscience » pour mental haut. Il semble qu'à notre niveau de pratique, cela soit toujours le mental (bas ou haut) qui intervienne en nous. Il semblerait qu'au niveau d'un être réalisé, d'un sage authentique, le mental ait disparu pour céder définitivement place à la seule Conscience.

### Petit exercice :

Trouvons une assise adéquate, où le dos est redressé avec (adossé au dossier de la chaise) ou sans support.

Soyons attentif au souffle qui agit en nous.

Nous prenons conscience des tensions corporelles à l'inspiration. Nous voyons quel point culminant l'inspire atteint dans le corps.

Puis nous essayons de relâcher les tensions à cet endroit, avec l'expiration.

Recommençons jusqu'à avoir le sentiment d'avoir relâché toutes les tensions qu'il est possible aujourd'hui.

**Nous n'attendons ni ne recherchons aucun résultat<sup>1</sup>.**

Vivre ces mécanismes dans la pratique yogique, nous permet d'en faire une technique adaptée aux besoins ontologiques (qui a trait à la nature des choses) du corps et du mental.

*L'un des besoins du mental et du corps à sa suite, est celui du mouvement.*

Comment y répondre ?

Il y a deux choses :

-Trouver la source de ce besoin.

-Y répondre.

La source de ce besoin est dans le mental : la pensée. Elle est à la fois la réponse à ce besoin de mouvement et ce qui le génère, jusqu'à l'agitation parfois. Nous devons donc arrêter cette pensée, pour stopper cette agitation du mental.

Et tout en arrêtant la pensée qui génère l'agitation, nous devons tout de même répondre à ce besoin de mouvement. La réponse est simple. Nous devons passer d'un mental pensant à un mental observant.

Le mental peut observer un mouvement permanent et tout le temps changeant : le souffle qui va et vient dans le corps.

L'écoute du mouvement du souffle dans le corps permet cet arrêt de la pensée en répondant à ce besoin ontologique du mental : le mouvement.

*L'asana permet de revenir au corps. Mais **l'ennui** survient très vite au plan mental, du fait de **l'immobilité**.*

*Pour répondre à cet ennui, observons le **mouvement du souffle**. Si l'observation est fine et précise, nous verrons le corps lâcher-prise et se transformer.*

*Nous découvrirons alors des mécanismes intérieurs passionnants à observer .*

---

<sup>1</sup> Il est paradoxal d'avoir une visée (relâcher les tensions dorsales) et de n'avoir aucun désir d'atteindre un but. Concrètement, je peux souhaiter que mon dos se détende, soit moins douloureux. C'est une chose. Mais je ne sais pas quand, comment et par quel chemin cela va se produire. Nous devons privilégier une véritable écoute, sans présupposé, pour que la technique hatha-yogique s'effectue.

Le corps se déploie au rythme du souffle jusqu'à retrouver à un moment donné (dans le temps de la séance ou dans un temps plus long) son état ontologique, naturel.

C'est une grande satisfaction pour le mental d'assister à ce mouvement de libération. A tel point qu'il n'éprouve plus du tout à la fin, la nécessité du mouvement. Il se pose à son tour et s'apaise. A ce moment-là, le mental se fond dans le corps (voir la première séance). Il n'y a plus de distinction entre le corps et le mental, ou de dualité. La concentration s'installe d'elle-même. La méditation survient. Corps et mental ne font plus qu'un avec ce liant qu'est le souffle.

**Nous sommes unifiés.**

*En attendant de vivre cet état d'unité, ce retour à la source, la méthode du hatha-yoga nous suggère de passer par des étapes où nous distinguons les choses les unes des autres. Et en premier lieu, la Conscience (Purusha ou non manifesté), de la nature (prakriti ou énergie, dénommée encore le manifesté). On parle alors de vijoga, d'un processus de séparation.*

Voyons les différentes techniques où le souffle est associé au corps. Les deux sont observés par le mental haut, celui identifié à la Conscience :

*Dans cette partie, je vais tenter de distinguer les différentes façons d'utiliser le souffle en les nommant, pour mieux les reconnaître. Certaines dénominations existent déjà.*

