

Institut International de Yoga

YOGI KHANE

Mémoire d'approfondissement année 2011 à 2015

(tutrice Béatrix Pascal)

HA...THA...YOGA

Union du masculin et du féminin



20 mars 2015

Eclipse solaire

Unité magique lune-soleil

Sophie Lacoste Badie

ENJOYOGA NIORT

Sommaire

	Introduction	1
- I)	Historique	3
- II)	L'équilibre des principes masculin et féminin	7
- III)	Les huit membres du yoga	11
- IV)	Yama et niyama	14
- V)	Asana : la posture	16
- VI)	Pranayama : contrôle de l'énergie vitale par les exercices du souffle	26
- VII)	Pratyara, dharana, dhyana et samadhi : chemin intérieur	30
- VIII)	Hatha Yoga et procréation	31
	Conclusion	33
	Bibliographie	35
	Remerciements	36

INTRODUCTION

J'ai découvert le yoga alors que j'étais enceinte de 3 mois, en janvier 1991. Je vivais à cette époque un style de vie plutôt « dynamique », je venais d'être titularisée dans ma fonction de professeur d'anglais au sein de l'éducation nationale et je ressentais le besoin de *faire, de bien faire, de beaucoup faire* pour mon travail sans trop m'accorder de temps de pause. C'est à cette époque « de procréation » que, de façon parfaitement inconsciente, j'ai ressenti le besoin de m'intérioriser, de ralentir, j'ai eu la sensation de ressentir un décalage entre la vie autour de moi et ce que je vivais intérieurement.

J'ai alors décidé d'essayer le yoga, je pensais que ce serait plus adapté à mon « état » que la danse et le jogging que je pratiquais alors. J'ai rencontré ma première professeure de yoga : BEATRIX PASCAL, elle me guide toujours aujourd'hui dans ma pratique et dans mon enseignement, je profite de ce mémoire pour lui exprimer toute ma gratitude pour ce «cadeau» qu'elle m'a fait...

Le yoga, « union » en sanscrit, m'est tout de suite apparu comme un sport différent des activités que j'avais pratiquées auparavant : basket ball, gymnastique, danse, jogging...J'ai découvert une discipline dans laquelle la recherche de l'harmonie, de l'équilibre était un principe fondamental.

Le fait d'être enceinte m'a rendue certainement beaucoup plus sensible à cette recherche d'équilibre que je ressentais finalement depuis longtemps sans avoir eu l'occasion de la prendre en compte. J'ai compris à ce moment, à cette époque de procréation, quelque chose que je peux maintenant nommer : « la passivité mérite notre respect car la passivité est créatrice... la procréation s'accomplit d'une manière passive ». Arnaud Desjardins.

Je pratique le yoga depuis 1991 et je le transmets depuis 2011, c'est aujourd'hui mon activité principale. J'ai arrêté l'enseignement de l'anglais, après l'avoir exercé avec bonheur pendant 26 ans, même si je me suis toujours sentie en décalage par rapport à certaines valeurs « véhiculées » par l' Education Nationale (j'y reviendrai au cours de ce mémoire).

La transmission du yoga me conduit au questionnement suivant : qu'est-ce que la pratique du yoga peut nous apporter dans le monde actuel, dans ce monde empreint de tant de déséquilibres ? Celui qui m'intéresse particulièrement et fera l'objet de ce mémoire, c'est cette primauté donnée à l'activité, voire à l'hyperactivité (source d'agitation mentale), et la dévalorisation de la passivité (à ne pas confondre avec mollesse). C'est une passivité qui permet la réceptivité. De plus en plus, les hommes et les femmes sont tournés vers des comportements consistant à « s'agiter » plutôt qu'à « se laisser être ». Cette agitation les pousse à consommer, toujours plus et les éloigne de leur capacité créatrice, intuitive, en harmonie avec la nature, avec les conséquences néfastes que nous constatons aujourd'hui sur l'économie, l'environnement et les relations humaines. Ce « laisser être », ce retour à l'intuitif, à la conscience d'une interdépendance entre tous les éléments de la nature (et non d'une domination de l'homme sur la nature) me semble prendre toute sa place dans la pratique et la philosophie du Hatha Yoga, d'où l'intérêt que lui portent actuellement de nombreuses personnes qui ressentent ce besoin d'harmoniser en eux cet aspect actif et passif, ce masculin et ce féminin, le fait de donner et de recevoir, HA et THA, afin de mieux ressentir cette UNION (YOGA) en eux et avec le monde qui les entoure...

Même s'il me semble que j'avais entendu la traduction des mots sanscrit *ha* (soleil) et *tha* (lune) * ici réunis dans le *hatha*, j'avais accordé peu d'importance à ce qu'ils pouvaient induire par rapport à l'apprentissage du yoga. Depuis quelque temps, je me rends compte que ce terme reflète parfaitement ce que je recherche dans ma pratique et aussi dans ma vie quotidienne.

* « soleil » et « lune » ont d'autres traductions connues comme SURYA et CHANDRA...

Chandra



Surya

I - HISTORIQUE

Quand on recherche « Hatha Yoga » sur GOOGLE, la définition de wikipedia est :

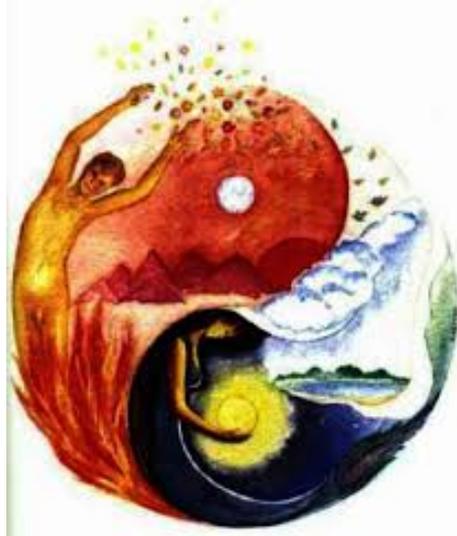
Le **Hatha-yoga** (sanskrit IAST: **Haṭhayoga** ; devanāgarī: हठयोग), orthographié aussi **Haṭha yoga**, est une forme particulière de yoga qui a été codifiée en Inde, avant d'atteindre, au XXe siècle, l'Occident. Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement le contrôle du corps et le maintien de sa santé par les postures correctes (*āsana*) et la discipline du souffle (*prāṇāyāma*).

Le yoga d'effort ? Cela peut sembler incomplet dans un premier temps surtout si nous nous en tenons à l'aspect physique. Mais le yoga n'est pas qu'une discipline physique. Nous ne pratiquons pas le « haha yoga », comme dirait Babacar. Et si l'effort consistait à rechercher cet équilibre solaire et lunaire, masculin et féminin, ha et tha ?

Le Ha-tha et les couples d' « opposés » :

« Je n'admets jamais une vérité dans le mental, sans, simultanément, admettre son contraire. » Sri Aurobindo.

Les couples d'opposés sont l'expression des deux énergies complémentaires et indissociables de la nature, que les Chinois nomment le Yin et le Yang. Tandis que certains couples d'opposés semblent antagonistes quand **nous adoptons une vision dualiste du monde** (négatif/positif, lourdeur/détente, fermeture/ouverture, division/unité...), d'autres sont clairement complémentaires, et font apparaître l'un des principes-clé de l'univers : c'est de **l'équilibre et de l'union de ces opposés** que naît l'énergie. Nous observons cette complémentarité dans la nature : été/hiver, chaud/froid, sec/humide, matin/soir, salé/sucré ...



Dans la pratique du hatha-yoga, nous tendons vers l'équilibre de cette complémentarité YANG/YIN, extérieur/intérieur, corps/esprit, cerveau gauche (rationnel) /cerveau droit (intuitif), action/contemplation, expiration/inspiration, activité/passivité, MASCULIN /FEMININ, et c'est de cet équilibre (re) trouvé que notre énergie peut se libérer pleinement, tant sur le plan physique que mental.

Les « principes masculin et féminin ». D'où vient cette « classification » ? une réponse historique... (parfois controversée...).

Je propose ce tableau de Valérie Colin-Simard,

Masculin Féminin La grande Réconciliation :

VALEURS DU FEMININ	VALEURS DU MASCULIN
Vie intérieure, privée, intime	Vie extérieure, sociale, politique
Spiritualité	Religion
Coopération	Compétition
Amour	Autorité
Sécurité	Aventure
Vulnérabilité	Force
Instant présent	Plans et stratégies
Emotion	Intellect
Etre	Avoir
Passivité	Action
Intuition	Logique
Recevoir	Donner
Créativité	Structure
Souplesse	Fermeté
Lenteur	Vitesse

Si nous sommes tous (ou presque) convaincus en Occident qu'une femme a la même importance qu'un homme, il n'en va pas de même des valeurs du féminin. Nous constatons tous, même si les choses commencent à bouger dans certains domaines, que la société actuelle place l'intellect sur un piédestal au détriment des émotions et de l'intuition. Nous survalorisons le travail, nous négligeons la détente. La passivité ou la vulnérabilité sont mal considérées alors que l'action et la force sont vénérées.

Dans son livre, Valérie Colin-Simard nous explique, que, grâce à l'étude de peintures rupestres, nous pouvons déduire que dans l'histoire de l'humanité la domination des femmes a duré plus de trente mille ans, et celle des hommes sur les femmes près de cinq mille ans. Au Paléolithique (à partir de 35000 avant J.C.) et jusqu'à environ 5000 ans avant J.C (milieu du Néolithique), le mode de pensée mettait sur un piédestal la célébration de la nature, de la

procréation, de la Vie, de la communauté. C'était l'époque du Matriarcat, durant lequel était célébré le culte de la Déesse-mère. Durant cette période les êtres humains ne connaissent pas les lois de la procréation, ils croient que les femmes sont seules responsables de la naissance des enfants et que « Dieu » est une femme. Sur les peintures rupestres les hommes apparaissent courbés, à genoux...

A travers le culte de la Déesse est célébré le principe féminin qu'est la VIE, il se décline en de multiples valeurs comme **l'amour, la fertilité, les liens de coopération, d'ouverture, de soutien mutuel** nécessaires à la sécurité des enfants et du foyer. Les lois de la Déesse sont celles de la **nature, fondement de la spiritualité**. Pendant trente mille ans, les femmes ont dicté ces valeurs à l'humanité par leur manière d'être et d'agir, c'est pourquoi elles sont appelées encore aujourd'hui « **valeurs du féminin** ».

L'histoire évolue...

