

# Mes fiches de lecture

## Table des matières

<b>LUMIERE SUR LE YOGA, Santé du corps, paix de l'esprit .....</b>	<b>2</b>
<b>YOGA SUTRAS .....</b>	<b>5</b>
<b>CONSEILS D'UNE AMIE POUR DES TEMPS DIFFICILES .....</b>	<b>8</b>
<b>YOGA ANATOMIE .....</b>	<b>10</b>
<b>YIN YOGA .....</b>	<b>12</b>

## LUMIERE SUR LE YOGA, Santé du corps, paix de l'esprit

B.K.S Iyengar

Maître Yogi, fondateur de l'école Pune en Inde, qu'il a dirigée jusqu'à sa mort en 2014 à 96 ans.



### *Mes premières impressions*

C'est en recherchant dans l'ouvrage « [Ma bible du Yoga santé](#) » de Sophie Pensa, des postures appropriés à la prévention des douleurs lombaires, que j'ai découvert cette citation de B.K.S Iyengar : « *le yoga est comme une lumière qui une fois allumée ne s'éteint jamais, plus on pratique, plus la flamme est vive* ». Cette phrase m'a touchée et m'a permis de découvrir ce maître incontesté du Yoga hatha.

Quelle belle surprise de trouver en préface les mots de Yehudi Menuhin, élève de Iyengar et maître incontestable d'une autre discipline hautement exigeante et vibratoire, le violon ! Toutes deux nécessitent humilité et travail incessant, s'adressant autant au corps qu'à l'esprit, au tangible qu'à l'intangible et ouvrant sur l'art et la spiritualité. Ils peuvent de plus être complémentaires, comme le décrit Lise Rodriguez dans son ouvrage « [Musique et Yoga, la quête du juste](#) » et comme je le vis régulièrement en préparant mon travail de violon par des postures de yoga.

Iyengar, mondialement reconnu et respecté a transmis dans cette véritable bible les essentiels de son enseignement. Il rappelle l'étymologie sanskrite « yug » de yoga qui signifie « lier, unir, concentrer son attention sur, mettre en pratique ». Dans sa définition « *le Yoga est l'union de la volonté humaine avec la volonté de Dieu, un équilibre de l'âme qui permet de regarder la vie sous tous ses aspects de façon paisible. Le principal but du yoga est d'enseigner les moyens par lesquels l'âme humaine peut être totalement unie avec l'Esprit Suprême qui imprègne l'univers, et ainsi permettre la libération finale* »

### *Contenu de l'ouvrage*

Il est composé de 3 parties, deux appendices, une table des correspondances et un glossaire.

Plus précisément :

- **PARTIE 1** : Iyengar présente le Yoga comme un de 6 systèmes orthodoxes de la philosophie hindoue, compilé et coordonné par Patanjali dans son ouvrage « [Yoga Sutra](#) » composé de 195 aphorismes. Il mentionne la « [Bhagavad Gita](#) » ouvrage faisant autorité en matière de philosophie du Yoga, dont le sens profond est « *la délivrance de la souffrance et de la peine* » et dont la sagesse est dans l'art de vivre, l'harmonie et la modération en toute chose. Une autre facette de la Bhagavad Gita est le « karma Yoga » : « *le travail est votre privilège, et non les fruits qui en résultent. Que les fruits de l'action ne soient jamais votre mobile et cependant ne cessez jamais de travailler...* » On comprend bien cette notion de travail lorsque l'on parcourt la partie Yogasana de l'ouvrage et le programme de cours proposé par Iyengar à la fin... sur 300 semaines (précisant qu'il faudra certainement bien plus de temps pour travailler et accéder aux postures proposées!).

Iyengar reprend ensuite en détail **les huit piliers** ou étapes du Yoga selon Patanjali, notions que nous avons par ailleurs développées pendant la formation ShivaShakti : **Yama** : les commandements moraux universels, **Niyama** : la purification de soi par la discipline, **Asana** : les postures, **Pranayama** le contrôle de la respiration, **Pratyanama** : le détachement de l'esprit de la domination des sens et objets extérieurs, **Dharana** : la concentration, **Dhyana** la contemplation, **Samadhi** l'état de suprême conscience apporté par la méditation profonde, permettant de devenir un avec l'Esprit Universel.

