

Pauline von Kunssberg  
novembre 2020

Formation professeur de yoga  
YOGA AYURVEDA ANGERS

## **Le jeu des poussées et autres principes pour une pratique posturale du yoga.**

## Introduction

Pourquoi pratiquer le yoga ? Pour ressentir du bien-être, s'assouplir ; ou encore pour se libérer des préoccupations quotidiennes et apaiser le mental.

Autant de motivations ci-dessus listées qui ont toutes en commun de passer par le corps, et qui en un mot se pourraient être résumées : pour BOUGER.

Dans son ouvrage *Comment entretenir, protéger son « patrimoine » physique*, l'ostéopathe Dominique MARTIN développe ce qui est la vocation fonctionnelle même de notre corps dans toutes ses composantes : système ostéo-articulaire, système musculaire, commandés par le système nerveux et nourris par le système vasculaire.

Cette vocation, cette fonction du corps c'est :

ENRAYER LE VIEILLISSEMENT= « DONNER DE LA VIE AUX ANS »=  
BOUGER

Dans l'approche qu'il nous propose et qui nous sert de guide pour la pratique que nous visons, bouger, c'est associer mouvement et pression.

« La formation, la naissance et l'entretien des structures ostéo-cartilagineuses ne peuvent s'accomplir que si deux conditions sont exercées : le mouvement et la pression. »<sup>1</sup>

De là il en découle que le mouvement, ou entretien de la mobilité physiologique, prévient de l'enraidissement caractéristique du vieillissement. Que la pression est le principe qui génère cette mobilité corporelle, source de vie, que chacun souhaite voir s'écouler sous les auspices du bien-être.

« La vie est toujours une recherche d'équilibre [...]. Un parallélisme s'établit entre le mouvement et la pression. Nous savons que plus la pression articulaire est élevée, plus l'os et le cartilage souffrent, mais il ne faut pas perdre de vue que plus l'articulation a de l'amplitude de mouvement, mieux elle supporte la pression. »<sup>2</sup>

Nous comprenons ici l'attrait qu'exerce de plus en plus le yoga, compris ici comme une pratique mettant en œuvre ces principes de base. Yoga, étymologiquement « science de l'union », que Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES, professeurs de yoga érudits, définissent comme « la rencontre des poussées ». Dans cette acception, pratiquer le yoga n'est pas faire de la figuration dans telle ou telle posture, mais cheminer en conscience vers l'asana.

Après quelques mois de suivi avec eux, je dirais de leur approche qu'il s'agit, bien plus que de reproduire des images de postures, de comprendre par le ressenti (Dominique MARTIN parle de « connaissance sensorielle), en passant par le corps et l'expérimentation personnelle, les mécanismes biomécaniques guidés par une respiration physiologique restaurée. Ceci afin de repérer les déséquilibres et les compensations de notre corps. Les corriger reviendra à restaurer les principes biomécaniques de base, dans une pratique répétée et régulière, et de continuer à y être attentifs dans la vie quotidienne.

« Faire ses gammes, jouer un morceau, donner un concert. »<sup>3</sup>

Travailler à renforcer et à étirer ses muscles, donner de l'amplitude et de la mobilité aux articulations aller vers la posture -l' « Asana », et réaliser des enchaînements comme un

---

1 Dominique MARTIN *Comment entretenir, protéger son « patrimoine » physique*

2 *ibid*

3 Analogie de Catherine BELLIERES

aboutissement. C'est cette pratique graduelle, dans laquelle la lenteur est un atout, que nous allons décrire dans le présent compte-rendu. Mon but ici est d'exposer les fondements de cette pratique que l'on peut qualifier de « posturale » ou « restaurative », découverte au fil de ma formation.

## 1/ Travail des muscles dans le respect des chaînes musculaires et jusqu'aux tissus conjonctifs

### A/ Alignements

Retrouver l'aplomb et vision architecturale du corps

### B/ Travail des chaînes musculaires

Notions de base des muscles agonistes, antagonistes, synergiques (Ray LONG)

Renforcement et étirement musculaires

Repérer les déséquilibres (travail en asymétrie puis en symétrie)

### C/ Tenir la pose

Notion de base : Congruence de l'articulation

Laisser la gravité agir

Atteindre les muscles, les articulations, les tissus conjonctifs

## 2/ Cheminement vers les asanas

### A/ Laisser passer le mouvement, lâcher-prise

Notions de base du mouvement et de ses limitateurs

Travail vs douleur (écoute du corps : repousser les limites sans aller au-delà)

### B/ Accessoiriser la pratique

Mur, brique, sangle

Autres accessoires

## 3/ Aboutissements dans la pratique

### A/ Enchaînements de postures

Progresser en se servant du mur : exemple Parivritta Trikonasana, le triangle retourné

Avec la brique : exemple Utthita Trikonasana, le triangle

Avec la sangle : exemple Paschimottanasana

### B/ Respiration guide de la posture juste

Alignement des sphères

Asanas et Pranayama

### C/ Conscience et méditation

ouverture finale : prolongement de la pratique dans la vie quotidienne

# 1/ Travail des muscles dans le respect des chaînes musculaires et jusqu'aux tissus conjonctifs

## A/ Alignements

Le yogi associé à ce terme d'alignement est sans conteste B.K.S.Iyengar. La pratique posturale que nous considérons ici retient essentiellement de ses enseignements :

- une approche graduée pour aboutir à la posture juste
- l'accessoirisation de la pratique
- l'importance des alignements

Avec cette attention cruciale supplémentaire accordée dans la pratique posturale aux différences morphologiques entre les corps des Indiens et les corps des Occidentaux. Différences induites par l'environnement propre à chacune de ces zones géographiques et par les modes de vie qui s'y exercent.

Si la recherche du bien-être est l'attrait principal du yoga, il est en outre possible de se faire mal. Nous ne parlons pas ici seulement d'accident, mais également d'un mal insidieux, qui s'installe petit à petit, au fil de mauvaises pratiques. Une pratique respectueuse du corps est nécessaire.

Une vision architecturale du corps aide à envisager cette pratique dite « juste ». Pour comprendre, deux images :

- **1.les jambes qui nous portent comme les piliers d'un temple**
- **2.le château de cartes**

1. Nous avons mentionné les différences morphologiques entre les Indiens et les Occidentaux. La principale est la perte de l'aplomb par nous, les Occidentaux. L'aplomb se caractérise par l'alignement des sphères plantaires, pelvienne, thoracique, scapulaire, jusqu'au voile du palet. L'éversion du pied (*je repousse le sol avec mon gros orteil*) induit une rotation interne du fémur (*je fais une rotation interne des 2 jambes*), ainsi qu'une antéversion du bassin (*je laisse descendre le pubis entre les jambes*). Le poids tombe de lui-même sur mes talons.

*je repousse le sol avec mon gros orteil,*

*je dévisse ma jambe du sol,*

*je laisse mes fesses se tirer en arrière,*

*=> la posture de l'aplomb nous introduit d'emblée au jeu des poussées.*

*Toutes ces actions sont nécessaires pour nous faire retrouver l'aplomb, alors que cela devrait se faire tout seul...*

Le mouvement est provoqué par des pressions (entendons pressions légères, la force se dégagera naturellement), et induit le placement juste. Pourquoi ?

Car la force du mouvement est cinétique, c'est-à-dire qu'elle se diffuse en faisant des circonvolutions autour des muscles. D'où l'exigence d'étirer les muscles pour qu'ils épousent la forme des os, afin d'obtenir de bonnes transmissions et une bonne mise en mouvement du squelette par les muscles.

