

Françoise Matharan-Lafuente

YOGA

le souffle de vie



YOGA, LE SOUFFLE DE VIE

Publishroom, 2016
www.publishroom.com

ISBN: 979-10-236-0186-2

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Françoise Matharan-Lafuente

YOGA, LE SOUFFLE DE VIE

En hommage à Nil Haboutoff.

*En souvenir d'un homme de grand talent,
de conviction et de partage.*

AVANT-PROPOS

Le yoga est un art. Art de vivre, de respirer et de penser. Il est très ambitieux car il prend l'homme à sa base et veut le conduire au plus haut de ses aspirations intellectuelles et spirituelles en passant par son côté sensible.

L'homme évolue par le yoga en développant sa volonté, en l'incitant à l'action (karma yoga) en favorisant son lâcher-prise (des tensions physiques et psychologiques).

Pour progresser sur ces différents plans, physique, affectif et mental, l'homme fournira un effort plus ou moins intense selon ses motivations et l'idée qu'il se fait de sa propre évolution.

Le progrès en tout, demande un effort parce qu'il est en opposition avec ce qui est habituel.

– *Gymnastique évolutive pour tous*, Nil Hahoutoff

Cependant le yoga a des objectifs précis que l'adepte découvrira dans son cheminement et dans l'attention qu'il portera à l'étude de cette discipline, qui l'incitera à contrôler son geste, son souffle et son mental.

Dans l'introduction de *La voie du yoga*, Jean Papin identifie le yoga d'abord comme une vision du monde, ensuite comme une technique d'émancipation, enfin comme une initiation. Mais c'est avant tout une expérience dont la pratique a la primauté sur la théorie.

INTRODUCTION

Cet ouvrage sur le yoga, plus précisément sur le hatha-yoga présente l'enseignement transmis en France par Nil Hahoutoff (1900-1982), lui-même instruit dans cette discipline par Hiran Moy Chandra Gosh originaire du nord de l'Inde.

Bien que le hatha-yoga soit très répandu en Occident et connu de nombreux adeptes, je pense qu'il est très opportun de présenter avec le plus de rigueur possible cet enseignement que je pratique moi-même depuis quarante ans et dont les bienfaits n'ont jamais été démentis.

Je tiens à indiquer que j'ai pratiqué le yoga lors de stages en week-end, avec Nil Hahoutoff, mais essentiellement et régulièrement avec un de ses plus proches élèves, Patrick Tomatis. Cet ouvrage s'adresse à tous, novices et pratiquants désirant apprendre, approfondir, l'enseignement de Nil Hahoutoff sur le yoga, ou encore pour raviver les connaissances sur ce sujet.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga, héritage indien qui depuis plusieurs décennies a tant fasciné l'Occident, représente encore une énigme pour beaucoup d'entre nous.

Nombreux sont ceux qui avec le plus de rigueur possible ont traduit du sanskrit (langue classique de l'Inde) les textes anciens (aphorismes) et interprété avec beaucoup de rigueur, de conviction et de fidélité à l'esprit du yoga, son projet évolutif.

Le yoga signifiant « joindre », « unir », « lier ensemble », « atteler sous le joug » (racine du mot yoga : joug, jonction) est une pratique corporelle qui aura des répercussions sur le mental. Le yoga est donc une pratique psychosomatique qui tend vers une unification du corps et de l'esprit.

Dans sa traduction des « aphorismes de Patanjali », Jean Papin résume par cette phrase l'intention du yoga : « Les yoga sùtras ne témoignent que de la volonté d'unifier et d'acheminer l'homme vers l'harmonie, de l'entraîner dans l'aventure du voyage intérieur jusqu'à ce qu'il réalise l'insignifiance de ses contradictions ».

– *La voie du yoga – Yoga darshana, les aphorismes de Patanjali*, Jean Papin

À propos de ces aphorismes, il sera peut-être par la suite ou parallèlement à la pratique du Hatha-yoga, utile sinon souhaitable d'étudier les « yoga sùtras » de Patanjali (textes anciens composés entre le II^e siècle avant notre ère et le IV^e siècle de notre ère, *La science du yoga*, I. K. Taimni) sur lesquels sont codifiées les règles et les techniques du yoga, sous la forme de huit parties (membres) : huit angas, c'est-à-dire **l'Ashtânga-Yoga**.

Les « yoga sùtras » sont les textes de base du yoga et de sa technique, donnant toute l'information essentielle à ce sujet.

Par cette étude il sera plus aisé de situer la pratique des asanas par rapport aux différentes techniques qui composent l'Ashtânga-Yoga, dont je fais un bref exposé ci-dessous :

(Se reporter ensuite à la partie sur l'« Ashtânga-Yoga » page 17)

L'Ashtânga-Yoga :

- **Plan moral-sensible** : Yamas (auto-interdictions, vœux d'abstention) et Niyamas (obligations, observances).
- **Plan psycho-physique** : Âsanas (postures); Prânâyâmas (régulation du souffle); Pratyâhâra (abstraction des sens).
- **Plan mental** : Dhâranâ (concentration); Dhyâna (méditation ou contemplation); Samâdhi (fusion avec l'objet de sa contemplation).

