



LE YOGA, VOIE DE REDRESSEMENT ?

Christiane HUMBERT

RESUME

Mémoire pour l'obtention du Certificat
d'Enseignante de Yoga à l'Institut International du
Yoga Egyptien de Babacar KAHNE

2022

Institut International de Yoga égyptien

REMERCIEMENTS

A Roland, mon compagnon de cœur et de yoga, pour les nombreux échanges que nous avons partagé lors de la rédaction de ce mémoire.

A Eliane-Claire Thiercelin, mon enseignante de toujours, qui m'a ouverte à la voie du Yoga de l'Energie puis à la voie du Yoga Egyptien de Babacar KAHNE. Elle restera toujours un idéal à atteindre au plan pédagogique en lien avec ma quête d'élévation par le yoga.

A Babacar KAHNE, pour ses précieux enseignements qui m'ont permis d'aller plus loin dans mes recherches et pratiques.

A tous ceux et celles qui m'ont tant appris : mes élèves tout d'abord, mes enseignants dans les différentes lignées pratiquées depuis près de 30 années.

Note : Toutes les photos de la statuare égyptienne présentées ici, ont été trouvées anonymement sur internet

Illustrations Ankur SUCHAK <https://in.linkedin.com/in/ankur-suchak-05b0b520>



MEMOIRE de Christiane HUMBERT
pour l'INSTITUT INTERNATIONAL du YOGA EGYPTIEN

TITRE

LE REDRESSEMENT, VOIE D'ELEVATION ? Regards croisés.

INTRODUCTION p 3

CHAPITRE 1

SE REDRESSER : POINT DE VUE ANATOMIQUE p 4

1. Etirement et redressement : définitions et réflexions autour de ces termes p 4
2. Aspects physiologiques.
 - 2.a) La colonne vertébrale p 6
 - 2.b) Dans les postures de yoga p 9
3. Rôle de la respiration..... p 15
4. Respiration et Souffle : 2 notions différentes mais complémentaires..... p 21

CHAPITRE 2

LES ASPECTS SUBTILS : regards croisés p 23

1. Le point de vue subtil du yoga : le pranamaya kosha. Essai de compréhension des termes : SAMADHI, KAYVALYA p 23
2. Le point de vue de l'occident : p 26
 - Le symbolisme avec Luc BIGE..... p 27
 - La psychanalyse avec Christiane BERTHELET-LORELLE p 30
3. Le regard de l'Egypte et le yoga de Babacar KAHNE..... p 32
 - 3.A) la pratique des contractions p 34
 - 3.B) la prépondérance des postures debout p 35
 - 3.C) La série des triangles p 37
 - 3.D) L'importance des torsions p 39

CHAPITRE 3

Un retour d'expérience d'enseignement avec des personnes suivies et/ou en rémission du cancer à la Ligue. p 41

CONCLUSION p 46

ANNEXES : BIBLIOGRAPHIE p 49 - FIGURE 1 p 50 - FIGURE 2 p 51

INTRODUCTION

Pourquoi le yoga s'est-il imposé à moi autour de mes 37 ans, dans une période où je ressentais le besoin de me remettre en question ? La réponse s'est mise en forme progressivement : d'un côté, je sentais le désir de m'investir dans quelque chose qui apporterait un sens, une direction nouvelle à ma vie ; d'un autre côté, je souhaitais me réaliser. Non pas que j'ai été aux prises avec des doutes ou des angoisses existentielles insurmontables mais plutôt attirée par la découverte d'un nouvel horizon dont je pressentais qu'il pourrait m'aider à grandir. L'image que j'avais à l'époque du yoga m'apparaissait porteuse, motivante bien qu'encore confuse.

A partir de ce retour à moi, j'ai rencontré une première école de yoga où j'ai pu élaborer le lieu de mon questionnement. Il s'agissait de l'espace de mon ventre, lieu central du corps physique. J'ai d'abord cherché à construire mon centre au travers d'un premier mémoire intitulé « Les énergies du ventre ». J'y ai eu « un flash » à partir de mon vécu dans les postures de rotation. Il me semblait que ces postures favorisaient un renouveau du regard, grâce tout d'abord à un certain « brouillage » du regard avec la tête d'un côté et les jambes de l'autre, puis au travers d'un essorage du centre de mon corps.

Depuis, j'ai poursuivi ma réflexion et ma quête s'est appuyée sur un ressenti particulier que je pourrais formuler ainsi :

Après avoir « essoré » et « desserré le centre » avec les postures de rotation, j'ai éprouvé un vif désir de me « redresser ».

La pratique du Yoga prenait alors un autre sens pour moi : lequel ? cette question est devenue centrale pour moi au fil des années. **De la vrille vers un redressement, pour aller où ?** Les symboles du triangle qui redresse et fortifie se sont alors précisés en moi, avec cette idée que le corps recèle une **géométrie intime** sur laquelle s'appuyer pour évoluer, pour aller vers un autre état d'être. En cela le **Yoga Egyptien** tel que j'ai pu le découvrir enseigné par **Babacar KHANE**, est riche en enseignements à la fois physiques, symboliques, spirituels. Il m'a également permis de renouer avec mes études d'égyptologie dans le cadre de ma formation universitaire en Arts Plastiques dans ma « jeunesse ».

Si selon la Hatha Yoga Pradipika, « **le yoga sert à atteindre l'état de Samadhi** », (Chap. 1, verset 2 et 3), je tenterai de comprendre ce que cela peut représenter plus prosaïquement pour moi et pour nous tous dans ce 21^{ème} siècle dit « moderne ».

« L'homme se tient debout, ou assis, dans une position dressée. Il s'enlève de cette terre dont il sort. Sa forme verticale traduit donc une poussée vers le haut. » Tara MICHAEL¹

CHAPITRE 1

POINT DE VUE ANATOMIQUE :

1. ETIREMENT ET REDRESSEMENT :

Que se passe-t-il dans le corps physique quand nous nous redressons ? Différences entre se redresser et s'étirer ? Définitions et réflexions autour de ces termes. Redressement et étirement sont-ils antinomiques ou « compagnons de voyage » ?

DEFINITIONS :

Le plus souvent, en Yoga, il nous est demandé de nous **étirer, de grandir, de nous aligner**. Ce qui n'est pas tout à fait la même chose que de nous redresser. Tout d'abord qu'entendons-nous par le **redressement** ?

Définition de l'étirement :

Selon Le Larousse : **Allonger, étendre** quelque chose par la traction.

Synonyme : allonger, distendre, étendre, tirer. *Contraire* : raccourcir, rétrécir.

Selon Wikipédia : Pratique corporelle destinée à développer la souplesse corporelle (raison pour laquelle on l'appelle parfois assouplissement) ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Définition du redressement :

selon Le ROBERT, remettre dans une position droite ou verticale. **Redonner une forme droite, correcte.**

selon Le Larousse : Mettre ou **remettre droit ce qui est déformé** ou lui redonner sa forme première.

Synonyme : dégauchir, détordre, rectifier.

Se redresser (verbe pronominal) : se remettre droit (après une chute)

¹ Mythes et symboles du yoga, Tara MICHAEL, éd. Dervy

Prendre une attitude fière en se tenant droit.

Synonyme : se reprendre, se ressaisir.

Contraire : s'affaisser, s'écrouler, se courber, crouler.

Au travers de ces simples définitions, nous comprenons que l'action ainsi que les effets seront différents mais ils peuvent être associés pour créer une complémentarité. De quoi s'agit-il ?