En retrouvant mon aplomb, j'abandonne les compensations des muscles de mon dos, sources de douleurs, et je rétablis mes jambes comme étant les piliers qui portent tout mon corps. D'où l'exigence de travail pour retrouver la tonicité de mes jambes : cf photos 1 et 2



1.2

*Travail de la posture de l'aplomb lors d'un bilan postural avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES. Points-clés :*

- pieds parallèles par rapport aux bords externes de la largeur des hanches (sous les têtes de fémur)*
- éversion du pied*
- tonicité des jambes : rotule remontée*
- antéversion du bassin : le pubis « doit vraiment partir entre les jambes »*
- nuque longue : menton légèrement rentré, 7e cervicale sortie*
- ligne oreilles-bout du nez descendante*

2. Dans la posture de l'aplomb, comme dans toutes les postures debout, la solidité des fondations garantira la solidité de tout l'édifice. Les postures debout, au-delà de l'ancrage qu'elles provoquent, sont des postures globales, combinant de multiples exigences de placement :

*je place mes pieds, mes jambes, mon bassin,*

*la colonne, les bras, la tête, et même le regard (drishti) suivront*

*=> Le château de carte ne s'effondre pas, il s'érige. L'indicateur de la posture juste est une respiration aisée, qui me permet de tenir la posture.<sup>4</sup>*

*NB : Dans les photos 1 et 2, de nombreux ajustements sont à noter, comme un léger déséquilibre au niveau de la hanche où l'épine iliaque antéro-supérieure est plus basse à droite qu'à gauche : ce déséquilibre est à corriger avec les jambes : « je repousse le sol légèrement plus avec mon pied gauche qu'avec mon pied droit ». Par le jeu des poussées, j'obtiens le juste placement, et je corrige les déséquilibres.*

La prise de la posture de l'aplomb puise dans une connaissance des engrenages qui engendrent le mouvement. Dans son « guide du mouvement », Ray LONG expose les principales chaînes musculaires qui explicitent le travail des muscles engagés pour mobiliser chaque articulation dans le mouvement. La clé de voûte de la posture de l'aplomb est l'antéversion du bassin. Les muscles des hanches provoquent l'antéversion du bassin, ce qui revient à le déverser vers l'avant.

« [c]es muscles sont :

<sup>4</sup> Voir Annexe 1, article « Utthita Trikonasana, vivre la géométrie des triangles » de Serge GASTINEAU, Catherine BELLIERES et Anaïs LE FLOHIC, paru dans *Info Yoga* n° 129, octobre 2020

- l'ilio-psoas : combinaison de l'iliaque et du grand psoas qui va de la colonne lombale et de l'intérieur du bassin jusqu'au haut de la face interne du fémur, dans la cuisse.
- Le droit fémoral : long muscle fuselé qui fait partie du quadriceps. Il va de l'avant du bassin jusqu'à la patella (la rotule).
- Le sartorius : muscle en forme de long ruban qui court en diagonale sur la face avant de la cuisse, depuis l'avant du bassin jusqu'à l'intérieur du genou. »<sup>5</sup>

## – 1. Notions de base : muscles agonistes, antagonistes et synergiques

« L'objectif est d'équilibrer toutes les forces à l'oeuvre dans le système musculo-squelettique. Dans chaque posture, il s'agit de contracter, relâcher et étirer les bons muscles pour que les os s'alignent ensuite automatiquement. Il s'agit également, à l'intérieur d'une séquence, de combiner différentes postures pour créer des synergies entre elles ».<sup>6</sup>

Ces forces à l'oeuvre dans la mécanique du mouvement sont produites par les muscles. Leur action est déterminée par plusieurs facteurs – forme, origine, terminaison – mais aussi par la rencontre de forces variables.

Seule une connaissance des principales combinaisons des muscles agonistes, antagonistes et synergiques permettra d'atteindre l'expérience de la posture en conformité avec l'un des aphorismes les plus célèbres de Patanjali, qui définit l'asana comme l'union de « sthira » (stabilité, fermeté) et de « sukha » (bonheur)<sup>7</sup>. L'expérience de la posture doit être agréable et confortable.

Cette expérience est avant tout celle de la conscience. La rencontre des poussées n'est pas une prise de contrôle sur le corps dans la prise de la posture, mais bien plus une prise de conscience des forces en jeu : c'est bien le yoga que nous pratiquons.

*muscles agonistes : je contracte un muscle pour agir sur une articulation.*

*Je contracte un muscle fléchisseur pour effectuer une flexion (diminution de l'angle d'une articulation).*

*Je contracte un muscle extenseur pour effectuer une extension (augmentation de l'angle d'une articulation).*

*Je contracte un muscle rotateur pour effectuer une rotation (interne en abduction ou externe en adduction) d'une articulation.*

*muscles antagonistes : j'observe le relâchement d'un muscle donné qui permet la contraction de l'agoniste pour agir sur une articulation (mécanisme d'inhibition réciproque).*

*muscles synergiques : je constate que d'autres muscles rentrent en action (contraction), pour supporter l'effort de l'agoniste.*

## – 2. Renforcement et étirement musculaires

Ces 3 notions agoniste, antagoniste et synergique – à comprendre et à expérimenter – définissent des chaînes musculaires dont les structures sont à respecter pour une pratique à la fois efficace et juste. En effet, « il n'y a pas de posture sans structure », comme l'énonce Françoise MAZET. Nous revenons ici à la posture vue comme une édification qui s'érige à partir de bases solides dans un jeu de forces architectural.

Revenons ici pour l'illustrer, au parti pris de Dominique MARTIN, d'adapter la pratique à la stratification naturelle de notre masse musculaire. Travailler, c'est à dire renforcer et étirer, les muscles en surface d'abord, pour aller de plus en plus en profondeur : cf photos 3 et 4. Là encore, c'est le jeu des poussées qui permettra de rendre le travail de renforcement et d'étirement possible :

---

<sup>6</sup> Anatomie pour le mouvement : tome 1. Yoga Anatomie, les muscles, Ray LONG, Editions La Plage

<sup>7</sup> Yoga Sutra, traduction du sanscrit et commentaires par François Mazet, PATANJALI, Editions Albin Michel, II.46



3.4

*Etirement du quadriceps lors d'un bilan postural avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES.*

*- La contraction des fessiers par la poussée de la jambe est le signe d'un étirement efficace du quadriceps.*

*- Etirement rendu effectif par le jeu des poussées : intention de tirer le tapis vers l'arrière avec le genou qui est au sol, de pousser le tapis vers l'avant avec le talon de l'autre côté.*

*=> Intention d'étirement du tapis entre genou arrière et talon avant : le jeu des forces est à l'équilibre, garantissant l'efficacité de l'exercice.*

*On ne comprendra l'intérêt d'un tel exercice que si l'on s'en réfère aux structures musculo-squelettiques : l'étirement du quadriceps facilitera la prise de l'aplomb par la mobilité du bassin qu'il optimisera.*