L'ensemble forme en conséquence, huit parties et représente l'Ashtânga-Yoga.

Petite remarque : Ces huit angas devraient être pratiqués dans l'ordre indiqué par Patanjali puisque celui-ci les a traités avec un certain rapport de succession se rattachant les uns aux autres dans un ordre défini. Ils doivent être pris dans le sens d'étapes. Ainsi l'ordre dans lequel ces étapes sont données doit être suivi dans toute la mesure du possible. Pourtant rien n'empêche celui qui le décide de dissocier ces parties et d'en choisir une sans adhérer aux autres comme il est précisé dans la section II 29 des « yoga sûtras ».

En effet, du fait que le yoga soit connu principalement par ses âsanas, il attirera dans un premier temps le débutant par sa pratique physique. Ensuite il ne tiendra qu'à ce dernier de poursuivre sa recherche, sur les différents plans proposés par Patanjali, dans La science du yoga de I. K. Taimni.

Le yoga est donc une démarche physico-psychique et d'éthique, aboutissant à une dimension spirituelle. C'est une démarche évolutive et d'unification.

Dans la section I de *La science du yoga* de I. K. Taimni, Patanjali indique en sanskrit au sutra 2 ce qui suit : « *Yogah chitta-vritti-nirodhab.* » (Traduction : « Le yoga est l'inhibition des modifications du mental. ») C'est un état d'union de l'âme humaine (jîvâtman) à l'univers manifesté (Paramâtman).

En parlant d'évolution, Swami Satyananda (Conférence, Zinal, 1977), signale le fait que « la conscience de l'homme évolue selon une loi de nature cosmique. La nature de cette évolution est inhérente à chaque être. Toute existence se meut vers son accomplissement et ce mouvement s'appelle l'évolution. Ce mouvement naturel d'évolution prendra pour l'homme des millions d'années, mais il peut être accéléré. Le but du yoga vise à précipiter la vitesse de cette évolution ».

Swami Satyananda dans son exposé fait référence au Kriyâ-Yoga. Celui-ci étant une combinaison du Râja-Yoga et de Hatha-yoga alors que le Kriyâ-Yoga fait partie du Tantra-Yoga.

Le Hatha-yoga désignant également l'effort violent a pour symbolisme le Soleil et la Lune formés par ses deux syllabes « ha » et « tha ». Dans le corps humain ce symbolisme soleil et lune est représenté par des canaux subtils, idâ et pingalâ encadrant et entrelaçant un canal central (colonne vertébrale), la sushumnâ.

– *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, Tara Michaël.

La pratique de certains prânâyâmas utilise en les visualisant ces canaux subtils. Mais d'une manière plus prosaïque, les débutants qui s'engagent sur la voie du Hatha-yoga rechercheront :

- un apaisement des tensions ;
- une bonne circulation des énergies tant sur le plan corporel que mental ;
- un échange fluide de l'oxygène et du gaz carbonique avec l'aide des respirations ;
- une attention plus aiguë, plus fine des sensations permettant d'identifier librement les perceptions internes et externes de l'être ;
- une maîtrise des émotions et du mental ;
- et l'éveil à une conscience plus élargie.

L'ASHTÂNGA-YOGA¹

**Les deux premiers des huit angas du yoga de Patanjali :
Yama et Niyama.**

Chacun des deux est au nombre de cinq.

**Yama : auto-interdictions, vœux
d'abstention, renoncements, réfrènements.**

*Section II 30 des « yoga sùtras » : les vœux d'abstention
comprennent l'abstention de la violence, de la fausseté, du
vol, de l'incontinence sexuelle et de la tendance à acquérir.*

Ahimsâ : Non-violence, non-nuisance, inoffensivité et respect de la vie en évitant d'infliger des souffrances en parole, en pensée et en action.

Satya : Non-mensonge, véracité. Éviter tous propos exagérés, douteux et contraires à la vérité. L'intuition se développe en respectant la véracité des faits et des actes.

1. *La science du yoga*, I.K. Taimni (Section II – SADHANA PADA).

Asteya : Non-vol, honnêteté. S'abstenir de s'approprier à tort et d'une manière indue, afin de garder le mental calme.

Brahmachârya : Chasteté sexuelle mais aussi en pensée. Difficile à concevoir hors d'un milieu religieux. Certains traducteurs occidentaux ont préféré une vision différente de la signification traditionnelle de Brahmachârya qui prône l'abstinence sexuelle totale. Ils ont proposé une interprétation plus tolérante en acceptant l'acte sexuel réglé et modéré dans un mariage légitime.

Aparigraha : Non-possession. Vivre sans identification à ses biens et en se contentant seulement des choses nécessaires à la vie. Ainsi le mental se rend libre d'attachements.

Niyama : observances fixées, obligations.

Section II 32 des « yoga sùtras » : la pureté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi et l'abandon de soi constituent les observances.

Shaucha : Pureté, propreté, vie saine, aussi bien pour le corps physique que pour les corps subtils : ceux de la pensée, de l'émotionnel et du spirituel.

En conséquence il est souhaitable de fournir au corps physique une nourriture correcte, lui permettant d'exercer ses fonctions librement. Puis sur le plan plus subtil, la recherche sera de maîtriser et de réduire les pensées et les émotions indésirables en les affinant.