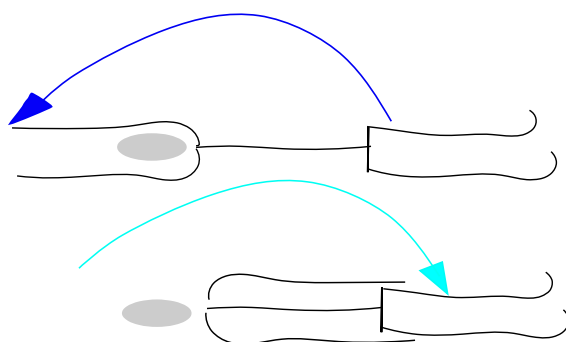
*D'autres, je les ai inventé.*

*Je donnerais aussi et à chaque fois un exemple concret de pratique. Il s'agit que chacun puisse faire sienne la-dite pratique.*

## 1/ Le souffle mouvement.

Nous allons commencer par pratiquer et observer le souffle mouvement. Il correspond certainement le mieux à la représentation et à l'usage que nous avons du corps en mouvement, lié au souffle. La pratique est simple. Une partie du corps (ou le corps en entier), bouge en même temps que le souffle.

-1er exercice : Les bras partent au-delà de la tête avec l'inspiration et reviennent vers le corps avec l'expiration.



Le mouvement des bras doit être parfaitement synchronisé à la longueur du souffle (au temps du souffle). Il s'agit de la donnée essentielle de la pratique.

Pour produire une technique précise, le mental doit arrêter de penser pour se consacrer exclusivement à l'observation. Le mental n'est plus « penseur » mais « observateur ». Il lâche ainsi le « je » /ego (le véritable lâcher-prise s'effectue à ce niveau) pour s'identifier peu à peu au « Je »/Conscience.

L'exercice dépasse alors le simple aspect d'assouplissement des épaules.

Souvent situé en début de séance, il contribue à nous intérioriser. Le hatha-yoga et le yoga en général, commencent dans cette intériorisation et dans ce passage du mental, de la pensée à l'observation.

Notre champ d'observation s'élargit, maintenant que nous sommes identifiés à l'Observateur en nous.

Je suis l'Observateur, c'est-à-dire la Conscience en moi.

Nous pouvons désormais lâcher les savoirs a priori. Tout ce qui sera su ici, le sera toujours dans un temps présent.

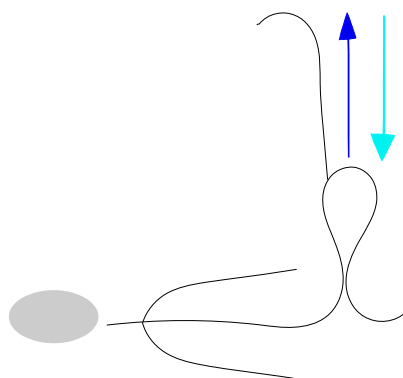
Le savoir technique est important mais ce n'est que le cadre.  
Les effets, de la posture et les liens de sens que nous ressentons en nous, se vivent dans l'instant présent.

### **Petit exercice d'observation :**

- Avec quelle partie du corps les bras produisent-ils une interaction ?
- Quel élément de connaissance nouveau cette pratique recèle-t-elle ?

Réponse en fin de page<sup>1</sup>.

-2ème exercice : La plante du pied monte vers le ciel avec l'inspiration et se repose au sol avec l'expiration (voir description de l'exercice 5/ pages 17 et 18 : Étirer l'arrière des jambes et détendre les hanches).



*Ces deux exercices ont un point commun : la synchronisation du mouvement corporel au mouvement du souffle.*