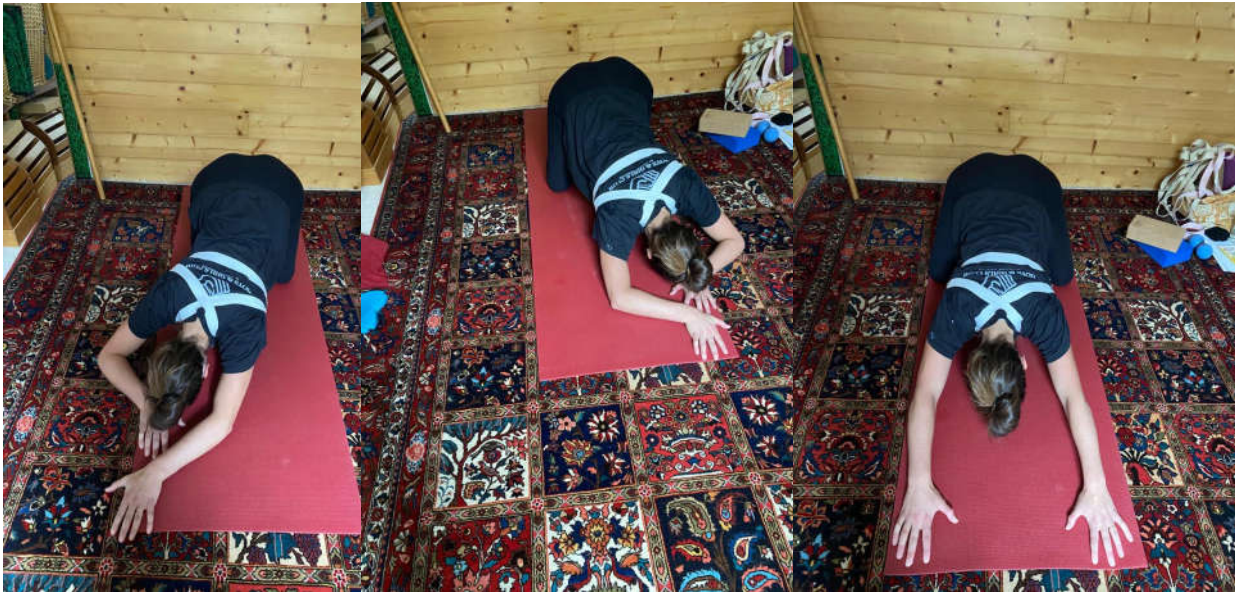
*NB : Cet exercice fait partie intégrante du « Mémo de base » de Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES, ordonnancé selon les chaînes musculaires (pieds et mollets, jambes, hanches et bassin, rachis et dos, adducteurs, ceinture scapulaire)*

### **– 3. Ordonnancer sa pratique**

Nous venons de voir que l'ordre des chaînes musculaires peut servir de fil conducteur à la structuration de la pratique.

Toujours dans cette optique d'écoute des réactions du corps face aux forces exercées pendant la pratique, le yoga postural préconisera généralement d'aborder en priorité les exercices en asymétrie, avant de travailler en symétrie : cf photos 5, 6 et 7.





5.6.7

*Travail du rachis lors d'un bilan postural avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES.*

*-Préparation par l'étirement des grands dorsaux à gauche et à droite avant d'étirer tout le dos*

*-Mobilisation des poussées : mes mains me repoussent en arrière, mes genoux résistent, ce qui redonne leur espace aux disques inter-vertébraux (détassement).*

Comme pour le passage progressif des muscles superficiels à une sollicitation plus subtile des muscles profonds, il s'agit, par le passage asymétrie > symétrie, de préparer le corps, de « faire ses gammes ». Nous citerons ici encore Catherine BELLIERES : « le mental est rapide, mais le corps, lui est lent ». Pour être intégré par le corps, un exercice doit faire l'objet de préparation, être effectué de manière répétée, s'inscrire dans la durée.

Une fois abordées ces interactions de structures muscles de surface > muscles profonds, nous pouvons poursuivre cette chaîne jusqu'aux tissus conjonctifs, que l'on atteindra en tenant la posture.

## – 1. Notion de base : congruence de l'articulation

Après avoir mentionné certains principes structurant la pratique, nous voici au cœur de celle-ci. Toute séance de yoga, qu'elle soit préparatoire ou qu'elle consiste en un enchaînement de postures, est ponctuée de moments d'intégration, d' « infusion », si l'on retient l'expression privilégiée par Catherine BRAU (fondatrice et formatrice au Centre Yoga-Ayurveda de Angers).

Pendant ces temps d'observation, la résistance à la tentation de se redresser avec les muscles du dos, induite par une habitude ancrée depuis notre enfance « redresse-toi ! ... tiens-toi droit !... », est cruciale. Ne pas « se reprendre en main », mais se maintenir dans les effets de la posture : congruence de l'articulation et gravité agissant sur le bon placement.

En anatomie, la congruence désigne une surface articulaire constituée d'un emboîtement parfait des deux parties interagissant. Citons ici les principales articulations concernées :

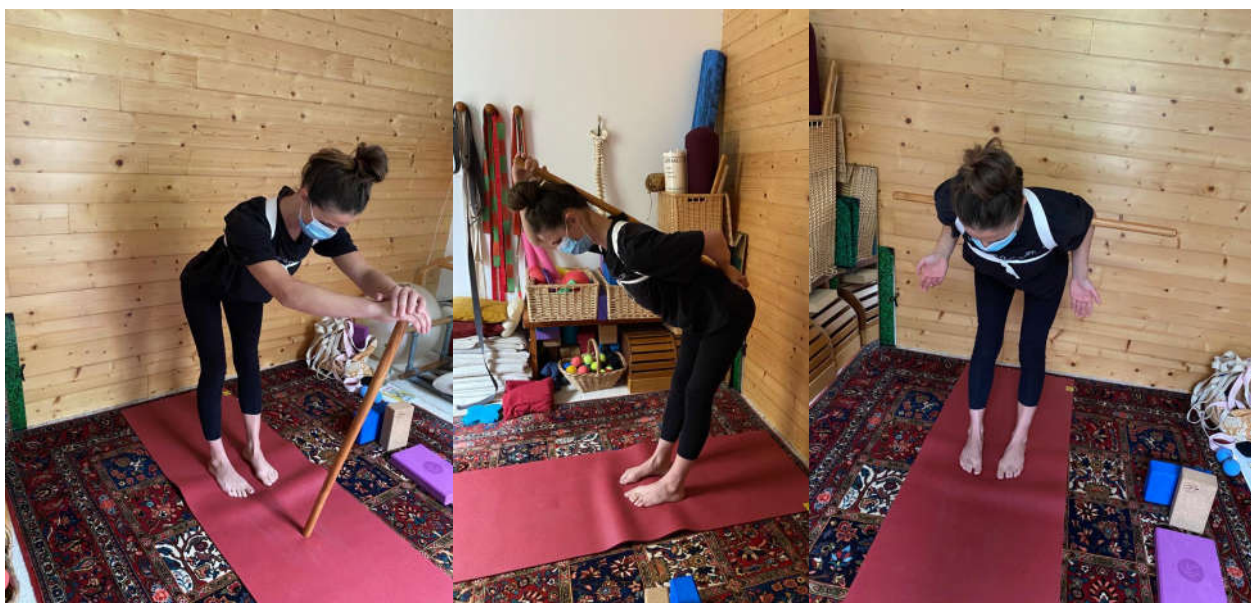
*la cheville où s'emboîtent tibia et talus et fibula (le péroné) et calcanéum*

*la hanche, dont la cavité vient coiffer la tête fémorale*

*le coude où les ligaments et la capsule assurent le lien des cubitus et radius avec l'humérus*

*l'épaule dont la cavité vient coiffer la tête humérale*

La recherche de la posture juste vise à ressentir dans son corps propre le moment où ces articulations retrouvent leur position congruente : En effet, un mouvement qui ne résulte pas sur un emboîtement parfait des surfaces articulaires en risque la dégradation à cause l'importance de la force exercée sur une trop petite surface. cf photos 8, 9 et 10



8.9.10

*Travail de la mobilité de la hanche en flexion lors d'un bilan postural avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES.*

*-Travail vers Ardha Uttanasana rendu possible grâce à la congruence de l'articulation coxo-fémorale (hanche).*

*-Ici ce ne sont pas les muscles du dos qui me baissent...*

*-ce sont les fléchisseurs de hanches (quadiceps, ilio-poas) qui agissent sur l'articulation congruente :*

*=> les têtes de fémur tournent dans les cotyles.*

*NB : L'exécution du mouvement avec le bâton permet de « combiner biomécanique et physiologie »<sup>8</sup>. Tour à tour, le manche participe du bon placement des omoplates, des courbures de la colonne vertébrale, de la ceinture scapulaire.*

« Pour lui [Jacques THIEBAULT, chercheur en mouvement], une posture était un château de cartes. Tant qu'on n'avait pas posé la dernière carte, l'équilibre ne pouvait être atteint. Mais chaque carte avait son importance et il ne fallait pas relâcher l'attention jusqu'au point magique « du non-faire » parce que ça tient tout seul. Mais chacun son château, à chaque instant.»<sup>9</sup>

Ne pas être tenté de tout bouger pendant les moments d'observation ; être à l'écoute de ses limites propres du moment ; ne pas forcer justement. Prendre plutôt conscience de la dose de force tout juste nécessaire à la mise en mouvement. Cette conscience comme mode d'emploi du corps au cœur de la pratique, et l'abandon comme règle ultime du jeu des poussées : celui-ci amorce le travail, relayé ensuite par la gravité.

