

*Nous vivons une époque où rien ne nous dit
la merveille de ce qui est l'ordonnance du corps
et où l'on croit être détendu quand on s'affaisse comme un malheureux,
lorsqu'on croit vraiment que se laisser aller est une manière de se sentir mieux
lorsque personne ne nous signifie:
attention, ton chevalet est déplacé, ta corde est distendue...!
Ce jeu entre tension et détente, nous ne le connaissons plus;
nous confondons tension avec stress et détente avec laisser-aller*

Christiane Singer

Les techniques de relaxation dans la pratique du Yoga ou comment se conditionner à mieux se déconditionner !

Le yoga est un chemin de patience.

La prise de conscience des tensions corporelles et mentales dans la pratique réclame une vigilance à ce qui est ici et maintenant sans rien ajouter ni soustraire.

On peut ainsi dire que le **lâcher prise est l'effort à ne pas faire d'efforts superflus !**

On ne peut atteindre la disparition de tels types d'efforts et ce relâchement que très progressivement, car pendant longtemps le mental reste fixé sur le corps pour le contraindre soit au mouvement, soit à l'immobilité. Ce n'est que dans un processus lent et progressif que le mental apprend à se libérer de tout volontarisme.

Bien que toute posture de yoga doit permettre d'accéder à cette expérience d'abandon, celle qui est la plus symbolique de ce lâcher prise est évidemment SHÂVASANA.

L'asana de Shâva (littéralement « la mort ») est aussi appelée la posture du « cadavre » parce qu'elle requiert la plus parfaite immobilité dans une apparente indifférence aux stimuli extérieurs, laissant le corps inerte livré aux mouvements—spontanés mais conscients—de la respiration. Cette mort évoquée, est une « abstraction des sens » dans une prise de distance à hier et à demain. Shâvasana, c'est vivre abandonné dans l'instant, sans regret pour le passé et sans inquiétude pour ce qui sera...ou pas !

En y regardant de plus près, il est intéressant de comprendre en quoi cette posture n'est pas qu'une soupape de défolement mais se trouve à la base même de l'expérience de la méditation, ce que -par un effet de mode - certains qualifient actuellement de « pleine conscience ». Pour le sanskritiste, il est plus exact de parler de « pure conscience », tandis que Mircea Eliade évoque poétiquement « **le sentiment d'une présence dans le corps, une calme conscience de sa propre grandeur** ».

Le sommeil et la suspension de l'activité

Tout comme notre activité vitale, la quantité nécessaire de sommeil échappe au contrôle direct de notre volonté mais nous pouvons volontairement décider de suspendre nos activités. Cette relaxation musculaire par suspension des activités est un mode de repos naturel à toutes les espèces animales. Cependant l'homme en a perdu l'usage, non seulement à l'état de veille mais souvent même pendant le sommeil.

Nous avons oublié le sens du véritable repos qui délasse.

Le sport lui-même créé à cet effet a été détourné de son objectif : inventé pour distraire (*desport*), il provoque souvent des états de stress qu'il a pour but de combattre.

C'est ainsi que le terme « *relaxation* » s'est étendu depuis plusieurs années aux techniques qui se donnent pour mission de renforcer la détente, le délassement, le repos. A la base des recherches occidentales pour traduire un concept plus large, il y a tout un développement d'un héritage des méthodes ancestrales éprouvées par les yogis.

Sources

Yoga nidra, Swami Satyanda traduit par Micheline Flak
Le lâcher-prise, revue française de Yoga
la santé par la relaxation, J-M Varenne
Les chemins du corps, Ysé Tardan-Masquelier
Le Yoga. Immortalité et liberté -Mircea Eliade
Shri Mahesh : revue Yoga et Vie - Yoga et symbolisme -
Le Souffle, parole de vie

rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy



Cytha

www.druetYoga.net

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)
04 226 72 79 citayoga@hotmail.com

Spécificité du Yoga

La recherche de plus de détente est la motivation la plus fréquente qui conduit au Yoga.

Et pourtant, paradoxalement, aucune forme de yoga n'a pour finalité la relaxation !

L'objectif du yoga est de créer les conditions favorables à la naissance et la croissance d'une disposition d'esprit particulière qui modifie notre attitude face aux conditions existentielles pour favoriser l'expression d'une intériorité essentielle.

La relaxation n'est donc pas un état auquel on aspire, mais un **moyen** pour que s'harmonise en nous la force vitale bloquée par nos contractures physiques, nerveuses, mentales, émotionnelles.