En effet **l'étirement** sous-entend **une action aux 2 extrémités du corps** : pour nous étirer debout dans l'axe du corps par exemple, nous sommes invités à exercer une poussée vers le haut à partir du point fixe des pieds (par exemple en levant simplement les bras vers la verticale au-dessus de la tête en poussant les doigts « dans le ciel »). Si nous voulons y rajouter une flexion sur le côté, l'étirement se fera toujours par la poussée des bras jusqu'aux doigts pour étirer le flanc ouvert. Dans une position assise et en rotation (comme dans Matsyendrasana, la poussée se fera à partir du sommet de la tête, les ischions étant l'autre pôle de cet étirement. S'étirer met en jeu une ligne centrale, un axe interne, plus ou moins représenté par la colonne vertébrale, même si cet axe est plutôt en avant de celle-ci et est « fictif ». C'est autour de cet axe que nous cherchons à grandir, avec pour effet de « détasser » la CV, d'allonger la musculature concernée.

Cette action est rendue possible (voire nécessaire) en raison de l'action de la pesanteur sur la structure du corps humain, constitué de « segments durs » et de segments mous ».

« En examinant le squelette entier de profil, on constate que l'assemblage osseux dessine une succession de courbes inversées autour de l'axe vertical. **(Figure 1 A²)**

Dans la position debout, partant de l'appui au sol, les 3 centres articulaires de la cheville, du genou et de la hanche s'alignent sur une même verticale. Au-dessus, les sinusoïdes vertébrales solidaires les unes des autres s'ajustent autour d'une droite verticale qui est normalement dans le prolongement de la ligne de gravité des membres inférieurs (Travaux du Professeur Delmas, Processus de l'Hominisation : La ligne de gravité est parallèle et mécaniquement idéale lorsqu'elle coïncide avec l'axe et le membre porteur. Cet agencement correspond à un système de poids et de contrepoids autour de l'axe vertical qui induit stabilité, mobilité et économie... Il n'y a alors plus la sensation du poids du corps, l'aplomb est vécu confortablement »³

Cela est vrai « dans l'absolu » mais il faut « tenir compte (entre autres) du vieillissement de l'appareil locomoteur et des effets de l'attraction terrestre qui

² FIGURE 1 A

³ Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999 p130

mènent à l'enroulement et au tassement de la CV, à la diminution de l'extension des hanches, des genoux, des chevilles, des régions lombaires, dorsales et cervicales. »⁴
(Figure 1 B).

Ces définitions font apparaitre l'importance d'agir en yoga à 2 niveaux :
étirer (pour remettre dans l'axe)
redresser (pour redonner forme à l'ensemble du corps et à la posture).

Qu'en est-il dans l'action de **se redresser** ?

Pour contrer les effets de la pesanteur qui s'ajoutent à une éventuelle fatigue et nous tirent vers le bas, agissant ainsi sur l'une des extrémités du corps, comme pour rapprocher ces deux extrémités l'une de l'autre en repliant l'ensemble autour des différentes charnières articulaires (cervicales, hanches, genoux), il nous faut **nous repousser à partir de la base** (pieds si debout, ischions ou genoux selon la position assise) **pour redonner forme à notre corps**. En cela nous devons prendre en compte sur le plan physique :

- *l'interaction des chaînes musculaires,*
- *la combinaison de contractions musculaires*
- *et le jeu des pressions internes dans le corps*

et sur le plan mental : *une impulsion, un « vouloir ».*

D'un point de vue psychologique, il nous faut *nous « reprendre », nous « ressaisir » et « faire face »*. Car la seule action musculaire, articulaire ne suffit pas. **Il y faut un désir** comme nous le verrons plus loin avec C. BERTHELET-LORELLE.⁵

2. Aspects physiologiques :

a) La colonne vertébrale

b) Dans les postures de yoga.

2.a) La colonne vertébrale :

En partant de la **phylogénèse** (qui étudie l'évolution de la race humaine), le passage de la **quadrupédie à la bipédie** a transformé la forme de notre colonne vertébrale CV. Sont

⁴ Idem p132

⁵ Christiane BERTHELET LORELLE : la puissance du désir. Ed COULEURPSY SEUIL, 2003

apparues des courbes rachidiennes qui n'avaient pas lieu d'être auparavant. *L'homme à quatre pattes, lorsqu'il s'est redressé pour mieux voir au loin et prévoir ainsi mieux les dangers, mais aussi pour libérer les mains afin de cueillir sa nourriture, a été soumis différemment à la pesanteur qui a façonné sa CV en redressant puis inversant la courbure lombaire initialement concave vers l'avant.*

➤ **Dans la pratique du yoga nous expérimentons cette position dans la pratique du Chien/chat à quatre pattes.**

« Ainsi est apparue la lordose lombaire concave vers l'arrière. L'angle de redressement du tronc n'ayant pas été entièrement « absorbé » par la rétroversion du bassin, il persiste un certain angle qui doit être annulé par la courbure du rachis lombaire, appelé lordose lombaire. ⁶»

La formation de ces courbures se trouve confirmée par l'ontogénèse qui étudie le développement de la CV chez le bébé. (Voir la **Figure 2 A**)

« **La CV forme le pilier central du tronc.** Dans le plan sagittal, elle comporte 4 courbures (de bas en haut) (Figure 2 B) ⁷:

- **La courbure sacrée**, fixe du fait de la soudure des vertèbres sacrées, à concavité antérieure
- **La lordose lombaire**, à cavité postérieure
- **La cyphose dorsale**, à convexité postérieure
- **La lordose cervicale**, à concavité postérieure. »⁸

Cet ensemble d'articulations de la colonne vertébrale empilées les unes sur les autres selon des courbes et des contre-courbes est **en lien avec un ensemble de muscles, tendons et structures osseuses** qui interagissent avec elles. En bas, le bassin (segment « dur » osseux) qui relie la CV aux jambes. Au centre, la cage thoracique avec les côtes, le sternum à l'avant et les épaules et les bras dans la partie haute. La tête vient ensuite comme le point sur le « i ».

« Le rachis, axe du corps, doit concilier 2 impératifs mécaniques contradictoires : **la rigidité et la souplesse**. Dans la position symétrique les tensions sont équilibrées de part et d'autre et le mât de cette structure haubanée est vertical et rectiligne. La

⁶ *Physiologie articulaire Tome 3, I.A. KAPANDJI, éd . Maloine*

⁷ FIGURE 2 B Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999

⁸ idem

souplesse provient de sa constitution faite de multiples pièces superposées reliées entre elles par des ligaments et des muscles. »⁹

Les muscles du dos (dont, du plan profond au plan superficiel : le transversaire épineux, les interépineux, le long dorsal, le petit dentelé, le grand dorsal etc...) interagissent avec les muscles latéraux du tronc (le carré des lombes et le psoas), muscles permettant les flexions latérales, et avec les abdominaux à l'avant (grands droits, transverse, petit et grand oblique), muscles fléchisseurs du tronc.

- **Dans l'action de redressement, Kapandji souligne qu'en fait, les muscles du dos ne « redressent pas le dos : ils tirent le rachis lombaire en arrière, tout en l'incurvant. »¹⁰**
- **Le redressement provient ainsi d'une diminution de l'incurvation des vertèbres lombaires.**
- **Et cela se fait en lien avec la respiration.**

Ainsi :

- « **Le redressement des courbures rachidiennes prend son origine dans le pelvis.**
- C'est **la verticalisation du sacrum** qui **diminue la cambrure lombaire.**
- Ce sont **les abdominaux** qui **corrigent l'hyperlordose lombaire.**
- Il suffit de contracter les grands fessiers et les grands droits pour obtenir un redressement de la lordose lombaire.