L'auteur mentionne et détaille les causes d'agitation et fluctuation du mental (Citta Vritti), les entraves et obstacles empêchant la pratique du Yoga (Citta Viksepa), et les remèdes proposés par Patanjali, notamment Maitri la bienveillance, Karuna la compassion, mudita la joie et upeksha le détachement. Il explique la notion de guru (maître), détaille celle du Sadhana (la pratique assidue du Yoga). La lecture de la signification du AUM (intégré au pilier Dharana) m'a particulièrement intéressée : *omne* en latin (tout) provient du mot sanskrit AUM, véhiculant un concept d'omniscience. Les significations sont multiples et je les ai synthétisées dans ce tableau pour mieux en percevoir la puissance :

A	U	M	La réunion des lettres avec le croissant et le point
Etat de veille	Etat de rêve	Etat de profond sommeil	Samadhi
La parole	L'esprit	Le souffle de vie	L'Esprit vivant, étincelle de l'Esprit divin
La longueur	Largeur	profondeur	La Divinité au-delà de toute forme et dimension
L'absence de désir	absence de peur	absence de colère	L'homme parfait et sage
Le masculin	Féminin	neutre	La création tout entière et son créateur
Guna Sattva	Guna Rajas	Guna Tamas	Le gunatita qui dépasse la puissance des gunas
Le passé	Le présent	Le futur	Le créateur transcendant les limites du temps
enseignement reçu de la mère	enseignement reçu du père	enseignement reçu du guru	La connaissance du Soi, l'enseignement impérissable
Asana	Pranayama	Pratyahara	Samadhi
Dieu créateur Brahma	Dieu Visnu qui maintient	Dieu Shiva qui détruit	Brahman d'où émane l'univers éternel

Le mot AUM est donc vaste et abstrait et le Yogi doit unifier ses sens, sa volonté, son intelligence, sa conscience et sa raison en le prononçant avec dévotion

- **PARTIE 2** : La deuxième partie regroupe en fait plusieurs thèmes :

- les recommandations et précautions pour la pratique des ASANAS conseils utiles et de bon sens que j'applique pour la plupart (sauf l'intestin vide, constipation oblige !) : nourriture, horaires, lieu, usage du miroir, temps de savasana (10 à 15 minutes minimum, et j'ai vraiment pu constater à quel point le respect de cette consigne permettait la récupération physique et l'assimilation de la pratique). Notons cette considération dans laquelle je me retrouve : « *la bonne façon de faire des asanas procure une sensation de légèreté et de joie aussi bien dans le corps que dans l'esprit et une impression d'unité du corps, de l'esprit et de l'âme.* »

- 200 asanas sont ensuite détaillés, accompagnés de près de 600 photos, avec la signification du mot en sanskrit (ex : Utthita Trikonasana = utthita étendu étiré, tri 3, kona angle= posture du triangle étiré), la technique pour prendre la posture, et les effets (ex pour le triangle : tonifie les muscles de jambes, assoupli jambes et hanches, corrige les déformations des jambes, soulage douleurs de dos et torticolis, renforce les chevilles et la cage thoracique). Parfois les légendes sont contées, comme celle d'Hanuman pour la posture hanumanasana, ce qui permet de donner sens à cette posture exigeante. J'ai dégusté les descriptifs, m'y suis référée de nombreuses fois pour travailler ou transmettre des postures, et je suis loin d'en avoir exploré toute les subtilités.

J'ai aussi franchement ri devant certaines photos (par exemple dvi pada sirsasana), mais j'ai ressenti aussi de la douleur en regardant certaines illustrations, me demandant si la pratique de certains asanas ne repoussait pas les limites du corps au-delà de ce que l'anatomie et la physiologie autorisaient (ex Yogadandasana, mais beaucoup d'autres). De même le classement par difficultés de 1 à 60 m'a parfois surpris, et cela met en avant le fait que chaque corps étant différent, nous ne sommes pas égaux devant ces postures (on rejoint ainsi l'approche du Yin Yoga).

- Les bandhas sont détaillés précisément, ils sont également traités dans la partie 3.

### **- PARTIE 3 : Les pranayama**

Cette partie détaille Ujjayi, surya Bhedana, Nadi Sodhana, Bhastrika, Kapalabhati, Bhamari, Sitali, Sitakari, viloma, anuloma, pratiloma... C'est une source d'information précieuse, que je dois continuer à explorer.

### **- APPENDICES:**

Le premier propose des cours et conseils selon 3 niveaux, sur une durée de 300 semaines ! Les descriptifs des postures par cours et la rigueur requise m'ont fait me sentir très humble et vraiment au tout début de la voie du Yoga ! Avec le regret de ne pas m'y être consacrée plus tôt...mais ce qui compte est bien le chemin et non la réussite des postures...

Dernier atout de taille de cet ouvrage, l'appendice 2 permettant de faire le lien entre asanas et action thérapeutique, sujet qui me passionne. Je n'ai pas encore pris le temps de m'y plonger en détail, mais ce sera un axe pour l'avenir.

Enfin le glossaire de mot sanskrit est précieux, en revanche la table des postures et illustration, non classée par ordre alphabétique des postures n'est pas très pratique d'utilisation.

**Conclusion** : elle sera courte, cet ouvrage est un indispensable pour la pratique et pour l'enseignement !

## YOGA SUTRAS

Patanjali

### Comment aborder Yoga Sutras ?

Yoga Sutra de Patanjali est un traité codifiant la philosophie même du Yoga dans un sens très large, en 195 aphorismes, formules incisives et appelant chacune à la réflexion.