Santosha : Tranquillité du mental en cultivant le contentement afin de maintenir le mental en condition d'équilibre

et de calme tout en exerçant la volonté, la méditation. Son intention n'est pas seulement d'apaiser le mental troublé par un évènement mais d'empêcher ce trouble de se produire. L'égalité d'âme est la conséquence d'un contentement parfait.

Tapas : Austérité. Renoncement à l'indésirable. Discipline de soi. Purification. Développement d'une volonté sans faille. Tapas est employé pour l'emploi d'exercices spécifiques pour purifier le corps et développer la volonté, tels que le jeûne et les prânâyâmas.

« La signification du mot tapas est probablement dérivée de la technique consistant à chauffer fortement un alliage d'or, afin de brûler la gangue et d'obtenir de l'or pur. »

– *La science du Yoga*, I. K. Taimni

Svâdhyâya : Étude de soi qui conduit à la connaissance du Soi. Étude des textes traditionnels du yoga. Connaissance théorique et pratique. Svâdhyâya commence par l'étude intellectuelle, se poursuit par la réflexion puis la méditation, jusqu'à pouvoir puiser en soi la connaissance et la dévotion par ses propres efforts.

Îshvara-Pranidhâna : Abandon de soi au Divin. Lâcher-prise. Libre de toutes tensions et obstructions mentales produisant l'agitation mentale. S'extraire du soi. Ce dernier n'étant plus impliqué dans l'action. Îshvara-Pranidhâna a pour objet la dissolution d'asmitâ ou « Je suis » c'est-à-dire la conscience du « Je » en dirigeant la volonté individuelle dans celle d'Îshvara (Dieu). C'est un état de confiance qui a pour but la destruction de la racine des kleshas (afflictions).

Les trois derniers niyamas : Tapas, Svâdhyâya et Îshvara-Pranidhâna forment ensemble le Kriyâ-Yoga. Celui-ci est à la fois pratique et préliminaire. Ce sont des exercices de purification de discipline et d'austérité.

Tapas est fortement lié à la volonté.

Svâdhyâya à l'intellect.

Îshvara-Pranidhâna aux émotions.

Globalement les yamas sont par nature morales et restrictives, celle des niyamas, disciplinaires et constructives. Bien que ces pratiques de moralité supérieure soient représentées comme fondamentales dans le yoga, elles ne sont cependant pas nécessaires pour sa pratique. En effet dans *La science du yoga*, I. K. Taimni, développe l'idée qu'il y a deux sortes de yoga, l'inférieur et le supérieur.

L'inférieur développe certaines facultés psychiques et pouvoirs supranormaux. De ce fait, la moralité transcendante des yamas et niyamas n'est pas du tout nécessaire. Elle est même un obstacle en causant des conflits intérieurs et en empêchant le yogi d'atteindre ses ambitions.

En revanche le yoga supérieur a pour objectif l'illumination, la libération de la servitude et de l'illusion. C'est une moralité transcendante fondée sur les lois supérieures de la nature.

Le troisième anga du yoga de Patanjali : Âsanas ou Postures².

2. Âsana signifiant « le fait de s'asseoir » ou « manière d'être assis », ce terme sanskrit est communément traduit par « posture » et dans le texte qui nous occupe « posture de yoga ».

Font mouvoir le corps physique par des exercices spécifiques de la tradition du yoga, 84 âsanas font l'objet d'intérêt pour cette pratique.

Patanjali part du principe que pour atteindre un changement dans la conscience, le corps doit être silencieux sans agitation. En effet, du fait que le mental est fortement lié aux impressions du corps physique, la pratique des âsanas par voie de conséquence cherche à éliminer les modifications du mental (« chitta-vritti-nirodhah ») en rendant le corps calme, sain et fort.

L'âsana doit donc être stable et agréable « Sthira-sukham âsanam » et garder un temps suffisant pour l'objectif fixé.

Un corps agité produit un mental agité.

À un niveau plus élevé, les âsanas dans le Hatha-yoga activent des courants subtils tels que le prâna et la kundalinî³. Ces énergies peuvent provoquer des changements dans la conscience, il est donc prudent de renforcer le corps pour le préparer à recevoir éventuellement l'influx de ces forces.

Contrairement au Hatha-yoga, le Râja-Yoga ne met pas la prédominance au corps physique. Pourtant l'objectif reste le même. C'est-à-dire produire des changements dans la conscience, qui s'obtiennent essentiellement par le contrôle volontaire du mental et en supprimant par étape les chitta-vrittis (mouvements du mental) et aussi toutes sources de perturbations externes ou internes à ce mental.

Mais comme le corps physique est la principale cause de dérangement du mental, nous en viendrons quand même à la pratique du Hatha-yoga par les âsanas. En effet, le corps mis dans une position particulière et en l'y maintenant un tant

3. Kundalinî : force vitale énergétique pouvant monter le long de la colonne vertébrale en partant de sa base jusqu'au sommet du crâne.

soit peu sans tension, apaise le mental et de ce fait, le corps n'est plus une cause perturbante pour lui.

