



"La pratique du Yoga à la lumière des qualités – des guna - qui nous animent"

Salutations et remerciements

Bonjour à vous toutes et tous. Merci d'assister à mon intervention sur la pratique du yoga à la lumière des qualités qui nous animent.

En avant-propos, je tiens ici à rendre hommage à mon Professeur et Maître en Yoga **Sri Acharya T.K. Sribhashyam** ainsi qu'à son père, **Sri Tirumalai Krishnamacharya**, d'une famille de brahmanes remontant à plus du 12^{ème} siècle. Leurs vastes connaissances allaient de la philosophie indienne à la pratique de l'Ayurveda en passant par la cuisine, les arts et l'enseignement du yoga, non seulement dans le sens de la pratique posturale mais aussi dans le dessein plus large de la recherche spirituelle et la réalisation de Soi.

Ce que je vous partage aujourd'hui m'a donc été transmis par mon Professeur Sribhashyam, hélas décédé en novembre 2017. Puissé-je le faire avec le plus de fidélité possible, car les connaissances acquises passent par le filtre de notre propre compréhension qui, comme vous le savez, peut être lacunaire.

Bref descriptif de mon intervention

Mon intervention débute par une explication sur ce qu'est le yoga et le but de la pratique posturale. Je développerai ensuite le concept de guna, c'est-à-dire des qualités qui nous font tous si différents, illustré par une petite séance de concentration avec une analyse des ressentis. Puis, me référant à quelques textes de la philosophie indienne je vous citerai différentes sortes de yoga compatibles avec chaque personnalité. Après cela, nous verrons les éléments de base d'une séance de yoga traditionnel telle que nous la pratiquons, avec leurs effets principaux. Je tisserai alors des liens avec la médecine indienne. Ce faisant, j'utiliserai des mots sanskrits mais donnerai leur traduction afin que vous puissiez en apprécier leurs significations. Je conclurai mon propos de manière globale et vous donnerai la parole pour poser vos questions. **Sans plus attendre, entrons dans le vif du sujet...**

Pourquoi pratiquer le yoga ?

A la naissance, nous recevons un champ mental libre. Tout au long de l'apprentissage de la vie, chaque expérience traversée nous permet d'accumuler d'innombrables informations venant des sens de perceptions... Informations qui forgent notre connaissance du monde, aussitôt stockées dans la mémoire et souvent traduites par des émotions... Le tout crée des couches successives qui recouvrent, comme une multitude de voiles, l'état mental neutre de départ, avec un impact conscient ou non sur tous les choix que faisons durant notre vie. Certains textes philosophiques orientaux traitent de cette question à la base de la souffrance. J'en aborderai quelques-uns aujourd'hui.





Le but ultime du yoga est donc de retrouver cette part de « réel » reçue à la naissance afin de la mettre en lien avec la « Réalité » ultime, celle de notre Origine. Quelle que soit la manière d'aborder ce sujet, selon les croyances et les points-de-vue, nous sommes tous une partie de ce monde créé et de la force qui l'anime.

Pour rester concrète sur le thème qui nous occupe, admettons d'emblée que le but de la pratique posturale soit plus directement lié à l'envie de rester en forme, au besoin de soutenir, voire de recouvrer la santé, ou d'être simplement plus calme intérieurement. Qu'importe la raison, le yoga apporte l'harmonie avec soi-même et dans nos liens avec les autres.

J'ai utilisé plusieurs fois la notion de « lien » : « être en liens », « unir », « relier » ? Il s'agit de la traduction du mot "yoga".

Lorsque l'on se fait du souci dans une situation difficile, nous disons que nous nous faisons de la bile. Effectivement, nous sécrétons physiquement de la "mauvaise" bile qui affecte la santé avec, à terme, un ulcère par exemple. Le flot des pensées qui tournent dans la tête influence notre fonctionnement physiologique. Cela modifie directement nos rythmes respiratoire et cardiaque. Calmer cette agitation mentale nous repose déjà la tête mais permet surtout d'avoir une vision plus claire de la situation. La comprenant mieux, nous trouvons plus rapidement les bonnes solutions pour y faire face. Trouver des solutions nous rend la vie plus légère malgré les difficultés, sans avoir d'ulcère !-)

Le yoga postural permet cette transformation du mental en agissant sur les différents éléments qui nous composent :