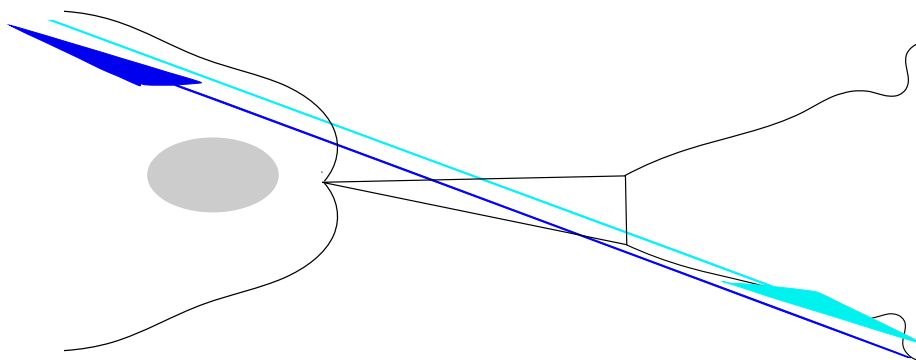
---

<sup>1</sup> 1/Les bras ont une interaction avec toute la colonne vertébrale. Je sens monter une onde le long du rachis à l'inspiration avec le mouvement des bras qui partent au-delà de la tête. Et une onde qui redescend le long de ce même axe avec l'expiration et les bras qui reviennent le long du corps.  
Je dis bien une « onde », car le mouvement lié au souffle et à la Conscience est énergétique. C'est une première approche à la fois de la respiration yogique complète et du corps énergétique.  
2/Cette onde épouse parfaitement la forme de la colonne vertébrale. Je peux ainsi avoir une idée à la fois précise et directe de la forme de mon axe vertébrale. Ressentir précisément la colonne vertébrale améliore son positionnement et donc sa vitalité et sa santé.

## 2/ Le souffle construction.

La pensée (qui a à voir ici, avec le ressenti du corps et non la parole) se déplace dans le corps, en même temps que la respiration. (Certaines formes de hatha-yoga utilisent exclusivement cette façon d'exercer le souffle.)

Exerçons-nous immédiatement. Prenons la posture en croix saint André ou en X.



Le corps est placé en X.

Les jambes sont écartées en V, de même que les bras placés au-delà de la tête.

La jambe droite est donc dans le prolongement du bras gauche et la jambe gauche dans le prolongement du bras droit.

A partir de cette position, nous inspirons en ressentant tout le corps, des orteils du pied droit jusqu'au bout des doigts de la main gauche. Nous déplaçons notre pensée/touché (au même titre qu'il existe une pensée verbale), en diagonal à travers le corps.

L'expiration redescend par le même chemin.

*« Sur l'inspiration, je prends conscience des tensions dans mon épaule gauche et sur l'expiration, j'essaie de les relâcher. »*

Au bout d'un instant, la pratique s'automatise. Le déplacement de la pensée dans le corps, lié au souffle se fait sans effort.

Nous décidons alors d'observer le souffle dans les narines :

**Par quelle narine respirons-nous ?**

Lorsque la pensée/touché remonte avec l'inspiration du côté droit, nous respirons plus particulièrement par la narine droite.

Lorsque la pensée/touché arrive dans la partie gauche du corps (à partir du nombril), nous respirons par la narine gauche.



Avec l'expiration que nous faisons redescendre, le processus se reproduit à l'identique : D'abord narine gauche, puis narine droite.

Ainsi, la respiration saute d'une narine à l'autre, juste par le déplacement de la pensée/touché dans le corps.  
Le souffle suit ici le mouvement de la pensée et du mental.

### 3/ Le souffle énergie.

Dans la pratique du yoga, le souffle est associé à l'énergie (*prana* en sanskrit). L'air semble le vecteur le plus immédiatement efficace pour faire entrer et utiliser le *prana* dans le corps.

L'alimentation, l'eau, les rayons du soleil portent également en eux du *prana* que nous pouvons absorber.

L'air au bord de la mer serait particulièrement chargé en *prana*. Cette énergie que nous pouvons ressentir en nous avec de la pratique, qui n'est ni l'énergie nerveuse, ni la sensation des battements des différents pouls dans le corps, serait au plan scientifique des ions négatifs<sup>1</sup>.

Souvenons-nous du projet du hatha-yoga : réduire les dualités, les égaliser pour s'unifier. Il en va avec le corps d'énergie comme avec les autres corps. Ici, nous égalisons l'énergie entrante, *prana* (ou inspire), avec l'énergie sortante, *apana* (ou expire), cela dans les deux narines.

Lorsque notre pratique associe dans un même temps le mouvement du corps et du souffle avec la Conscience, se produit alors en nous un mouvement énergétique.