Au Néolithique (à partir de 12 000 ans avant J.C.), les êtres humains vont devenir sédentaires et, peut-être grâce à l'observation des animaux domestiques, ils découvrent les lois de la sexualité. Le rôle de l'homme dans la procréation est alors reconnu. A partir de ce moment, le principe masculin est au service du principe féminin. La force physique, loin d'être un instrument d'oppression, est au service de la Vie. Sur les peintures rupestres, la Déesse-mère est parfois représentée accompagnée d'un dieu mâle, plus petit...

A partir de la seconde moitié du Néolithique, les femmes ont commencé à exercer des abus de pouvoir sur les hommes (hommes battus, humiliés, castrés et mis à mort publiquement pour célébrer la Déesse-mère...). Des traces de ces abus ont été retrouvées sur des peintures en Egypte, au Proche Orient, à Chypre.

Comment expliquer le comportement de ces femmes ? Auraient-elles agi par peur de perdre leur suprématie ? Leur statut de seule et unique source de Vie ?

De fait, au milieu du Néolithique, le passage de l'état de chasseurs-cueilleurs à celui d'agriculteurs-éleveurs entraîne un accroissement des populations générant un besoin de terres nouvelles. Il faut conquérir des territoires et, grâce à leur force physique, les hommes deviennent des héros. La suprématie physique des hommes, d'abord considérée comme secondaire par rapport au rôle crucial des femmes, est désormais célébrée, honorée... Le principe masculin qu'est **l'action** est mis à l'honneur, il se décline en un certain nombre de valeurs comme **la chasse, la conquête, la protection du territoire, la défense, la compétition, la guerre...**, valeurs aujourd'hui encore appelées « **valeurs du masculin** ». Partout au culte de la Déesse-mère se substitue peu à peu le Dieu-père. En près d'un millénaire, Yahvé, Zeus et Jupiter relèguent les déesses à un rang subalterne. Les prêtresses sont chassées des temples, au profit des prêtres. Le processus, qui s'opère souvent au prix de grandes violences, est universel mais s'accomplit à des dates différentes selon les pays. L'histoire, dit-on, commence à Sumer avec la naissance de l'écriture cunéiforme. Or, c'est à ce moment que se met en place le Patriarcat (environ 3000 ans avant J.C.). L'écriture donne au Patriarcat légitimité et pérennité et éveille le développement intellectuel. Les grandes prêtresses, elles, célébraient la Vie grâce à des rituels transmis par tradition orale. Comme une empreinte sur le sable, tout un pan de l'Histoire sera ainsi englouti au fin fond de notre histoire. Jusqu'aux premières découvertes archéologiques concernant le Matriarcat qui datent seulement du début du XX^{ème} siècle, l'histoire du Patriarcat sera présentée à tous comme la seule et unique Histoire officielle, au travers de l'écriture. Seuls les hommes savaient alors écrire...

L'Histoire est différente concernant l'hindouisme : Brahma, Vishnou et Shiva (qui représentent la Trimurti) sont tout le temps associés à leur «Shakti » (femme), qui symbolisent l'énergie féminine, tandis qu'eux représentent la matière masculine. Sarasvati, la connaissance, complète Brahma, la création. Lakshmi, la prospérité, complète Vishnou, la préservation. Et Kali (ou Durga et Parvati), complète Shiva, Dieu ambivalent symbolisant la destruction et la re-création.



II - L'EQUILIBRE DES PRINCIPES MASCULIN ET FEMININ

Ces deux principes sont universels, présents dans toute la nature, comme nous l'avons vu dans le tableau de Valérie Colin-Simard -p6- (qui n'est pas exhaustif). Comme la nuit et le jour, ils forment une unité indissociable. De leur équilibre viendra le sentiment d'être en harmonie avec soi-même et avec les autres.

Quelques exemples :

-Intérieur-extérieur

Le principe féminin est en rapport avec ce qui est intériorisé, profond, invisible, souvent caché et pourtant puissant comme l'intuition...

Le principe masculin nous parlera de ce qui est à l'extérieur de nous, de ce que nous mettons au dehors comme notre vie sociale, publique, professionnelle. Il s'agit également de nos capacités intellectuelles, d'affirmation, de l'expression de ce que nous sommes. Si l'un est en excès, l'autre sera en déficit.

Si quelqu'un nous marche sur le pied et qu'en réaction nous lui mettons le poing dans la figure, les valeurs masculines (d'action, vers l'extérieur) seront en excédent et le féminin absent, si nous nous mettons à pleurer, c'est l'inverse, les valeurs féminines sont en excédent. Dans les deux cas, l'harmonie en soi et avec l'autre est rompue. Si, en revanche, nous disons : «Pardon, vous me marchez sur le pied, cela me fait mal», les deux principes sont équilibrés. Nous exprimons au dehors et avec fermeté (valeurs du masculin) ce qui se passe à l'intérieur de nous et nous le faisons avec délicatesse (valeurs du féminin). L'harmonie en nous et avec l'autre est retrouvée.

-Passivité-activité :

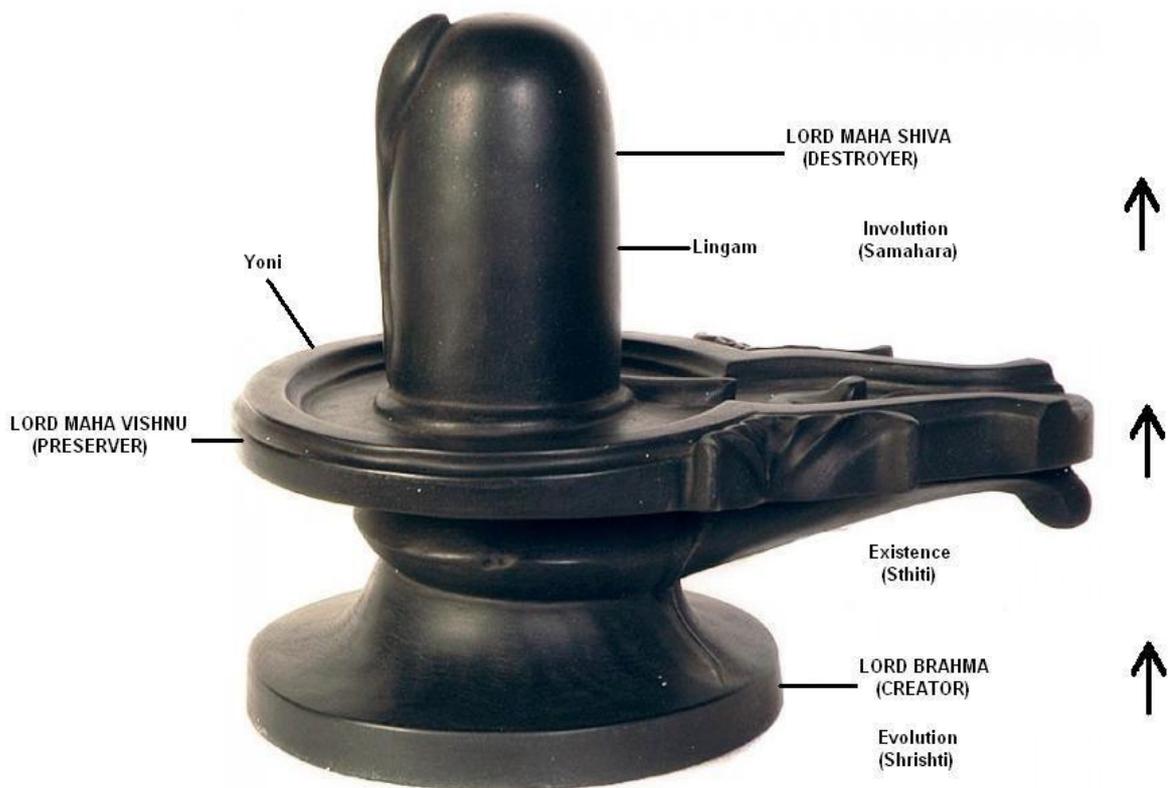
« Intérieurement, soyez activement passif, extérieurement, soyez passivement actif », Swami Prajnanpad.

Dans notre civilisation, nous surévaluons souvent le faire au détriment de l'être. Nous surestimons l'importance de l'action et mésestimons celle de la passivité réceptrice. Savoir attendre, inactif, est parfois plus productif qu'une hyperactivité sans relâche. Afin de rester dans l'équilibre, il nous faut parfois être rapide et agir et, d'autres fois, attendre le bon moment, laisser venir, juste rester en lien, disponibles... Ainsi, par exemple, nous pouvons trouver la solution à nos problèmes dans des moments de contemplation ou dans l'espace (la vacuité) qui suit une séance de yoga ou de méditation ou une promenade dans la nature ou même pendant une nuit de sommeil réparateur (non agité).

-Statisme-dynamisme :

Lorsque nous voyageons en Inde, il est une réalité de l'hindouisme que l'on peut observer sous la forme des statues dans les temples. C'est le *lingam* de Shiva : une pierre noire dressée verticalement.

Ce *lingam* est associé à un support en forme de coupe, le *yoni*. « Un certain nombre d'auteurs y ont vu d'une façon assez superficielle le pénis pénétrant le vagin, en admettant qu'il puisse y avoir là un symbolisme représentant l'union ou la réunion. Mais la vérité est plus subtile. Le *lingam* ne pénètre pas dans cette coupe, il en émerge comme le lotus émerge de la vase. Ce symbolisme signifie que le dynamisme masculin de la Manifestation émerge du statisme féminin. » Arnaud Desjardins, *Pour une vie réussie, un amour réussi*



De la même façon, nos actions (valeur du masculin) émergent de notre état intérieur (valeur du féminin), qu'il soit conscient ou non. Pour bien penser, raisonner, réfléchir, déduire (masculin), il est nécessaire d'avoir d'abord bien senti, ressenti, perçu (féminin). Si l'intuition précède l'action, l'action est juste.

Nous entendons régulièrement parler de technocrates, avec leurs chiffres et leurs calculs, armés de leur seule raison, qui déplacent des populations pour y installer usines, barrages ou autres installations sans s'être auparavant imprégnés de la culture d'un lieu et du ressenti des habitants, les coupant ainsi de leurs racines. Ces agissements mènent la plupart du temps à des catastrophes humaines et écologiques.

Cerveau gauche-cerveau droit

Dans notre cerveau, qu'en est-il de l'apparente séparation par le corps calleux de nos deux hémisphères ?

S'il est possible de privilégier un seul des hémisphères cérébraux, il est déconseillé de se maintenir dans un tel fonctionnement, cela provoquerait une dualité permanente qui nous éloignerait de notre ETRE profond.

Il est nécessaire de les penser unis. Il n'y a pas d'opposition, pas de séparation. C'est l'union des deux qui fait notre force.