C'est un traité de connaissance de soi, dont l'écho est toujours signifiant dans notre société actuelle. La traduction du sanskrit est de Françoise Mazet dans cette édition. Cette enseignante en Yoga précise qu'on ne peut savoir si Patanjali représente une personne ou un courant de

pensées, et qu'il est incertain de dater ces écrits, entre deux à quatre siècles avant notre ère.

Sutra signifie « fil du collier », ou encore fil conducteur d'un exposé. Les aphorismes pourraient en être les perles. La traductrice précise que Patanjali développe sa pensée de façon typiquement indienne, c'est à dire hors logique occidentale linéaire, mais plutôt de sous forme de spirales revenant à plusieurs reprises sur chaque thème pour l'élargir. Cette organisation de pensée ne m'a pas facilité la découverte de Yoga Sutra, et je trouve plus aisé de se référer à l'analyse faite par Iyengar (par exemple dans lumière sur le Yoga) pour s'en faire une vision d'ensemble.

Chaque Sutra est présenté par la traductrice comme un poème comprenant les termes en sanskrits, leur traduction, la reprise de chaque mot afin d'offrir possiblement une interprétation personnelle, puis une lecture commentée explicative. Leur vocation était d'être chantés et répétés, comme des aide mémoire éducatifs spirituels.

*Exemple aphorisme 1.7 : « Pratyaksha- anumama- agamah pramanani »*

*Pratyaksha : observation, connaissance directe, perception claire*

*anumama : déduction*

*agama : tradition*

*pramana : raisonnement*

*« Les raisonnements justes ont pour base la perception claire, la déduction, la référence aux textes sacrés »*

*Interprétation : pour raisonner juste, il faut savoir observer, avoir une bonne faculté d'analyse, mais également l'humilité de ne pas se fier entièrement à soi-même et donc se référer à la sagesse des anciens.*

### Contenu de l'ouvrage

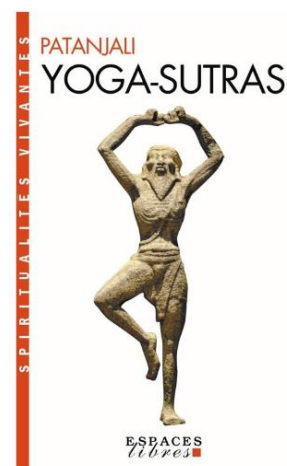
Il est composé de quatre parties (pada) présentant chacune entre 30 et 50 aphorismes commentés

- Samadhi Pada
- Sadhana Pada
- Vibbuti Pada
- Kaivalya Pada

Auxquelles s'ajoutent un recensement des traductions de chaque aphorisme.

**Samadhi Pada** expose ce qu'est le Yoga, dans ces différents états possible permettant l'atteinte de samadhi, cet état suprême où l'individu peut se relier avec un grand tout universel, dans un état de pure conscience.

Il met l'accent sur l'agitation automatique du mental, y compris lorsqu'on rêve (en tant que grande rêveuse, je vois plutôt la richesse de ma vie onirique comme une connexion avec d'autres univers...). Cette agitation nous fait courir le risque de nous identifier à ce tumulte incessant et ne pas percevoir notre centre, comme souligné en 1.4 : l'interprétation précise « qu'un mental agité fait écran, comme un eau agitée empêche de voir le fond et le mental ne peut pas voir le centre car il est d'une tout autre nature »



Le thème de la concentration sur l'instant présent est abordé, ainsi que celui du lâcher prise dans la vie comme dans la pratique du yoga : accepter son manque de souplesse ou encore que l'on a atteint notre limite dans une posture...

Pantajali insiste également sur l'importance de *Sadhana*, pratique régulière en vue de parvenir à une connaissance de soi. Il énumère ainsi les moyens pour progresser dans l'état de Samadhi : exercice de concentration, de respiration, la qualité de la relation avec son environnement, ensemble de moyens convergeant vers la méditation. En se libérant des automatismes, notamment grâce au Yoga, on devient alors en capacité d'être observateur et de percevoir notre centre (« *Drashtar* »)

**Sadhana Pada** : *sadhana* est un terme militaire signifiant stratégie. Les sutras de cette partie détaillent ainsi les moyens et techniques afin d'apaiser le mental et l'amener à lâcher ce qui l'encombre.

Il s'agit de Kriya Yoga (II.1), le Yoga de l'action : le feu de notre ardeur à pratiquer doit permettre de brûler ce qui nous encombre. La pratique, couplée avec l'étude des textes, nous conduit à une conscience intérieure de soi (*svadhyaya*). Cela nécessite également patience, humilité, acceptation de ce qui est, et état d'abandon au Seigneur, la dimension divine devant imprégner intimement nos attitudes face à la vie. Ce Yoga de l'action a pour but d'atténuer les causes de souffrances, qui sont généralement l'intrusion dans le présent du passé (et ses souvenirs) et de l'avenir (et ses projections), qui altèrent notre perception.