Si l'action s'exerce sur le bas de la colonne vertébrale (via les hanches) ou tout le long de la colonne vertébrale, elle produit alors un effet sur les deux méridiens – *ida* et *pingala* – qui remonte le long du rachis pour finir dans les narines. Ce sont deux polarités opposées, négative et positive, que nous équilibrons par notre pratique yogique.

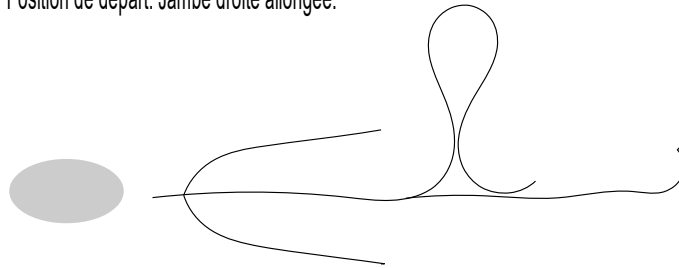
L'air s'égalise dans les narines au même titre que les méridiens qui s'y rattachent.

---

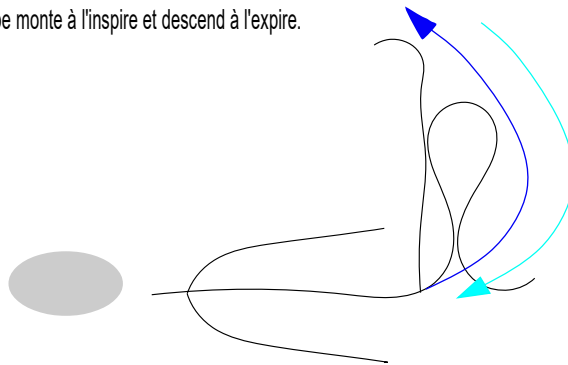
<sup>1</sup> Voir à ce propos Pranayama la dynamique du souffle, André Van Lysebeth, Flammarion 1971.

## *Prana et apana – exercice d'égalisation du souffle.*

1/ Position de départ. Jambe droite allongée.



2/ La jambe monte à l'inspire et descend à l'expire.



### La pratique.

Deux préalables à la pratique :

-1. Prenons conscience de notre respiration. Combien de phases comporte-t-elle... ?

Elle comporte quatre phases. Inspiration, légère suspension du souffle après l'inspiration, expiration et légère suspension du souffle après l'expiration.

*Nous allons régler le mouvement de la jambe allongée sur les quatre phases du souffle mais il faut d'abord connaître la signification des termes « pied en porte manteaux » et « pied en danseuse ».*

-2. Le pied en danseuse est un pied dont les orteils pointent vers l'extérieur dans la direction opposée du reste du corps. Le pied en porte manteaux est l'inverse. Les orteils sont tirés en direction du corps.

La cheville du pied en danseuse est en extension tandis que la cheville du pied en porte manteaux est en flexion.

Maintenant, commençons la pratique. Elle est simple. Allongé sur le dos, les bras le long du corps. La jambe gauche pliée pour stabiliser le bassin et le bas du dos, la droite allongée.

Il s'agit de prendre conscience de la jambe allongée dans son ensemble, du bout des orteils jusqu'à la hanche.

La hanche, l'articulation coxo-fémorale, se constitue de la tête du fémur (l'os de la cuisse) et du cotyle du bassin (cavité situé dans le bassin).  
La tête du fémur se loge dans le cotyle du bassin.  
Elles-deux, forment ensemble, l'articulation de la hanche que nous pouvons ressentir dans le pli de l'aîne.

Au cas où nous ne ressentons pas notre jambe dans son entier et immédiatement, nous pouvons la ressentir petits bouts par petits bouts.

Ressentons :

***« Les orteils ; le dessus, le dessous du pied ; le talon ; le tibia/mollet ; le genou devant/derrière ; la cuisse devant/derrière ; et tout en haut, la hanche... toute la jambe... ressentir toute la jambe... dans son entier... être présent à toute la jambe... »***

Lorsque nous ressentons la jambe dans son entier, lorsque nous sommes présents à notre jambe (il s'agit de la partie Conscience de la pratique), nous pouvons commencer :

Expirons.

Phase 1-Pendant la suspension de souffle après l'expire (poumons vides), nous plaçons le pied droit en porte manteaux (chaque suspension de souffle se synchronise avec le mouvement du pied).