L'âsana pratiqué correctement sans gêne et lentement, prépare le corps physique au prânâyâma.

Le quatrième anga du yoga de Patanjali : Prânâyâma.

Traduit par régulation du souffle. En fait il s'agit plus précisément de la régulation du prânâ, de cette force vitale qui participe aux mouvements du corps physique. Le souffle transporte le prâna et en régulant le souffle on agit sur le prânâ.

Prâna est le souffle vital, l'énergie vitale.

L'objectif du prânâyâma est la purification des nâdîs. Les nâdîs sont des canaux subtils par lesquels le prânâ, ou vitalité, circule dans le prânâyâma kosha.

Le prânâmâya kosha, corps subtil, interpénètre le corps physique et chacun des deux réagit l'un sur l'autre.

Si toutefois les nâdîs manquent de pureté, provoquant une mauvaise circulation du prâna, divers troubles nerveux peuvent en découler et provoquer l'agitation physique et mentale. Or certains prânâyâmas ont pour effet de purifier ces nâdîs. Par exemple : la respiration alternée par les deux narines.

Le prâna qui existe sur tous les plans de l'univers représente le lien entre la conscience et le mental. C'est en conséquence par le mental et l'entremise du prâna que la conscience s'exprime.

Dans le Hatha-yoga on utilise bien les courants prâniques dans le sens de provoquer des changements de la conscience en maîtrisant les chitta-vrittis (modifications du mental).

La pratique assidue de la respiration consciente et contrôlée permet au souffle de se ralentir naturellement en produisant pendant de courts instants, entre l'inspir et l'expir et entre l'expir et l'inspir une rétention du souffle (appelée kumbhâka), sans toutefois rien forcer, la respiration restera fluide.

La pratique approfondie du prânâyâma éveille tôt ou tard la kundalinî. Aussi cette pratique est très délicate et peut même représenter un danger sans instructions précises et contrôlées par un instructeur avisé.

Le prânâyâma prépare dhâranâ, dhyâna et samâdhi.

Le cinquième anga du yoga de Patanjali : Pratyâhâra.

Abstraction des sens. Retrait des sens. Ces définitions peuvent paraître abstruses par l'invraisemblance que cette pratique représente à première vue. Pourtant le yoga se fixe pour objectif de créer une scission entre l'interaction du mental et des organes des sens.

À la question : « Comment percevons-nous le monde extérieur ? » Nous répondons : « À l'aide de nos sens. » Ces derniers sont normalement sensibles au monde environnant et à ses manifestations.

La vue par exemple permet d'observer les gens, la nature, les objets... De cette action d'observation s'activent diverses vibrations qui viennent frapper l'organe sensoriel, l'œil. À son tour le mental, relié à cet organe, perçoit l'objet observé. En

fait c'est lorsque le mental reste connecté à la vue que cette perception se produit.

Ce processus de perception du monde extérieur, se reproduira à l'identique de la vue pour tous les autres sens, tels que l'odorat, le goût, le toucher et l'ouïe⁴ si toutefois le mental se relie à eux, comme il le fait d'ailleurs habituellement.

Or pratyâhâra prône justement l'intérêt de se retirer de ce monde extérieur en ignorant volontairement toutes perceptions sensorielles par l'abstraction des sens.

« *Le yogin retire ses sens des objets sensoriels comme une tortue rentre sa tête sous sa carapace.* »

– *Bhagavad-Gita*, Stickney J. T.

Or le mental avec sa conscience n'est pas lié aux organes des sens et ne devrait pas subir les vibrations produites par l'objet observé venant de l'extérieur.

Néanmoins, c'est ce qui se produit couramment et des vibrations parfois indésirables accaparent le mental. Ce qui est remarquable en observant attentivement ces pensées multiples, est le fait que plus le mental luttera pour s'en extraire, plus elles deviendront obsédantes.

Cette dernière remarque démontre la difficulté de l'exercice. Pourtant, lorsque nous nous concentrons consciencieusement et profondément sur un point précis (objet ou idée), le monde environnant peut s'annihiler de notre mental.

Exemple : *certains sons, habituels et extérieurs à notre mental, ne parviennent pas à notre conscience. De même,*

4. En sanskrit les organes des sens sont les indriyas et les sensations, les tanmâtras.

le « tic-tac » d'un réveil ne s'entend plus si le mental n'est pas relié à lui. Le constat est que le mental habitué à certains bruits s'en déconnecte pour mieux se concentrer sur un point précis.

Pratyâhâra est donc un exercice difficile mais très utile pour atteindre une concentration poussée sur un objet ou une idée de son choix. C'est lui qui permet dhâranâ, la concentration.

Nous arrivons au terme des exercices préparatoires et la pratique assidue et consciencieuse de ces cinq premiers angas du yoga, mène le yogin vers un état tranquille et libre de toutes implications extérieures à lui-même qui pourraient le perturber et lui faire annuler toute possibilité de poursuivre sa quête dans la pratique de Dhâranâ, Dhyâna et Samâdhi.

Résumé des différentes actions produites par les cinq premiers angas :

Yamas et Niyamas : *éliminent les désordres produits par les émotions, les désirs.*

Âsanas et Prânâyâmas : *éliminent l'agitation du corps physique.*

Pratyâhâra : *en extrayant les organes des sens du mental, le monde extérieur n'influe plus sur lui en le perturbant.*

Le sixième anga du yoga de Patanjali : Dhâranâ.