Pantajali traite dans cette partie les thèmes de l'égo, du désir de prendre, du refus d'accepter, et de l'attachement à la vie, autant d'obstacles sur le chemin de samadhi.

Il donne aussi des clefs, comme le lâcher prise face aux souffrances, sorte de contre courant à la pensée automatique dans les situations de souffrance : il fait le lien en yoga avec les postures inversées, favorisant le retour vers notre unité.

Dans cette partie Pantajali donne les huit membres du Yoga (II 29), exposé sur l'Ashtanga Yoga :

- *Yama* : règles de vie dans la relation aux autres : la non violence *ahimsa*, la vérité *satya*, le fait de ne pas voler *asteya*, la modération *bramacharya*, le refus des possessions inutiles *aparigraha*
- *Niyama* : règles de vie dans la relation à soi même : pureté *shaucha*, contentement *samtosha*, pratique intense *tapah*, connaissance *svadhyaya*, lâcher-prise *ishvarapranidhana*
- *Asanas* : pratique des postures pour être fermement établi dans un espace heureux II-46
- *Pranayama* : pratique de la respiration, passant par la prise de conscience de la respiration
- *Pratyara* : écoute intérieure permettant de maîtriser les sens
- *Dharana* : la concentration
- *Dhyana* : la méditation
- *Samadhi* : l'état d'unité

### **Vibhuti Pada**

Vibhuti signifie se manifester, être capable. Dans cette partie, Pantajali décrit l'état heureux, la façon dont la puissance et l'énergie se manifestent lorsque nos actions sont justes et que nous ne sommes plus soumis aux automatismes de notre mental. C'est l'exploration d'autres niveaux de conscience.

Cela passe par *Dharana* la concentration, l'orientation volontaire de l'activité de notre mental sur un objet précis III-1 ; *Dhyana* est le fait de maintenir son attention exclusive sur un seul point, il s'agit d'une attitude contemplative et méditative. Elle ne passe plus par le mental, la relation entre sujet et objet n'est plus perceptible, même si sujet et objet sont toujours différenciés.

Enfin, *samadhi* est l'état d'unité absolue, il y a fusion entre le sujet et l'objet, le je disparaît, il n'y a plus d'intervention de la pensée. L'accomplissement des trois correspond à la notion de *Samyama*.

Ce Pada fait aussi référence aux connaissances de nos vies antérieures, permises par une vision devenue claire, l'accession aux pensées des autres, à la communication par des vibrations énergétiques. Cet état donne donc une forme de pouvoir, et ainsi *Baleshu hasti-bala-adini* : « *grâce aux pouvoirs du Samyama, le sage est fort comme un éléphant* »

Pantajali précise également que la voie du cœur est indissociable de la voie de la connaissance III-35 et achève le chapitre sur la nécessité de ne pas s'attacher à ces pouvoirs, qu'ils soient le fruits de la pratique, de l'intuition, des études...

## **Kaivalya Pada**

Le renoncement est justement le sujet de cette dernière partie, étape ultime permettant de passer de la dualité à l'unité, et à la délivrance des vicissitudes de la condition humaine pour atteindre la liberté suprême. Pantajali reprend dans cette partie chaque thème déjà étudié, en affinant son approche étape par étape jusqu'au dernier Sutra, « *la réabsorption des Gunas, privées de leur raison d'être, par rapport au Purusha (la conscience) marque l'état d'isolement de la conscience dans sa forme originelle* »

### **En conclusion :**

Une fois faite cette prise en compte globale de l'ouvrage, les sutras de Pantajali sont à lire au compte goutte, au fil des inspirations, afin de laisser raisonner chacun de ces messages spirituels.

## CONSEILS D'UNE AMIE POUR DES TEMPS DIFFICILES

Pema Chödrön

*Mère de famille devenue moniale Bouddhiste, Pema Chödrön transmet ses conseils spirituels pour une « révolution intérieure radicale »*

### **Mes premières impressions**

Le titre a fait immédiatement écho, peut-être parce que amitiés féminines et soutien sont indissociables dans les passages de vie difficile.

### **Contenu de l'ouvrage**

Le chapitre 2 « quand tout s'effondre » invite à laisser de l'espace pour la douleur, le soulagement, la tristesse et la joie, sans anticiper l'effet de ses émotions, juste leur laisser la possibilité d'exister. Juste rester avec compassion dans un état d'ébranlement quand le sol se dérobe, apprendre à ne pas être pris de panique dans le chaos. Car « jamais rien ne se résout de la façon dont nous le rêvions ». L'auteur propose ensuite de considérer comme des messagers les sentiments dits négatifs : la déception, la colère, la jalousie la peur...comme autant d'éclaireurs sur notre réalité et nos blocages. L'instant présent nous offre chaque jour l'occasion de nous ouvrir ou de nous fermer face à aux situations qui les déclenchent. (Chapitre 3 « le moment présent est le maître par excellence ») La méditation offre à percevoir l'instant où nous atteignons notre limite, afin de ne pas nous complaire dans nos émotions, ni les refouler.