1. **Le corps "physique"**, tout d'abord. Il s'agit de notre structure plus dense et palpable qui allie nos plans physique et physiologique. Il va nous permettre de prendre concrètement notre place dans ce monde de matière que j'appellerais la "Création"
2. **Le corps "subtil"**, ensuite. Il est impalpable puisqu'il est composé de notre psychisme et des énergies qui nous animent. C'est lui qui nous permet d'interagir avec la matière **Les corps physiques et subtils sont reliés par les sens de perception et les points de concentration** ou **marma sthana** (marma = secret ou vital, et sthana = le lieu ou point). Ils fonctionnent en spirale dans le sens Action - Ressenti - Analyse – Réaction... Ainsi de suite...
3. **Le corps "causal"**, enfin. Encore plus abstrait que le corps subtil, il est en lien avec notre **conscience intuitive** et notre **Âme**, elle-même liée au **Souffle** reçu à la naissance et rendu à la mort. **Le corps causal est, pour faire simple, ce qui donne la direction de notre propre chemin de vie.**

Mettre en harmonie ces divers éléments, qui font ce que nous sommes, permet de retrouver notre lien intime avec notre Origine. Comme de revenir à une eau calme après la tempête, une eau transparente qui reflète qui nous sommes vraiment et nous montre d'où l'on vient. **C'est cela le but du yoga... Vous conviendrez qu'il s'agit là d'un vaste programme !**

Ces explications sur les trois corps se trouvent dans divers textes philosophiques indiens composés dans une vaste période autour du début de notre ère, entre **-600 et +300**. Citons tout d'abord la **katha-upanishad** (ce nom vient de **katha** tiré de la racine verbale KATH- : décrire, narrer..., et de **Upanishad** qui signifie littéralement "être humblement assis tout près



du Maître"). Mais encore les textes appelés "**darshana**" ou point-de-vue, notamment celui **du sâmkhya-darshana** (sâmkhya signifie "dénombrément"). Ce texte décrit, par diverses formules mathématiques, l'origine des cinq éléments à la base de toute matière : **l'espace (akasha) - l'air (vayu) - le feu (tejas) - l'eau (ap) - la terre (prithvi)**.

Souvent rédigés sous forme de dialogues mais aussi en poème plus faciles à mémoriser, ces textes commentent ou éclairent d'autres, plus anciens, appelés Veda (c'est-à-dire la Connaissance fondamentale intuitivement donnée à sept grands sages). Les Veda sont à la source de la tradition brahmanique appelée aujourd'hui hindouisme.

Mais revenons plus concrètement à notre thème.

Qu'est-ce que le concept de guna ?

Le terme sanskrit **guna** est habituellement traduit par "qualité". Il s'agit d'un ensemble de trois qualités qui décrivent notre fonctionnement. Ce sont la légèreté (**sathva**), le mouvement (**rajas**) et la limitation (**tamas**). **Le concept de guna** est largement décrit dans de nombreux ouvrages dont **celui déjà cité du sâmkhya**. Selon ce courant philosophique, ces trois qualités étaient dosées parfaitement avant la Création, avec d'une part, un principe fondamental masculin immuable et éternel, qui a la capacité de donner l'impulsion créatrice uniquement par sa présence. Et d'autre part, avec un principe fondamental féminin également hors matière mais qui possède la capacité de se transformer. Comme une femme peut devenir mère, disons que ce principe féminin est la mère de la Création.

La "proximité" est la définition technique du mot "guna" au singulier, c'est-à-dire l'état qui donne l'impulsion à l'origine du big-bang, lorsque les 3 qualités ("guna" au pluriel) de légèreté, mouvement et limitation se déséquilibrent dans leur proportion pour engendrer un autre état du principe féminin : l'autre face d'une même pièce.

Ce "**Premier**" état, **du processus de création qui en compte huit**, engendre le **2^{ème}**, **celui de la conscience**. Ici, nous sommes dans le corps causal

De celle-ci découle le **3^{ème}**, **l'ego**, qui produit encore **5 ondes primaires** ou **tanmatra** (tan : ce qui est appelé à s'étendre et matra : la matrice ou mère de la matière). Il s'agit du corps subtil interne. **Ici se termine le processus de création.**

A partir **de ces 5 vibrations de base** nous aurons d'une part **les 5 sens de perception et les 5 fonctions d'action** qui formeront le corps subtil externe

Et d'autre part, **ces mêmes 5 vibrations de base** deviendront **5 éléments constitutifs de la matière** déjà nommés avant, **ceux-ci se densifient** en se multipliant **pour former le corps physique** ou plus largement le macrocosme, toute la Création.

Je viens de vous donner une explication express de la naissance et de l'évolution de l'Univers en perpétuelle expansion depuis lors, car **la matière est soumise en permanence à la transformation.**

La diversité du vivant est à l'image des infinies possibilités d'agencement et de dosage de ces trois qualités appelées guna. Voyons cela d'un peu plus près.