Phase 2-Avec l'inspiration, nous montons la jambe droite à l'équerre (nous synchronisons parfaitement le mouvement de la jambe sur la longueur de l'inspiration).

Lorsque l'inspiration se termine, la jambe doit être située au point culminant.

Phase 3-La jambe arrête son mouvement durant la suspension du souffle après l'inspire (poumons pleins). Elle est positionnée à l'équerre (si possible) par rapport au sol.

Le pied se place alors en danseuse.

Phase 4-Nous redescendons la jambe avec l'expiration en veillant toujours à bien synchroniser le mouvement du corps avec celui du souffle.

Le talon touche le sol au moment exact où nous avons fini d'expirer.

Phase 1-Pendant la suspension du souffle poumons vides nous plaçons à nouveau le pied en porte manteaux...

Et nous recommençons un nouveau cycle jusqu'à avoir effectué cinq cycles en tout de ce côté.

### Écoute des effets 1/.

Posés en *shavasana*, nous ressentons les premiers effets de cette étape posturale. Par quelle narine respirons nous ?

Il est probable que nous respirions par la narine droite. Si ce n'est pas le cas... pas de souci.

Puis nous ressentons la jambe droite, celle qui a pratiqué. Nous la comparons ensuite avec la gauche. Celle qui est restée inerte.

### La pratique.

Nous pratiquons maintenant avec la jambe gauche, comme nous avons pratiqué avec la jambe droite. Cinq cycles.

### Écoute des effets 2/.

Une fois les cinq cycles terminés, nous commençons par ressentir la jambe gauche. Puis, nous la comparons à la droite.

Ressentons ensuite le souffle dans nos narines. Si nous ressentons le souffle à égalité dans les deux narines, alors nous pouvons en déduire que les deux méridiens *ida* et *pingala* sont ouverts et en régime de marche.

Ces deux méridiens remontent tous les deux à partir du coccyx en s'entrecroisant le long de la colonne vertébrale. Chacun aboutit dans une narine. *Ida* à gauche et *pingala* à droite, pour finir par se rejoindre au point inter-sourcilier.

Lorsque les deux méridiens sont ouverts, alors le troisième, *shushumna* s'ouvre à son tour. Et l'énergie peut remonter à l'intérieur de la colonne vertébrale. C'est l'union psychique visée par les yogis.

*Ida* et *pingala* sont, non seulement en fonction, mais aussi égalisés. Nous avons par cette pratique, équilibré nos deux pôles énergétiques (négatif et positif, *ida* et *pingala*, *apana* et *prana*) et ainsi une bonne part de notre corps énergétique.

*Les postures et exercices qui touchent plus spécifiquement à la colonne vertébrale agissent sur ces deux méridiens.*

A ce titre :

La torsion simple (posture 9/ du chap. 1) produit un effet identique d'égalisation du souffle dans les narines. Placé en fin de séance posturale, cet asana est une bonne entrée en matière pour nous installer en état de méditation<sup>1</sup>.

De même tout exercice allongé sur le dos qui mobilise les hanches (comme l'exercice 5/ du chap.1) agit également sur les deux méridiens *ida* et *pingala*.

C'est à travers ces observations faites du point de vue de la Conscience que notre yoga se construit.

#### **4/ Le souffle postural.**

Le souffle dans l'asana, est l'objet de cet ouvrage. Toutefois, certaines notions nécessitent d'être vues pour distinguer le souffle postural, des souffles : mouvement, construction et énergie, vus plus haut.

Nous comprenons ainsi qu'il y a plusieurs méthodes pour différents effets. Reprenons-les :

##### **Le souffle mouvement**

-Unifie les trois corps dans une seule action, la posture<sup>2</sup>. Il fait passer la pensée de l'élaboration verbale (formuler des mots) au sens de l'observation pour synchroniser parfaitement le mouvement du corps à celui du souffle.

##### **le souffle construction**

-Utilise la pensée (non-verbale) pour ressentir le corps par le touché. Cela en déplaçant cette pensée/touché à travers le corps.

##### **Le souffle énergie**

-Agit sur la colonne vertébrale (à sa base ou sur l'ensemble) et ainsi, égalise et unifie les pôles énergétiques et le souffle dans les narines.