Le chapitre 4 « se détendre tel quel » propose la méthode de méditation de Chögyam Trungpa Rinpoché, « shamata-vipashyana », méthode qui m'a parlée immédiatement et que je compte explorer sur du plus long terme : simple et comprenant un objet, objet non perceptible en permanence : elle guide sans imposer.

- « porter une attention légère et douce sur l'expiration, ne faire qu'un avec elle lorsqu'elle se dissout dans l'espace »

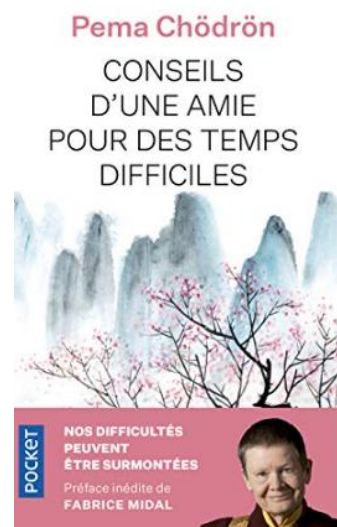
- « étiqueter ses pensées » : lorsqu'une pensée se présente et nous emporte, dire « penser » quand on s'en rend compte, et revenir à l'expiration. Prononcer « penser » avec douceur et amitié inconditionnelle pour soi-même et tout ce que notre esprit nous présente

- pratiquer dans une posture correcte (6 points : siège, jambes, torse, mains, yeux, bouche), que l'on passe en revue en début de méditation, puis à tout moment de distraction avant de reprendre contact avec l'expiration.

Le chapitre 5, « il n'est jamais trop tard » expose la notion clef de « maitri », démarche consistant à faire croître la bienveillance et l'amitié inconditionnelle envers soi-même, en renonçant à tout vouloir contrôler ou résoudre les problèmes. Et en laissant nos concepts et idéaux s'écrouler. La douceur et le lâcher prise permet alors d'accueillir ce qui se présente avec curiosité, sans dureté ni envers soi, ni envers les autres, ni envers les situations survenant.

Le chapitre 6 « éviter de nuire » invite à s'abstenir, et à comprendre comment notre style bien enraciné peut nuire aux autres : les subtilités du raisonnement me sont éloignées, peut-être parce que l'idée même de me poser est inconcevable, face à l'immensité de ce que je peux apprendre et transmettre... Peut-être aussi parce que je souffre directement de la passivité de certaines personnes, qui me semble s'apparenter à de la paresse par une pratique poussée (et inconsciente?) de l'abstention...c'est très certainement un axe de réflexion et travail personnel.

Quant au chapitre 7 « absence d'espoir et la mort », il présente l'intérêt d'abandonner l'espoir qu'il existe quelqu'un de mieux que nous pourrions être, que nous serions mieux dans un autre endroit, afin de nous détendre là où nous sommes. Soit, mais quel moteur pour nous faire évoluer et prendre des décisions de changements, n'est-ce pas aussi incitation à la passivité ? Et pourquoi réfuter la présence de « baby-sitter » prenant soin de nous ? Moi j'aime l'idée d'avoir mes anges protecteurs.





J'ai navigué avec intérêt dans la notion des 8 dharmas qui nous harponnent selon notre interprétation des situations ([chapitre 8](#)), plaisir-douleur, louanges-critiques, gloire-honte, gain-perte. J'ai été déstabilisée par la notion impermanence des choses ([chapitre 10](#)) des situations et des relations. C'est tellement à l'encontre de notre éducation qui prône mariage, acquisition matérielle, construction de plan pour l'avenir...cela vient directement toucher en moi l'axe couple, éducation des enfants et choix de vie .

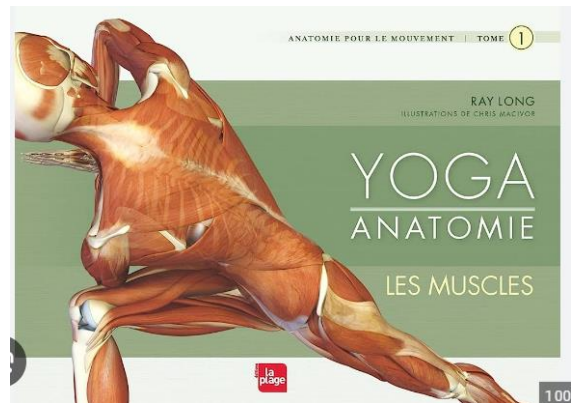
Éclairante également la notion des quatre maras [chapitre 11](#) nous détournant de l'esprit de sagesse. Quant à Bodhichitta décrit [chapitre 14](#), cette « parentalité avec la souffrance d'autrui et l'incapacité à la considérer de loin », c'est une façon d'être qui m'a toujours animée, sans que je ne sache trop comment la gérer. C'est pourquoi la pratique de Tonglen ([chapitre 15](#)) consistant à prendre la douleur en l'inspirant, et à envoyer de la joie a résonné en moi, surtout dans sa dimension collective : la pratiquer pour soi, pour quelqu'un et aussi pour tous les être concernés, quelle belle ouverture de cœur. ! Cela m'a évoqué la pratique de la cohérence cardiaque où notre propre mise en cohérence va avoir un effet sur ceux qui sont proches et à qui on adresse cette énergie. Un point cependant me questionne, c'est de savoir que faire de la souffrance inspirée ? En soin , on n'est que canal et on ne garde pas en soi, ici l'auteur n'aborde pas cet aspect.