A l'explication de ce que sont **les trois corps**, vous aurez compris que le plus dense nous donne **une forme "physique"** dont nos organes internes font parties intégrantes. Il est notre moyen



de communiquer avec ce qui nous entoure mais il nous limite à notre condition humaine dans une transformation perpétuelle (de la naissance à la mort). Sa qualité structurante est appelée **tamas**, terme souvent traduit par lourdeur ou limitation sans pour autant que cela soit péjoratif car nous avons besoin d'avoir une forme, une structure. **Tamas** est un des trois guna, les trois qualités qui nous animent.

Le corps "subtil", composé des énergies à la base de la pensée, de l'action, des fonctionnements physiologiques..., est celui qui donne vie au corps physique. Cette capacité d'animation est de qualité **rajas**, c'est-à-dire **qui permet le mouvement**. Le corps subtil est impalpable ni visible, du moins pour la plupart d'entre-nous.

Le corps "causal", qui donne la conscience intuitive, est encore plus difficile à cerner que le corps subtil. Il est de qualité sattva, tout en légèreté.

Les trois corps interagissent en permanence :

- S'il manque l'un des deux premiers, la vie est impossible.
- S'il manque le 3^{ème}, la vie est possible mais de manière végétative (mort cérébrale).

Petite pratique de concentration

Expérimentons à présent ces 3 qualités. Pour ce faire, je vous propose de fermer les yeux, de rester immobile et de suivre mes indications :

- a) Focalisez votre attention sur votre structure physique en ressentant vos points d'appuis sur votre chaise, sous vos pieds, à l'arrière de votre dos, votre ossature... Puis appréciez la force musculaire mise pour tenir le dos droit, la tête redressée...
- b) Votre attention se déplace maintenant sur vos organes internes : Sentez battre votre cœur... Ressentez vos mouvements internes... La sensation de l'air qui passe dans les narines, à l'inspiration... A l'expiration... Puis observez votre mental : Imaginez l'arrière de votre front comme une toile de cinéma sur laquelle défile le cours de vos pensées... Restez spectateur de ce qui se passe, sans jugement de valeur.
- c) Déplacez votre attention sur la pointe anatomique de votre cœur, légèrement à gauche de votre plexus solaire à la base de votre sternum : Allez symboliquement vous blottir dans votre cœur...
Revenez à votre mouvement respiratoire pour le faire plus intense... Plus concret...

Fin de l'expérimentation

Analyse des ressentis

Dans la 1^{ère} partie, vous avez pu ressentir la structure dense de votre corps physique immobile, bien ancré. Tout cela est **de qualité tamas**, faite d'inertie et de limitation.

Dans la 2^{ème} partie, vous avez pu observer les mouvements internes, physiologiques comme ceux du cœur, de la respiration, peut-être aussi dans vos organes de l'abdomen. Vous avez pris conscience des mouvements des pensées dans votre champ mental. Vous vous êtes peut-être aussi penchés sur l'interaction de vos sens de perception avec votre mental, ce mécanisme de réaction à un stimuli nerveux par un son, une odeur, une sensation sur la peau... Tout ce qui a trait au mouvement, qu'il soit interne ou externe, est **de qualité rajas**.



Dans la 3^{ème} partie, vous avez pu ressentir de la légèreté, un certain bien-être ou calme intérieur. Tout cela est de **qualité sattva**, la joie pure.

Vous avez ainsi expérimenté les 3 guna, ces qualités abstraites mais bien présentes, à la base de la vie et de sa diversité, car nous sommes tous configurés de ces 3 qualités dans des dosages singuliers.

Voici quelques exemples de cette diversité :