Cerveau droit : unité avec le monde et son mystère.

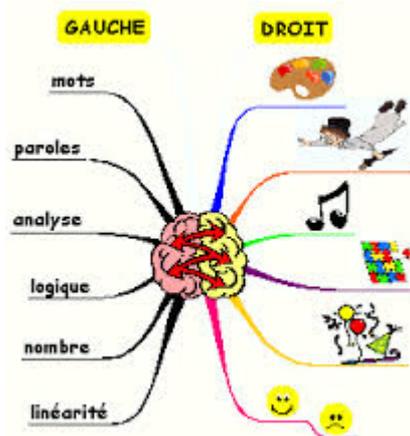
Cerveau gauche : prise de possession du monde visible en même temps que découverte des lois qui le régissent.

C'est notre expérience personnelle et notre réflexion qui nous permettent d'établir le dialogue entre nos deux hémisphères.

Au sens biologique, il y a toujours un équilibre entre les deux polarités : la cellule reçoit autant d'informations qu'elle en émet.

Dans le processus d'évolution cellulaire, jusqu'aux environs du troisième mois de l'embryon, notre masculin est en équilibre avec le féminin. Au début du développement embryonnaire, il y a la mise en place d'un stade phénotypique indifférencié. Chez le jeune embryon quel que soit le sexe génétique, la structure de l'appareil génital est identique : les gonades sont indifférenciées (elles renferment des cellules germinales destinées à devenir des gamètes et des cellules somatiques) et les voies génitales, également indifférenciées, présentent deux types d'ébauches : les canaux de Wolff et les canaux de Müller.

De la même façon, l'harmonie de nos deux hémisphères cérébraux est nécessaire pour son équilibre. S'il y a conflit entre nos deux hémisphères, il devient impossible de concrétiser nos intuitions, l'action ne peut plus être juste.



Union masculin féminin

Les humains sont androgynes à la base, comme nous l'avons vu lors du processus d'évolution cellulaire. En chacun de nous, nous trouvons les principes masculin et féminin. Chez la femme, reste un homme intérieur et chez l'homme, reste une femme intérieure. Toute sa vie l'individu recherchera sa femme intérieure ou son homme intérieur pour retrouver son unité originelle.

C'est pourquoi l'homme ou la femme que nous attirons ou qui est attiré vers nous, correspond à une part de nous même.

On ne peut nier ici la loi de la résonance ou d'attraction qui veut dire que ce qui se ressemble s'attire « en bien comme en mal »...

Il est dit que lorsque dans un de nos rêves se manifestent souvent des hommes, il est temps de penser à notre manière d'agir, de nous réaliser... Si nous « voyons » souvent des femmes, c'est peut-être pour nous indiquer que nous négligeons notre côté intérieur, celui qui ressent, rêve, imagine...

Une femme devrait avoir 51% de féminin et 49% de masculin en elle et un homme 51% de masculin et 49% de féminin en lui, nous propose Arnaud Desjardins. Mais parfois on constate que des femmes sont très masculines et des hommes très féminins. Une femme « trop masculine » va être hyperactive, directive, autoritaire, conquérante...

Un homme « trop féminin » se laissera déborder par ses émotions, sa sensibilité sera exacerbée, il perdra son sens de l'initiative...

Une femme « très masculine », très active, recherchera dans l'autre une complémentarité plus douce pour équilibrer ses énergies.

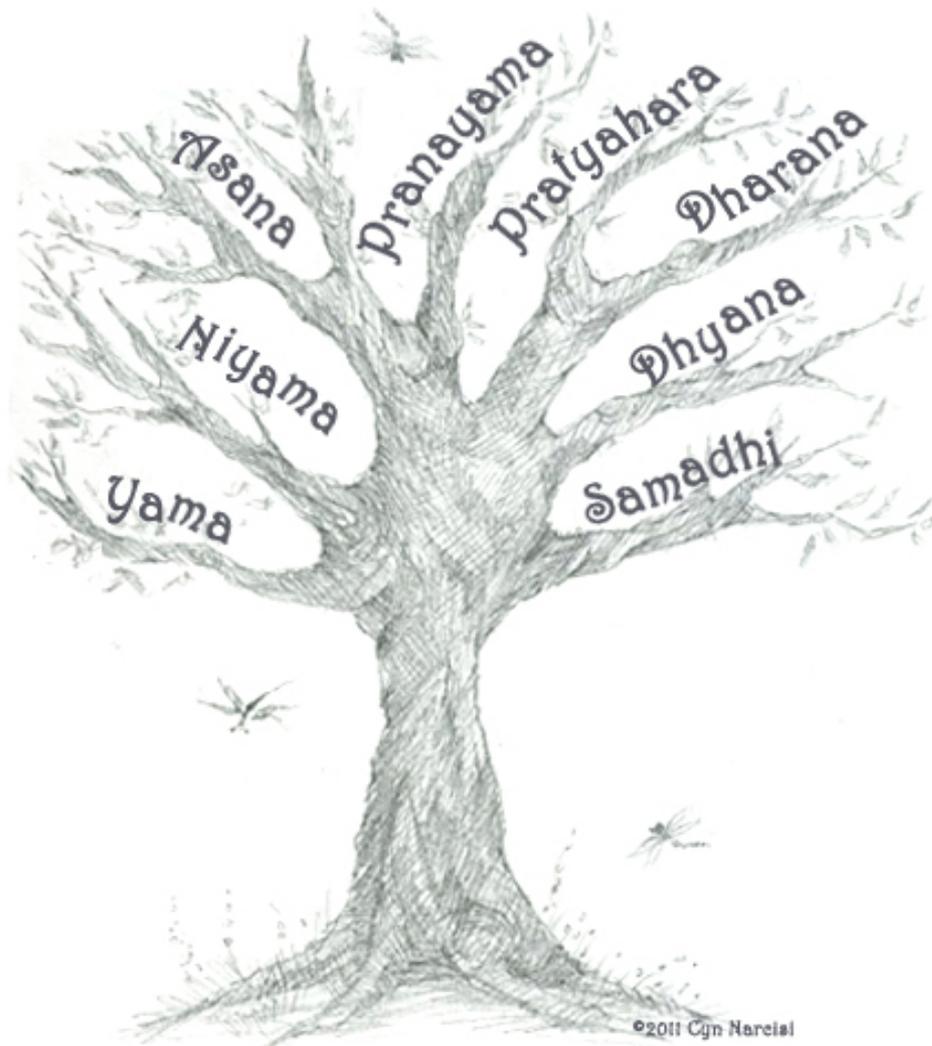
Un homme « très féminin » aura besoin de s'associer à une personne active, entreprenante pour compenser et trouver son équilibre.

Il y a toujours une recherche, consciente ou inconsciente, pour équilibrer les deux pôles et retrouver son unité de départ.

De plus en plus d'hommes et de femmes aujourd'hui prennent conscience de l'importance de la polarité féminine. Nous commençons à comprendre, en observant le monde et son évolution, que, si nous nous coupons de notre intuition, si nous nous perdons dans les dédales du monde matérialiste, du pouvoir (le pouvoir sur l'autre, le pouvoir de l'argent, le pouvoir du sexe etc...) les déséquilibres s'accroissent et peuvent nous conduire au chaos...



III - LES HUIT MEMBRES DU YOGA :



De l'extérieur vers l'intérieur :

Les yoga-sutra sont un ensemble d'aphorismes qui constituent un « fil conducteur » (sens élargi du terme sutra) de la voie du yoga. Il est dit que les yoga-sutra ont été écrits par Patanjali ; cependant il est admis aujourd'hui que plusieurs sages, sans doute, ont contribué à rédiger ce texte, il semble que le quatrième chapitre n'ait pas la même origine. Ce texte aurait été écrit environ 300 ans avant J.C.

Le système philosophique de Patanjali s'appuie sur la doctrine métaphysique du Samkhya, un des points de vue de la métaphysique hindoue, qui, postule que pour éliminer les souffrances inhérentes à la vie, il est indispensable de connaître les causes primordiales responsables de tout ce qui existe et de nos fonctionnements profonds.

Les deux causes primordiales qui font l'objet de cette métaphysique sont :
le PURUSA- le principe mâle, le Soi-Conscience, inexprimable, immuable, éternel, le grand mystère inaccessible...
la PRAKRTI- le principe femelle, la manifestation, la matière transformable qui contient trois forces latentes, les trois guna.

Les trois guna sont :

- sattva guna : principe révélateur, de lumière,
- rajas guna : principe de mutation, d'activité,
- tamas guna : principe d'inertie.

Il est nécessaire de rechercher l'EQUILIBRE entre ces trois forces.

C'est selon l'activité et la prédominance des guna que se déploie le monde manifesté alors que le PURUSA, la Conscience, demeure spectateur et témoin.
Selon le Samkhya, le principe mâle est statique et le principe femelle dynamique. L'un ne peut exister sans l'autre.



« Harmonie, Mouvement, Inertie, telles sont les qualités nées de la matière »,
Bhagavad.Gita . XIV/5

Dans le premier chapitre des Yoga-sutra, Patanjali donne la définition du yoga, dans les deuxième et troisième chapitres ; nous trouvons une description complète d'une méthode qui est devenue, la « voie du yoga » ou le yoga de Patanjali.

Cet enseignement est présenté en huit étapes « ashtanga yoga » (8 membres) qui visent à EQUILIBRER l'être humain à travers un cheminement qui va de L'EXTERIEUR vers l'INTERIEUR.

Yoga « extérieur » Purification du corps et du mental	Déconnexion du monde extérieur	Yoga « intérieur »
<p>1-Yama : harmonie avec l'entourage (non-violence, sincérité, probité, modération, non-avidité)</p> <p>2- Niyama : harmonie en soi (pureté, contentement, discipline, étude de soi et des textes sacrés, abandon au divin/humilité)</p> <p>3- Asana : postures + kriya (techniques de purification)</p> <p>4- Pranayama : contrôle du prana (énergie vitale) par le souffle + bandha, mudra, mantra</p>	<p>5- Prathyhara: suppression des perceptions sensorielles</p>	<p>6- Dharana : concentration en un point</p> <p>7- Dhyana : méditation, état de paix intérieure</p> <p>8- Samadhi : supra-conscience, libération</p>

Certains ouvrages considèrent les quatre premières étapes comme hatha yoga (exotériques, qui s'adressent à tous) et les quatre dernières comme raja yoga (ésotériques, qui s'adressent aux initiés). Cependant, à part pour le samadhi, toutes les étapes restent intimement liées dans la pratique.

Dans chacune de ces huit étapes, nous retrouvons l'équilibre du HA-THA, masculin-féminin.

