12 l'élan vertical
de la terre au ciel !

cheminement au fil du Yoga

L'équilibre et l'élan
l'étirement, le vertical,
tout monte de la terre au ciel
et descend du ciel à la terre
Dépendant de l'un comme de
l'autre, continuellement le
corps cherche à s'adapter,
à s'ajuster.
De la naissance à la mort,
à chaque inspiration, il tente de rendre à l'espace
ce qu'il donne à la pesanteur pendant l'expiration.
Toute la pratique du Yoga expérimente cet aller-retour continu, permanent.
C'est le moteur de la vie !
Nous sommes tous « des go-between ». *Georgette*

sthira sukham asanam

« La posture est stable et confortable »

Patanjali, II-46

Précédemment (fiche n°10/Equilibre), nous avons vu comment la position débout ne pouvait être obtenue, à l'état spontané, que grâce à une série de compensations.
La posture demande une conscience du centre de gravité, un continuel ajustement pour consolider l'ancrage, tout en étirant la colonne vertébrale. L'être se présente alors comme une antenne dressée entre Terre et ciel en constante union entre vertical et horizontal.

Dans le yoga traditionnel, l'usage est d'ailleurs de débuter la pratique par la posture de Samasthiti qui exprime le mieux cette position intermédiaire acquise grâce aux deux qualités essentielles du Yoga : shtira (stabilité) et sukha (confort).

Dans cette immobilité apparente, on peut percevoir tout le potentiel d'un mouvement intérieur, une mise en route, un état de « pré-tention » que rien n'anticipe ni ne provoque.

Une force d'action habite tout l'être, paisiblement éveillé, parfaitement immobile, le souffle libre, en constante vigilance pour maintenir les appuis au sol garant d'une rectitude vertébrale sans raideur.

« La terre est le royaume du dense,
l'énergie densifiée au maximum.
A ce titre, elle s'oppose symboliquement au ciel
qui représente le vide rendant possible la création »

Le psychisme - en anatomie subtile de l'Inde - est décrit comme une tresse formée de trois brins : les **gunas**, modalités interactives plus ou moins développées présentes sous trois tendances évolutives : Sattva, Rajas, Tamas :

- **spirituelle**, Sattva conduit vers une conscience non dualiste; elle est centrée sur le « Soi » .
- **dynamique,** expansive, ardente, dualiste, Rajas est centrée sur soi (ego) et agit par impulsion.
- **passive**, ténébreuse, obscure, Tamas est tournée vers la terre; elle pousse à l'inertie .

La conscience centrée sur l'ego, enferme l'être dans des limites étroites et rigides comme des murs de prison. Animé par le jeu des pulsions, l'ego est la proie de multiples désirs dont la satisfaction comme but immédiat, masque la nature spirituelle, essentielle.

Mais la conscience originelle n'est qu'assoupie dans l'attente du réveil dynamique de cet **élan vertical** qui nous habite tous.

Sources

Les chemins du corps, Ysé Tardan-Masquelier et François Roux (A. Michel)
Revue française de Yoga n°12/1995 : l'étirement postural -32/2005 Etre debout
Yoga et symbolisme (Shri Mahesh) (Ed. du Rocher)
Cfr fiche thématique Cytha n°10/ 2018 - l'Equilibre
 www.yoga-cytha.be pédagogies fiches à thèmes

Rédaction et mise en page : Georgette Druet-Demasy

décembre 2019

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)
04 226 72 79 info@yoga-cytha.be
www.yoga-cytha.be

Allonger, c'est laisser étendre.
Comme un jour d'été qui s'allonge sans résister.
Comme on dépose un vêtement (à l'exemple d'un tissu de soie resté longtemps plié, qu'on étend sans tirer, pour qu'il se défroisse sans se déchirer).

Dans la pratique du yoga, en fin de séance, on s'allonge sur son tapis, on s'y étend de tout son long en posture de Shavasana, bras et jambes allongés, corps immobile relâché, membres inertes, attentif mais sans tension.

Allonger implique détente, abandon et confiance envers la terre sur laquelle le corps pèse, autant qu'envers le ciel, cet espace qui le pénètre et l'anime à chaque respiration.

Etirer, c'est agir pour augmenter volontairement l'allongement .

Tendre, c'est prolonger l'effort et maintenir la tension nécessaire à un étirement progressif plus intense (voir bandha).

Apprendre à dissocier la partie du corps active, de celle passive et relâchée, afin que la colonne vertébrale reste dans un état de non effort tout en prolongeant son « élan » vertical,
voilà le défi du yoga postural.

Ceci impose une approche nuancée, subtile, attentive qui n'est réalisable qu'avec la complicité d'un mental évoluant simultanément de manière de plus en plus consciente, avec le souffle comme support.

Aucun de ces états n'est machinal : qu'on soit allongé, étiré ou tendu, le « témoin » est éveillé.

L'élan vertical est particulièrement symbolisé dans les postures debout représentant la montagne, l'arbre, les triangles, Hanuman, mais également en posture inversée évoquant la flamme (chandelle).

Les postures debout forment la base de la pratique.
Elles sont accessibles aux débutants mais jamais délaissées et toujours au programme des yogis entraînés.

Elles préparent et renforcent le corps en suscitant les actions musculaires nécessaires aux asanas plus complexes :
> le travail des jambes favorise l'ouverture du bassin et la mobilité de la base vertébrale.
> le travail des bras (étirement et ouverture) influence les épaules, le dos, et tout l'axe vertébral, stimulant la respiration par l'ouverture des côtes et des poumons;
il entraîne le muscle cardiaque et améliore la circulation sanguine.

Elles augmentent nos capacités de volonté, de courage et d'endurance.

Elles rendent le corps plus souple, plus agile, notamment par le subtil travail musculaire de la plante des pieds et des orteils, grâce notamment à la pratique pieds nus.

C'est en position debout que les sensations d'ancrage, d'alignement, d'ajustement, sont les mieux perçues à cause d'un champ de vision plus large sur tout l'espace environnant ou éloigné.

Georgette Druet-Demasy

parlons sanskrit

Asana (as = être, assis, exister) posture stable et confortable
Bandha tendre (bâton), bander (arc) contracter (triyabandha)
Guna modalité constitutive de Pakriti
- **Sattva** élan spirituel, équilibre, harmonie, lumière
- **Rajas** ardeur, expansion, impulsion
- **Tamas** inertie, lourdeur, obscurité

Pakriti nature, matrice, principe dynamique du monde phénoménal
sama-sthiti pareil, égal, semblable, rassemblé -édifié, établi, debout
Shavasana posture de la mort, du cadavre (relaxation)
sthira confort, aisance, bonheur
sukha fermeté, stabilité
Tadasana posture de la montagne
Trikonasana posture du triangle
Vrksâsana posture de l'arbre

agenda

Les cours sont suspendus
pendant les congés scolaires de fin d'année
Reprise à partir du 6 janvier

décembre 2019

11	Méditation-dyana-zen
10	L'équilibre
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