Puis à partir de là, l'action d'extension des muscles de la gouttière lombaire entraîne la traction arrière des 1ères vertèbres lombaires, entraînant la diminution de la cyphose dorsale. Si on y ajoute les muscles du rachis cervical, nous obtenons le redressement de la lordose cervicale. Au total, **les courbures étant effacées, le rachis est plus haut et le sujet peut gagner entre 1 et 3 cm.** ¹¹»

- C'est le mécanisme du **redressement par auto-grandissement**. Il y a là interaction entre contractions musculaires et étirement, menant à un redressement de cet ensemble de courbes et contrecourbes empilées.

⁹ idem

¹⁰ FIGURE 2 B Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999

¹¹ idem

Ainsi, nous remarquons que :

S'étirer met en jeu une conscience des extrémités.

Se redresser implique de repousser une force contraire.

Cela nous aide à grandir et à occuper tout notre espace.

2. b) Dans les postures de yoga.

Se redresser implique :

- Les **jambes** (leur force, leur maintien à partir des **pieds et des chevilles**) dans la position debout.
- De là nous pouvons prendre conscience **d'un axe interne**, fictif puisqu'il ne s'agit pas de la CV en elle-même, mais d'un axe qui s'installe dès lors que nous étirons les courbures. Cet axe interne est comme **un mât** autour duquel le redressement peut se faire. C'est ce que Leslie KAMINOFF¹² appelle **l'extension axiale**. « Il s'agit du 5^{ème} mouvement de la CV, après les flexions-avants, les extensions, les flexions latérales et les rotations. Il se définit par l'atténuation simultanée de la cyphose thoracique (courbure primaire) et des courbures secondaires, avec pour effet l'allongement de la colonne au-delà de son alignement neutre.
- Le « milieu » du corps comme centre essentiel de l'action (en position debout mais aussi assise ou à genoux). Donc une **conscience de la position du bassin** pour y prendre appui dans l'action de se redresser. En cela il nous est apparu important de prendre en compte ce muscle profond, **le psoas**, et notamment **les postures de Triangle** dans lequel il est impliqué pour le redressement du buste, dans son interaction avec les chaînes musculaires et les diaphragmes (pelvien et respiratoire).
- Ainsi que **la conscience de la position de la ceinture scapulaire** pour positionner le haut du corps et la tête, lieu où se situent les principaux récepteurs de nos sens pour nous informer sur notre environnement et notre position (proprioceptivité). Nous prendrons en compte l'importance de la 6^{ème} vertèbre

¹² Yoga : Anatomie et mouvements, Leslie KAMINOFF, éd. Vigot

dorsale (que l'on appelle aussi « la cheville dorsale » : celle qui permet aussi de tourner la partie haute du thorax et d'ouvrir en extension la poitrine), notamment **dans la position des bras en chandelier**, chère au yoga égyptien.

Dans notre ressenti, grâce à cet ensemble de considérations anatomiques, émerge la conscience d'un mouvement, d'une énergie qui nous attire vers le haut.

➤ Or il ne suffit pas d'être debout et droit pour être redressé.

Nous pouvons expérimenter cela dans n'importe quelle position : **si nous ne restons pas maîtres de l'ensemble du corps, nous nous affaïsons**. Même assis sur une chaise, si nous nous laissons aller, le dos s'affaisse et nous nous tassons. De même dans une posture de yoga couchée, si nous ne maîtrisons pas les différentes parties de notre corps nous nous abandonnons sur le dos, les étirements ne sont plus là. (C'est ce qui est d'ailleurs recherché dans la détente).

« Le mouvement s'exprime correctement **si les points d'appuis sont stables, fermes**. L'effort physique sur des appuis instables épuise rapidement. Cette remarque s'applique à tous nos gestes. Il faut systématiquement un support à la mise en place d'un acte. Il est ainsi plus facile de redresser un dos en étant assis sur un banc qu'enfoncé dans un canapé. »¹³

Il nous apparait que cette **action de redressement** peut (voire, doit) se faire dans presque toutes les positions et dans toutes les postures (sauf au moment de la détente) : pour qu'une posture reçoive le qualificatif d'**ASANA**, il est essentiel de **mettre une juste tension là où il le faut**. C'est le **sthira/sukha** des YS de Patanjali.

Quelques exemples :



➤ **Debout**, de la posture de **l'Arbre** pieds à plat et jusqu'à celle en équilibre sur les orteils, nous mettons en œuvre la **force de nos jambes**, la stabilité du socle des pieds et la **bonne position du bassin** pour permettre la mobilité du haut du corps pour aller dans les différentes directions (extensions, flexions-avants, flexions latérales, rotations). Chacune de ces actions nécessite la prise en compte de toute cette structure, de toutes les chaînes musculaires en jeu pour maintenir la tonicité juste et rester dans le confort.

¹³ Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999 p 151-152



➤ **Dans les triangles latéraux et en rotation**, nous sommes amenés à ne pas laisser « filer » le bassin inconsidérément, de garder **l'étirement des 2 jambes** en veillant à mettre du poids identique sur les 2 jambes, de réaliser **une poussée venant du pelvis** pour mettre en juste tension les bras (celui qui doit se repousser du sol, celui qui s'élève verticalement). Par ailleurs, la position de **la nuque** dans le prolongement de la CV en rotation est ici importante pour ne pas déformer la posture. Ceci entraîne un ressenti de redressement du corps dans les directions demandées.



➤ **En Equilibre sur un pied**, dans les postures du **Roi de la Danse**, dans **la Perche**, dans **l'Arbrisseau**, dans **Garudasana**, nous rajoutons la nécessité d'une prise en compte accrue de la **partie haute du corps** et de l'importance de la **position de la tête**. Car le regard, en lien avec l'oreille interne, joue un rôle dans la prise de repères visuels, sonores et dans la position du corps.



➤ **Lors d'une flexion avant debout** comme **Uttanasana**, ou lors d'une **flexion/rotation** comme dans l'une des versions de **Trikonasana**, bien que le buste soit fléchi vers les jambes (étirées ou légèrement fléchies), si nous ne cherchons pas à **ériger les ischions vers le haut** et à conserver un juste étirement du buste, notre posture s'affaisse, se déforme, ce qui rend l'équilibre instable.

- Dans les flexions avant assises, telles que **Pascimottanasana**, bien que le



buste se referme en direction des jambes, là aussi il est d'une importance capitale pour **protéger la région lombaire** et rester dans la **tension juste** de la posture, de conserver une sensation de redressement de l'axe vertébral.



- Lors d'une **extension** comme dans la **Demi-Lune** du début de certaines **Salutation au Soleil**, ou encore **Ushtrasana**, il est important de **ne pas tasser la CV** et de créer au contraire une belle **courbure en arc de la CV** pour permettre l'amplitude du mouvement et préserver les vertèbres lombaires et cervicales éventuellement en contractant ces zones pour les protéger. Cela s'obtient par une **poussée vers le haut et vers l'arrière**.



- Dans les **flexions latérales**, il est nécessaire de ne pas se tasser sur le côté. Comme dans la **demi-lune sur le côté**, nous veillons à garder les 2 flancs étirés de façon à ne pas refermer le côté vers lequel nous nous fléchissons. Se redresser en se repoussant vers le haut et le côté est une protection pour les vertèbres lombaires.