Par le sixième anga nous atteignons ce qui constitue le yoga proprement dit, l'antar-anga (division interne) qui comprend dhâranâ, dhyâna et samâdhi. Cet ensemble de trois processus mentaux se succédant les uns aux autres, constitue samyama et mène à la maîtrise de soi.

Dhâranâ s'obtient lorsque pratyâhâra est maîtrisé. C'est donc un exercice de concentration, après abstraction des sens, sur un point précis, c'est-à-dire un objet, une pensée, pour un temps plus ou moins long. En fait le temps n'est pas quantifiable car la concentration l'arrête avec une impression d'un présent continu. D'ailleurs la question ne se pose pas, car la pensée est entièrement absorbée par l'objet de la concentration. C'est seulement après lorsque les sens se reconnectent à l'environnement que l'on retrouve un temps mesurable et conscient.

Comment concevoir que dhâranâ puisse maintenir une pensée, un objet d'étude dans le mental? C'est justement par son aptitude à se concentrer qui lui permet d'y fixer une image. Cependant la capacité d'imaginer puis de visualiser clairement des images mentales facilite la pratique de dhâranâ.

La concentration est finalement le mouvement maîtrisé du mental dans un espace réduit, défini par l'image, objet de la concentration.

La poursuite ininterrompue de la concentration sur un objet, mène à Dhyâna. Il s'agit de deux étapes se succédant l'une à l'autre. Finalement, la concentration profonde produit inéluctablement un changement dans le mental, qui dépasse la simple notion de cette concentration bien que celle-ci y soit toujours présente. Il s'agira donc d'une seconde étape menant la conscience à une connaissance plus élargie, à une nouvelle compréhension de l'objet réfléchi dans le mental.

Le septième anga du yoga de Patanjali : Dhyâna.

Est méditation, contemplation. Cela signifie que le mental limité dans sa sphère étroite produit un courant ininterrompu de la pensée sur l'objet d'étude.

Lorsque ce flux continu se poursuit pour un temps suffisant, survient alors la méditation allant jusqu'à pouvoir contempler l'objet médité.

Ce mouvement vibratoire, pour être maintenu sur un point précis, ne doit subir aucune distraction externe ou interne au mental. Il faut reconnaître que ce dernier a une propension certaine à faire se succéder des pensées diverses dont la provenance est souvent faite de souvenirs.

La poursuite de l'exercice de méditation mène à samâdhi.

Le huitième anga du yoga de Patanjali : Samâdhi.

Est la fusion avec l'objet de sa contemplation. Ce qui signifie que cet objet ne se dissocie plus du mental. Cela aboutit à l'illumination suprême, à l'abandon de soi à Dieu.

Pour revenir à la dernière des observances des niyamas c'est-à-dire : Ishvara-Pranidhâna, il est intéressant de noter que sa pratique peut mener directement au samâdhi. C'est une démarche directe et indépendante des angas du yoga.

Mais tout en restant dans la démarche yogique, il est bon d'insister sur le fait que Samâdhi succède à Dhyâna sans changer de technique. Il s'ensuit un état mental calme et tranquille d'une manière ininterrompue. La conscience de soi est alors suspendue.

L'inhibition des modifications du mental (« chitta-vritti-nirodha ») n'est autre que Samâdhi, c'est-à-dire un état de quiétude et de latence.

« Les chitta-vrittis, sont les modifications du mental, causés et entretenues par la conscience du “Je” qui fait naître les désirs innombrables et maintient le mental en état d’agitation constante pour satisfaire ces désirs. »

– *La Science du Yoga*, I. K. Taimni

Nous voilà au terme de la présentation de l’Ashtânga-Yoga qui donne un aperçu des règles et des obligations prônées dans le yoga.

Les exercices mentaux peuvent paraître à certains abscons et peut-être à d’autres de la pure fiction, d’autant plus à ceux engagés dans un monde civil, moderne et actif. Évidemment ces pratiques, on le comprendra facilement, s’adressent davantage à ceux qui sont libres de préoccupations diverses et par nature intériorisés. Cependant nous concevons que même impliqués fortement dans l’action il est encore possible d’exercer des pratiques permettant de s’améliorer physiquement, moralement et mentalement. D’ailleurs la vie nous y contraint souvent lors de ce qu’on appelle « les coups durs ». Mais je le répète, cet ouvrage donne la prédominance à la pratique qui fait l’objet de cours de yoga, pour laquelle chacun peut trouver dans sa vie un moment pour s’y adonner sans que cela ne nuise au déroulement de projets divers et de réalisations concrètes et profanes.

GÉNÉRALITÉS

Ce qu'il faut savoir pour aborder le yoga

Dans ce recueil sur le Hatha-yoga , vous trouverez au fil des pages l'étude d'un travail postural, respiratoire, des pratiques de relaxation et des exercices de prânâyâma (régulation et maîtrise du souffle). Le tout constituant une approche globale du yoga mais non exhaustive.