« Nous utilisons notre force musculaire pour amener les os dans une position où ils portent notre poids. Une fois dans cette position, nous n'avons plus besoin de force musculaire (ou du moins, nous en avons nettement moins besoin). »<sup>10</sup>

## – 2. Laisser la gravité agir

Tenir Ardha Uttanasana pour aller plus loin veut aussi dire « laisser la gravité agir ». Si je maintiens pendant plusieurs minutes la posture juste, c'est à dire dans un mouvement biomécanique appliqué à une articulation intègre physiologiquement, le poids de mon corps suffira à accentuer la rotation des têtes de fémur dans les cotyles. Cela suffira à faire évoluer la posture, à m'amener plus loin dans la pratique, sans ni forcer ni rechercher le résultat : cf photos 11,12.

### **I.12 Abhyasa-vairagyabhyam tan-nirodhah**

« L'arrêt des pensées automatiques s'obtient par une pratique intense dans un esprit de lâcher-prise. » Nous sommes là au cœur du yoga et l'esprit occidental comprend difficilement que les contraires puissent co-exister.

Pourtant la posture symbolise bien cette attitude mentale. Il n'y a pas de posture sans structure et celle-ci s'établit grâce à des points de fermeté ; mais l'état d'Asana « notion d'infinité dans un espace heureux, comme le traduisait Gérard BLITZ, ne peut s'installer que si on relâche toutes les tensions inutiles, au niveau musculaire, respiratoire et mental. »<sup>11</sup>

---

8 *Anatomie pour le mouvement : tome 2. Yoga Anatomie, les postures*, Ray LONG, Editions La Plage

9 *Yoga sans dégâts*, Bernadette DE GASQUET et Jean-Paul BOUTELOUP, Editions Marabout

10 *Anatomie pour le mouvement : tome 1. Yoga Anatomie, les muscles*, Ray LONG, Editions La Plage

11 *Yoga Sutra, traduction du sanscrit et commentaires par François Mazet*, PATANJALI, Editions Albin Michel





11.12

*Travail de l'étirement du groupe adducteur en profondeur lors d'un bilan postural avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES.*

*-Aborder la posture par le jeu des poussées, mes mains me repoussent en arrière pour maintenir la courbure basse de la colonne vertébrale L5-S1 (courbure lombaire physiologique).*

*-S'installer dans la posture revient à laisser le poids du bassin écartier progressivement mes genoux.*

*-La tenir permet d'atteindre les muscles profonds du groupe adducteur.*

---

## Conclusion première partie

Pourquoi ce travail d'étirement, de renforcement, des muscles en surface, profonds, et jusqu'aux tissus conjonctifs ?

*Pour augmenter la mobilité des articulations (compenser la position statique trop souvent induite par nos us et coutumes en Occident et corriger les compensations (soulager le dos).*

Reprenons l'image du fouet, chère à Serge GASTINEAU : « la colonne est comme un fouet dont les jambes sont le manche ». Ses ondulations se déroulent à partir de ce socle solide en réponse à des forces et poussées qui partent des fondations des jambes :

*musculairement, je repousse mes genoux de la poitrine...,  
ma colonne se bombe (dos rond)*

*musculairement, je rapproche mes genoux de ma poitrine...,  
ma colonne se creuse (dos creux)*

=> *Applications valables en quadrupédie, en assise sur une chaise, debout (bases de la danse du ventre : tout vient des jambes!)*

De même dans l'asana c'est le placement du bassin et les forces en jeu dans les jambes qui garantissent un bon placement dans la posture, et c'est l'enchaînement des postures qui va créer les synergies, et générer le bien-être recherché. Comme l'affirme Ray LONG, « La pratique régulière du yoga est bénéfique aux os parce qu'elle les sollicite en respectant tout un éventail de directions inhabituelles. En réaction à ces sollicitations, les os se renforcent. »

## 2/ Cheminement vers les asanas

### A/ Laisser passer le mouvement

#### - 1. Notions de base du mouvement et de ses régulateurs

Ligaments, tendons et fascias sont des tissus conjonctifs fibreux qui lient un os à un autre, et les muscles aux os. Les réseaux de vascularisation de la masse musculaire chargés de sang traversent les fascias.

Bien comprendre leurs fonctions respectives permet de mesurer la pertinence de ce travail en profondeur caractéristique du yoga postural : « Ils [les ligaments] stabilisent les muscles tout en leur laissant une certaine mobilité. » (Ray LONG).

Leur constitution innervée leur confère un rôle de transmetteur auprès du cerveau. C'est eux qui donnent le signal du placement juste. Ils arbitrent les rapports de force entre les os qu'ils relient. En réceptionnant le poids du corps, c'est eux qui gèrent et répartissent la pression exercée sur une articulation. Comme les muscles, c'est leur forme et leur taille qui prédestineront leurs caractéristiques fonctionnelles :

*Les ligaments de mon genou limitent l'amplitude de mouvement de l'articulation pour éviter les glissements des 2 plateaux, tibial et fémoral.*

*Les ligaments de mon bassin et de mes hanches sont épais et robustes, pour pouvoir supporter le poids de mon corps.*

*Les ligaments de mon coude limitent les mouvements latéraux de l'articulation.*

*Les ligaments de mon épaule sont fins pour offrir davantage de mobilité à l'articulation (notamment en extension pour pouvoir lever les bras).*

*Les ligaments de ma colonne vertébrale régulent l'amplitude des mouvements de flexion, extension et rotation.*

*Les ligaments du tronc relient le bas et le haut du corps, c'est eux qu'il conviendra de détendre en priorité pour laisser passer le mouvement sans compenser dans les postures.*

*=> En limitant la jauge de pression exercée par le mouvement, les ligaments sont les garants de l'intégrité de mes articulations.*



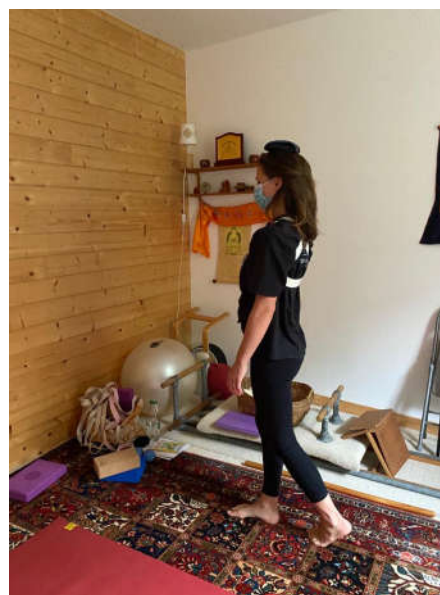
-Amplitude de mouvement : rotation externe des bras pour assurer la congruence de l'articulation

-Les têtes humérales tournent dans la cavité de l'articulation pour entrer en extension

-« Je vais là où ça peut » : l'amplitude de mouvement doit se gérer sans « embarquer les côtes », c'est-à-dire sans compenser mon envie d'aller plus loin par une mobilisation du dos : ce sont les épaules qui travaillent, le reste ne bouge pas.

-Une fois que l'on est arrivé à son maximum d'amplitude, rester dans la position pour atteindre les tissus profonds.