- Si l'on considère les **postures à plat ventre** comme **le Cobra ou le Sphinx**, ou encore les **Sauterelles**, bien que le corps soit proche du sol et d'autant plus soumis à l'action de l'attraction terrestre, ce n'est pas en se repoussant vers le haut que l'on « redresse » la posture mais parce qu'on cherche à mettre en

tension juste la courbure, l'arcure de la CV. Il y faut également l'intention de se **redresser à partir du pubis**, avec une sensation d'étirement (et d'ouverture) de toute la face avant du buste.



- **Assis**, comme dans **l'assise** la plus simple, jambes pliées, croisées ou en lotus, mais aussi dans **Arda Matsyendrasana** (en rotation), dans **Gomukasana**, c'est **l'importance du bassin**, de sa position mais aussi de la souplesse articulaire et ligamentaire permettant de **se repousser à partir des ischions** pour positionner correctement le buste. En tenant également compte de la ceinture scapulaire et de la position de la tête. Nous retrouvons cette exigence dans **le demi cobra en position de fente**, un genou en terre.



- **En inversion**, dans **AdoMukha Svanasana** par exemple, l'action de redressement part **des bras** pour **se repousser** et ainsi **défaire les courbures de la CV** (jusqu'à dans certaines pédagogies aller jusqu'à creuser le dos en extension). Avec également une **impulsion au niveau des jambes** de façon à maintenir le bassin en hauteur.

- De la même manière, **lorsqu'on revient d'une posture d'inversion ou de flexion/enroulement vers l'avant**, (comme dans **Uttanasana** pour aller vers la **demi-lune debout**), c'est encore un mouvement de redressement et non un étirement qui nous ramène à la verticale.



Comme s'il y avait une loi intrinsèque dans le corps humain, pour toujours nous faire chercher à **aller vers le haut**. Le haut comme voie de dégagement et comme un but à atteindre.

Il semble que ce soit aussi le cas pour les plantes¹⁴. Une expérience fut faite dans une pièce noire, sans aucune source de lumière ni repère quant au haut, au bas, la gauche, la droite. L'expérience a montré que même dans ces conditions, les graines germent vers le haut même si on les plante vers le bas. Elles contournent l'obstacle et elles vont vers le haut, sans lumière. Elles trouvent leur propre lumière en haut ! Ne serait-ce pas la même chose pour nous, êtres humains ?

En Conclusion :

« Depuis la bipédie, nous avons évolué vers le perfectionnement du cerveau, en privilégiant l'acquisition de connaissances, l'intellect et nous avons délaissés tout ce qui touche à la prise de conscience de l'univers corporel et intérieur au profit d'une action quotidienne tournée vers l'extérieur. Nous avons négligé que la pensée est le corollaire de la position debout. Nous avons oublié que la liberté du corps permet de vivre son schéma corporel, de s'élever et comprendre l'esprit. »¹⁵

Ici le mot Libération peut être compris comme une manière de libérer le corps de ses entraves pour accéder à un bien-être physique libérateur pour le mental.

Pour compléter ce qui précède ces remarques, il nous faut toutefois prendre en compte que **nous respirons** ! Voyons maintenant les liens avec la respiration.

¹⁴ Film « L'Intelligence des Arbres » avec Peter WOHLLEBEN, Jupiter-Film.com 2018

¹⁵ Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999 p 191

3. Rôle de la respiration.

L'étude des aspects articulaires et musculaires met en **évidence l'importance d'une coordination de l'ensemble** des facteurs mis en jeu. C'est le rôle de la **respiration**.

« **Prendre des postures est une façon de faire de la respiration le lien unissant le tout.** »¹⁶

Kapandji nous fait remarquer que : « **le tronc** peut être considéré comme une **structure gonflable**¹⁷ ». Le rachis dorsal est articulé avec la cage thoracique. Tous les éléments osseux, cartilagineux et articulaires de cette cage interviennent pour diriger les mouvements du rachis qui possède une grande élasticité.

Soulignons d'emblée qu'il y a là une grande complexité dont nous nous contenterons d'effleurer ce qui nous intéresse pour notre propos ici en renvoyant notamment aux livres d'anatomie de Blandine CALAIS GERMAIN¹⁸.

➤ **Brève description de cette structure respiratoire**

La cage thoracique est formée des côtes et du sternum, abritant les poumons, le cœur, l'œsophage, veines et artères, protégeant également sous la coupole du diaphragme l'estomac, le foie, la rate, le pancréas.

D'un point de vue structurel, l'ensemble **s'attache à l'arrière sur les vertèbres dorsales, reste libre à l'avant au niveau du sternum**. En haut, seules les clavicules représentent le point de contact avec les épaules et les bras. C'est donc une structure très « libre », voire aérienne pour toute cette partie haute de notre anatomie, ce qui lui confère en fait une **grande liberté de mouvement** et, qui fait aussi sa fragilité.

De nombreux muscles entrent en jeu dans la respiration. Nous renvoyons aux livres d'anatomie de Blandine CALAIS GERMAIN et de KAPANDJI pour leur description.

« ¹⁹Cet ensemble est en lien avec des **muscles inspireurs** qui élèvent les côtes et des **muscles expirateurs** qui les abaissent.

Le diaphragme forme une coupole fermant l'orifice inférieur du thorax et le séparant de l'abdomen. Cette coupole descend plus bas en arrière qu'en avant. De son centre

¹⁶ Dominique MARTIN : *Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire*. EdSol'Air 1999 p 199

¹⁷ *Physiologie articulaire Tome 3, I.A.* KAPANDJI, éd . Maloine

¹⁸ *Respiration, Anatomie-geste respiratoire*, Blandine CALAIS GERMAIN , éd. Deslris

¹⁹ *Physiologie articulaire Tome 3, I.A.* KAPANDJI, éd . Maloine

des fibres musculaires rayonnent vers le pourtour, s'insérant sur les 11^{ème} et 12^{ème} vertèbres dorsales et sur les arcades du psoas et du carré des lombes.

Lors de l'**Inspiration** :

- Le diaphragme se **contracte**
- Son centre phrénique **s'abaisse**.
- Cela entraîne l'**agrandissement** du diamètre vertical du thorax qui s'agrandit vers le haut
- Ce mouvement est limité par **la résistance de la masse viscérale**, ce qui évite que le contenu abdominal soit refoulé vers le bas et l'avant. Cette action antagoniste-synergique des muscles abdominaux est indispensable à l'efficacité du diaphragme.

Lors de l'**Expiration** :

- Le diaphragme se **relâche**
- La **contraction des abdominaux** abaisse l'orifice inférieur du thorax et **diminue** son diamètre.
- En **augmentant la pression intra utérine**, la masse des viscères est refoulée vers le haut, ce qui réduit le diamètre vertical du thorax. **Les abdominaux sont les antagonistes parfaits du jeu du diaphragme** car ils diminuent simultanément les 3 diamètres du thorax (vers le haut, vers le bas et sur le pourtour).