### **Conclusion :**

Pour finir l'auteur indique des méthodes pour travailler avec le chaos [chapitre 19](#), développe la notion de samaya [chapitre 20](#), la façon de faire tourner la roue du Samsara dans l'autre sens [chapitre 21](#)...autant de pistes que j'explorerai et relirai par petites touches, quand je me sentirai en capacité d'ouverture suffisante pour les intégrer et opérer des changements dans mes fonctionnements ancrés, en colorant mon quotidien de cette spiritualité.

Car pour le moment, seuls « Tonglen » et « shamata-vipashyana » me paraissent vraiment accessibles.

## YOGA ANATOMIE Les muscles | Ray Long



L'ouvrage de de Ray Long, chirurgien orthopédiste et élève de B.K.S Iyengar et d'autres maîtres du Yoga, est le premier que je me suis procuré, impatiente de comprendre ce qui se passait de l'intérieur au niveau des muscles et articulations lors des différentes postures. Avec comme objectif secondaire de pouvoir mieux adapter les choix de postures en fonction des corps, difficultés et pathologies de mes élèves.

En effet, une pratique sûre du Yoga requiert un certain niveau de connaissance scientifique en anatomie et physiologie, pour tenir compte du système musculo-squelettique.

### ***Mes premières impressions :***

J'ai d'abord pris un réel plaisir à feuilleter les magnifiques illustrations de Chris Macivor, qui a juste « déshabillé » son yogi de sa couche cutanée, dévoilant muscles, tendons, os et articulations au fil des asanas. Dans certaines illustrations, Oscar apparaît en 3 D, débarrassé également de ses muscles, et les os, tissus vivants et dynamiques se dessinent au fil des sollicitations du Yogi. Comme le rappelle l'auteur, une prévention pertinente de l'ostéoporose c'est la mise en mouvement de cette architecture, est le Yoga en est une arme privilégiée. J'ai retrouvé là mes apprentissages de naturopathie. Regarder Oscar et ses mandibules souriantes effectuer ces postures m'a sincèrement fait sourire à de nombreuses reprises, comme un rappel émouvant à notre fragilité d'être humain, dont l'apparence n'est au final que peu par rapport à cette orchestration magique de la nature dans notre corps.

J'ai apprécié également de retrouver les noms sanskrit des asanas, autant d'occasion de perfectionner mes apprentissages balbutiants en la matière !

La lecture de cet ouvrage m'a permis de retrouver les noms des os et des muscles appris lors de ma formation en naturopathie, appris et oubliés et réappris, et réé-oubliés...on dit qu'il faut les oublier et apprendre 20 fois avant de les retenir ! Cette première découverte en formation de naturopathie était magique, et l'émerveillement devant cette perfection de la nature est toujours aussi vif.

### ***Contenu de l'ouvrage :***

- Il rappelle les fondamentaux de l'anatomie : terminologie de localisation anatomique, squelette, articulations, ligaments, muscles, tendons, mouvement...

J'y ai découvert notamment la notion de « posture confortable sans effort », comme Uttanasana car la gravité et couplée avec l'alignement des axes longitudinaux des os. Et encore comment les flexions arrières (Salabhasana) et avant (Pashimottanasana) peuvent agir sur l'allongement des muscles affectés par les problématiques de scoliose, et rétablir une perception plus harmonieuse des déséquilibres liés (impression de longueurs différentes des membres). Autre point d'intérêt pour moi qui souffre de fragilité aux genoux, celui du respect de la congruence articulaire, permettant aux articulations de s'emboîter parfaitement. Or certaines postures peuvent amener à une incongruence,

exerçant une force importante sur une petite zone du cartilage : donc pour travailler padmasana, d'abord trouver une amplitude maximum de la hanche pour éviter une sur sollicitation du genou. Au niveau musculaire, l'auteur donne un rappel utile sur les muscles agonistes (et les synergiques les accompagnant) se contractant pendant la posture et les muscles antagonistes se relâchant, afin de mieux ressentir l'effet de chaque posture au niveau musculaire, et sur les notions d'allongement et raccourcissement des muscles. Données absolument nouvelles pour moi, celle d'*étirement statique actif* (contraction des muscles antagonistes au muscle à étirer), et d'*étirement statique passif* lié au poids du corps, ainsi que l'*étirement PNF* (Proprioceptive Neurovascular Facilitation), consistant à contracter un muscle étiré en étirement statique actif pour mieux le relâcher et l'*étirement dynamique* particulièrement utilisé en Vinyasa par la répétition des postures.

