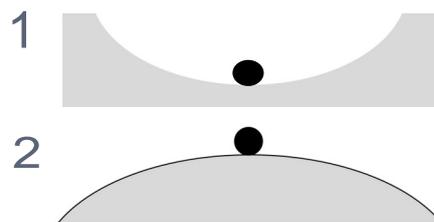


Dans le langage familier, surtout s'il s'agit d'une discipline ou d'un sport, l'état d'équilibre évoque la personne qui se tient debout sans pencher d'aucun côté.

A l'exemple de ces schémas, on dit cet équilibre stable (1) lorsque même troublé, il tend à se rétablir, et instable (2) lorsque la moindre perturbation le supprime.

**Il serait donc trop restrictif de réduire la posture d'équilibre à une position debout sur un pied.**

D'un point de vue pratique : toute position où le polygone de sustentation (surface d'appui au sol) se réduit, au point de rendre critique la stabilité du corps, est une posture d'équilibre.



L'équilibre est acquis par « l'égalité de forces entre deux ou plusieurs choses qui s'opposent », et par extension, définit « l'état de repos de ce qui est soumis à de telles forces ». Ce qui implique stabilité, repos, absence de mouvements et de tensions. Dans le vocabulaire des yogi, cette posture est nommée « asana » (\*)

**La stabilité ou l'art subtil de « se rattraper » !**

L'acquisition de la stabilité se fait en corrigeant dans un sens, puis dans l'autre, le déséquilibre créé par cette nécessité d'ajustement continu du travail musculaire.

Paradoxalement, la marche est plus aisée, tandis que la posture debout immobile présente un défi permanent, comme une chute que l'on doit constamment rattraper par un pied puis l'autre, une succession de déséquilibres alternés.

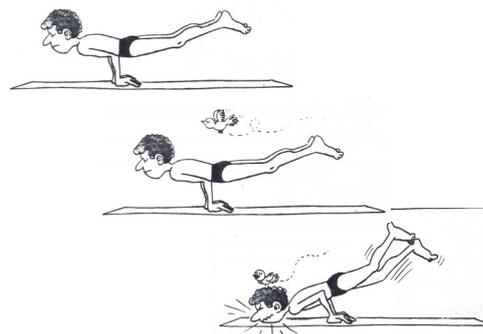
**Chercher à répertorier les postures dites d'équilibre par rapport à d'autres qui ne le seraient pas, serait ignorer la complexité et la finesse de la mécanique humaine.**

La gravitation terrestre nous impose en permanence son attraction au sol.

Les muscles vont donc automatiquement et constamment réagir à cette force, sans pourtant se contracter complètement, et sans devoir en être conscient, dans une activité continue par réflexe des fibres musculaires.

Pour pouvoir se reposer, ces fibres se contractent à tour de rôle. Ce lien entre tonus musculaire et moëlle épinière résulte du rapport avec les centres cognitifs du cerveau.

On comprend que se maintenir simplement en position debout exige une grande finesse d'ajustement du tonus musculaire dont le développement ne s'achève qu'à la fin de l'adolescence après de nombreuses années d'un long apprentissage quotidien.



#### Sources

Les yoga-sutras de Patanjali, II, 46 « sthira sukham asanam » (verso)  
Revue française de Yoga n°4 / 1991  
Revue Yoga et Vie – dossier annexe n°78 / 1993

Rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy

## L'équilibration est une fonction très complexe.

Elle résulte de l'intégration permanente d'informations qui renseignent en toute circonstance sur l'orientation, la position et le placement du corps dans l'espace, ce qui implique :

1 - la **vue**, élément essentiel pour se repérer

2 - l'**enracinement**, sensibilité superficielle et profonde qui informe sur les différents segments du corps et leur degré de pression et de tension dans les muscles, tendons, articulations et principalement la plante des pieds

3 - les **labyrinthes des oreilles internes** qui informent des mouvements de la tête.

Cet équilibre global exige d'être présent dans la posture, d'être conscient des sensations intérieures, et extérieures dans l'attention au schéma corporel.

Le plus souvent, les tourbillons du mental contrarient cette concentration.

Progressivement, l'intention, la volonté et la répétition régulière des expériences vécues dans la posture vont favoriser cette attitude d'équilibre global qui est un aspect essentiel du yoga, en quoi la discipline se démarque d'une simple gymnastique.

Dans cette recherche, spontanément les mouvements deviennent plus progressifs, plus lents, sans à-coups qui provoqueraient une perte d'équilibre. La respiration s'installe plus ample, plus calme et régulière. Cette expérience devient un soutien efficace dans des situations délicates.

Tout ceci explique les retombées sur le plan psychologique.