Conseils à observer pour une bonne pratique du yoga

La pratique du yoga chez soi est parfois difficile à concilier avec la vie de famille. Celle-ci devant satisfaire aux diverses et multiples tâches habituelles et indispensables du quotidien qui sont un obstacle évident pour cette pratique, sans exclure le bruit découlant de ce partage de vie.

Pourtant si la décision de pratiquer le yoga chez soi est prise, il serait souhaitable que la séance soit menée à son terme sans gêne extérieure et de lui consacrer entre une heure à deux heures de temps. Toutefois, si le pratiquant manque indubitablement de temps, la séance peut avoir une durée plus courte. Il suffira alors, tout en préservant sa structure, de réduire le nombre de postures (se reporter à la partie sur la « Structure d'une séance de yoga », page 35)

Finalement, l'exigence pour une bonne pratique est de s'isoler le mieux possible du monde environnant et de choisir un endroit calme et agréable, incitant le sujet à la concentration.

Quant à l'heure de la pratique, elle est davantage liée aux possibilités de chacun. Cependant le corps étant plus raide le matin au réveil qu'à un autre moment de la journée, la pratique en sera moins aisée. Il est souhaitable aussi de prendre en compte que le soir avant le coucher, les âsanas très tonifiantes (extensions) sont à prendre avec modération pour préserver un bon sommeil. Il est impératif, dans ce cas, de pratiquer à la suite des postures d'extensions des âsanas atténuant leur effet tonifiant. D'où l'importance du choix des postures.

Prévoir pour la pratique :

- des vêtements souples ne gênant pas les mouvements ;
- un tapis pour isoler le pratiquant de la froideur du sol et de sa dureté et pour délimiter la place de la pratique ;
- compte-tenu que certains échanges énergétiques peuvent refroidir le corps, y compris pendant la relaxation, il est utile de prévoir un lainage à proximité de soi.

La pratique du yoga, ses effets et ses exigences générales

Pendant la pratique du yoga nous allons à un moment donné être bien conscients de l'énergie qui circule dans le corps. Pour certains ce phénomène ne sera pas perçu d'une manière tangible. Or, même sans cette perception, l'énergie aura inévitablement ses effets. Elle sera lancée et orientée dans le corps par des exercices appropriés qui feront l'objet d'étude dans cet ouvrage.

L'énergie : dans le « Larousse », l'énergie est définie comme « force en action », comme « puissance », « force vive de l'organisme ». C'est bien de cela qu'il s'agit, de force vitale.

L'énergie est donc la force vitale qui permet de se mouvoir, de penser, de vivre tout simplement.

« L'énergie se condense en matière. Les forces créent les formes de densité variée, les unes grossières comme le plomb, les autres subtiles, comme la pensée. Penser est un acte qui consomme de l'énergie ».

– Nil Hahoutoff, extrait de la revue « La Nouvelle Hygiène », n° 63.1964

Dans le yoga il est question du prâna qui est également cette force vitale, cette énergie vitale. C'est le souffle de vie dans le corps. Ce souffle sera amené et dirigé avec l'aide de la respiration, de la visualisation et de la volonté.

Prâna : mot sanscrit (racine : pra-an), « pra » signifiant au dehors et « an » respirer, se mouvoir, vivre.

Ainsi pra-an, prâna, signifie : souffle, souffle de vie, énergie vitale. Le prâna donne aux organes physiques l'activité sensorielle et transmet les vibrations du dehors aux centres des sens. Le prâna suit les nerfs du corps et leur permet ainsi d'agir comme transmetteurs. Non seulement des impacts externes mais aussi de l'énergie motrice venant de l'intérieur.

– *Le double Éthérique*, A. E. Powell

Le pratiquant de yoga :

- sera très attentif à la prise d'âsana tout en s'aidant du souffle ;
- sa respiration sera fluide, sans blocage en fin d'inspiration et en fin d'expiration ;

- il gardera la posture en statique afin d'équilibrer les différentes actions produites et d'intégrer les effets qui en résultent ;
- il prendra en compte nécessairement l'idée d'un grandissement de la colonne vertébrale lors de la prise de la posture. Et pour les postures en extension il conservera impérativement, tout en s'étirant, l'ouverture des ceintures scapulaire et pelvienne.

Recommandations pour le travail cité précédemment : maintenir le bassin redressé lors de l'ouverture de la ceinture pelvienne (rétroversion du bassin) et allonger et reculer la nuque en contrepartie de l'ouverture de la ceinture scapulaire. Ceci pour éviter tout tassement des structures corporelles qui leur serait extrêmement néfaste.

Bien évidemment cette attention à apporter à la pratique du yoga et à l'âsana ne pourra se réaliser qu'avec un mental bien entraîné, vigilant et libre de préoccupations.

Le mental : Tout comme le prâna, le mental est une force de vie.

« Ces deux principes s'interpénétrant sont à l'origine de la vie et de la connaissance. Un déséquilibre entre ces deux forces crée un déséquilibre dans la vie. »

– Swami Satyananda, Conférence, Zinal, 1977

Le mental a par conséquent un rôle très important pour ne pas dire primordial. En effet c'est par son intermédiaire que le pratiquant portera son attention à la démarche yogique, qu'il pourra aussi visualiser la posture avant de la suggérer au corps pour son exécution.