- **Avec une qualité rajas** (le mouvement) **trop présente**, vous serez en perpétuel changement... Dans la dualité attraction/répulsion... Vous aurez peut-être des colères, des sauts d'humeurs voire, de nombreux changements de vie parce que de caractère impulsif, impatient, insatisfait... Vous serez sans limites et aurez tendance à brûler la chandelle par les deux bouts... Avec des problèmes spécifiques, **autant physiques** (comme les accidents fréquents, les fractures...) **que physiologiques** (comme les inflammations, les ulcères, l'hyperthyroïdie...) et psychiques (comme les burn-out...). **Dans la pratique posturale**, vous risquez d'en faire trop et de vous faire mal, d'être pressé et de sauter les étapes...
- Si rajas est **quasi inexistante**, vous serez dans la lourdeur et la lenteur autant physique, physiologique que mentale... **La qualité tamas** (la lourdeur) **sera trop forte**, avec des difficultés à entreprendre et un mental très lent, avec une capacité intellectuelle plutôt réduite... Et des pathologies telles que la fatigue chronique, la déprime ou la dépression, un problème de surpoids... **Dans la pratique posturale**, vous serez plutôt souple mais n'aurez pas envie de faire des efforts prolongés...
- Si tamas est **insuffisante**, vous aurez peu de structure ni de limite... Votre mental ira dans tous les sens. **Vous aurez alors sattva** (la légèreté) **trop présente**. Il vous sera difficile d'interagir avec le monde. Vous serez sûrement poète ou peintre, très créatif mais souvent distrait. Vous aurez de la peine à avoir les pieds sur terre et à structurer votre quotidien... **Dans la pratique posturale**, vous serez vite déconnecté du corps et des tourbillons du mental mais vous aurez de la peine à vous souvenir des consignes car vous serez dans la lune...
- Si sattva (légèreté) est presque **absente**, vous serez plongés à fond dans la matière et dans l'action, **laissant la place à rajas et tamas**. Vous serez par exemple un homme sans conscience des conséquences de ses actes mais tiraillé/e par l'envie d'avoir toujours plus... Sans trouver de satisfaction sur la durée. Au niveau maladie ou accident, tout est possible... Je donnerai seulement ici l'exemple du pervers narcissique. **Dans la pratique posturale**, vous serez volontaire et pressé sans pour autant écouter les consignes, vous serez vite tenté de faire autre chose... Vous serez pressé d'arrêter le yoga.
- **Avec les qualités rajas et tamas parfaitement dosés, vous aurez la juste place pour sattva**, synonyme de légèreté, de joie mais aussi de droiture, de contentement et de conscience aiguisée. A coup sûr vous serez en santé. **Dans la pratique posturale**, vous aurez tout en mains pour progresser en harmonie...



En résumé, si nous agissons sur rajas, le mouvement, en le stimulant ou en le calmant, cela aura un impact sur tamas, la lourdeur et/ou sattva, la légèreté. J'y reviendrai plus loin.

Nous avons de temps voulu savoir d'où l'on vient et comprendre pourquoi l'on souffre. Le point-de-vue du **sâmkhya** indique que la souffrance est conséquence des perpétuels changements que sont le jour / la nuit, la pleine lune / la nouvelle lune, la ronde des saisons ou des années, le corps qui grandit, évolue puis décrépît et meurt, le passé et le futur dont le présent est aussitôt passé... Ce texte arrive à la conclusion qu'il faut remonter à la source, dans un processus d'involution, pour se libérer de la souffrance. Revenir à l'instant où les trois guna étaient en équilibre, hors du temps et de l'espace. C'est très bien, mais comment faire ? Les différentes sortes de yoga vont pouvoir nous aider.

Différentes sortes de yoga

Le yoga postural agit sur la qualité rajas. Il met le corps en mouvements ou le laisse statique, de même pour ses activités internes qu'il harmonise. Les deux autres qualités, la lourdeur et la légèreté, se modifient alors, par effet de chaîne.

Une autre manière de se mettre en lien, en yoga est de cultiver la joie. Vous avez sûrement déjà fait l'expérience de la beauté d'un spectacle ou d'un paysage à couper le souffle : votre mouvement comme vos activités internes se sont interrompus pour un instant, remplacés par une joie intense. Avec un regard plus conscient vous êtes sortis de l'espace et du temps. Cela s'exerce tout autant que la pratique posturale.

Le yoga, autre point-de-vue philosophique étudié de pair avec celui du **sâmkhya** plutôt théorique, nous donne des moyens pratiques pour sortir de la dualité qui est source de nos souffrances. Le sage **Patanjali** nous a laissé ce traité pratique appelé « **yoga-sutra** les versets du yoga.

- A. Il propose d'abord le kryia-yoga** qui consiste à mettre en œuvre simultanément trois axes
1. Débuter notre quête de légèreté et d'amour inconditionnel avec persévérance, dans un effort soutenu appelé **tapas**
 2. S'observer pour mieux comprendre notre fonctionnement, surtout au niveau psychologique, tout en étudiant les écrits sur le sujet. Cela s'appelle **svadhyaya** ou étude de soi (sva=soi) et des textes
 3. Accepter ce qui nous dépasse en faisant une confiance inconditionnelle à la vie ou "prendre refuge" en la vie : **Ishvarapranidhana**, s'abandonner dans Ishvara, cette force de vie qui nous dépasse
- B. Patanjali décrit ensuite une méthode en huit étapes, l'ashtânga-yoga** (**ashta** = le chiffre 8 et **anga** = "membres"), **les huit membres du yoga**. Cette méthode consiste à analyser, comprendre et mettre en œuvre dans la vie mais aussi dans la pratique notre manière de faire et d'être par l'étude de :
1. Notre **comportement par rapport aux autres**
 2. Notre **comportement envers soi-même**