Et enfin :

##### **Le souffle postural**

-C'est l'écoute du souffle qui se meut dans le corps, détaché des projections du mental.

---

1 Les pratiques de pranayama (dédiées uniquement au souffle) et les pratiques méditatives (concentration avec ou sans objet de la pensée et cela sans rupture), toutes deux usitées en assise, arrivent après la séance posturale, quand le corps est suffisamment déliés et unifié.

2 La salutation au soleil est un excellent exercice de ce point de vue-là.

***Qu'est-ce que le souffle dans la posture ?***

***Le souffle emplit la forme qui le contient.***

***Il épouse parfaitement chaque contenant qu'il occupe, de la même façon que l'eau remplit toute la place dans le verre ou la carafe.***

***Cela, avec une intelligence supérieure qui n'est pas l'intelligence mentale.***

***Cette intelligence est indépendante de notre volonté, bien que la volonté puisse la bloquer ou la diriger dans le corps.***

***Dans tous les cas, il est bon d'apprendre à lâcher-prise (se détendre) mentalement et corporellement pour laisser agir librement cette énergie portée par le souffle.***

***Cette énergie est appelée Prana<sup>1</sup>.***

Lorsque nous sommes attentifs au souffle dans le corps, placé en asana, nous sommes forcément en Conscience, dans cet état d'union nommé en sanskrit : *yoga*.

Si nous observons le Prana dans le corps, alors nous sommes obligatoirement en Conscience.

Tous les deux forment le tout premier couple... la toute première paire d'opposée (*dvandva*).

Nous commençons par distinguer l'énergie (*prakriti*) de la Conscience (*Purusha*) : *viyoga*.

Puis nous unifions les deux : *YOGA*.

Le prana et la Conscience sont « les deux outils » agissant en nous.  
Il faut savoir distinguer, pour mieux les unifier.

***La Conscience elle, est à la fois l'alpha et l'oméga de la pratique :***

***« moyen technique et but à atteindre »<sup>2</sup>, voilà l'originalité de la pédagogie du hatha-yoga. Faire du « but », un moyen, et ainsi unir l'énergie<sup>3</sup> (corps, souffle, pensée) à la Conscience.***

1 Ici, le Prana n'est pas le contraire de l'apana, mais l'énergie qui englobe toutes les fonctions énergétiques, c'est-à-dire également prana et apana.

2 La Conscience est un but à atteindre si l'on se situe du côté de l'ego et si l'on s'identifie au corps. A ce titre, le hatha-yoga nous permet d'avancer, c'est à dire d'élaguer. Et pourtant « ce but à atteindre » est déjà là. La Conscience est là, non-née et sans second, dit cette forme de spiritualité indienne (de yoga) nommée Advaita. Alors le cheminement n'est que celui de l'ego ou de soi identifié à l'ego, pour réaliser au bout du compte que nous sommes rien d'autre que La Conscience.

3 Ici, le terme énergie fait référence à toute la matière (le manifesté) composée toujours dans ces couches les plus profondes.

Aller vers la Conscience à partir de la Conscience c'est cela le chemin

### La pratique.

L'autre originalité de la pédagogie : l'expérimentation.

Chacun peut vérifier ou infirmer sur le tapis ce qui fait théorie. C'est à dire la technique posturale et la philosophie inhérentes à la pratique qui sont enseignées.

Cette liberté existe dès le début de la pratique. Mais certains parmi nous ont parfois du mal à s'en saisir. Pour une raison ou une autre, qui s'inscrit dans notre histoire personnelle et notre mode d'éducation, qui s'inscrit dans notre façon d'exister.

Nous manquons parfois d'autonomie. Ou confondons l'autonomie avec l'affirmation de notre ego.

Nous avons parfois des difficultés à ressentir et à interpréter les sensations du corps ou bien nous n'avons pas confiance dans nos propres perceptions.

Une des premières étapes, concomitante du non-jugement : apprendre à ressentir le corps.

L'habiter de notre part de Conscience.

### Le dialogue avec le corps.

« Dialogue » renvoi à l'idée de dualité. Il faut être deux pour dialoguer. Mais ici, tandis que le corps parle, la Conscience écoute.