- L'auteur découpe ensuite l'anatomie humaine en plusieurs zones : la ceinture pelvienne et les membres inférieurs, le tronc, la ceinture scapulaire et les membres supérieurs. Pour chaque zone des postures sont présentées par Oscar, avec une explication et une visualisation des mouvements de os et articulations, ainsi que du travail musculaire et tendineux.

Les muscles principaux sont repris un par un, les chakras concernés sont également rappelés, par exemple concernant les postures sollicitant l'ilio psoas et le chakra sacré. Le choix de colorer les muscles selon leur fonction lors des postures permet une meilleure compréhension de la notion de muscle agoniste, antagoniste et synergique.

Ces différentes illustrations permettent de comprendre pourquoi un manque de souplesse d'un muscle ou une blessure va limiter telle ou telle posture. L'enseignant en Yoga pourra ainsi mieux accompagner son élève pour éviter les blessures en ne dépassant pas les limites de son corps.

Cela permet également de mieux comprendre quelle zone contracter ou travailler pour réaliser certaines postures, comme par exemple pour bakasana, avec la contraction du groupe adducteur.

- l'auteur approfondi ensuite le lien entre anatomie en Yoga et fascia, le lien avec la respiration, les bandhas, et les chakras. J'ai par exemple mieux compris le principe et l'impact de la respiration Ujayi, qui permet de réguler consciemment le flux d'air passant par la glotte, augmentant la turbulence de l'air et sa température au niveau des fosses nasales. Et pu relier la notion de plexus (brachial, sacral...) avec celle des chakras.

### ***Une lecture dont les bénéfices dépassent la seule pratique du Yoga:***

Comme le formule Ray Long, « les postures de Yoga équilibrent mobilité et stabilité en augmentant l'amplitude de mouvement des hanches et en stabilisant les épaules ». En effet, concernant l'impact du Yoga sur la structure ostéo articulaire, j'ai trouvé dans l'ouvrage une approche me donnant des éléments factuels par rapport à mes consultants en naturopathie à qui je propose fréquemment des postures de Yoga, ainsi qu'à mes élèves réguliers. De plus, revisiter l'anatomie sous le jour Yoga me fournit des atouts supplémentaires pour une meilleure précision dans les massages que je propose.

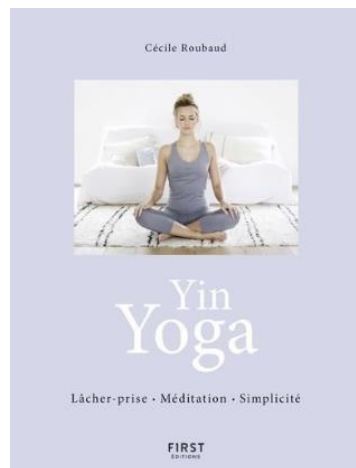
### ***Le petit plus :***

J'ai aussi rêvé devant des posture magnifiques que je ne ferai probablement jamais, comme eka pada Viparita Dandasana p18, illustrant la sollicitation des nerfs spinaux (colonne vertébrale), ou encore parsva bakasana réalisée par Oscar avec un grand sourire et des yeux exorbités p 88. Concernant les yeux et le sourire, j'y parviens, mais il va me falloir perfectionner la contraction du grand adducteur pour espérer réussir cette dernière posture.

Pour la suite, je pense reprendre au fil du temps les postures indiquées pour ressentir les actions de chacune sur le système ostéo articulaire.

## YIN SPÉCIFIQUE

YIN YOGA  
Cécile Roubaud



### Le Yin et moi...avant

Je n'avais pas prévu initialement de me procurer cet ouvrage, car pour moi le YIN, c'était s'installer dans une position statique (pas toujours confortable d'ailleurs!), et attendre que l'on puisse enfin changer de posture, ou encore espérer y rester longtemps comme pour une mini relaxation bienvenue dans une journée de folie quand la posture le permettait. Pas prioritaire de me documenter sur le sujet et pas vraiment en lien avec ma perception générale du Yoga.

### Le Yin et moi...après, en deux étapes

Ça c'était avant de rencontrer Cécile Roubaud lors du week-end de formation sur le Yin Yoga !

Les quelques postures travaillées lors de mon week-end de formation sur l'anatomie avec un médecin généraliste Yogi avait cependant semé les prémices d'un éveil à cette pratique, mais sans en comprendre les tenants et aboutissants. C'était juste agréable et les noms des postures fort poétiques (le chat qui attrape sa queue et le tigre sur l'arbre par exemple). Et je commençais à comprendre d'autres usages pour mon bolster que de le glisser sous les genoux dans la posture de repos pour soulager les lombaires.