Et par :

3. **La maîtrise d'âsana**, c'est-à-dire être dans une assise stable mais légère, pouvoir rester dans une position ferme mais suffisamment aisée pour que le mental puisse être aussi libre de toute activité... Jusqu'à pouvoir faire abstraction du corps et de la pensée (à la base des émotions) qui restent alors, pour un moment, totalement immobiles
4. **La maîtrise du souffle ou prânâyâma**, jusqu'à le réduire au plus léger et superficiel mouvement, avec des rétentions spontanées, ce qui soutient encore plus la stabilité mentale
5. **Le retrait de sens ou pratyahara**. Il s'agit ici de détacher l'attirance de nos sens de perception vers l'extérieur pour les tourner vers l'intérieur et ainsi les désactiver. Ceci soutient encore plus finement la stabilité mentale

Ces 5 premières étapes se travaillent **simultanément** ! Sinon, nous ne passerions jamais de la première à la suivante !-) **Elles ont pour effet de soutenir notre pratique toujours plus subtile**, ce qui permettra notre focalisation du regard et du mental sur une seule chose expliquée par le 6^{ème} membre du yoga :

6. **La concentration**, ou **dharana**, qui est une relation triangulaire "je – action – objet", dans laquelle "je" dirige, par une "action" volontaire, l'attention sur un seul "objet"
7. **La méditation**, ou **dhyana**, qui est une relation duelle dans laquelle il n'y a plus l'action : la volonté. Ici ne restent plus que "je" et "l'objet" de concentration). La méditation est une prolongation de l'état de concentration. Ici, nous fluctuons encore entre concentration et méditation
8. **L'état équanime**, ou **samadhi** (sama = égal). Il s'agit d'un état méditatif suffisamment prolongé pour que se dissolve toute dualité. "Je" est "l'objet" de concentration

Vous imaginez bien que cela nécessite de nombreuses années de pratique. Le yogi parvenant à rester dans cet état équanime tout au long de sa vie quotidienne est appelé jivan mukthi, libéré-vivant. Il pourra, par son exemple, aider les autres à se sublimer également.

La méthode du yoga de Patanjali n'accorde que peu d'importance à la pratique posturale car une seule posture réalisée dans l'état d'esprit libre de toute dualité est suffisante... Mais pour nous, communs des mortels, cela est encore très difficile !

Heureusement, d'autres textes philosophiques indiens nous donnent encore des moyens pour se réaliser. Par exemple, **la Bhagavad-Gîtâ** ou Chant du Bienheureux Seigneur, qui est le 6^{ème} chapitre de l'épopée du **Mahabaratha** (nom que je traduirais symboliquement par "Grand chambardement", qu'il soit sociétal, familial ou à la mesure de nos conflits intérieurs).

La Bhagavad-gîtâ nous enseigne trois types de yoga :

- C. Celui de l'action (**karma-yoga**) qui propose d'agir sans rechercher le fruit de l'action et de suivre le chemin que nous dicte notre conscience intuitive = voie pour la vie quotidienne
- D. Celui de la connaissance (**jnana-yoga**) qui préconise de comprendre comment l'on fonctionne et d'étudier les textes = voie qui concerne plus l'intellect
- E. Celui de la dévotion (**bhakti-yoga**) qui demande d'avoir une confiance absolue et en tout temps dans cette Force à l'origine de la Création = voie qui concerne plus la spiritualité



Ces trois sortes de yoga sont, à elles-seules, adaptées à toutes les personnalités, à toutes les capacités - physiques, mentales ou spirituelles - à toutes les aspirations plus ou moins philosophiques - à tout type d'agencement des guna.

Le yoga traditionnel est, quant à lui, exposé dans 3 traités spécifiques dont le plus connu est

- F.** Le traité de la **Hatha-yoga pradîpikâ** (littéralement "Petite lumière sur le yoga de la violence"). Dans cet ouvrage, nous trouvons les divers éléments qui composent une séance avec la manière de les mettre en œuvre. Ce type de yoga est plutôt tantrique. On l'appelle en Occident "Yoga de l'énergie" ou encore "Kundalini-yoga" **mais nous le pratiquons comme un yoga traditionnel.**

Cette partie plus générale était très longue mais il me paraissait important de vous démontrer que le yoga n'est pas uniquement de la gymnastique posturale. Du physique au physiologique en passant par le psychique, il atteint le côté plus spirituel qui est, dans la tradition indienne, le but ultime du yoga. Venons donc à la séance de yoga :

Les divers éléments de base avec leurs effets :