Acquérir de la souplesse passe donc par un travail progressif, répété et en lenteur, pour augmenter l'élasticité des tissus mous, muscles et muscles profonds, associée au bon placement des ligaments. Lorsque ceux-ci sont bien positionnés, l'ensemble des muscles qui entourent l'articulation peuvent glisser et s'ajuster. Ceci augmentera la mobilité d'une articulation en même temps que sa capacité à supporter la pression. Récepteur du poids du corps, c'est par la gravité que le travail se fait, en laissant agir la pesanteur : cf photos 14,15.



14.15

-Sur la photo de gauche, le sac de sable vient en support aux forces gravitationnelles du corps : c'est le poids du genou qui provoque l'ouverture de la hanche en rotation externe.

**NB : seuls les ligaments de la hanche peuvent être étirés : très solides, il faut un poids de 40kg pour en provoquer la luxation.**

-Sur la photo de droite, le poids sur la tête (commencer par 500g, pour aller jusqu'à 2kg) stabilise la ligne oreilles-bout du nez dans son tracé descendant pour augmenter le grandissement par la nuque et l'étirement de toute la colonne.

**NB : les ligaments des hanches sont conçus pour assurer à la fois la stabilité de l'articulation pour supporter le poids du corps, et sa mobilité pour permettre la marche. L'intégrité de l'articulation est assurée par l'équilibre entre ces forces solides et motrices.**

## 2. Travail vs douleur

La pratique du yoga exige une attention au corps, une écoute à tout instant des signaux subtils du ressenti.

Tout comme il convient de parvenir petit à petit à mesurer la force qu'il faut engager pour assurer l'efficacité de la pratique, il conviendra de différencier les sensations de douleur, et celles



propres à un travail effectif. Méfiance particulière envers certaines postures qui vont soulager sur le coup, mais qui peuvent à la longue s'avérer nocives pour le corps.

Exemple :

Apanasana, la posture des genoux à la poitrine, qui fait du bien en cas de mal de dos (lombalgies : car elle étire momentanément les para-vertébraux qui subissent une tension causée par un mal plus profond), mais qui place les lombaires en flexion contrainte, ce qui endommage les disques inter-vertébraux. Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES ne se laisseront d'ailleurs pas de répéter cette mise en garde : faire la distinction entre une « posture antalgique », qui soulage mais aggrave les problèmes, et une posture « thérapeutique », qui peut être douloureuse mais qui amende notre état non seulement physique, mais aussi mental et énergétique.

Ceci tient de la subjectivité de chacun, et aussi d'un ressenti erroné par le fruit de l'habitude : « souvent là où la douleur s'exprime, c'est une conséquence, un symptôme d'un mal bien plus profond » (Catherine BELLIERES). Cela tient également des limites du moment, un jour ne faisant pas l'autre. Mais quelques principes peuvent cependant être énoncés.

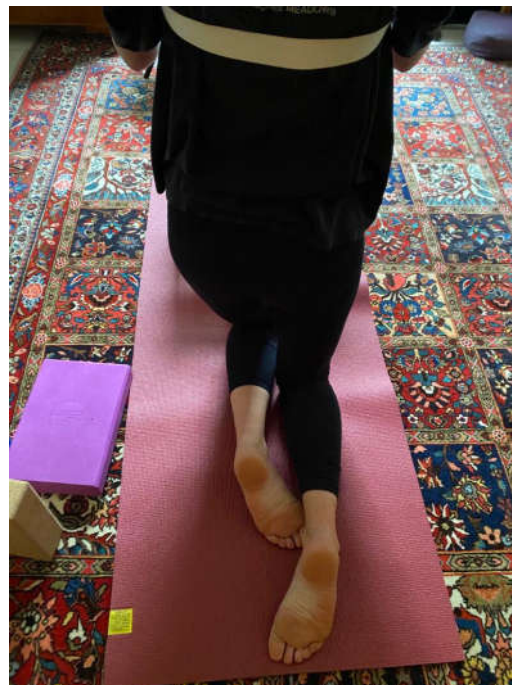
*Je suis attentif(ve) à toutes les phases de placement pour ne pas nuire insidieusement à mes articulations*

*Si j'observe des tremblements musculaires, c'est que j'effleure mes limites.*

*De même, si j'observe des signes de compensation, comme une cambrure haute du dos et une projection des côtes ou un effondrement dans ma posture, c'est que je suis allé(e) trop loin dans l'exercice, j'en diminue alors l'amplitude ou je reviens à la phase précédente.*

*Je défais toujours la posture en conscience, en suivant le chemin inverse que celui pris pour entrer dans la posture.*

*Je m'accorde des moments d'observation après chaque posture pour que mon corps imprime les effets induits par le travail.*



16.17

*-Ici attention portée au placement du genou : le talon est axé légèrement vers l'extérieur, et les orteils vers l'intérieur.*

*-Jeu des poussées : intention de repousser le tapis l'arrière avec le dessus du pied en contact avec le tapis, et de pousser la rotule vers l'intérieur.*

*=> Bon placement garanti : le poids repose sur le bord externe du genou. Ainsi, toute*



*douleur ressentie au niveau du genou sera le signe d'un placement non juste, dangereux pour l'articulation.*

### - **3. Les articulations à ne pas bloquer pour laisser passer le mouvement**

Rappelons ici encore notre vision des asanas comme des postures globales construites depuis leurs fondations, jusqu'à leur sommet, par un jeu de forces quasi architectural.

Si l'on chemine bien vers une posture debout à partir des jambes, jusqu'à la tête et au regard, il ne faut pas pour autant isoler les différentes parties de l'édifice. Le principe essentiel à la pratique sera donc de « laisser passer le mouvement ».

Nous avons parlé au début de cette étude des circonvolutions effectuées par le mouvement autour des membres de manière ascendante, et du principe de l'alignement. Les interactions musculo-squelettiques développées ensuite complètent le tableau : un jeu de poussées comme base de la posture, se communiquant aux différentes parties de l'édifice pour un empilement stable des sphères et une posture juste, dans laquelle « ça respire ».

*en posture debout, le placement juste partira de la voûte plantaire et de la poussée des jambes jusqu'à la tête et au regard en passant par le bassin, la colonne, la ceinture scapulaire  
en quadrupédie, le placement juste partira de la poussée des mains jusqu'à la tête en passant par le bassin, la colonne, la ceinture scapulaire  
en position allongée, mes appuis imiteront les points de stabilité observés debout ou en quadrupédie, avec comme principe de base l'horizontalité du sacrum (mon poids repose sur S3), qui préserve la cambrure basse de l'aplomb, et empêche la flexion lombaire contrainte.*

Exemple : en position allongée, l'éversion du pied revient musculairement à repousser le sol avec mon gros orteil quand je suis debout, et à engager une rotation interne de la jambe : ceci participe du bon placement de mon bassin en antéversion, dans l'axe.

D'où la nécessité de ne pas « bloquer » ni la respiration, ni les articulations. Genoux et coudes principalement, pour laisser passer le mouvement.

#### Exemple :

Départ en Vajrasana, fesses sur les talons, bassin bien en antéversion

Flexion des hanches, mes bras glissent sur le tapis loin devant comme sur un rail

Passage en CHAT DOS ROND, mes bras me poussent en arrière, ouverture des plis de l'aîne, mes genoux se dépliment, le ventre est relâché, dynamique de lever les mains au ciel sans décoller les mains du tapis, mes coudes ne se bloquent pas.

Passage en CHAT DOS CREUX ici inversement, musculairement j'abaisse mes bras sans les bouger, le ventre toujours relâché, l'intérieur des coudes se regardant toujours.

Passage en CHIEN TÊTE EN BAS Adho Mukha Svanasana, mes bras me repoussent vers l'arrière, les coudes ne se bloquent pas, ce sont mes bras qui soulèvent mes genoux, je viens comme écraser un ressort avec mes talons.

Si les coudes ou les genoux se bloquent, c'est comme un point d'arrêt mis à la dynamique du mouvement. Je me maintiens dans une posture et un état d'esprit statiques, où aucune énergie ne peut circuler et aucune harmonie de placement venir s'installer.