IV - YAMA ET NIYAMA

Dans notre société yama et niyama peuvent se traduire par «vivre ensemble» et «connaissance de soi».

Yama : harmonie avec l'entourage (acceptation de l'autre, ouverture sur d'autres points de vue...)

Niyama : connaissance de soi (authenticité, simplicité, auto-discipline, engagement...)

Le monde de l'éducation : rôle de l'institution dans la transmission de yama et niyama

Dans le monde de l'éducation, que je connais bien pour y avoir travaillé pendant vingt-six ans en tant que professeure d'anglais, ces «règles» sont parfois peu respectées, ce qui conduit à des déséquilibres qui reviennent souvent dans les sujets de société.

L'éducation actuelle se fixe pour objectif de former les futurs citoyens du monde en basant sa pédagogie sur l'accumulation de savoirs, la réussite, l'uniformité, la compétitivité et laisse souvent de côté l'histoire de la personne, de sa sensibilité, de son épanouissement. La connaissance de l'être (niyama) et de l'être dans le groupe (yama) est difficilement abordée de façon concrète dans notre système scolaire. L'école primaire bénéficierait largement d'une sensibilisation précoce aux véritables valeurs de la vie en mettant les petits en situation d'entraide, de partage... (yama/vivre ensemble). A partir du collège, puis au lycée, il serait intéressant de faire émerger une conscience plus vaste, plus profonde qui mènerait chaque individu vers la connaissance de soi (niyama), le discernement, la tolérance, la lucidité par le biais de jeux de rôle, de débats, d'expression artistique, qui seraient autant valorisés que le travail plus académique. Notre école serait plus sereine, me semble-t-il, si la coopération venait équilibrer la compétition dans les classes.

L'éducation a un rôle important à jouer dans l'éveil de la conscience humaine car éduquer dans son sens latin d'educare, c'est-à-dire "prendre soin", c'est pouvoir accompagner l'enfant ou la personne sur le chemin de la connaissance de soi vers la liberté, c'est lui donner l'autorisation de grandir, de se développer pour devenir auteur de sa vie dans le sens de la créer, la féconder, la faire croître, et l'épanouir. Il est impossible de devenir un véritable citoyen du monde si nous ne nous ouvrons pas à une connaissance totale de nous-mêmes et de la nature sous toutes ses formes. Le processus d'ouverture et d'évolution de la conscience passe par une reconnaissance et la valorisation de la dimension « féminine » dans des individus davantage initiés au principe masculin. Une réhabilitation de tout ce qui est sensible, créatif, artistique, symbolique, invisible, non rationnel, non conceptuel aiderait notre système à retrouver plus d'harmonie... Une éducation complète nécessiterait de réunir et d'accorder tous les aspects de l'être humain pour parvenir à l'équilibre qui ouvre à l'expérience de soi-même (niyama) et en même temps à une reliance au monde dans sa totalité (yama). Cet effort contribuerait probablement à élever les pourcentages révélés par l'enquête PISA dans l'extrait ci-dessous.

PISA (Programme International pour le Suivi des Acquis) 2012 : la France ne remplit plus correctement une de ses missions premières.

*Parmi les missions de l'école figure celle de favoriser le développement social et émotionnel des élèves. Or, selon PISA, le pourcentage d'élèves, qui sont dans des écoles où l'importance de ce développement est reconnue, est de seulement 48% en France contre 70% pour l'ensemble des pays de l'OCDE. De plus, si ce pourcentage est déjà très bas, il est aussi le plus faible de tous les pays de l'OCDE. **Ce résultat peut être corrélé à une autre question de PISA adressée aux élèves qui révèle que le pourcentage de jeunes français percevant un sentiment d'appartenance à l'école est de seulement 47,4% contre une moyenne de 81,3% pour l'OCDE. C'est à nouveau le taux le plus faible de tous les pays de l'OCDE.***

Le rôle parental dans la transmission de yama et niyama

Comment stabiliser nos comportements et ceux de nos enfants ? En nous observant nous-mêmes et en leur faisant observer le principe du pendule et en leur montrant la nécessité de ne pas se fixer sur une situation mais de savoir changer de point de vue...

Il est intéressant d'expliquer aux enfants que lorsque l'on donne un petit coup sur un pendule, il ira à droite, puis à gauche, exactement à la même hauteur, avant de retrouver son centre. Et, plus il se sera élevé d'un côté, plus il devra aller haut de l'autre côté, avant de se stabiliser. De même, si nous avons une façon d'être quelque peu déséquilibrée, nous passerons généralement d'un extrême à l'autre avant de nous stabiliser.

Si nous constatons de nouvelles façons d'être qui nous semblent étranges ou un peu extrêmes, peut-être pouvons-nous voir comment elles s'inscrivent dans un mouvement de pendule, et commencer à les accueillir pleinement, à vivre totalement cette phase, plutôt que de tenter de l'étouffer... Nous laisser explorer ces nouveaux espaces – tout en restant conscients et en évitant d'éclabousser les personnes qui nous entourent, bien sûr. De la même façon, pour faire trouver le juste milieu à un enfant, un point d'équilibre nouveau et authentique qui est non pas le produit de ses vieux schémas qu'il n'a jamais vraiment choisis, mais le reflet de sa vérité du moment, nous pouvons tenter de lui faire expérimenter une vision différente de la même situation : observer d'un autre point de vue. Nous avons une illustration de cette méthode dans le film « Le cercle des poètes disparus » quand le professeur invite les élèves à grimper sur le bureau afin, dit-il : « de ne pas oublier qu'on doit s'obliger à regarder sans cesse tout sous un angle différent ».



V - ASANA : LA POSTURE

L'assise

Asana, l'assise, avoir une bonne assise, se sentir bien installé dans son bassin, encore une fois, question d'équilibre.

Dans la pratique des postures, nous sommes parfois plus invités à nous relier à l'énergie « Ha », celle du soleil, apportant puissance, volonté, donnant l'élan pour l'action, nous incitant à l'effort. Cette qualité d'énergie nous porte à être le pôle actif, « émetteur » liée au masculin. Cette qualité est précieuse dans notre vie d'hommes et de femmes « dynamiques », mais nous devons être vigilants car toute qualité exagérée devient nuisible : ainsi trop d'excès de cette énergie, donne trop de « feu ». Il ne faut pas confondre « dynamique » avec « dynamite »...

D'autres fois, l'invitation dans la pratique sera faite pour nous relier à l'ambiance lunaire « Tha », apportant un état de disponibilité, de « réceptivité » avec les qualités de sensibilité, de calme, d'intuition, caractéristiques de l'aspect féminin.

En réalité dans la pratique des asanas, ici encore, ces deux qualités seront intimement liées, et une posture « plus solaire » sera pratiquée avec les qualités lunaires, et nous apporterons les qualités solaires à une posture « plus lunaire ».

Et c'est pour cela que yama et niyama (règles d'éthique) sont cités dans les Yoga-sutra avant asana et pranayama. Par exemple, il est important de respecter la règle « ahimsa » (ne pas nuire/ne pas se nuire) avant toute prise de posture afin d'être sûr de ne pas se faire mal en cas de fragilité (lombaires, cervicales...).

Yoga sutra II-46 : STHIRASUKHAM ASANA : « être fermement établi dans un espace heureux », Gérard Blitz.

Dans la pratique du hatha yoga, les qualités primordiales à développer s'établissent sur une attitude de base ferme et stable, autant physiquement qu'intérieurement. Cette attitude devra être équilibrée par la qualité d'aisance et de fluidité. Là aussi, aisance dans le corps comme dans la vie, fluidité de l'attitude physique et intérieure. Fluidité et ouverture aussi dans notre vie relationnelle.

Quand nous sommes dans l'état de yoga, nous cherchons à nous relier à la Source la plus pure dans chacune de nos postures, comme dans chaque pensée et action de notre vie. Ainsi les « scories » sont progressivement évacuées et nous allons vers un état d'équilibre, évitant les excès.

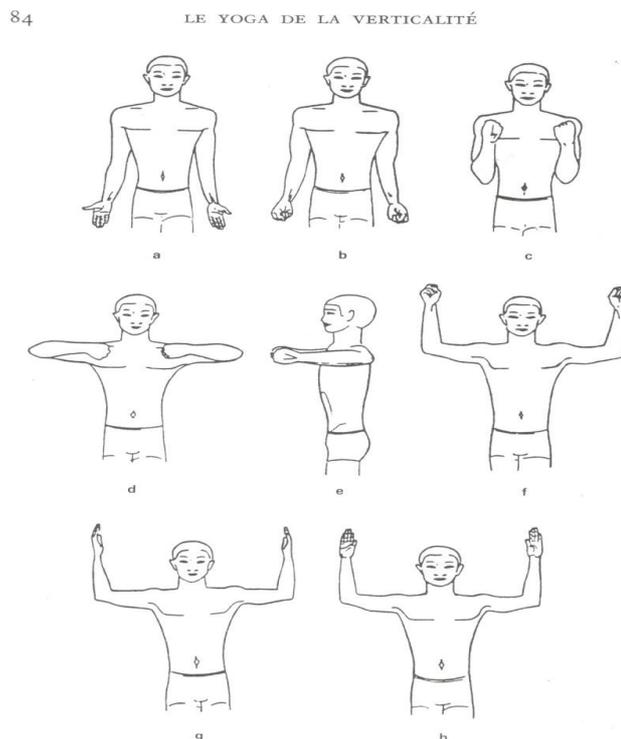
Dans le Hatha-Yoga, tous les exercices dynamiques, amènent de la chaleur, ils nous invitent à l'action, et renforcent notre volonté, notre fermeté, ils nous apportent les qualités solaires, ils se pratiquent toujours en alternance avec les exercices amenant la détente, la fraîcheur, le lâcher prise, qui eux développent les qualités de nature lunaire. Rappelons que chaque être dispose de ces deux qualités, (solaire et lunaire) que l'on soit homme ou femme. Le yoga nous invite à les marier, les « conjuguer » les dépasser, les transcender pour ensuite atteindre un « autre état de conscience ».

La pratique

Dans une séance de yoga, nous commençons par des postures douces (tha) afin de décontracter le système musculaire pour atteindre les tissus profonds et rétablir une respiration naturelle, donc tranquille. Le travail sur chaque posture dure quelques minutes et invite à un retour intérieur, nécessaire pour faire une transition avec l'activité qui a eu lieu avant la séance (travail, trajet en voiture...). Puis, progressivement, à travers des postures plus toniques (ha), nous sollicitons notre énergie musculaire pour renforcer le métabolisme et évacuer les toxines. Nous développons alors volonté d'action, force et détermination. Chaque mouvement s'accompagne d'une attention particulière portée à la respiration. Peu à peu nous pénétrons plus avant dans la posture en s'installant dans la phase statique. En fin de séance, le corps préparé et bien délié, l'esprit purifié, nous pourrions adopter une posture assise et introduire le pranayama, ouverture à la méditation, ou savasana, posture de relaxation, approche de la méditation plus facilement abordable par les débutants.