1. **Les asana** sont des assises classifiées en fonction du support utilisé : les pieds, le dos, le ventre, les mains, la tête, ... Elles agissent principalement sur les plans physique et physiologique mais moins sur celui du mental. Il en existe un nombre incalculable car toutes les espèces animales, végétales, minérales, ... peuvent être imitées, le but étant de comprendre et intégrer leurs qualités particulières, par exemple les sens de perception aiguisés, l'attention, la patience et la vivacité du cobra... Ou la stabilité et la force de la montagne
2. **Les mudra**, c'est-à-dire des postures statiques avec contractions musculaires, rétentions de souffle et concentration spontanées, ainsi que **les postures portant des noms de sages** ont des effets plus ciblés sur le mental, par une réduction des activités sensorielles et émotionnelles ainsi que sur le système nerveux, rééquilibrant les énergies qui nous animent
3. **Les techniques respiratoires** ou **prânâyâma** (contrôle ou maîtrise des énergies, notamment l'énergie de vie appelée **prâna**), ont pour effet de diminuer voire, empêcher, les perturbations émotionnelles afin de trouver un état mental de base libre et neutre. Elles agissent aussi sur les fonctions des organes, tantôt en les calmant, tantôt les en stimulant. Certaines techniques respiratoires sont plus spécifiques à la recherche spirituelle
4. **Shava âsana** ou la posture du cadavre est pratiquée entre chaque élément de la séance afin de laisser les effets de la technique juste terminée se prolonger et s'inscrire globalement dans le corps
5. **La respiration Ujjâyî**, mot venant de la racine verbale UJ:- signifie s'envoler, transcender). Cette technique, qui donne mécaniquement un léger bourdonnement à la respiration, s'utilise avec les diverses techniques posturales mais non pendant les temps de repos entre deux. Elle transforme les bienfaits de chaque élément de la séance, de physique à plus physiologique et énergétique. **Son usage est une spécificité de notre pratique.**



Notre séance type est composée de 3 parties :

La 1^{ère} partie comprend :

1. un instant d'intériorisation, en position assise ou couchée
2. une ou deux techniques respiratoires, en position assise
3. une ou deux postures debout
4. une posture à plat-dos

Cette 1^{ère} partie agit plutôt sur le côté physique, notre structure dense, de qualité **tamas**. Elle soutient notre force physique, l'endurance... Mais aussi nos sens de perception, l'équilibre, la concentration, la capacité respiratoire et notre faculté d'élimination des déchets. Ceci favorisera les effets des postures suivantes.

La 2^{ème} partie comprend :

1. une posture à plat-ventre
2. une posture en appui sur le haut du corps
3. une posture en appui sur la tête ou un mudra assis ou allongé à plat-dos
4. une à trois variantes de la posture en appui sur le haut du corps
5. une posture à plat-ventre

Cette 2^{ème} partie agit plus spécifiquement sur le côté physiologique par ses effets sur les glandes endocrines soutenant ainsi les diverses fonctions des organes, le péristaltisme, les flux sanguins, lymphatique et nerveux... Elle agit par ailleurs sur les fonctions dévolues à la tête et la colonne vertébrale. **Nous sommes ici à mi-chemin entre le corps physique et le corps subtil.**

La 3^{ème} partie comprend :

1. une posture dite "assise" mais qui peut être aussi en appui sur les genoux ou sur le côté, etc...
2. un mudra assis ou allongé à plat-dos
3. une ou deux techniques respiratoires
4. un instant plus ou moins long d'intériorisation en tailleur ou en lotus, avec concentration et respiration superficielle voire, rétentions de souffle spontanée pour les pratiquants plus expérimentés. A ce stade, le côté physique est en même temps renforcé et souple, la partie physiologique est harmonisée et ses activités, réduites au minimum vital. Le mental devrait être totalement calme. Cela se constate aisément par une respiration si légère qu'elle en devient presque superflue.

Cette 3^{ème} partie agit sur l'harmonisation générale qui s'installera dans la durée, d'une séance à l'autre. Cela concerne plus spécifiquement les canaux énergétiques qui circulent dans le corps tout entier, à tous les niveaux. **Nous sommes ici dans le corps subtil** dont les connexions avec le corps physique sont les points vitaux ou de concentration.

Nous pratiquons par ailleurs avec les **yeux fermés**, sauf pour les postures d'équilibre, si besoin. Chaque mouvement physique se fait en lien avec la respiratoire : A l'inspire on se déploie, à l'expire on se replie.