C'est aussi par le mental que le pratiquant se fixe l'objectif à atteindre, tant dans sa forme que par son aspect psychologique. Les sensations produites seront simplement à observer.

Inévitablement la pratique exige un retournement en soi, c'est-à-dire la possibilité de vivre l'âsana de l'intérieur avec sa conscience et avec l'aide de la concentration.

Remarque : L'exercice de la concentration est sans nul doute plus facile pour certains que pour d'autres. Or, celui qui désire se concentrer y arrive en s'y exerçant, avec un mental calme et la confiance en soi.

Il est à noter que la concentration n'est pas une qualité inhérente et propre au yoga, toute discipline exige de la concentration, qui se partage entre tout travail physique et intellectuel. Cependant le yoga favorise son acquisition et développe l'attention.

Pour finir, l'esprit de compétition, même avec soi-même, est à proscrire pour la pratique du yoga, car le corps aura tendance à résister à tout effort exagéré et imposé. À l'inverse, un effort mesuré et contrôlé permet une progression certaine de la posture y compris pour toute autre discipline.

À qui s'adresse le yoga ?

Le yoga s'adresse à la plupart des gens enclins à cette pratique. Celle-ci n'est pas réservée à des élites mais à tous ceux désirant s'améliorer tant sur le plan physique que mental.

Il est vraisemblable qu'une personne en bonne santé aura à ses débuts plus de facilité qu'une autre présentant certaines

fragilités. Pourtant suite à des troubles psychosomatiques, nombreux sont ceux qui orientés par leur praticien ou par une décision venant d'eux-mêmes, viennent pratiquer le yoga auprès d'un enseignant, en vue d'une amélioration de leur état défectueux.

Le yoga en effet se veut rééducatif et certaines personnes y ont recours dans cet objectif. Pour elles, seront proposés des aménagements et des alternatives en rapport avec leur handicap ou leur morphologie, leur permettant ainsi d'effectuer les postures qui ne leur seraient pas accessibles sans cette aide.

Le yoga est incontestablement une aide à un mieux-être et à se mieux porter, mais son premier objectif est de diriger le pratiquant par ses techniques de contrôle du geste, du contrôle du souffle et du mental vers un état de recueillement et de recherche spirituelle.

Cet ouvrage traitera principalement de l'aspect physique du yoga et de l'attitude mentale à observer lors de cette pratique, afin d'atteindre un jour cette intériorité. Pour ce qui est de son âge, le pratiquant n'est pas limité dans le temps. Toutefois certains exercices seront à éviter ou à prendre avec circonspection par les personnes avancées en âge.

STRUCTURE D'UNE SÉANCE DE YOGA

Les exercices préliminaires, communs à chaque séance, préparent le corps en l'échauffant, le fortifiant et l'étirant au niveau de sa structure musculaire, de sa colonne vertébrale, des ligaments et des articulations. La capacité respiratoire est amplifiée, favorisant la circulation du prâna et de l'oxygène dans l'ensemble de l'organisme pendant la séance et même après celle-ci.

Tout d'abord nous débutons la séance par :

La relaxation : détente musculaire et mentale. Visualisation de chaque partie du corps. Abandon des tensions. Sortie de la relaxation par des expirs forcés (élimination de l'air vicié des poumons et du contenu psychique) où s'enchaînent des **respirations conscientes**, contrôlées et dirigées avec l'accompagnement des bras (respirations par les trois étages des poumons).

Nous poursuivons la préparation par quatre exercices (Pawânuktâsanas) d'échauffement, de souplesse, d'étirement et d'éveil des structures musculaires, articulaires, ligamentaires et pulmonaires :

Exercice de l'éveil (buddhi mudrâ prânâyâma) : éveil des structures pulmonaires pour permettre au prâna de bien circuler.

Exercice du salut : redressement de la colonne vertébrale afin de la rendre fluide et tonique, aidé par le souffle qui est dirigé volontairement dans les structures pulmonaires.

Exercice du groupé : cet exercice étire, assouplit et tonifie la zone lombaire. Il prépare la rétroversion du bassin en musclant les abdominaux. Le groupé force vivement l'expiration alors que l'inspiration est lente et contrôlée.

Exercice du croisé : rotation de la colonne vertébrale. Travail et renforcement des muscles du cou en rotation avec pour support la respiration.

Séance de yoga succédant aux quatre exercices préparatoires :

L'enchaînement : est une succession de postures permettant le lancement des énergies dans le corps. Chaque posture sera prise avec précision et décomposée, comme si sa finalité était elle-même. Pourtant dans l'enchaînement la posture découle de la précédente et prépare la suivante. L'enchaînement des postures développe le sens de la coordination et de l'aisance dans un mouvement fluide.

L'âsana ou posture : après l'enchaînement qui lance l'énergie, la posture va la spécialiser dans une partie du corps qui sera en ouverture. Ceci ne veut pas dire que le prâna s'abstient de circuler dans tout le corps, c'est seulement qu'une énergie plus vive prédomine dans la partie corporelle sollicitée.

Afin de préserver les structures corporelles, chaque âsana aura sa contrepartie. Par exemple : Une posture de flexion ou d'enroulement fera suite à une posture d'extension.