En conclusion, la respiration repose sur l'**augmentation ou la diminution du volume de la cavité thoracique**. Elle peut être de 3 types : costale, abdominale ou mixte. »

Blandine CALAIS GERMAIN explique également que certaines inspirations sont dites « **passives** » d'autres « **actives** » et attire notre attention sur le fait que « selon le temps ou le volume d'une respiration, le jeu des forces qui fait que le mouvement a lieu peut changer totalement. Souvent on enchaîne plusieurs volumes respiratoires dans une seule et même respiration, passant en continu d'un jeu de forces à un autre, très différent, sans s'en rendre compte ». ²⁰

Dans les faits, dans les cours de yoga, on constate régulièrement ces différentes façons de respirer. En simplifiant, avec nos mots, respirer, c'est « actionner » cette grande « **pompe** » que représente le diaphragme, situé dans le plan

²⁰ Respiration, Anatomie-geste respiratoire, Blandine CALIAS GERMAIN , éd. Deslris, p 117 et suivantes.

sagittal entre les poumons et les viscères, ce qui a pour effet un jeu de volumes en mouvement. Sa forme en coupole (on dit aussi en forme de « parapluie »), agit effectivement comme une pompe **pour remplir et vider les poumons**. Son action agit aussi sur et avec **les abdominaux**. L'ensemble joue sur **les pressions** à l'intérieur de ces 2 cavités, celle du haut avec la cage thoracique, segment « dur » à ce niveau de l'axe de la CV, celle du bas, la cavité abdominale avec les viscères, autre segment dur représenté par le bassin. Entre les 2 : la taille, segment mou de la CV, potentiellement plus fragile si mal soutenu par la musculature abdominale.

Lorsque nous respirons, le diaphragme monte et descend selon que nous inspirons ou expirons. Il **s'étire également sur tout son pourtour** en lien avec la cage thoracique. Chaque être humain a sa propre respiration. Il existe de multiples manières de respirer.

L'un des 1ers mécanismes cités par Blandine CALAIS-GERMAIN se traduit par le fait que **le diaphragme descend à l'INSPIR** (pour remplir les poumons). Elle le nomme « Inspiration diaphragmatique » ; il **pousse alors les viscères vers le bas et vers l'avant**, avec une action sur le bassin en antéversion. Les abdominaux s'étirent, le ventre peut se dilater.

Le 2^{ème} mécanisme se traduit par une **élévation des côtes**. Souvent les 2 mécanismes se combinent.

Lorsque nous **EXPIRONS, le diaphragme monte**, (sous l'effet de l'élasticité pulmonaire) libérant le ventre qui, pour aider à l'expulsion de l'air, se contracte et rentre.

- En séance de yoga, je prends le temps dès les premières séances de faire **prendre conscience à chaque élève de sa manière personnelle de respirer**. Car ces différentes actions, que j'ai qualifiée d'ordinaire, peuvent être très variées et notamment entravées dans l'une ou l'autre de ses parties, voire même inversées. Ainsi, un (e) élève ne sentira pas du tout son ventre bouger ni à l'Inspir ni à l'Expir : il (elle) est peut-être bloqué (e) en respiration haute. Et inversement.
- Par ailleurs il me paraît important aussi de retrouver **les 4 phases de la respiration complète** : souvent respirer consiste simplement à inspirer et expirer. Le yoga nous réapprend à placer ces **2 temps intermédiaires**, qui auront leur importance lorsque nous parlerons des aspects énergétiques, les temps de **suspension du souffle**, autant de temps de repos et de préparation de la phase suivante.

La pratique de ce que j'appelle « **la vague du souffle** » en position d'abord allongée sur le dos puis en assise, est une manière de **relier 3 zones** au moment de respirer : elle consiste à **mimer un mouvement de vague** qui monte du pubis vers la zone de la gorge à l'Inspir, et qui redescend à l'inverse en expirant. Cela n'est pas une respiration « naturelle », mais elle a l'avantage de faire découvrir à certain (e)s, la possibilité de **rendre sa respiration fluide** et de redonner de la mobilité à l'ensemble.

- Toute action sur la respiration entraîne des **répercussions sur la CV** et notamment sur son **redressement**. Il est intéressant d'évoquer ici **la respiration taoïste** (bien que pratiquée couchée) qui permet d'effectuer un massage doux de tout l'abdomen pour préparer la conscience du bassin. Tout comme dans la **Danse du ventre** où nous jouons à bomber le ventre et/ou à le rétracter tantôt sur le temps poumons pleins, ou poumons vides.

Il est par ailleurs intéressant de pratiquer des **Bandhas** : ils sont au nombre de 3 et se situent aux points clés du buste.

- Action de contracter le plancher pelvien pour **Mula Bandha**, avec une action de remontée du releveur de l'anus et des sphincters qui permet le redressement en verticalisant le coccyx.
 - Action de fermer la gorge avec **Jalandhara Bandha**, que l'on obtient sur le temps de suspension de souffle poumons pleins, lorsque la cage thoracique est bien levée car emplie d'air, en venant appliquer le menton vers le creux de la gorge. Un étirement important de la région cervicale contribue à redresser l'axe de la CV (à condition de ne pas s'enrouler vers l'avant, ce que l'on voit le plus souvent dans les pratiques de yoga et qui, à mon sens, n'est pas Jalandhara Bandha)
 - Action d'écartement des basses côtes au niveau de la taille avec une volonté de faire remonter (donc de redresser....) le diaphragme, lui-même en position abaissée lors de la pratique poumons pleins, ou remontée si pratiqué en forme de kriya, sur le temps poumons vides avec **Udyana Bandha**. Nous ressentons alors comme un fort « **placage** » **des viscères vers la région lombaire**, ce qui vient renforcer la zone « fragile », segment mou et permet ainsi aux vertèbres lombaires de s'aligner et de prendre leur place.
- Nous obtenons alors « **une stabilité des 3 diaphragmes pelvien (le périnée), respiratoire (le diaphragme) et laryngé (au niveau de la glotte)) et des muscles environnants**, ce qui a pour effet de limiter la mobilité des cavités thoraciques et abdominales. On obtient donc **un allongement du dos** et une réduction du volume respiratoire menant à un équilibre intrinsèque. ²¹»

Toutes ces fermetures ont **deux objectifs** :

- Du point de vue physique : **le redressement de la CV par l'extension axiale**. A ce sujet, Leslie KAMINOFF nous dit que « l'extension axiale est contre-nature puisqu'elle se caractérise par une atténuation simultanée des 3 courbures de la CV. **Elle ne se produit pas spontanément**. Elle résulte d'un effort conscient et exige un certain

²¹ Yoga : Anatomie et mouvements, Leslie KAMINOFF, éd. Vigot

entraînement. Cette action entraîne une modification du tonus et du mouvement des structures respiratoires. C'est la technique des **bandhas**.²²»

- Du point de vue de la respiration : au moment du relâchement, obtenir une **qualité d'inspiration** à même de nourrir notre corps physique mais aussi notre mental en nous gorgeant d'une énergie renouvelée.
- Du point de vue énergétique : pendant la tenue des bandhas, laisser le temps à **l'énergie d'être absorbée dans les canaux d'énergies**. C'est le moyen de favoriser la libération de forces profondes renfermées dans le squelette axial. C'est, pour Leslie KAMINOFF ce qu'on nomme, **l'éveil de la Sushumna**.

Et dans les postures ?

La respiration peut se bloquer lorsque nous effectuons un mouvement qui nous paraît difficile, ou lorsque la coordination requiert toute notre attention et nous fait « oublier » de respirer. Ou encore lorsque dans le maintien d'une posture, nous ne savons plus ni où ni comment respirer ; ou également lorsque la posture « emballe » la respiration.