Le yoga égyptien

Le yoga égyptien, enseigné par Babacar Khane, mis au point en collaboration avec son épouse Geneviève Khane (égyptologue), est basé sur l'observation des fresques et des sculptures égyptiennes. C'est le «yoga de la verticalité».

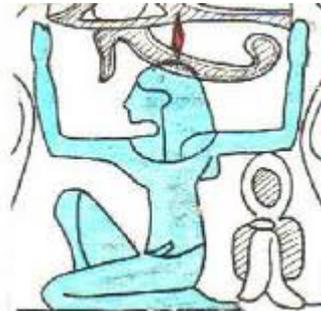


Le colosse pharaonique, la posture du KA, les danseuses égyptiennes ont inspiré ce mouvement de l'aigle que nous propose Babacar dans son enseignement. Nous retenons la verticalité aisée de ces différents personnages. La pratique du yoga égyptien nous fait prendre conscience du décalage entre le laisser aller de notre maintien et la rigueur du maintien pharaonique.



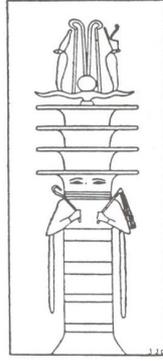
Ce yoga nous rappelle que la médecine égyptienne était avant tout une vertébrothérapie, et que les égyptiens avaient une grande conscience de l'arbre vertébral, dont ils prenaient soin.

La posture du Ka



Dans cette posture les deux bras correspondent à Ida et Pingala, lorsque l'on pratique le mouvement de l'aigle (élévation des bras pour se retrouver dans la posture du KA) ces deux courants s'harmonisent au niveau du cœur. C'est une attitude qui redresse le dos, qui corrige la cyphose trop prononcée et favorise le fonctionnement de l'appareil respiratoire (je vois dans mes cours des «redressements» spectaculaires !).

La relation entre la colonne vertébrale et la circulation énergétique est visible dans de nombreuses représentations égyptiennes, comme nous pouvons le voir dans le pilier DJED, symbole de la colonne vertébrale d'Osiris.



Au sommet de ce pilier émergent, sous la forme de deux serpents, les deux grands courants énergétiques ida nadi et pingala nadi.

Dans la pratique du yoga égyptien, nous retrouvons la simplicité (principe féminin), il ne s'agit pas de faire des contorsions, le plus important n'est pas l'aspect extérieur de la posture, qui provoque pourtant des changements d'attitude spectaculaires mais le fait d'habiter pleinement notre temple intérieur, de se trouver en équilibre, en harmonie, que nous soyons assis en lotus ou sur une chaise. Le yoga égyptien s'adressent à tous, il peut se pratiquer debout, assis sur un tabouret, il ne demande qu'à être intensément présent dans chaque geste.

L'homme debout dans l'attitude du KA est dressé entre ciel et terre. Il forme une union entre ces deux polarités, masculine et féminine, et génère une force nouvelle. Comme nous l'avons déjà évoqué, notre civilisation patriarcale a survalorisé ce qui est en haut, notre mental, et dévalorisé ce qui est en bas, notre ancrage dans la terre. Les deux sont pourtant aussi important l'un que l'autre. Dans la nature, si les racines d'un arbre s'affaiblissent, son faîte finit par s'étioler. Par contre, plus ses racines seront profondes, plus il poussera.

Nous pouvons ici faire un parallèle avec le monde du travail : dans une entreprise, le haut de la hiérarchie, c'est le grand patron et le comité de direction, le bas, ce sont les employés. Pour un directeur, survaloriser le haut (masculin), c'est omettre de s'appuyer sur la base (féminin), qui est pourtant davantage en contact avec le terrain donc la réalité. Les récentes crises financières mettent bien en avant l'univers virtuel dans lequel vivent bien des dirigeants actuels.

Nous retrouvons à nouveau cette notion d'équilibre (exactitude des balances, poids égal) entre le haut et le bas dans la verticalité, et là encore nous prenons conscience du fait que dans le yoga égyptien nous devons à la fois faire un effort physique (masculin, ha) pour redresser notre colonne afin de s'accommoder au mieux de la pesanteur (et, au quotidien, de notre mobilier souvent inadapté) et aussi s'installer dans nos racines, dans la détente (féminin, tha) pour se tenir « fermement dans son espace heureux » -Gérard Blitz-

Le kung fu interne

*« La contraction et la décontraction consciente
Nous mettent en résonance avec la Vie
Et nous préparent au respire correct.
Les contractions et décontractions conduisent à l'attitude juste
Et développent la stabilité de l'esprit. »*

LA VOIE DU KUNG FU , Yogi Khane

Contrairement aux styles externes de KUNG FU qui sont orientés vers la défense dans les combats, les styles internes visent à réguler l'énergie vitale à l'intérieur du corps. Les alternances de contractions et de décontractions suivies de respirations profondes stimulent l'énergie et sont très efficaces en tant que pratique d'échauffement avant d'effectuer les postures traditionnelles de hatha-yoga indien.

La technique elle-même est plutôt « solaire » (ha), en effet la phase contraction est précédée de deux phases préparatoires, une phase dynamique et une phase statique mais là encore nous ne devons pas oublier la phase de détente et de recueillement (tha) qui suit l'exercice propice à la concentration et à la méditation.

D'un point de vue thérapeutique les contractions-décontractions améliorent la circulation sanguine et favorisent l'élimination des toxines accumulées au niveau des articulations. Elles ont une efficacité profonde et rapide en cas d'entorses par exemple. Leur pratique régulière peut aider à la récupération en cas de fracture osseuse.

Le bassin : une question d'équilibre

Puisque notre bassin a la forme d'une cuvette, en antéversion nous le vidons, nous donnons (ha), en rétroversion nous le remplissons (tha).

Tout comme il est intéressant de travailler la ceinture scapulaire avec le yoga égyptien, il est aussi conseillé de nous occuper du placement de notre bassin. Il est important de bien équilibrer le bassin à partir des hanches afin d'éviter les maux de dos liés aux mauvaises positions dans la vie quotidienne (station debout et posture assise au bureau ou en voiture pour ce qui est de la zone lombaire et attention à l'ordinateur pour la zone cervicale !) et lors de la pratique du yoga.

Là encore, tout est une question d'équilibre, il faut distinguer, ce qui est parfois difficile pour un débutant, le simple mouvement d'anté/rétroversion du bassin qui ferme et ouvre le pli de l'aîne (mouvement pelvien) et ne pas le confondre avec une cambrure/ dé-cambrure lombaire qui s'effectue avec des muscles différents.

Les mouvements d'antéversion et rétroversion sont de petite amplitude, ils sont effectués par des petits muscles profonds (féminin/tha) : les pelvi-trochantériens. La lordose (ou cambrure) et l'effacement de la lordose (dé-cambrure) sont effectuées par des muscles plus superficiels (masculin/ha) : droit antérieur, muscles spinaux lombaires pour la lordose, fessiers et grands droits de l'abdomen pour la dé-lordose. Le premier mouvement doit se faire sans grande contraction musculaire, nous sommes plutôt dans une attitude de «laisser faire, laisser être» (féminin). Le deuxième est un mouvement plus volontaire, plus forcé (masculin), d'ailleurs en lordose nous sentons rapidement qu'il entraîne une pression sur les articulations postérieures L5/S1.

En général, il est plus difficile aux élèves de ressentir le premier mouvement, il y a une certaine difficulté à laisser faire, à relâcher cette partie du corps. Il me semble pourtant que cet équilibrage du bassin guidé correctement par les hanches et les petits muscles profonds améliorerait le bien-être du dos chez beaucoup de personnes. Par la maîtrise de ce mouvement et non par le verrouillage en force des muscles superficiels, il permettrait à beaucoup de replacer les courbes de leur colonne vertébrale. La conscience de cette charnière sacro-lombaire est cruciale dans la pratique du yoga, car elle va conditionner la bonne flexion vers l'avant, mouvement difficile pour les occidentaux qui passent beaucoup de temps assis les chaises dans de mauvaises positions et ont par conséquent les ischio-jambiers très raccourcis (ce qui entraîne une tension dans les lombaires lors de la flexion avant).

Muscles agonistes et antagonistes

Une autre complémentarité nécessaire dans la pratique du yoga est celles des muscles agonistes et antagonistes, la coopération et coordination de ces muscles est très importante. Les muscles agonistes font le mouvement (ha) et les antagonistes adoucissent et contrôlent ce mouvement en s'étirant (tha). L'alignement de l'articulation dépend du bon équilibre entre l'action du muscle agoniste et antagoniste, le muscle antagoniste est particulièrement important car si le mouvement est doux et lent (ahimsa), il y aura un bon alignement au niveau de l'articulation et pas de risque de blessure.

Prenons l'exemple de pascimottanasana :



dans cette posture le droit fémoral (muscle du quadriceps, avant de la cuisse) est le muscle agoniste, actif en tant que fléchisseur de la hanche alors que les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) sont antagonistes, ils sont étirés. Si les ischio-jambiers sont très raides, il est possible de surélever le bassin de manière à ce que la pesanteur aide à la flexion. Surélever le bassin ainsi que fléchir un peu les genoux permet d'aller plus loin en maintenant le buste droit tout en étirant les ischio-jambiers, mais sans tensions (ahimsa). Il est important de travailler la souplesse des ischio-jambiers au yoga car elle facilite la flexion avant (assis ou debout) et épargne la zone lombaire.

La posture de Mahā Mudrā :



Partant de Pascimottanasana, en flexion avant, abdomen maintenu sur les cuisses, le buste se redresse en extension et en ouverture tout en gardant la flexion du bassin. La posture peut se faire les deux jambes tendues ou une jambe repliée en ouverture. C'est une posture d'alignement de la colonne vertébrale dont la pratique requiert le contrôle conjoint des trois principaux bandha : Mula, Uddiyana et Jalandhara-bandha, associé à une parfaite maîtrise du souffle. C'est grâce à cette synergie qu'il y a une très forte poussée intérieure de l'énergie vitale du bassin vers le cerveau, en traversant la ligne des épaules. Elle est l'exemple type du parfait équilibre masculin/féminin. «Maha» veut dire «grand», «suprême» et se compose de

deux syllabes : «ma», la mère, force féminine, Mère de la création et «ha» force masculine, dont l'union produit la «grande lumière». En effet, le but de la posture est de trouver la lumière. Comme l'écrit Shri Mahesh : « C'est à travers la posture que le yogi expérimente l'union individuelle avec la conscience universelle, à condition qu'elle soit exécutée correctement tant au niveau physique qu'à celui de la concentration et de la méditation ».