C'est pourquoi il est primordial de passer par la pratique d'un Hatha-Yoga traditionnel qui prépare la relaxation par les effets précis des postures, classifiées et codifiées, qui influencent tous les systèmes du corps. C'est une erreur fréquente hélas de vouloir pratiquer la relaxation ou la méditation sans préalable important sur le plan physique: musculaire, articulaire, respiratoire et cardiaque.

Il est tout aussi important de souligner qu'il n'y a pas dans le yoga de but interprétatif ou de réévaluation du passé comparables à ceux de diverses psychothérapies.

Pourtant, si la finalité du Yoga véritable n'est pas le bien-être, les différents états de relaxation résultant de la pratique ont intrigués les thérapeutes occidentaux jusqu'à stimuler le développement de différentes techniques dérivées telles la relaxation progressive, le training autogène, la sophrologie, la méditation de pleine Conscience, la PNL, les méthodes de développement personnel, coaching, etc...

On passe donc nécessairement mais progressivement de l'état de détente et de bien-être corporel à la sensation d'une relaxation plus profonde de type méditatif (Yoga-nidra). Georgette Druet-Demasy

Schéma succinct d'une séance de relaxation

Après l'exécution des asanas, disposer le corps confortablement dans la posture de Shâvasana (dans un espace familier, habituel, veiller au confort du dos, de la nuque, température agréable)

- * sensation des cinq extrémités du corps
- * conscience des points de contact avec le sol
- * flux et reflux de la respiration
- * lourdeur / souplesse / étalement / mouvement / légèreté
- * écoute bruits extérieurs
- * rotation de la conscience - énumération de chaque partie du corps
- * perception de « courants » (côté droit, côté gauche, avant, arrière, ensemble homogène de tout le corps)
- * expression mentale du so-ham en suivant le va-et-vient du courant ventre-gorge-ventre
- * retour progressif aux sensations extérieures - s'étirer
- * en posture assise : respiration « anuloma viloma »
- * Om

Terminologie

anuloma-viloma respiration alternée passive - apaise le système nerveux - induit l'état de méditation

détente pause transitoire qui rythme l'alternance mouvement - immobilité, en état de réceptivité.

pratyahara abstraction des sens - 5e marche dans l'Échelle des huit étapes de Patanjali

relaxation de re-laxare: libérer - desserrer, relâcher, détente prolongée en Shâvasana à la fin d'une séance

shâvasana posture du mourant pratiquée pour la relaxation ou le yoga nidra

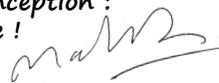
so-ham mantra lié au rythme du souffle visualisé dans le canal psychique entre le ventre-et la gorge

yoga-nidra (nidra = sommeil profond) c'est la phase de "sommeil éveillé" ou "sommeil lucide"

*Il est vrai que le Yoga produit des qualités
qui ont des conséquences favorables sur certains nombres de maladies.*

Mais il ne faut pas avoir une fausse conception :

Le Yoga n'est pas une médecine !



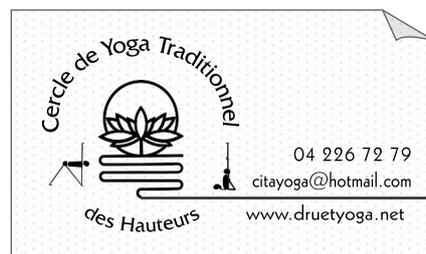
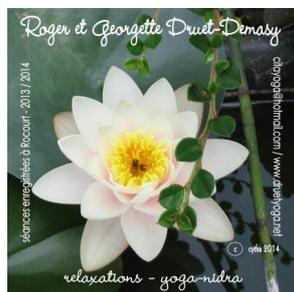
agenda 2017

Cours suspendus entre 24 décembre et 8 janvier reprise à partir du 9 janvier	samedi 20 mai 2017 Rocourt 9h30 à 17 h Sat cit ananda la symbolique du triangle	14 et 15 octobre 2017 week-end résidentiel annuel Monastère d'Hurtebise (St Hubert)
---	--	--

4 x 20' relaxation - yoga-nidra - 10 € ⇨

novembre 2016

1. Les étapes de Yoga selon Patanjali
2. Structure d'une séance personnalisée
3. Pranayama, la respiration yogique
4. Les concepts du yoga
5. Symbolisme et yoga



6 Lâcher prise