Voilà bien une raison d'être des postures ! Je me suis souvent posée cette question : finalement, **à quoi servent les postures** ? certes à **étirer le corps**, à lui redonner de la mobilité. Mais encore ? A ce niveau de ma réflexion, j'aimerais juste signaler cet aspect (qui n'est bien sûr pas le seul et peut-être même n'est-il pas le plus important) :

- **lorsqu'une posture nous « coupe » la respiration**, parce que la position du corps entraîne la nécessité de réajuster en permanence notre centre de gravité, de contracter des muscles qui n'ont pas l'habitude de travailler ainsi, parce que justement il n'y a plus ce confort nécessaire et que des contraintes entraînent des verrouillages articulaires coûteux en énergie, il est intéressant de chercher à **agir sur le rythme et l'intensité de notre respiration**, d'aller **chercher l'autre phase** (l'inspir si la posture nous pousse à rester longtemps en expiration et inversement). Car c'est là que nous trouvons les forces en nous qui nous permettent de « **redresser la situation** » au sens physique du terme (mais pas que !). Tout travail postural nécessite de **s'ajuster** en permanence pour retrouver un **certain confort dans l'effort**. Cela ne peut se faire **qu'en se redressant**, quelle que soit la position. Avec comme corollaire un **étirement des fascias et chaînes musculaires**. Mais aussi un autre positionnement du **regard physique**, impliquant une autre manière de voir le monde. La boucle est bouclée ! Elle aura en outre, un effet supplémentaire : **la détente mentale**.

²² Yoga : Anatomie et mouvements, Leslie KAMINOFF, éd. Vigot

Conclusion de ce paragraphe :

Ce n'est donc pas qu'en inspirant que l'on se redresse, mais également au moment de l'expiration où nous mobilisons les abdominaux pour « sangler » « gagner la région lombaire » et maintenir ainsi un lien ferme entre poitrine et bassin.

« Volonté et inspiration créatrice portent l'homme qui se redresse au cœur du combat (de la Vie) pour y affirmer sa note unique. Il se laisse traverser par le Souffle de l'Esprit comme le ferait une flûte. »²³



Illustration Ankur SUCHAK <https://in.linkedin.com/in/ankur-suchak-05b0b520>

4. Respiration et Souffle : 2 notions différentes mais complémentaires (tout comme les étirements et le redressement).

Respirer consiste à mettre en œuvre la **mécanique respiratoire** : lorsque nous inspirons, l'air pénètre dans nos poumons par les narines et inonde nos 2 poumons en dépliant les nombreuses alvéoles pulmonaires qui, si on les étalait sur le sol représenteraient la surface d'un court de tennis, selon certaines sources ! Lorsque nous expulsions cet air à l'aide du

²³ Luc BIGÉ : Symbolisme du corps humain. Vol 1 , éd ; Réenchanter le monde p 135

diaphragme qui remonte et repousse l'air hors des poumons, nous expirons. Entre temps, nous pouvons avoir spontanément des temps de pause soit **poumons pleins, soit poumons vides**. Cela n'est pas « naturel » et survient sous l'effet d'émotions ou d'un effort. Ou alors il nous faut les installer par le **Pranayama**. Les pratiques de yoga mettent l'accent sur ces 2 temps « oubliés » et font de ces temps le moment où **le Souffle peut circuler dans les canaux subtils** qui se situent dans tout notre corps (plus de 80 000 nadis se répartissent dans notre corps pour apporter cette énergie subtile aux chakras).



24

Le Souffle n'est donc pas que de l'air mais surtout du **prâna**, élément subtil, énergie de vie que nous découvrons avec les pratiques de yoga impliquant des suspensions de souffle. Toutefois **respiration et souffle sont proches** dans la mesure où **l'un ne va pas sans l'autre**. Le langage courant le dit bien quand il pointe « *j'ai le souffle coupé* » ou bien « *je manque de souffle* ». Ces expressions recèlent l'idée que notre respiration devrait pouvoir être longue, lente, régulière pour que nous nous sentions bien. C'est pourquoi toutes les pratiques de yoga mettent l'accent sur **l'attention à une respiration contrôlée mais pas freinée**, sans **jamais bloquer** l'écoulement de l'air, en jouant à **assouplir les phases de la respiration**, à les étendre tout en restant dans le confort respiratoire.

²⁴ Comprendre et harmoniser les chakras, Swami SARADANANDA, éd. Le courrier du livre, p27

« L'Inde appelle **prâna** ce qui **soutient la vie**, ce qui nous maintient en vie. Il est la **force vitale, l'énergie subtile, la sève du souffle** » nous rappelle C. BERTHELET-LORELLE.²⁵ « **Ramener prâna dans le corps est toute l'expérience posturale du yoga, son art et sa science** ». Et plus loin, « **Prâna soulève en nous la pulsion de vie**. Logée dans la poitrine, dans la région du plexus solaire, cette énergie éclaire nos projets et dynamise nos désirs. »

L'étymologie du mot « respirer » nous ramène à la racine latine *spiritus* où l'on peut aussi lire *esprit*. La fonction respiratoire aurait donc **un secret bien gardé : son lien avec l'esprit !** Lorsque nous respirons nous avons la possibilité de toucher à cette partie de nous-même qui n'est pas visible pour le regard ordinaire mais néanmoins perceptible par nos sens subtils, cette partie de nous-même enfouie sous **les voiles de l'ignorance** dont parlent **les YS de Patanjali**.

La relation entre **les désordres du mental et une respiration irrégulière** est en effet l'une des premières observations que les élèves font en yoga. Canaliser, apaiser, lisser les phases de la respiration font partie des tout premiers apprentissages essentiels en yoga.

CONCLUSION 1^{ER} CHAPITRE

« **Ce que vit le corps, le mental le vit aussi.** Prendre des postures est une façon :

- **D'assouplir et mobiliser** les articulations aux confins de leurs possibilités
- **D'étirer** le tissu myofascial pour protéger son intégrité
- **D'approfondir** la conscience du corps, stimuler une véritable connaissance corporelle
- **De développer** nos qualités sensibles, sensorielles, la notion d'justement minutieux des segments corporels autour de l'axe central
- **De repousser** la dispersion mentale au profit de la stabilité mentale, discipliner l'esprit »²⁶

²⁵ *La sagesse du Désir*. Christiane BERTHELET LORELLE, éd. COULEURPSY SEUIL, 2003

²⁶ Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999 p 199

CHAPITRE 2

LES ASPECTS SUBTILS :

1. Le point de vue de l'Inde (Prâna Maya Kosha, Samkhya, le corps subtil tantrique, SAMADHI, KAYVALYA) :

Dans ces conditions après avoir agi sur le **corps physique**, nous pouvons donc espérer **atteindre un autre état, un état de yoga**, défini comme un état d'union du corps et du mental. Les textes du yoga dont le plus célèbre est compilé sous le nom de « Yoga Sutra de Patanjali », évoquent tous les obstacles rencontrés pour atteindre cet état. *Des obstacles physiques, mentaux, émotionnels*, créant des blocages énergétiques que la pratique du yoga est sensée dénouer. Le but de ces pratiques serait d'**atteindre KAIVALYA**, en passant par les étapes définies par les YS de PATANJALI (après les yamas/niyamas qui s'adressent à notre personnalité) : 1- **Asana** (postures) 2- **Pranayama** (contrôle du souffle) 3- **Pratyahara** (retrait des sens) 4- **Dharana** (concentration) 5- **Dhyana**, (souvent traduit par méditation qui survient lorsque nous sommes à même de maintenir un courant continu de concentration) 6- **Samadhi** (état où n'existe plus de modifications mentales).