Les mouvements de la colonne vertébrales sont très complexes. Ils résultent d'un cumul de mouvements de plusieurs « unités vertébrales » (1 unité vertébrale = 2 corps vertébraux adjacents + disque inter-vertébral). De ce fait, aucune flexion, extension ou rotation, ne sera possible sans laisser passer le mouvement : cf photo 18



18

*-Nous avons vu les ondulations de la colonne vertébrale avec poussée des jambes plus haut dans le texte.*

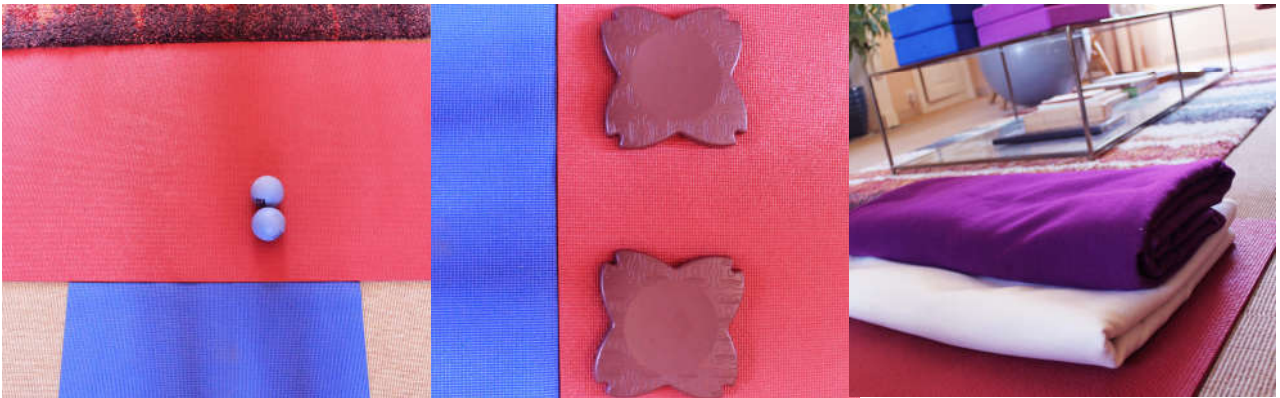
*-Ici, c'est la poussée des mains sur les genoux, alternant entre la gauche et la droite qui alimente en mouvement les articulations des coudes, des épaules et du bassin se répercutant sur la colonne sous forme d'ondulations (cercles soufis).*

*-Dans les mouvements ondulatoires, s'instaure, dans la lignée du jeu des poussées, un équilibre poids/contrepois : les omoplates venant par exemple en contrepois des coudes. Dans l'ondulation des bras, quand mes coudes montent, mes omoplates se baissent...*

*-Tout ceci... A condition de laisser passer le mouvement !*

Un travail en profondeur, où la posture fait l'objet d'un juste placement guidé par les poussées, où la posture est tenue, aboutira à la tonification des muscles, accompagnée d'une bonne vascularisation de ceux-ci grâce aux fascias, qui oxygènent et gignent la masse musculaire.

Le travail du yoga postural se faisant dans la recherche d'équilibre des poussées, des interactions musculo-squelettiques, des communications physiologiques, physiques et énergétiques, il s'effectue tout en nuances. « Doser l'énergie engagée, nul besoin de force » nous dira Serge GASTINEAU. Pour atteindre les subtilités du ressenti, et pour toujours protéger le corps, les accessoires permettront d'aller graduellement vers la posture en donnant un cadre à la pratique.



19.20.21

- **1. Le mur**

D'une manière générale, l'utilisation des accessoires va permettre de jalonner notre progression, depuis les exercices préparatoires à une posture, jusqu'aux différentes phases de la prise de posture elle-même, graduée en fonction des possibilités de notre corps, lesquelles augmentent au fil de la pratique. Cf photo 22

Déployer une posture le long d'un mur a plusieurs avantages :

*j'économise l'énergie engagée en évitant les efforts d'équilibre*

*j'ai un repère pour vérifier visuellement mon alignement*

*je dispose de repères également pour mesurer ma progression*

*je me sers du mur comme point d'appui pour la mise en œuvre des poussées*



22

*Travail vers la posture Ardha Chandrasana lors d'un stage de formation avec Catherine BRAU Yoga-Ayurveda Angers*

## - 2. La brique

Dans la photo ci-dessus, nous remarquons l'usage de la brique en plus du support représenté par le mur.

La brique comme accessoire de préparation à la pratique, et au cœur de la pratique, remplit plusieurs rôles. Alternativement point d'appui, rehausse ou cale, la brique permettra de jalonner les étapes vers l'accomplissement d'une posture ; de s'adapter globalement aux exigences morphologiques de nos corps d'Occidentaux ; d'aménager individuellement les exercices en fonction des contraintes physiques et physiologiques des corps de chacun.

*Dans l'exercice de préparation à Ardha Chandrasana, la demi-lune, l'utilisation de la brique assure le bon déroulé de mon installation dans la posture :*

*je me repousse avec la main sur la brique, ce qui ouvre ma ceinture scapulaire, l'orifice thoracique supérieur, place mes omoplates et enfin la direction de mes cervicales et de mon regard.*

*=> Cette poussée rend ma posture active et augmente ma conscience de l'exercice, en même temps qu'elle me conforte dans une pratique respectueuse de mon corps et de ses limites.*

Outre comme point d'appui, la brique se fait aussi rehausse, pour préserver la cambrure lombaire basse en position assise notamment, et cale dans de multiples applications : voir photos 23.24





23.24

*Brique comme rehausse en posture assise et comme cale sous la tête en position allongée pour maintenir le bon alignement des cervicales.*

### - 3. La sangle

En suivant différentes techniques pour nouer la sangle, il est possible d'insister sur les effets d'un exercice ou d'une pratique : cf photos 25.26.27



25.26.27

*-Ici, on garde la sangle tout au long de la pratique, travail de maintien inscrit dans la durée pour le bon placement de la ceinture scapulaire.*

*-A droite, description de l'exercice : assise en Virasana, fessiers sur les talons, pour utiliser le poids du corps pour détendre les extenseurs des orteils. L'intérêt d'attacher ses pieds est non seulement de s'assurer du bon placement des pieds, mais aussi d'en amplifier l'intensité.*

Balles, support à pieds, baleineau, bâton, étoiles et cylindres en mousse, couvertures... toute une panoplie d'objets pourra vous servir d'adjuvant à votre pratique du yoga, en vous préservant de mauvaises pratiques, en optimisant ses effets et en approfondissant la présence et l'engagement de votre corps dans la pratique : voir photo 27bis



27bis

*Travail de la posture sur les épaules, Sarvangasana, la chandelle lors d'un stage avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES à la formation Yoga-Ayurveda Angers*

*-L'écueil trop souvent remarqué de la trop forte pression exercée sur les cervicales est évité par l'usage de 4 couvertures parfaitement empilées et de la sangle, qui cadrent le travail dans le respect des limites physiologiques du corps. La posture peut être ainsi tenue 20 minutes. (Seule la durée garantit les bienfaits de cette posture puisque le corps aura besoin d'au moins un quart d'heure pour inverser le chemin des liquides dans les vaisseaux lymphatiques et conditionnant la circulation sanguine)*

Un suivi de yoga avancé avec Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES est ainsi construit, depuis les gammes avec supports d'accessoires, jusqu'à la posture aboutie. L'ouvrage de Dominique MARTIN propose lui aussi pour chaque posture des variantes d'exercices préparatoires avec supports. C'est dans la régularité de la pratique et au fil du temps que la progression se fera dans chaque posture.