Pour tenir ce type de posture, le yogi développe une attention sans faille, une grande concentration, une respiration calme, qui prédisposent à vivre pleinement l'« **ici et maintenant** » .

### Vaincre ses peurs ! Dépasser l'échec !

La difficulté de ces postures entraînent des échecs fréquents : on perd l'équilibre, ou on ne le tient que maladroitement, de façon instable, on n'y arrive pas, on se compare, on perd courage, des sentiments de culpabilité nous traversent.....

N'est-ce pas un excellent exercice pour mieux vivre les situations de la vie quotidienne ?

La posture d'équilibre devient le moyen de s'entraîner sans se crispier sur le désir d'obtenir. C'est le modèle même de l'action sans recherche d'une récompense ou d'un but immédiat.

### Méditer

Sans nul doute les postures d'équilibre développent vigilance, concentration, justesse, humilité. Elles sont un chemin de maîtrise du corps et de la pensée. Par leur action subtile, elles préparent aux états méditatifs.

## पारलान्द इकान्दकरो

**asana** = posture stable et confortable, libérée de tensions, établie entre terre et ciel, ferme sans rigidité

**as** = être - exister, radical s'appliquant à celui qui respire et dont la trace se retrouve dans notre vocabulaire : assise, assiette, assise

à la première personne du singulier : **am** = je suis (\*)

**asana** exprime la stabilité confiante de l'être humain conscient du flux libre de sa respiration ; ce qui implique à la fois l'enracinement, l'équilibre vertébral, et le lâcher prise. Dans son principe, asana inclut la méditation.

## स्थिरसुखमासनम्

**Sthira sukham asanam** (Patanjali II 46)

**Sthira** = fermeté, vigilance

**Sukham** = confortable, paisible

(\*) Tat tvam asi : Cela tu es

décembre 2018

9. Influence de la pratique sur les poumons
8. Souffle, Parole, sons et vibrations
7. La notion de purification dans le Hatha-yoga
6. Le lâcher-prise
5. Symbolisme et yoga
4. Les concepts du yoga
3. Pranayama, la respiration yogique
2. Structure d'une séance personnalisée
1. les étapes de Yoga selon Patanjali

10

les postures d'équilibre | l'équilibre dans la posture

## agenda

Les cours sont interrompus pendant le congé scolaire entre le 22 décembre 2018 et le 7 janvier 2019

samedi 27 avril à Rocourt

### atelier du Yoga

approfondir sa pratique

atelier d'approfondissement destiné aux élèves déjà engagés dans une pratique du yoga

## au son de la musique classique d'Inde du nord

### Musique Hindustanie

*"Les harmonies de formes, de couleurs, de sons ne nous paraissent belles que parce qu'elles évoquent une réalité respiratoire"*

L'hindustani est une langue littéraire directement dérivée du sanscrit. Avec la musique karnatique (Inde du sud), la musique « hindustanie » est un des deux genres majeurs de la musique indienne classique qui remonte au temps des Védas. Au rythme des invasions étrangères, elle s'est enrichie jusqu'à devenir une véritable musique de fusion culturelle très appréciée durant l'époque médiévale indienne où elle s'exprimait en tant que musique de cour. Elle représente aujourd'hui l'essentiel de la musique classique actuelle en Inde du nord ou au Pakistan ou au Bangladesh.

C'est bien à une expérience sensible autant que spirituelle à laquelle nous convie l'art classique indien, qui s'élabore autant par l'instrument et la voix, que dans le cœur de celui qui écoute. En réalité cette musique n'a d'autre vocation que l'éveil à la simplicité.

Née à Bombay (Mumbai), Sérena Mesurier s'est formée en Inde auprès d'une violoniste réputée pour son style vocal appliqué à l'instrument, le Dr. M. Rajim (professeur à l'Université de Bénarès, chef de direction de la Faculté des Arts de l'Université) qui a donné une place à cet instrument, au départ occidental, dans le développement des Ragas de la musique classique de l'Inde. Sérena enseigne aujourd'hui la musique Hindustanie au Conservatoire de Crotail en région Parisienne et accompagne ses cours de tabla à la Cité de la Musique.



Sérena Mesurier se produira en duo avec un tabla.

117, rue Principale à Rocourt (Liège)  
Cercle St Léon / grande salle rez

samedi 27 avril 2019

de 9 h 30 à 17 h

matinée consacrée à la pratique du Hatha-yoga  
asana | pranayama | pratyahara | dharaṇa | dhyāna

après-midi animée par Sérena Mesurier  
14 h initiation à la musique Hindoustanie  
16 h concert : violon-tablas

Cercle de Yoga Hindoustanie des Hauts-Pays

04 226 72 79  
info@yoga-cytha.be  
www.yoga-cytha.be

tarif 65 €  
membre : 55 €  
tc : activités - repas