Enfin la posture sera pratiquée de chaque côté du corps, dans un souci de latéralité.

Par ailleurs il est à noter qu'après chaque âsana et avant chacune d'elles seront pratiquées, tout en étant allongé sur le sol, une courte détente et deux grandes respirations conscientes avec l'accompagnement des bras.

Nous terminerons la séance par des exercices de prânâyâma en position assise en tailleur ou en padmâsana ou siddhâsana :

- visualisation des principaux circuits d'énergie (les nâdis) ;
- circulation du prâna avec la conscience ;
- récitation de mantra.

Le néophyte en suivant cet enseignement du yoga peut s'étonner du souci constant de redresser la colonne vertébrale, jusqu'à même rechercher son inversion par :

- l'ouverture des aines ;
- la rétroversion du bassin ;
- le creusé du dos ;
- l'allongement de la nuque.



Figure 1

Nous devons penser que l'homme, à l'origine animal, se déplaçait à quatre pattes avant de se redresser sur ses deux pattes arrière, aspirant à une humanité. La conséquence est immédiate, les aines demeurent fermées. Pour compenser cette situation inconfortable et pour tendre à la verticalité, les lombaires sont resserrées en position concave. En contrepartie le dos bombe et la nuque se creuse éloignant ainsi le menton du cou, comme ceci :

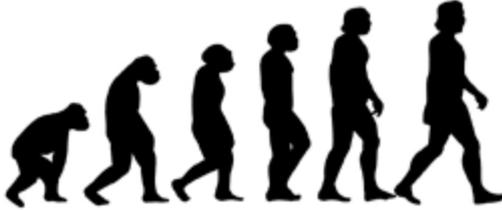


Figure 2

L'homme est maintenant redressé jusqu'à sa position verticale, mais subsistent en lui ces structures fermées précitées. Les tensions psychologiques peuvent également accentuer ce défaut de resserrement en fixant leurs empreintes sur ces zones corporelles. Mais encore bien d'autres raisons peuvent contribuer à ce défaut, d'où l'importance d'étirer ces parties du corps (*Figure 3*).



Mais encore pourquoi ce travail d'allongement ?

Dans un premier temps, pour éviter les raidisseurs qui empêcheraient de se mouvoir librement dans l'espace. C'est aussi la recherche de la fluidité de la colonne vertébrale dont il a été déjà question plus haut, tout en préservant l'espace correct entre les vertèbres afin

Figure 3

de ne pas coincer les disques intervertébraux (phénomène qui se produit parfois à long terme dans la vie courante).

Dans un second temps cet allongement de la colonne favorise une bonne circulation des fluides gazeux, sanguins, de l'énergie dans les circuits qui leur correspondent et un bon fonctionnement des organes.

Et pour finir, la signification symbolique de ce grandissement est que le corps est placé entre le ciel et la terre. L'être humain ainsi positionné sur sa base aspire au Divin en s'étirant vers le cosmos.

Finalement pour résumer ce qui vient d'être exposé, la séance de yoga ayant pour but l'assise en lotus, exerce le corps dans différentes directions de l'espace par des âsanas appropriées et répertoriées en huit familles.

Familles posturales :

- étirement ;
- équilibre ;
- extension ;
- flexion/enroulement ;
- rotation ;
- appui ;
- inversion ;
- assise.

Voici ci-après la présentation détaillée des familles posturales.

Couverture : Quentin Lathière
Mise en page : Nicolas Vacher
Image de couverture et illustrations : Matharan Lafuente
Illustration « évolution » page 38 : www.vectoropenstock.com

Le yoga est un art. Art de vivre, de respirer et de penser. Il est très ambitieux car il prend l'homme à sa base et veut le conduire au plus haut de ses aspirations intellectuelles et spirituelles en passant par son côté sensible.

Le yoga ici présenté suit le tracé des yoga-sûtras de Patanjali. Précisément l'Ashtânga-yoga.

Nil Hahoutoff, à qui il est ici rendu hommage, a transmis cet enseignement du yoga, qui porte son nom, à de nombreux adeptes et a inspiré l'écriture de ce livre. Son enseignement, ayant pour projet de faire évoluer l'adepte et de lui permettre d'atteindre une certaine sérénité, y est retranscrit avec le plus de fidélité possible.

L'auteur, Françoise Matharan-Lafuente, a suivi cet enseignement de yoga ponctuellement avec Nil Hahoutoff sur une période de dix ans et régulièrement dans la même lignée pendant plus de quarante ans. Elle poursuit fidèlement sa pratique en indépendance.

Elle a participé à divers stages de yoga d'une semaine, y compris avec le Swami Satyananda et l'un de ses élèves.



Par ailleurs Françoise Matharan-Lafuente a suivi les enseignements de yoga à L'EFY (École Française de Yoga de Paris) pendant quatre ans. Elle a donc eu l'occasion de travailler le yoga dans d'autres lignées. Elle a obtenu le diplôme de fin d'études donnant l'autorisation d'enseigner.

L'auteur a donné des cours de yoga en remplacement de titulaires.



ISBN : 979-10-236-0186-2

21 €