Un yoga féminin ?

Vivekananda a écrit : « Il est important de restaurer l'équilibre essentiel dans le monde entre les énergies masculines et féminines. L'oiseau qu'est l'humanité ne peut voler qu'avec une seule aile. ».

Le concept d'un yoga féminin pourra sembler étrange car historiquement les yogis qui ont tracé le chemin du yoga étaient des hommes. Sans doute avaient-ils senti que seul le développement de leur part féminine leur permettrait l'accès au sens profond du yoga. Il est dit que Krishnamacharya (1888-1889) a été le premier Indien (des temps modernes) à enseigner le yoga aux femmes, car il avait peur que le yoga disparaisse s'il demeurait entre les mains des hommes qui, disait-il, « pensaient plus au business qu'à la pratique du yoga » ! Aujourd'hui, en occident, il y a une majorité de femmes qui pratiquent le yoga, donc force est de constater que cela n'a été qu'une question de temps avant qu'un yoga plus féminin arrive et rétablisse l'équilibre HA-THA, masculin féminin du yoga.

L'approche féminine du yoga éveille le plaisir dans le cheminement alors que l'approche masculine nous conduit à la maîtrise de la posture. Ces deux approches sont nécessaires et complémentaires pour réaliser une posture aboutie complète.

Il est possible de parler de deux styles de yoga , un style féminin représenté par les kundalini Yoga, Shakti yoga, Yin yoga, Shiva Rea, Mark Whitwell et un style plus masculin représenté par le Bikram, Iyengar, Ashtanga, Power Yoga.

Posture masculine et posture féminine

SIRSASANA, la posture royale (ha) et SARVANGASANA la posture reine (tha)...

SIRSASANA,



la **posture sur la tête**, développe les qualités masculines de volonté, de clarté d'esprit, alors

que SARVANGASANA,



la **posture de tous les membres**, développe les qualités féminines de patience et de stabilité émotionnelle.

Il est dit que SARVANGASANA peut guérir tous les maux, elle restaure l'harmonie à l'intérieur du corps. Les glandes thyroïde et parathyroïde, qui sont situées dans la région du cou, sont stimulées grâce à jalandhara bandha qui provoque un afflux de sang dans cette zone et apporte donc les nutriments nécessaires à la production hormonale.

De plus, comme la position du corps est inversée, le retour veineux vers le cœur est favorisé, sans effort, juste par l'effet de la gravité. C'est une posture qui réduit l'asthme et les migraines. Etant donné son action calmante sur le système nerveux, c'est aussi une posture qui a un effet positif sur la dépression et les insomnies. Enfin tous les muscles qui soutiennent la masse viscérale vont pouvoir connaître un instant de repos. De ce fait c'est une prévention pour les descentes d'organes. Enfin, dans cette posture, l'effet le plus spectaculaire, est que l'on se sent coupé de notre mental, c'est une posture qui est soit très appréciée, par ceux qui vont plus facilement dans le principe féminin, dans la tendance à se laisser être, soit rejetée, par ceux qui sont plus dans le principe masculin et que cette coupure avec le mental inquiète (peur de ne plus contrôler probablement...).

SIRSASANA est considérée par beaucoup comme une des postures les plus importantes du hatha-yoga. Elle revitalise tout le corps et stimule l'esprit. Elle amène un gros afflux de sang au cerveau et stimule l'épiphyse (glande pinéale) qui secrète la mélatonine et joue un rôle central dans les rythmes biologiques et l'hypophyse (glande pituitaire) qui gère beaucoup de fonctions corporelles. Du fait de l'inversion, les effets sur le corps sont communs avec ceux de SARVANGASANA, elle améliore le sommeil et le retour veineux, réduit la constipation. Le poids du contenu abdominal sur le diaphragme entraîne une respiration profonde (meilleure expiration) et un massage des organes internes qui peuvent aider à diminuer l'asthme, le rhume des foies, les maux de tête et l'anxiété.

Psychologiquement, ces deux postures sont une opportunité d'aller à l'encontre de l'inconnu et de la peur qu'elles peuvent générer en « mettant notre perception du monde à l'envers » !

SIRSASANA réchauffe le corps, stimule le système nerveux et tonifie les muscles de la nuque. SARVANGASANA apporte dans tout le corps une sensation de fraîcheur, calme le système nerveux et endocrinien alors que les muscles de la nuque et des épaules se détendent progressivement. Il est logique de prendre la posture de SIRSASANA avant SARVANGASANA, cette deuxième peut alors être pratiquée comme posture de compensation.

Complémentarité dans une même posture

ARDHA-CHANDRASANA, la demi-lune debout.

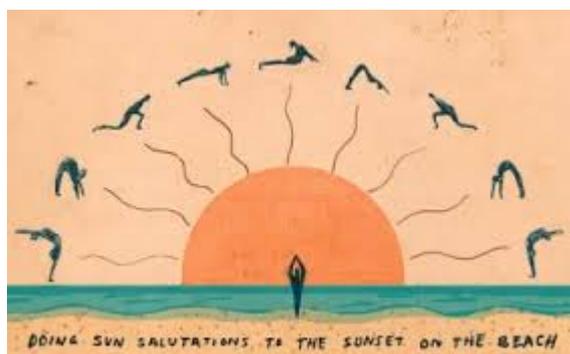


C'est une posture qui assouplit le corps et l'esprit. Dans notre corps, le côté masculin est à droite, le côté féminin est à gauche. Dans cette posture nous penchons le buste vers la droite pour former une demi-lune puis vers la gauche afin d'équilibrer l'énergie masculine et féminine.

La salutation à la Lune et la salutation au Soleil

Dans les huit étapes du yoga, Patanjali parle d' «**ishvara pranidhana** », le fait de dédier la pratique à une forme du Divin. En faisant ces deux salutations, nous rentrons en contact avec l'énergie lunaire ou l'énergie solaire, nous faisons de notre pratique un don et nous demandons en toute sincérité à la Lune ou au Soleil, en tant que manifestations du Divin, d'équilibrer notre énergie féminine ou masculine. Nous remarquons que la salutation au soleil est plus connue et plus pratiquée que la salutation à la lune dans les cours de yoga...

La salutation au soleil (SURYA NAMASKAR) est dynamique, c'est un enchaînement d'extensions et de flexions qui réchauffent le corps. Elle est souvent pratiquée en début séance pour réchauffer le corps et éveiller l'énergie. Yogi Khane « décompose » la salutation au soleil en y ajoutant des mouvements de yoga égyptien et des phases respiratoires qui lui confère un aspect plus intérieur, plus méditatif, plus féminin...



La salutation à la lune (CHANDRA NAMASKAR) apaise le corps et le mental et régénère les ressources intérieures. C'est un enchaînement doux et lent qui comprend des flexions latérales et des torsions contrairement à la salutation au soleil.



Pour conclure ce chapitre, nous pouvons dire qu'en hatha-yoga, il y a des postures et enchaînements plus masculins, qui demandent plus de force, qui sont plus dans l'ouverture (les extensions, les équilibres...) et des postures et enchaînements plus féminins (les flexions, les torsions qui nous rassemblent davantage...). Cependant, dans la façon de pratiquer chaque posture ou enchaînement, nous avons une recherche d'équilibre ha-tha, masculin -féminin, : « la fermeté dans l'espace heureux », Gérard Blitz (traduction du Yoga-sutra II-46).

VI - PRANAYAMA : CONTROLE DE L'ENERGIE VITALE PAR LES EXERCICES DU SOUFFLE

Première partie du Yoga sutra II-50 : BAHYA- ABHYANTARA- STAMBHA- VRITTIR « les mouvements de la respiration sont l'expire, l'inspire et la suspension »

Le corps est calme, la respiration naturelle est calme et régulière, mais le mental est mobile, papillonnant, et, se portant sur des objets changeants, il modifie la respiration, il peut l'accélérer et même parfois la bloquer. Si l'on stabilise le mental sur l'écoute de la respiration, celle-ci trouvera son rythme naturel, elle s'allongera d'elle-même, plaçant spontanément de courtes suspensions du souffle.

Là encore, essayons de « se laisser respirer » plutôt que de respirer...

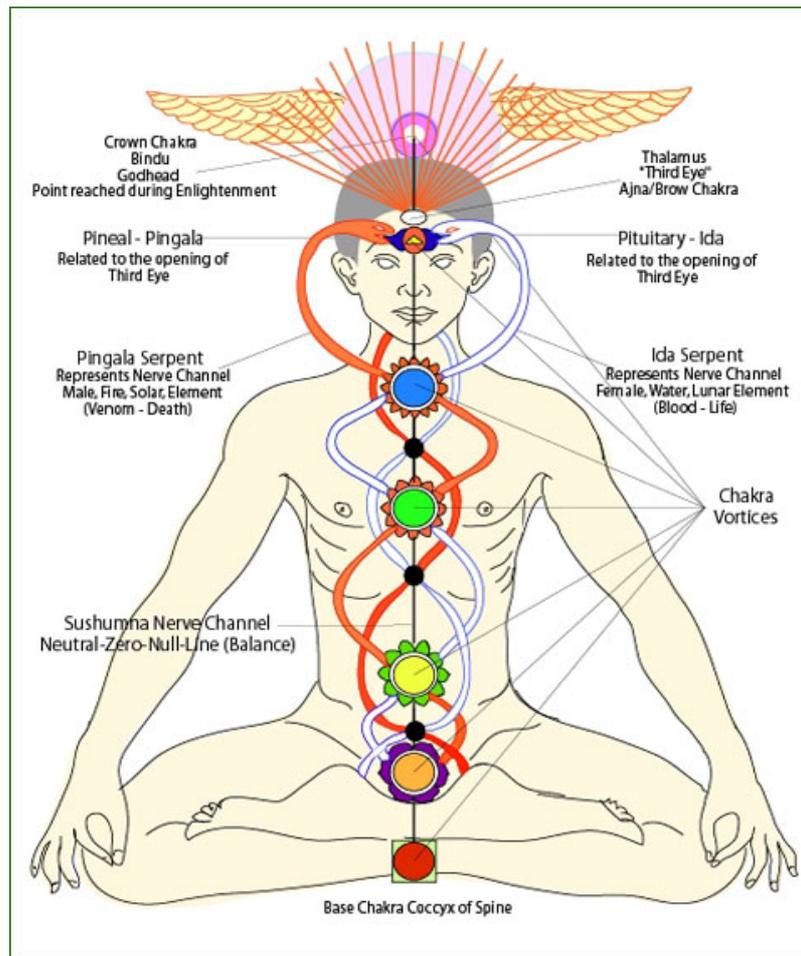
Physiologie

Comme l'écrit Arnaud Desjardins : « L'attitude féminine s'apparente au fait de recevoir et l'attitude masculine de donner... C'est un double mouvement comme une respiration : recevoir et donner. J'inspire, je reçois ; j'expire, je donne. Les plantes aussi inspirent et expirent, reçoivent et donnent. L'un ne peut pas exister sans l'autre. »

Les deux phases de la respiration ne peuvent exister l'une sans l'autre, sinon nous mourons. Si l'inspiration c'est recevoir, il est donc plutôt féminin, mais si l'on considère l'aspect physiologique, il est plutôt masculin, en effet lors de l'inspiration le diaphragme se contracte (masculin). Et si l'expiration c'est donner, il est plutôt masculin, or physiologiquement, à l'expiration le diaphragme se relaxe, se détend (féminin). Nous constatons une fois de plus que tout cela est intimement lié et peut même parfois paraître paradoxal. Tout comme dans notre vie en général, quand nous changeons de point de vue pour observer quelque chose, nous avons une vision neuve et une compréhension différente nous permettant d'intégrer une situation dans sa globalité.