Ce week end avec Cécile fut une véritable révélation, et à ma grande surprise j'ai découvert qu'il existait un lien entre ce yoga, les fascias et la médecine traditionnelle chinoise.

### *L'impact du Yin et de la lecture de l'ouvrage sur mes pratiques (et pas seulement celles de Yoga)*

Dans ma pratique de thérapeute je travaille depuis plusieurs années sur ces tissus magiques que sont les fascias, avec une approche anatomique et énergétique transmise par un kiné ostéo énergétique : le maître mot est de permettre la circulation de l'énergie, de remettre de la lumière, de lever des blocages ou soulager des douleurs dues à des traumatismes physiques et/ou émotionnels. Ces traumas peuvent être liés à des épisodes récents, lointains, transgénérationnel, voir provenant des mémoires cellulaires et liés au chemin de vie de l'âme. J'ai ajouté à ma pratique thérapeutique une connaissance physiologique de ces tissus, grâce à la naturopathie : impact de l'alimentation, des carences en vitamines, oligo éléments, acides gras, hydratation...sur la santé et le fonctionnement de ces tissus.

Et voici qu'avec cet ouvrage qui reprend et détaille le savoir transmis en présentiel par Cécile, une autre pièce du puzzle vient créer du lien entre le Yoga, mes pratiques et mes connaissances ! Si la signification du Yoga est de faire du lien, cette découverte en est bien le reflet.

Les postures de Yin agissent sur les tissus fascia, yin par excellence, ainsi que sur les tendons, ligaments, et os.

D'où les règles d'or de la pratique, bien rappelées dans l'ouvrage de Cécile Roubaud :

- Relâcher ses muscles
- trouver la sensation dans des zones précises, mais pas de douleur

- Rester immobile
- Rester longtemps et faire suivre d'une posture d'accueil permettant au corps d'assimiler les bienfaits de la posture

La compréhension est l'application de ces règles est venu modifier foncièrement ma perception de ces postures tenues, et m'a permis également de les prendre sans douleur (trouver le bon aménagement), avec efficacité (zone précise de sensation et recherche de la bonne intensité). Première étape indispensable pour pouvoir ensuite les transmettre à ses élèves.

L'ouvrage de Cécile est devenu ainsi un outil précieux, j'ai étudié et testé attentivement chacune des postures décrites dans les séances proposées, et testé également tous les aménagements, sur moi d'abord, puis sur mes élèves. Le week-end de formation et la lecture de cet ouvrage ne permet pas de s'afficher prof de YIN Yoga, mais les bases sont déjà certaines. Et le fait de pouvoir mettre en pratique auprès d'autres personnes donne sens au respect des particularités de chacun. Je n'avais pas imaginé à quel point enseigner le Yin demandait une telle disponibilité à chacun, une telle connaissance de l'anatomie, autant d'imagination, et de créativité pour que chacun ressente au bon endroit, sans douleur. Pour la grande joie des tissus Yin et notamment des fascia.

Autre facette passionnante apportée par l'ouvrage, c'est le lien avec le TAO, le Yin et le Yang, la complémentarité sans excès (la touche de yin dans le Yang et vice versa), et surtout le travail sur les méridiens de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Mon parcours de formation passé m'a fait apprendre ces notions, les trajets des méridiens, le lien avec les saisons, la prise de pouls et le rééquilibrage avec des techniques énergétiques ou manuelles. Quel joie de découvrir que chaque posture va agir sur les méridiens, par exemple le lacet, le papillon, la grenouille, l'enfant heureux l'ange ou le carré sur le foie, ou encore ange, chat qui attrape sa queue, cygne selle et sphinx pour l'estomac...Non seulement l'organe est impacté, mais aussi la circulation globale des énergies, libérées par le fait de tenir la posture selon les règles édictées.

Là encore, cet ouvrage m'apporte une perspective de pratique du Yoga tout autre : je peux construire mes séances en travaillant par exemple sur les émonctoires, organes d'élimination en version Yang une séance, puis en version Yin la séance suivante...c'est absolument magique.

Enfin dernier apport de ma lecture : les effets du Yin Yoga sur le mental : le mien étant fort agité et tourbillonnant, il m'est plus facile de trouver une posture méditative en Yin Yoga que simplement en méditation sans ou avec objet. Le Yin permet de ralentir, et quelque part c'est plus facile pour moi de ralentir on me disant que les tissus travaillent tranquillement pendant ce temps ! Le chemin est encore long vers l'état du Bouddha, mais c'est un premier pas...

### **Conclusion :**

L'ouvrage Yin Yoga est probablement celui que j'ai lu avec le plus grand plaisir, et mis en œuvre de façon pratique et immédiate, un cadeau inattendu dans mon parcours de formation Shiva Shakti