Répétition, rythme, cadence et régularité sont les ambitions du yoga postural, dont la finalité dépasse d'ailleurs la pratique : l'attention portée à sa position devant s'activer à tout instant dans le quotidien, impliquant certains aménagements dans nos habitudes et notre environnement domestique (mobilier, vêtements et chaussures...). Ainsi le yoga peut-il être décrit véritablement comme *l'art de la transformation*.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Définition tirée de l'ouvrage « Yoga : l'art de la transformation », de Debra Diamond (La Page) cité dans l'émission *Le yoga et moi*, LSD France Culture, octobre 2020 Une série d'Elodie Maillot, réalisée par Manoushak Fashahi

### 3/ Aboutissements dans la pratique

#### A/ Enchaînements de postures

- **1. Progresser en se servant du mur.**
- **Exemple : Parivritta Trikonasana, le triangle retourné**



28.29

*Travail de préparation à Parivritta Trikonasana lors du suivi pratique yoga avancé de Serge GASTINEAU et Catherine BELLIERES*

*-Jauger son écart afin de préserver sa courbure lombaire basse. En effet, principe essentiel ici : jamais de torsion sur une flexion lombaire contrainte (écrasement des disques inter-vertébraux induits par la rétroversion du bassin).*

*-Poussée en rotation externe de la jambe arrière, comme pour dévisser le pied du sol, afin d'empêcher que le talon ne décolle du sol, pour garder mes hanches au même niveau.*

*-Poussée en rotation externe de la jambe avant également pour stabiliser encore davantage mon horizontalité et m'étirer ensuite vers la jambe avant en restant sur cette même ligne pour approfondir le travail.*

*-Pour le retour, la poussée de la jambe arrière induit le mouvement du bassin qui se replace de face.*

- **2. Avec la brique : Exemple : Utthita Trikonasana, le triangle**

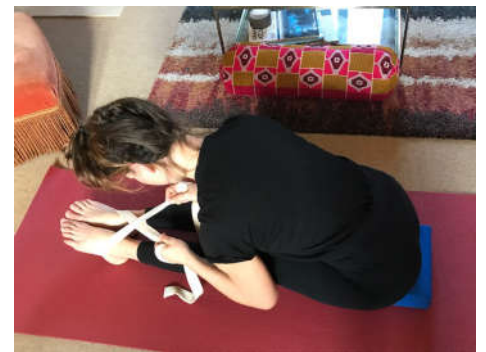






30.31 et 30.31bis

- *Prise de posture Utthita Trikonasana*
  - *Poussée en rotation externe de la jambe arrière, comme pour dévisser le pied du sol, afin d'empêcher que le talon ne décolle du sol, pour garder mes hanches au même niveau.*
  - *Poussée en rotation externe de la jambe avant également pour stabiliser encore davantage l'horizontalité du bassin et étirer ensuite mon bras vers la jambe avant comme pour amener la brique vers le haut et vers l'avant : le bassin se déporte de plus en plus au-dessus de la jambe arrière, en restant sur cette même ligne.*
  - *Cet étirement vers l'avant va là où mes possibilités du jour l'autorisent, et je descends mon bras pour poser la brique à l'intérieur de ma jambe avant.*
  - *-C'est la poussée de ma main sur la brique qui va venir ouvrir ma cage thoracique, placer ma colonne dans le bon alignement, jusqu'aux cervicales (placement de la tête et du regard).*
- **3. Avec la sangle : Exemple : Paschimottanasana**



32.33.34

*Travail de préparation à Paschimottanasana*

- *La brique me sert ici de rehausse pour ne pas entraîner mes lombaires en flexion.*
- *Dans le jeu des poussées, l'éversion des pieds, comme si je repoussais le sol avec mon gros orteil en position debout entraînera la rotation interne des jambes et placera le bassin en antéversion.*
- *La sangle placée au milieu de mon pied permet la mise en place des équilibres de forces entre le poids de mes coudes qui descendent, et le contrepoids de mes omoplates qui descendent.*
- *Le mouvement peut donc s'engager dans un cadre stabilisé, à partir des têtes de fémur (flexion de hanches), en cherchant à aller vers l'avant plus qu'à rapprocher la tête des genoux. Mon ventre se dépose sur mes cuisses.*
- *En effet, principe de base ici : pas de rétrécissement de la ligne pubis-ombilic, car tout rétrécissement à l'avant du corps induira un tassement à l'arrière du corps, et entravera donc le*



*maintien des courbes physiologiques de la colonne.*

*=> Dans les postures, le dos n'est pas droit, il est neutre.*

L'ouvrage de Dominique MARTIN cité peut servir de guide dans l'approche du yoga postural : il est ainsi construit qu'il donne dans un préambule théorique les fondements biomécaniques à repérer grâce au ressenti lorsque nous mettons le corps à l'oeuvre grâce au mouvement, dans une pratique corporelle intériorisée. La prise de conscience de ce que l'on fait et de ce qui se passe peut être définie comme l'essence même du yoga, par distinction au sport ou à la gymnastique.

---

## B/ La respiration comme guide de la pratique

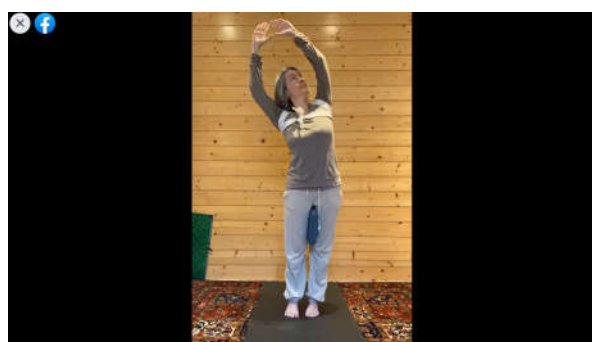
Cet opus comme guide de la pratique, nous montrant la progression vers la posture juste, dont l'indicateur principal sera la respiration.

Les huit membres du yoga exposés dans les Yoga Sutra de Patanjali sont eux mêmes un cheminement, une progression à suivre dans le yoga. Ils prennent leur ancrage au cœur de la pratique, et s'appliquent à la vie de chaque jour. Des règles régissant mon rapport aux autres (Yamas), à moi-même (Niyamas), une pratique assidue des Asanas pré-requise pour dompter le souffle vitale (Pranayama), dont la respiration est le principal vecteur.

« Sans doute est-il possible de pratiquer les asanas sans se préoccuper de la respiration. Mais après quelques temps de pratique, l'adepte plafonne. Une fois acquise la technique des poses, si l'on veut progresser, il faut dépasser le stade de l'exécution purement mécanique et matérielle des asanas et autres exercices yogiques pour passer au stade du pranayama. »<sup>13</sup>

Dans la pratique et pour chaque asana, j'observe ma respiration pour m'assurer du bon déroulé des étapes du placement. La respiration reste instinctuelle : je respire naturellement tout en observant ma respiration. C'est par l'allongement de l'expire que passe essentiellement le lien entre mouvement et respiration. Plus qu'une prise de contrôle sur la respiration, il est une prise de conscience des cadres qui rendent le chemin du souffle aisé et la pratique apaisée : « Éviter que le cheval ne se rebiffe, ne pas le dompter avec la cravache, mais avec douceur. » (Analogie de Serge GASTINEAU). Ainsi, avec l'allongement de l'expire, l'inspiration se fera naturellement une fois les poumons vides, sans paniquer ou se préoccuper de reprendre de l'air (cf Jacques THIEBALUT... à la fin de l'expire, « puis-je attendre ? »...).