**Pour que la Conscience puisse écouter, le mental doit se taire. Comment faire taire le mental ? Ramenons-le à sa fonction d'écoute. Écoutons le souffle/énergie. Car c'est le pendant de la Conscience.**

C'est je crois, le cœur de la pratique, tout du moins dans cet ouvrage.

Ce qu'il faut se rappeler :

Une fois la posture installée dans le corps, au plan technique et avec justesse, nous consacrons toute notre activité mentale à la seule écoute intérieure.

Nous ne jugeons pas, et si un jugement surgit, nous en prenons conscience pour le laisser repartir.

Nous nous mettons à la seule écoute du souffle qui va et vient dans le corps.

Cette seule écoute du souffle nous permet de prendre conscience de nos tensions corporelles avec les inspirations, là où ça respire dans le corps.

Nous lâchons peu ou prou nos tensions corporelles avec les expirations.

### **Le langage corporel.**

La pause yogique, le temps de repos après la posture, est le moment propice pour ressentir le corps. Quelle expérience faisons-nous alors ? Nous ressentons les effets de la posture dans notre propre langage corporel.

Il faut savoir le reconnaître pour pouvoir dialoguer avec notre corps. Il existe souvent un langage prédominant, suivi de secondaires :

<sup>1</sup>« Après une posture effectuée d'un seul côté, comme un bras au-delà de la tête<sup>2</sup>, je me pose en *shavasana* pour écouter mon corps. Je dirige mon attention du côté droit, là où la posture a œuvré.

### ***Mon premier niveau de langage corporel s'exprime dans le registre visuel.***

*Ce n'est pas une sensation tactile qui me vient immédiatement mais une sensation visuelle se forme dans mon miroir mental. Une brume ou un nuage blanchâtre qui reflète l'état de mon corps. Lorsque je regarde le côté, du gauche qui n'a pas encore effectué la pratique, il me vient une image de nuage ou de fumée grisâtre.*

### ***Le deuxième niveau est tactile ou kinesthésique.***

*Je poursuis l'investigation. Je sens tout mon côté droit bien étalé au sol (produit par la détente de l'épaule et du flanc), tandis que le gauche me laisse encore inconfortable.*

### ***Le troisième est énergétique.***

*Je vais voir encore un peu plus loin et j'ai maintenant une sensation de pétilllement dans les extrémités des membres, main et pied droit uniquement. »*

---

1 Je donne ici un exemple qui a trait aux ressentis que j'ai éprouvés quand j'ai commencé à pratiquer le hatha-yoga.

2 Posture décrite page 8 et 9.



Chacun fera son expérience singulière à ce sujet : plus ou moins de niveau de langages corporels, différents de part leur nature et différents encore quant à leur ordonnancement. Ces niveaux de langage peuvent aussi évoluer et se transformer au fil de la pratique.

Ces différences nous caractérisent, nous singularisent. Celles-là et d'autres encore, nous permettent de comprendre notre absolue **singularité**. De même que nos emprunts digitales n'appartiennent qu'à nous-seuls, de même nous sommes uniques de part tous les aspects et toutes les formes mentales, énergétiques et corporelles qui nous composent.

Faisant expérience de cela peu à peu, avec la découverte du yoga, nous pouvons apprendre à nous faire **confiance**. Non pas confiance en quelques formes mentales déjà sues, en certaines représentations préconçues, mais en ce qu'il advient de notre langage corporel, lorsque qu'il est entendu à partir de la Conscience, de manière neutre et bienveillante.

Le corps nous enseigne, dès lors qu'il est entendu à partir de la Conscience.

Il s'agit de s'installer dans le temps présent. Ne pas s'inscrire dans des pensées inhérentes au passé, pas plus que se projeter dans le futur.

*L'écoute du souffle en interaction avec le corps, installe le mental dans ce temps présent.*

L'écoute du souffle produit alors un double effet : le mental se tait et la posture se déploie.

Une fois la posture de yoga installée, je m'intériorise.  
J'écoute le souffle qui fait taire le mental.  
J'écoute les inspirations dans le corps et je prends conscience des tensions corporelles.  
Les tensions corporelles se relâchent avec les expirations.  
La posture se déploie.  
Je suis en état de yoga.