Ajoutons encore que **chaque posture agit sur tous les niveaux mais de manière ciblée sur le physique en début de séance, sur le physiologique en milieu de la séance, et leurs effets deviennent de plus en plus subtils en fin de séance**, soutenant plutôt le mental dans le lâcher-prise, l'intériorisation et la concentration voire, la méditation. A ce moment-là, les pensées sont normalement rares et la respiration connaît des rétentions spontanées toujours plus fines et longues. Dans ce nouvel état d'esprit neutre et léger, de qualité **sattva**, les 3 derniers membres du yoga proposé par Patanjali peuvent se mettre en place, avec patience et longueur de temps. Ceci donne par ailleurs la capacité de rester en santé ou de nous aider à la retrouver, si cela est possible sur notre chemin de vie.

Liens avec l'Ayurveda

Les 3 zones d'actions du yoga postural et leurs effets sur les guna et les dosha

Lors de nos études pour devenir professeurs de yoga, nous étudions, pour chaque posture ou élément de la pratique, une fiche technique complète comprenant le nom sanskrit y relatif, la traduction, la symbolique, la technique de base et quelques variantes, le nombre adéquat de respirations, les erreurs fréquentes, les adaptations possibles, les contre-indications, les postures de remplacement, les concentrations possibles ou spontanées, les bandha (ligatures ou contractions musculaires particulières au niveau de la ceinture abdominale, ou vers la gorge, ou sur tous les organes de l'abdomen), les rétentions de souffle et bien sûr les effets que chaque élément aura sur les 3 niveaux (anatomique-physiologique-mental).

Certaines postures auront plus d'effets **sur la zone plus froide de shiras allant de la tête au diaphragme**.

D'autres auront leurs effets plus ciblés **sur la zone plus chaude de uras, entre le diaphragme et le bas-ventre**.

D'autres auront leurs effets plus spécifiques à **la zone du mouvement de trika** comprenant **les 2 ceintures, scapulaire et pelvienne, et les 4 membres qui s'y rattachent**.

En pratiquant avec l'écoute intérieure et en étudiant par ailleurs les effets de chacun des éléments de la séance nous pouvons ressentir, sans forcément les nommer, les différentes énergies qui nous animent, que l'Ayurveda classifie en **5 énergies vayu, 5 énergies pitha** et **5 énergies kapha**. Ainsi, nous savons si :

. **telle posture aura des effets plutôt ciblés sur le mouvement** (donc sur **rajas** par **vatha**) et donc **sur les zones de trika** (mouvements physiques) et **d'uras** (mouvements internes, l'élimination...)

. **telle posture agira plutôt sur la transformation** (donc également sur **rajas**, mais cette fois par **pitha**, le feu digestif), sur l'énergie de vie aussi. Et donc **sur les zones d'uras** et **de shiras**, pour le mental et le cœur affect.

. **telle autre posture agira sur le côté constructeur** (donc sur **tamas** par **kapha**, l'eau (la salive), par son soutien au discernement des goûts pour une meilleure digestion et ainsi une meilleure absorption, favorisant la construction ou le renouvellement des tissus donc sur ce qui structure et densifie... Et donc **sur la zone shiras**, avec une incidence sur les deux autres, **uras** et **trika**.



Les alliances sont logiques mais parfois difficiles à comprendre :

En français

Le vent alimente le feu et agite l'eau =

Le feu chauffe l'eau et accélère le vent =

L'eau éteint le feu et freine le vent =

En sanskrit

Vatha stimule pitha et soutient kapha

Pitha diminue kapha et stimule vatha

Kapha calme pitha et vatha

Cette connaissance très fine permet de construire des séances ciblées sur chaque besoin particulier. Comme les postures se suivent dans la séance, il faut avoir conscience de l'interaction de leurs effets lors de sa conception puis, après l'avoir pratiquée, constater si l'effet global est harmonieux. Cas échant, la modifier encore si besoin. Pour un cours collectif, il faut encore penser aux éventuelles adaptations ou postures de remplacement s'il y a contre-indications chez des élèves présents.

Conclusion

En guise de conclusion je dirai que si **l'alimentation agit** sur la **quantité des éléments qui nous composent** et **influence l'interaction des 3 dosha vatha, pitha et kapha**, ces 3 énergies de fonctionnement (ou de viciateurs quand elles ne travaillent pas de manière harmonieuse), une **séance de yoga aura ses effets sur les 3 guna**, sur la **qualité des énergies qui nous animent**.

Avec le yoga postural traditionnel, nous agissons donc toujours sur la qualité de fonctionnement des divers systèmes voire, la qualité des divers tissus qui composent le corps tout entier. **Nous avons un impact sur le mouvement et l'inertie qui, s'ils sont en harmonie, laisseront la légèreté grandir.** Raison pour laquelle une personne ayant tendance à fonctionner dans la lourdeur ou dans la précipitation aura gentiment mais sûrement la sensation de plus de légèreté et de calme intérieur.