Les débutants en yoga ont parfois une respiration « rétrécie » ou même « inversée » (ils inspirent en rentrant le ventre). Avec les exercices de respiration consciente, ils peuvent corriger leur respiration et permettre à leur diaphragme de se détendre afin de retrouver une respiration plus ample. Il est intéressant dans ce cas d'utiliser le soupir qui est à la fois le témoin et le moyen de la détente, il offre un temps de relaxation éclair que l'on peut répéter plusieurs fois et qui finira par entraîner un (ou plusieurs...) bâillement (s), conséquence d'une relaxation profonde.

Les nadi



Tout au long de notre vie, lors de notre respiration, nous allons utiliser les énergies complémentaires, du côté gauche ou droit, féminin ou masculin. Cela va avoir sur nous des influences assez subtiles et fortes. Nous pouvons par exemple observer que le sommeil vient souvent quand la respiration est plus fluide dans la narine gauche (il sera plus facile de s'endormir en se couchant sur le côté droit pour dégager la narine gauche), inversement, nous pouvons remarquer que dans l'action ou la colère la narine droite est « dominante ».

Les 2 nadi se terminent dans les narines, d'où le fait que toute la journée nous ayons une narine mieux débouchée que l'autre et que nous passons de l'action au repos alternativement. Dans la pratique du yoga, par l'attention portée à la respiration, nous unifions le soleil et la lune (Hatha), nos principes masculin et féminin. Lors de la méditation, l'énergie finira par emprunter la voie centrale, celle qui permet d'atteindre la transcendance, le plan divin. En effet si l'on regarde le schéma ci-dessus, seul le Nadi Sushumna monte jusqu'en haut et même au-delà du corps. C'est l'axe qui nous amène au-delà des apparences et de la manifestation, qui nous permet la réunification avec le plan d'où nous venons.

IDA Nadi part de la base de l'épine dorsale, à l'extrémité droite du coccyx (région du périnée) pour aboutir à la narine gauche. Il est lunaire, représente la part féminine et fait circuler en lui la froide énergie Yin, il est généralement illustré de couleur blanche ou bleue, et est en relation avec les éléments Terre et Eau. Il influence le système parasympathique qui transmet les impulsions aux organes pour en modérer le fonctionnement. Relié à l'hémisphère droit, Ida est responsable des perceptions psychiques et extrasensorielles. Il stimule les activités créatrices, artistiques, traite les

informations et contrôle l'orientation dans l'espace. Son énergie froide permet d'abaisser la température du corps. Dans sa fonction harmonieuse, Ida libère des peurs et des sentiments de culpabilité.

Les signes de déséquilibre sont l'apathie, l'ignorance, la paresse, l'esprit passif ou tourné vers le passé, l'enfermement dans le silence, le doute constant empêchant de passer à l'action, le fait de rester dépendant aux conditionnements familiaux, sociaux ou personnels, la dépression, certaines formes d'épilepsie, la sénilité (étant considérée comme l'aboutissement d'un long déséquilibre).

PINGALA Nadi part de la base de l'épine dorsale, à l'extrémité gauche du coccyx pour aboutir à la narine droite. Il est solaire, représente le principe masculin, fait circuler en lui la chaude énergie Yang, il peut être illustré en jaune ou en rouge, et est en relation avec les éléments Feu et Air. Lié au système sympathique, il stimule l'activité musculaire, Pingala contrôle le rythme cardiaque, active le corps physique et oriente la conscience vers le monde extérieur. Relié à l'hémisphère gauche, Pingala est responsable des capacités de raisonnement, d'analyse et de logique. Son énergie chaude permet d'augmenter la chaleur du corps et contrôle l'énergie digestive. Pingala régit l'énergie au travers de laquelle nous travaillons et agissons.

Les signes de déséquilibre sur le plan physique sont les maladies à caractère inflammatoires, les troubles cardiaques ou digestifs ou l'hyperactivité et sur un plan plus psychologique, peut se manifester un excès d'EGO au détriment du SOI.

SUSHUMNA Nadi se situe au centre, dans le canal axial situé en avant de la colonne vertébrale. Ce canal est très complexe, il représente l'inconscient, il constitue le supra-mental, l'abolition des dualités, la réalisation. Sushumna est le nadi le plus important, son énergie est neutre. Sans le confondre avec le système cérébro-spinal, il serait en relation avec celui-ci. Il est le canal par lequel passe la Kundalini lors de son éveil.

Les techniques (d'origine tantrique) de contrôle du souffle (Swara Yoga) et de dynamique du souffle (Pranayama) permettent d'activer ce nadi et d'éveiller les facultés intellectuelles et spirituelles.

Les textes nous disent que lorsque les deux énergies se fondent et se mélangent, d'une façon harmonieuse, alors il nous est donné de rencontrer le Divin au plus profond de nous. Nous dépassons la dualité pour connaître (étymologiquement « naître avec ») l'état d'unité. Cet état d'unité est appelé Samadhi. Dans cet état, les sages disent que nous sommes unifiés au tout, nous sommes joie, amour, paix intérieure.. hors du temps et de l'espace...

Les 3 types de pranayama

- Pranayama équilibrant (hatha) : Nadi shodhana pranayama

La force du souffle dans les narine droite et gauche alterne par cycles de 90 minutes environ, en régulant le souffle, nous pouvons parvenir à un état d'équilibre dans les deux narines. Shodhana signifie nettoyer ou purifier.

Nadi shodhana est une pratique qui purifie les canaux praniques. Il se pratique en alternant inspiration et expiration entre les narines droite et gauche, ce qui provoque l'harmonie dans tout l'organisme.

- Pranayamas dynamisants (ha) : ce sont des formes de pranayama qui permettent de sortir d'un état apathique, d'un état de fatigue. Dans Bastrika pranayama (respiration du soufflet de forge) le diaphragme imite le mouvement d'un soufflet,

attisant le feu interne, et créant la chaleur physique et pranique. Dans Kapalbhathi (respiration qui purifie le cerveau frontal), nous utilisons l'expiration forcée en réduisant le volume thoracique, tandis que l'inspiration est un retour passif au volume de base. Ce processus est donc l'inverse de la respiration normale qui est constituée d'une inspiration, active et d'une expiration passive.

- Pranayamas calmants (tha) : ce sont des formes de pranayama qui exercent un effet spécifique sur le système nerveux parasympathique et qui par conséquent ont un effet naturel de détente et d'intériorisation. Shitali et shitkari pranayama par exemple réduisent la chaleur du corps. Dans Chandra bedha pranayama (la respiration qui perce la lune), la respiration se fait uniquement par la narine gauche. Dans Bhramari pranayama (bourdonnement de l'abeille), nous imitons un bourdonnement de tonalité basse, ce qui exerce un effet apaisant sur le mental et le système nerveux.

La « danse du ventre » de Babacar Khane

Cette technique dans laquelle nous rentrons et bombons le ventre de façon dynamique est une sorte d'auto-massage qui libère les tensions physiologiques et psychiques. Elle se pratique avec les bandha (verrous énergétiques) et s'apparente plutôt au principe masculin dans son déroulement (elle demande un effort et un travail de la part du diaphragme et de la sangle abdominale) mais chaque pause entre les séries est une phase de détente de plus en plus profonde (principe féminin) pendant laquelle les tensions sont libérées occasionnant souvent de grands bâillements... Cette pratique fortifie le diaphragme, muscle clé de notre respiration qui a aussi de nombreuses actions sur les autres systèmes de notre corps. Par son attache sur les muscles intercostaux à l'avant et sur trois vertèbres lombaires à l'arrière (L1 L2 L3) , il a une action d'assouplissement sur le squelette. Les mouvements du diaphragme favorise la circulation sanguine (ils activent la veine cave qui le traverse dans le centre phénique et l'artère aorte qui elle pénètre dans sa musculature), le système nerveux parasympathique (stimulation du nerf vague), la tonicité du cardia (prévenant la hernie hiatale), la digestion (massage de l'intestin, siège des émotions, de l'estomac, de la rate, du pancréas, du foie, de la vésicule biliaire...). Enfin le bon fonctionnement du diaphragme permet une respiration profonde qui agit sur l'humeur et diminue le stress. La respiration est la seule fonction végétative du corps qu'il est facile de rendre volontaire, quand nous stimulons notre respiration, comme dans l'exercice de la danse du ventre, nous agissons sur tous les systèmes corporels...

VII - PRATYARA, DHARANA, DHYANA, SAMADHI : chemin intérieur

Lorsque la pratique assidue des asana et du pranayama ont rendu la circulation de l'énergie (PRANA) fluide dans le tout le corps et dans le mental, alors le chemin intérieur commence avec **Pratyara**. Quand notre mental cesse de s'identifier à notre vie extérieure (ha), alors nous avons accès à notre dimension intérieure (tha), c'est le retrait des sens.

Dans les techniques de yoga nidra, nous pouvons par le sankalpa (parole forte que nous nous adressons à nous-même) influencer notre dimension intérieure et transformer notre vie en profondeur. Cela est possible grâce à l'état profond de relaxation et de réceptivité dans lequel nous nous trouvons.