Etabli comme principe de base de la pratique posturale, c'est le jeu des poussées qui sera la garant principal d'un bon alignement, et a fortiori d'une posture juste. : cf photos 28,29 et 30





35.36.37

*-Dans l'exemple de Asta Karana, c'est le jeu des poussées qui guide le mouvement de la colonne dans les 8 directions : extension, flexion, extensions et flexions latérales à gauche et à droite, rotation à gauche et à droite.*

*-la brique entre les jambes met en valeur le jeu des poussées : elle accentue le placement de la jambe en rotation interne et amplifie l'antéversion du bassin (courbure lombaire basse physiologique).*

*-dans le croissant de lune, une poussée du pied droit déportera mon bassin à gauche pour étirer tout le côté gauche, sans pour autant affaisser le côté droit.*

*-dans les rotations à droite et à gauche, veiller à garder les 2 genoux au même niveau : ceci, une fois n'est pas coutume, grâce au jeu des poussées : dans la rotation à droite, intention de pousser le genou droit en avant et le genou gauche en arrière...et vice versa pour la rotation à gauche.*

*-Expérimentez !*

Ainsi l'alignement des sphères doit-il faire l'objet d'une constante attention dans la pratique pour ouvrir et dégager la voie du souffle. Horizontalisation des côtes, ouverture de son orifice supérieur, maintien des courbes physiologiques de la colonne avec un dos neutre, un ventre relâché, recul du menton pour parfaire la prise de la pose jusqu'au voile du palais... Que ne sont pas ces exigences et observances de tous les instants, sinon une mobilisation pure et intense de nos facultés de concentration ?

« C'est par des efforts concentrés et coordonnés de son corps, de ses sens, de son esprit, de sa raison et de son âme qu'un homme gagne la paix intérieure et satisfait la quête de son âme pour rencontrer son Créateur. »<sup>14</sup>

Le yoga s'est forgé dans le cadre de l'hindouisme, intégrant la notion de karma et du cycle des existences cycliques. Précisons que le terme « hindouisme » est une traduction occidentale, à laquelle le yoga pré-existait. Mais parce qu'il passe par le corps, il devient un langage universel, au-delà des confessions, qui sert de moyen pour se libérer de ce cercle infini.

« Pour cette libération, en sanskrit on a plusieurs mots, on a le *Mukhti*, *Moksha*, et dans les traditions bouddhistes, *Nirvana*. Et le but du yoga, c'est la libération, et à partir de là, on a vu des groupes pratiquer ce que l'on appelle le Dyana Yoga, le yoga de la méditation. »<sup>15</sup>

Alors, « le corps devient support de méditation », selon l'expression de Serge GASTINEAU, méditation qui commence dans les asanas, et ne requiert pas forcément la position assise. Une conscience des jeux de poussées qui s'exercent, de la pesanteur agissant, de l'équilibre s'installant. Une restauration des énergies vitales naturelles et profondes, à l'image du souffle qui trouve alors son passage.

« Dans le chapitre IV de la Bhagavad Gita, l'ouvrage qui fait le plus autorité en matière de philosophie du yoga, Sri Krishna explique à Arjuna que le but du yoga est la délivrance de la souffrance et de la peine. Il dit « Quand l'esprit, l'intelligence et le soi sont maîtrisés, libérés des désirs incessants, de sorte qu'ils reposent dans l'esprit Intérieur, l'homme devient un Yukta : celui qui est en communion avec Dieu. [...] Quand, par la pratique du yoga, s'apaise l'effervescence de l'esprit, de l'intelligence et du soi, le yogi trouve la plénitude dans la grâce de l'Esprit qui est en lui. Alors il connaît la joie éternelle qui est au-delà de la limite des sens et que la raison ne peut saisir. »

16

A la fin de la pratique, la posture du cadavre, Savasana, est communément adoptée pour la relaxation profonde. A priori simple d'exécution, c'est une posture en réalité difficile à expérimenter. Après une pratique effectuée toute en conscience, il s'agit maintenant d'observer passivement ce qui se passe à l'intérieur de moi, de ressentir le corps subtil, composé d'énergies, circulant au-delà de mon corps grossier :

« Cet état cérébral [pendant Savasana] active l'intuition et l'inconscient, ce qui permet d'accéder à des souvenirs profondément enfouis et de se connecter à l'inconscient collectif. C'est un moment propice à l'apaisement et à la guérison. »

Une pratique que l'on clôturera par le chant d'un « OM », le son universel, qui révèle l'énergie commune du groupe pendant la pratique.

La conscience exercée au cœur de la pratique ne devrait pas pour autant s'évanouir au moment de ranger son tapis. La pratique posturale visant à conditionner aussi les positions de la vie quotidienne. Nous avons mentionné l'aplomb, privilégiée en position debout.... Dans la posture assise, les fémurs ne devraient pas, comme nous le faisons trop souvent, venir heurter l'articulation de la hanche : cf photo 38.

---

14 *Bible du yoga, santé du corps, paix de l'esprit*, BKS Iyengar

15 Mark Singleton, chercheur à l'université de Londres, intervenant dans l'émission *Le yoga et moi*, LSD France Culture, octobre 2020 Une série d'Elodie Maillot, réalisée par Manoushak Fashahi

16 *Bible du yoga, santé du corps, paix de l'esprit*, BKS Iyengar



38.

« Sans concentration, on ne peut rien maîtriser. Sans concentration sur le Divin, qui modèle et contrôle l'univers, on ne peut libérer la divinité qui est en soi., et devenir un homme universel. »<sup>17</sup>

Ainsi la méditation ne requiert-elle pas nécessairement la posture assise sur un zafou. Le yoga, c'est à chaque instant, corriger les mouvements et postures coutumières qui se sont ancrées dans les habitudes, qui sont même parfois considérées comme ce qui est juste (comme la rétroversion du bassin par exemple), alors qu'elles induisent des lésions parfois irréversibles et grave de notre constitution : cf photos 39,40,41



39.40.41

*Décomposition du mouvement de la main pour saisir un objet, le mouvement part du coude et la rotation de la main se fait par le poignet :*

*-Je laisse passer le mouvement, je ne multiplie pas les petits chocs de mouvements en saccades sur mes articulations,*

*-je ne bloque pas mes articulations*

*-je ne crispe pas mes épaules aux oreilles, au contraire, la ceinture scapulaire s'horizontalise et mes épaules descendent,*

*-je bouge dans une dynamique ondulatoire respectueuse de mon corps, ce qui va aider à « synovier », donner de l'élasticité à mes articulations.*

Terminons sur l'injonction de Noëlle PEREZ, qui a consacré l'ensemble de son travail de recherche aux bonnes pratiques d'un yoga respectueux de notre physiologie, selon laquelle le corps a des membres inférieurs, des membres supérieurs, reliés par les articulations à un tronc ; qui lui ne devrait jamais se plier ! Dans les postures comme dans la vie, mon dos reste neutre et ma respiration

---

<sup>17</sup> Ibid.

fluide. Oui, le yoga agit à tout moment dans la vie qui est en moi et à l'extérieur de moi, c'est l'art de la transformation.

« Les yogis affirment que ce qui caractérise la vie, c'est sa capacité d'attirer du prana en soi, de l'y accumuler et de le transformer pour agir dans le milieu intérieur et dans le monde extérieur. »<sup>18</sup>

## Conclusion

Etant donnée l'ampleur de la tâche, on comprendra qu'une telle pratique requiert un nécessaire engagement.

Une voie pas nécessairement sacerdotale, quoiqu'elle pourra le devenir pour certains, mais qui implique à la fois de s'atteler à acquérir la connaissance des principes anatomiques et fonctionnels du corps, et de se laisser aller à un certain lâcher-prise.

Une voie dans laquelle la répétition, l'assiduité, la régularité, le sérieux et l'abandon de l'ego sont de mise pour des effets durables et profonds.

Une voie dans le respect du corps, du grossier au subtil, uni à ses pendants d'énergie, de souffle, d'équilibre psychique.

Somme toute, une voie qui peut rejoindre la spiritualité quand on considère la complexité des systèmes en jeu et la foi qu'il faut cultiver pour progresser, les faire évoluer de manière harmonieuse et positive.

Nous pouvons d'ailleurs pour finir méditer sur cette affirmation de Catherine BELLIERES selon laquelle, pour toutes ces raisons, « un cerveau humain ne pourrait avoir conçu le corps.» ...