Il s'agit donc de pratiquer régulièrement, semaine après semaine, pour que cette transformation se fasse dans la douceur et soit perceptible après quelques mois déjà. La légèreté teintera d'abord la pratique mais débordera sur toute la vie de celle ou celui qui le pratique.

Être mieux avec soi-même et plus en lien avec les autres et toute la Création tout **en ayant une bonne hygiène de vie** et **une saine alimentation** selon les préceptes de l'Ayurveda : Imaginez les effets incroyables que cela donnerait si le plus grand nombre se mettait à cette pratique ... 😊

Je vous remercie beaucoup pour votre écoute et votre bienveillance

Questions & Réponses...

Lucie Pfefferlé

Conférence préparée pour congrès de la **fnta** du 10.10.2020 à Lausanne

Annexe - pages 12 et 13



Quelques exemples d'effets pour chaque élément de la séance

◆ Effets plus ciblés sur le haut du corps - shiras - zone de la tête au diaphragme :

- Le **Prânâyâma** shitali, en début de séance, qui donne Kapha (Ap et Prithvi) agit comme lors d'un repas où l'on commence par saliver grâce aux effluves et couleurs... captées par les sens, ceci afin de mieux discerner les goûts et ainsi soutenir une meilleure digestion et une assimilation adéquate de chaque aliment ingéré
- Les **Prânâyâma** Ujjayi-anuloma, viloma, pratiloma, en début de séance, agissent pour donner le calme intérieur : les bonnes bases pour profiter pleinement de la séance à suivre, avec des effets physiologiques (ampleur du souffle...) mais surtout sur l'état mental plus disponible

◆ Effets plus ciblés sur le bas du corps - trika - zone des 2 ceintures et 4 membres :

- Les **Asana** qui donne une action sur vatha - vent - (vayu) en premier, pour soutenir le **mouvement (membres inférieurs)** et **l'élimination** (côlon/vessie/peau - mais aussi utérus)
- **Aucune Asana ne peut diminuer vatha**

◆ Effets plus ciblés sur l'abdomen – uras - zone du diaphragme au périnée :

- Les **Asana** qui donnent une action sur pitha - feu - (tejas) pour soutenir la cuisson, la séparation dans la digestion. A noter que les **âsana augmentent, diminuent ou harmonisent pitha.**
- Les **Asana** qui donnent une action sur kapha - (ap+prithvi) pour son effet constructeur par de meilleures absorption et assimilation
- Les **Mudra** qui rééquilibrent les 3 dosha, vatha/pitha/kapha
Selon le Mudra effectué, l'effet sera plus fort sur 1 des 3 dosha, en fonction de ce qui est nécessaire. Les 2 autres auront un effet de chaîne. Pour cette raison, Mudra, aux effets de qualité sathva, est un bienfait contre toute maladie
- Tous les **prânâyâma** agissent sur uras, la partie médiane du corps. Ils soutiennent les divers tissus constituant le corps entier (les dhatu), **sauf shithali qui travaille en amont, sur shiras**, la partie haute du corps, **pour soutenir kapha** dans le discernement des goûts, pour une meilleure digestion et donc une meilleure assimilation et une construction des tissus adéquate



◆ Effets de divers éléments de la séance :

- **Les postures debout** travaillent sur trika (côlon...), par leurs effets sur vatha (par les 5 énergies vayu) en l'augmentant et en rendant plus rapide l'élimination (**apana-vayu**) ainsi que le passage des étapes de la digestion
- **Les postures sur le ventre** travaillent en général sur uras, (estomac-intestin grêle...), par leurs effets sur pitha (le feu gastrique...)
- **Les postures sur le dos** travaillent en général sur trika (côlon...) donc sur vatha (mouvement) par les 5 vayu
- **Les postures assises** travaillent en général sur uras (estomac-intestin grêle...) par pitha (feu). **Mais elles agissent aussi** sur trika (côlon...) par vatha (mouvement), **comme toutes les postures en torsion**
- **L'inspiration** (par le nez mais aussi par la bouche, pour sécréter la salive) agit sur shiras et uras (estomac-intestin grêle...) par effet sur pitha (feu gastrique...). L'inspiration soutient donc **le côté constructeur**, donne par ailleurs de la **force physique**, du **courage** et de la **confiance**
- **L'expiration** agit sur **trika** (côlon...) donc **sur vatha** (vayu - mouvement). **L'expiration a donc un effet sur l'élimination des déchets physiologiques** ou toute chose qui nous encombre, que ce soient des tensions musculaires ou de la lourdeur d'esprit, **des entraves mentales**.

Sion, le 09.10.2020/LP