Avec **Dharana**, nous avons une action volontaire (mais non volontariste ou crispée car le corps en posture de méditation est détendu), nous fixons notre pensée sur un objet externe ou interne. L'objet peut être l'observation de la flamme d'une bougie, de la respiration ou d'une partie du corps (point entre les sourcil ou sur l'extrémité du nez). Dans cet exercice, nous accueillons les pensées qui surviennent sans les retenir...

Avec **Dhyana**, nous rejoignons la conscience profonde, il s'agit d'un état (et non plus d'un simple exercice) où la pensée est unifiée, imperturbable.

Dans **Samadhi**, la pointe affinée de la conscience profonde rejoint l'infini, le sans-forme, l'Absolu. Il n'y a plus sujet/objet, mais fusion. C'est l'état d'unité qui est l'objectif du yoga, et reste difficile d'accès...



En effet, il est difficile pour les Occidentaux que nous sommes, happés par un mode de vie hyperactif (ha), d'être silencieux, de nous relâcher (tha), et de méditer car nous avons beaucoup de tensions, de contradictions qui bouillonnent à l'intérieur.

A ces pensées agitées s'ajoute une agitation physiologique, l'envie de bouger, des courbatures, des démangeaisons inattendues qui font qu'il nous est compliqué de demeurer sans bouger.

« Lâcher prise intérieurement, s'ouvrir, est beaucoup plus difficile qu'agir. C'est pour cela qu'une foi religieuse profonde est un puissant facteur de détente émotionnelle. Celui qui a la foi a moins de désirs et moins de peurs, car il remet son sort entre les mains de Dieu, pour lui, l'existence est vue à la lumière de la Grâce divine ». Arnaud Desjardins.

La difficulté à méditer vient du fait que nous avons peur de cette attitude passive qui nous fait tourner le dos à la contraction musculaire qui nous donne l'impression sécurisante que nous sommes actifs. Lorsque nous sommes dans le non-effort, dans l'attitude féminine qui accepte de laisser faire, laisser être, nous pouvons rencontrer notre véritable étincelle intérieure (un instant ou un état de Samadhi).

VIII - HATHA YOGA ET PROCREATION



Afin de « boucler la boucle », puisque j'ai commencé ce mémoire en décrivant ma rencontre avec le yoga alors que j'attendais Etienne, mon premier enfant, je vais aussi terminer par ce thème. Le yoga prénatal me tient particulièrement à cœur car j'ai la chance aujourd'hui de proposer un accompagnement aux futures mamans et c'est un grand bonheur de leur transmettre ce « présent » que j'ai reçu moi-même.

Pendant les séances, nous pratiquons des respirations, quelques postures pour préparer le bassin et conserver une bonne verticalité, je leur propose des relaxations et je leur rappelle régulièrement que la femme enceinte n'a en fait rien à faire de spécial pour que l'enfant grandisse dans son ventre et sorte de son ventre ! **Elle n'a qu'à attendre et laisser faire.** La procréation s'accomplit d'une manière passive (principe féminin). La femme a juste à veiller à bien « se nourrir » en oxygène, nutriments et nourritures émotionnelles... Cependant au moment où elle met l'enfant au monde, elle est dans le principe masculin, elle est dans l'action, elle transmet une aide à l'enfant qui naît en alternant avec de moments de relâchement total (principe féminin). Au final, au moment de l'expulsion c'est **l'énergie de la vie** qui prend le relais...

Comme l'a écrit Khalil GIBRAN :
« *La vie appartient au Cosmos. La vie appartient à la Vie .* »



D'ailleurs, au moment de l'expulsion, une impression insurmontable de basculer, de perdre l'équilibre ou même la vie, peut envahir la femme, et c'est alors qu'un cri s'élève parfois de son corps, c'est le Ki des arts martiaux, il prolonge l'expiration qui accompagnera le passage du bébé, c'est un cri libérateur qui précède le cri de l'enfant qui va bientôt jaillir.

Lors de l'accouchement, la douleur est un chemin initiatique. Si nous n'avions pas de mental, chaque contraction serait efficace, rien ne s'interposerait entre le fonctionnement du corps et le résultat : la mise au monde du bébé. C'est notre mental, avec ses peurs, qui en dérègle le bon fonctionnement.

Le yoga nous aide à dire oui, à accepter, à nous rapprocher de notre intuition, à retrouver la confiance en notre corps. Le corps de la femme n'a rien à apprendre, il SAIT accoucher. En rétablissant le contact avec son corps par la pratique du yoga, la femme aura une base solide pour un bon déroulement de l'accouchement.

Encore, et toujours, une question d'équilibre ha/ contraction - tha/détente, le plus important pour la future maman sera la qualité de la détente qui suivra la contraction, elle permettra de « remettre les compteurs à zéro ». Elle **devra s'être entraînée auparavant** pour s'impliquer rapidement dans le relâchement de tout son être.

Pour terminer ce dernier chapitre, je dirais que l'accouchement et la naissance, tout comme la pratique du yoga, sont des occasions uniques de transformation, de remodelage intérieur, ce sont de VERITABLES CHEMINS INITIATIQUES qu'il ne tient qu'à nous d'emprunter avec tout l'amour que nous portons en nous...

CONCLUSION

Dans *Avant les Dieux, la Mère universelle*, Françoise Gange a écrit : « Le monde contemporain meurt d'« hyper-virilité » au sens que le patriarcat a imposé de la virilité : mentalité conquérante, étayée par un appétit de pouvoirs et de richesses matérielles, qui implique hiérarchie et contrôle, nécessaires pour asseoir la domination ; prédominance du mode rationnel de pensée qui découpe, sépare, là encore en vue d'une hiérarchisation des idées ; mode d'évaluation quantitatif du monde, des autres et de soi-même. » À cette « hyper-virilité », ajoutait Françoise Gange, « correspond logiquement une « hypo-féminité », un déficit de la polarité Yin et féminine dans la psyché humaine. Hypertrophie du Yang, atrophie du Yin : voilà ce qu'est la mentalité moderne. La modernité se caractérise et se définit par un déséquilibre psychique, ce qui explique au final l'état du monde tel qu'il est actuellement ».

Devant ce constat, Annick de Souzenelle a répondu ceci : « Les temps sont venus d'un mariage entre nos deux cerveaux, d'un mariage entre le masculin et le féminin respectivement prépondérant, dans l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit... **C'est maintenant — et c'est la postmodernité.** »

« **Maintenant** », comme dans l'ouverture des Yoga-sutra de Patanjali :

I-1 **Atha** Yoganushasanama, premier sutra dans lequel Patanjali encourage ceux qui sont **prêts** à la pratique du yoga, c'est aussi **maintenant** que ce mariage entre masculin et féminin peut se développer pour ceux qui sont prêts, disponibles et motivés pour entrer dans cette nouvelle ère de postmodernité. Le yoga, entre autres, peut nous y aider et plus précisément le HATHA-YOGA qui propose, comme nous l'avons vu dans ce mémoire, beaucoup d'outils, très concrets, plus ou moins simples, pour une grande réconciliation.

« Comme n'importe quelle science, le yoga convient aux hommes de toutes les races et de tous les pays. Le yoga est une méthode destinée à restreindre la turbulence naturelle de nos pensées, laquelle empêche impartialement tous les hommes de tous les pays d'entrevoir leur vraie nature d'esprit ». Yogananda.



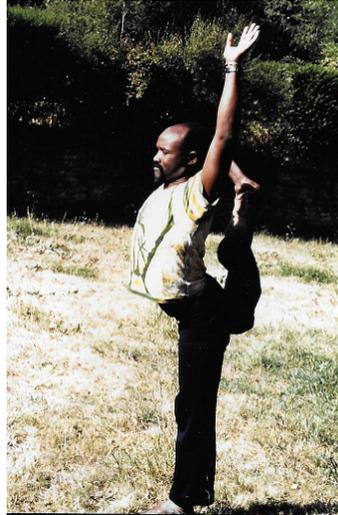
J'aimerais conclure par ce sentiment que je ressens profondément et qui nous ramène à la signification du mot YOGA : la réconciliation masculin-féminin ne peut se faire que dans l'action consciente et la méditation, avec un maximum de confiance et d'optimisme, c'est la conscience qui pourra les relier, les unir, à condition qu'elle soit guidée par l'AMOUR.



BIBLIOGRAPHIE

- *Masculin féminin la grande réconciliation*, Valérie Colin-Simard
- *Pour une vie réussie, un amour réussi*, Arnaud Desjardins
- *Le yoga des pharaons*, Geneviève et Babacar Khane
- *Avant les Dieux, la Mère universelle*, Françoise Gange
- *Yoga-sutras*, Patanjali

Remerciements



Je remercie mes professeurs Babacar Khane, Béatrix Pascal, Lionel Coudron et Micheline Flak qui m'ont enseigné et qui continuent à m'enseigner le pouvoir transformateur du yoga.

Je remercie chaleureusement mes élèves dont l'application et l'enthousiasme me nourrit chaque jour un peu plus, ils m'apportent autant que je leur donne.

Merci à mon merveilleux mari, Bruno, qui m'accompagne au quotidien dans mes réflexions et ma pratique, avec un regard questionnant et toujours bienveillant.

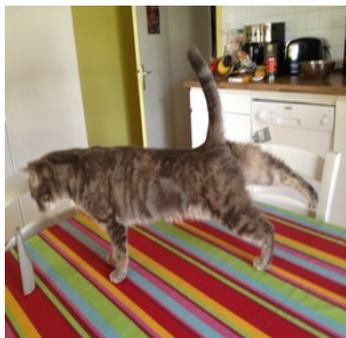
Un merci particulier à mes trois enfants qui m'ont « inconsciemment » guidée vers le yoga, leur venue m'a rendue plus sensible et m'a aidée à prendre conscience de l'extraordinaire dimension intérieure du yoga. Etienne, Chloé et Romane sont trois jeunes yogis « dans l'âme et dans le cœur », aimants, ouverts, créatifs et déjà pleins de discernement...

Merci à mes parents, qui pratiquent aussi le yoga et dont l'amour véritable est la base de l'équilibre de ma vie.

Merci à mon frère Régis, pour son côté mystérieux et passionné, et son attitude toujours bienveillante envers sa petite sœur et à mon frère Eric, que je n'ai pas connu, mais qui m'a appris qu'en ce qui concerne la Vie, c'est la nature qui décide, et je l'accepte ainsi...

Merci à mes amies et amis, yogis ou non yogis, sans qui ma vie serait beaucoup moins « complète »...

Merci à « mademoiselle » Isis, notre chat, que je regarde évoluer jour après jour et qui est un véritable enseignement du yoga à elle seule !



HA...



THA...