Voici comment Swami Satyananda Saraswati définit **KAIVALYA**²⁷ à partir du SAMKHYA :

« L'état de **Kaivalya** est défini de 2 manières : le 1^{er} en termes d'**involution**, le second en termes de **purusha**. Ceci parce que dans *la nature s'exprime un double processus* : l'un d'évolution, l'autre d'involution. Dans le processus d'**évolution** les objets de l'expérience se manifestent en passant par des étapes *pour le plaisir de Purusha*. Dans l'**involution**, le processus est inverse : *les objets* (gunas = les 3 états de la matière : tamasique, rajasique, satvique) *retournent peu à peu à leur cause*, pour s'y fondre jusqu'à retourner à leur état d'immobilité originelle. »

- **KAIVALYA** serait donc **un état et le but du Purusha** dans l'immobilité du corps physique et du mental. « Kaivalya est l'état du Purusha dans sa propre nature de pure conscience. Il est *une étape dans le développement de la conscience*.²⁸ ». Selon ces réflexions et ces darshanas (visions du monde, points de vues), **la conscience est repliée sur elle-même et notre effort consiste à la déplier en ôtant les voiles de l'ignorance, pour la déployer.**

²⁷ Swami Satyananda Saraswati : Propos sur la Liberté, commentaires des YS de Patanjali, éd ; Satyanandashram

²⁸ Swami Satyananda Saraswati : Propos sur la Liberté, commentaires des YS de Patanjali, éd ; Satyanandashram

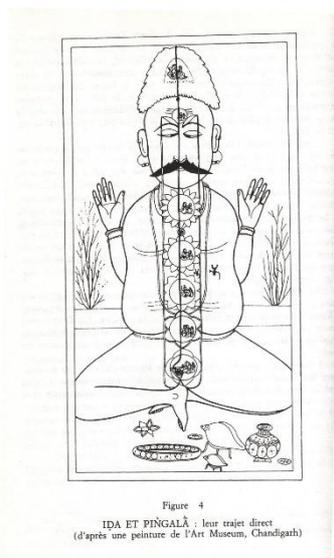
Le moyen ? le yoga : « Purifier sa conscience par des sadhanas (pratiques et austérités) diverses, telles que la méditation, le samadhi, le samyama, le yoga. »

- *A mon niveau, je trouve là un écho à ma petite expérience, lorsque pratiquant des postures de rotation, avec cette sensation d'utiliser mon corps comme symbole de mon état d'être, j'y expérimentais un essorage et un brouillage dans mes repères « habituels », favorisant une remise en question de ces repères et une prise de conscience dans l'immobilité de la posture. Emerge alors une ouverture, la possibilité d'élargir, d'agrandir mon espace d'expérience et de conscience.*

Mais cela ne se fait pas « tout seul » : après la prise de conscience favorisée par un état de quiétude du mental (le « *citta vriti nirhodha* » de Patanjali), il y faut une intention que j'identifie dans **le désir de se redresser**. Ce désir nécessite observation et vigilance, constance dans l'effort sans crispation. Il implique d'allier le mental et le corps physique. Il invite prâna à circuler. « On sait que prâna est là quand l'idée du possible nous revient, son audace, sa patience.²⁹ »

« Le samâdhi, ou l'état de yoga, est accessible à ceux qui le désirent ardemment » YS, I.21, traduit par Françoise MAZET.³⁰

Le **Prâna Maya Kosha** est la structure qui sous-tend cette vision du corps subtil. Par les pratiques de Yoga et notamment le pranayama, ce **prâna** est véhiculé par **3 canaux d'énergie, nâdis**, essentiels :



- **Idâ (nâdi lunaire** démarrant à gauche du centre d'énergie racine Muladhara situé au niveau de l'ischion gauche et remontant en s'enroulant autour de l'axe de verticalité du corps physique représenté par la CV pour revenir à la narine gauche)
- **Pingala (nâdi solaire** démarrant à droite du centre d'énergie racine Muladhara, situé au niveau de l'ischion droit et remontant en s'enroulant autour de l'axe de verticalité du corps physique représenté par la CV pour revenir à la narine droite)
- **Sushumna**, au centre des 2 autres, à l'entrée de laquelle serait lovée une énergie appelée Kundalini et qui,

²⁹ *La sagesse du Désir*. Christiane BERTHELET LORELLE, éd. COULEURPSY SEUIL, 2003

³⁰ Françoise MAZET, *Yoga Sûtra de Patanjali*, éd. Albin Michel, 1991, p 37

par l'action du pranayama et des bhandas qui libèrent les granthis (nœuds symboliques situés le long de l'axe de verticalité), s'élève alors pour retourner au principe divin, le purusha.

Conclusion partielle : Implication dans nos pratiques :

On comprend à la vision de cette **structure symbolique** que toutes les pratiques du yoga visent ce **retour vers le principe** dans une réunion des 2 énergies (lunaire/solaire- gauche/droite) en une 3^{ème} qui est aussi première, **l'Unité fondamentale** dont parlent tous les textes. **C'est aussi l'histoire d'un redressement qui élève. Il s'agit bien ici d'élever notre conscience pour la ramener à son état premier dont nous avons perdu le sens.**

« L'ordonnance générale indique un mouvement spirituel. Equilibré sur des bases étroites, l'homme est pourtant formé en ascension. La Traversée est de Terre en Ciel. L'itinéraire est celui proposé par le corps depuis les pieds jusqu'à la tête. C'est un mouvement ascensionnel. » *Tara MICHAEL*³¹

³¹ Mythes et symboles du Yoga, Tara MICHAEL, éd. DERVY

2. Le point de vue de l'Occident

Pourquoi le symbole ?

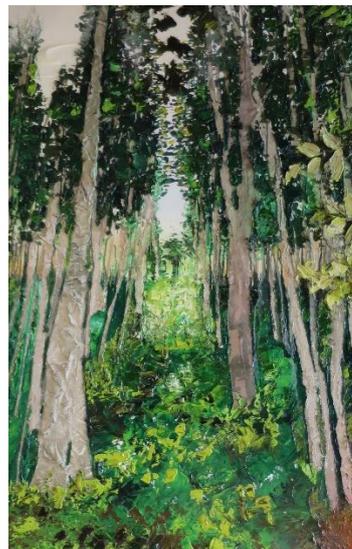
Le mot « symbole » vient du grec « **symbolum** » qui désigne au départ **une pièce scindée en 2 morceaux** utilisés comme *moyen de reconnaissance* entre 2 personnes et qui **livrait son message une fois redevenu entier, lorsque les 2 parties étaient à nouveau emboîtées**.

Les symboles prennent le sens d'une **analogie** (par exemple : la colombe, symbole de paix) : c'est la **concrétisation d'une réalité abstraite**.

Le concept de symbole est d'après André Lalande « ce qui représente autre chose en vertu d'une correspondance analogique. » Le sens du symbole s'est ensuite propagé dans les sciences humaines, la psychanalyse, la linguistique, l'histoire de l'art, l'histoire des religions, l'ethnologie, la sociologie etc....

La pratique des asanas élève le corps au rang de symbole. La vision de l'Inde considère avec le Samkhya que *le parcours de l'homme est celui de la remontée vers l'unité dans le divin*.

« Quand nous regardons un arbre, nous savons fort bien *qu'il n'est pas seulement un végétal* classé dans telle catégorie, vivant tant d'années, etc. La description de l'arbre ne satisfait que notre mental. En réalité il nous enseigne **le sens de la verticalité**, il nous incite à **nous redresser**, à **chercher l'axe de notre vie**, à **planter nos racines** dans la terre et à **toucher le ciel** de notre tête. Par le symbole les mondes communiquent entre eux. Il nous permet de *passer d'un plan à un autre*, en constatant que la même unité règne partout et toujours. L'essentiel est de *faire vivre le symbole* car cet univers est le lieu toujours mouvant et toujours renouvelé où *se libère notre conscience*. **L'expérience spirituelle** ne peut se transmettre que par des **symboles**.³²»



³² Christian JACQ, Le message des constructeurs de cathédrales, éd. du Rocher

a) Le symbolisme avec Luc BIGE

Ce scientifique contemporain qui se définit comme un philosophe et un symboliste influencé par la mythologie grecque, tout autant que par l'astrologie et ses symboles, ainsi que par Annick de Souzenelle et de ses travaux sur le symbolisme du corps humain selon la Kabbale, considère que **chaque articulation, chaque muscle, chaque os a sa fonction**. Emettant l'hypothèse que *l'homme n'est pas fini*, il induit l'idée que « notre premier devoir est de *poursuivre en conscience ce que l'évolution a commencé en aveugle*. » Il parle ainsi d'un **mouvement de la conscience-énergie qui monte du pied vers le crâne**³³. Il souhaite que « **cette lecture symbolique du corps contribue à libérer la sagesse du corps**. » Il fonde le processus de connaissance (qui est aussi au cœur de la pratique du yoga) non pas sur le raisonnement mais sur **la résonance** entre la manière dont les parties du corps sont nommées, leur localisation corporelle, la forme et la fonction biologique, les légendes qui s'y rapportent. Nous résumons ci-dessous sa pensée.

Ainsi :

- **Les os** représentent **la lumière de l'archétype** en nous.
- **La peau** rend visible cette lumière dans le monde extérieur. Elle **maintient** la forme de l'organisme.
- **Les pieds** (26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles) posent la question : « *suis-je sur le bon chemin ? Est-ce que je laisse libre court à mon désir ? C'est de là que débute la grande remontée vers la tête*, vers l'identité de lumière, vers la pleine conscience du Soi. En outre ils supportent le poids du corps total.
- **La cheville** questionne le bien-fondé de **nos choix** et de nos prises de risques. Elle libère des nostalgies d'un paradis situé sous le pied (la Terre-mère).
- **Le pied** nous mène vers notre destin. « **La cheville est une clé**. Nous sommes libres de la tourner ou non... Cette partie du corps représente les choix de l'existence et les directions prises dans la vie : là où la personne va conduire ses pieds.... C'est là qu'elle accomplira son destin. C'est là que son destin pourra grandir ».

³³ Luc BIGÉ : Symbolisme du corps humain. Vol 1 , ed ; Réenchanter le monde, Introduction

« **Le pied invite toujours à une verticalisation** plutôt qu'à une horizontalisation. »³⁴ Les pathologies des pieds sont autant d'invitations à *retrouver un ciel...* à partir de ces « oreilles de la Terre » que sont les « orteils ». »³⁵

- « **L'articulation du genou relie la jambe à la cuisse.** Comme la cheville, elle est missionnée pour **produire du lien**. Elle porte l'identité de la personne. Elle est un appel à **faire du « je » un « nous »**. Le genou interroge nos passions et nos peurs. Il est le lieu des épreuves : « *mettre genou à terre* », « *être sur les rotules* », « *se trainer à genou* ». Pour en sortir, la seule voie consiste à *s'abandonner en confiance*, pour s'ouvrir à l'accueil de l'autre. La **rotule** est un os sésamoïde (du grec *sêsamoeides* = qui ressemble au sésame) de forme triangulaire. Elle représente une « petite roue » et fait figure de soleil mais également « d'huile essentielle ». Le genou permet **la génuflexion** : c'est le « *sésame ouvre-toi* » qui **déverrouille ce qui est figé**. L'articulation du genou affirme « **je noue** ». Elle mène vers les quadriceps en longeant le fémur. Le **fémur** suit le lâcher-prise des genoux symboliques et nous « *fait mûr* ».
- **Les cuisses** sont les organes de **l'aventure**. Elles mènent à la locomotion du corps. Elles sont donc « *ce qui anime* » : traduction latine du mot « **anima** » qui a donné « **âme** » en français. Chaque cuisse détient deux records anatomiques : le fémur est l'os le plus long du corps, le quadriceps son muscle le plus volumineux. Ces parties du corps parlent de la manière dont la personne **développe et habite son espace**. Dans les expressions françaises, la cuisse est en lien avec la joie : « *se taper sur la cuisse* » et avec l'enthousiasme. *La joie devient une force d'élévation* qui conduira la personnalité vers sa *seconde naissance dans les eaux du bassin*.
- **Les hanches** sont les portes d'un **nouveau monde**. Elles préparent l'entrée dans le bassin. C'est pénétrer dans les eaux du mystère, là où se concocte la *seconde naissance*. Cette articulation conserve une grande liberté de mouvement.
- **Le bassin** avec le ventre pose la question « *Où est ma place ?* »
- Celle du **thorax** : « *Qui suis-je ?* »
- Pour arriver à **la tête** qui ramène à la question : « *D'où est-ce que je viens ?* »

³⁴ Luc BIGÉ : Symbolisme du corps humain. Vol 1 , ed ; Réenchanter le monde p 125

³⁵ Luc BIGÉ : Symbolisme du corps humain. Vol 1 , ed ; Réenchanter le monde p123

Du lien avec les postures :

En reprenant le langage symbolique, comment s'éclairent les ASANAS ?

A partir des pieds, ces « oreilles de la Terre », bien ancrés sur le sol, comment tournons-nous la clé des chevilles pour orienter nos jambes afin de permettre à notre corps de prendre la direction du haut ?

Accueillons-nous au niveau de nos genoux la possibilité de créer du lien entre le « je » et le « nous » ?

Acceptons-nous l'étirement pour nous dénouer ou en nous raidissant, figeant par-là le mouvement de la conscience-énergie ?

Nous laissons-nous accéder au fémur qui nous « fait mûrir » jusqu'au bassin dans les « eaux du mystère », ce questionnement sur notre vraie place (dans l'espace mais aussi dans le groupe et par extension, sur cette Terre, dans cette incarnation et dans l'univers) ?

Parvenons-nous à être dans le thorax pour explorer le questionnement du « qui suis-je ? ».

Comment est-ce que j'accepte de m'ouvrir pour respirer ?

Comment la conscience de la position de la tête me permet-elle de me confronter avec le mental et ses tourbillons ?

Et, lorsque mon mental est apaisé, puis-je ouvrir ma conscience à plus haut que moi, au mystère de ce qui nous dépasse et nous élève tous ?

Comment ce regard orienté vers le haut m'aide-t-il à pressentir la réponse à cette question du « d'où est-ce que je viens ? ».

En conclusion,

Le langage symbolique nous ouvre à la compréhension du sens possible des différents lieux du corps (les jambes, l'espace du bassin, le thorax et la tête) et éclaire la relation du corps avec la spiritualité.

« **Symboliquement, la conscience-énergie migre vers l'état de plénitude depuis le pied**, à partir de cette première voûte (plantaire) pour atteindre l'autre voûte (crânienne, puis céleste), **en remontant** vigoureusement **le long du corps**, en traversant **la cheville** en **direction des genoux** où il lui faut mener le combat contre l'égo et accepter de « plier » pour **s'ouvrir à l'aventure des cuisses**. Ce sont elles qui nous mettent en mouvement, pour accéder à une deuxième naissance dans les eaux du bassin, afin de s'ouvrir à l'espace du cœur. Là se trouve la clé pour accéder à l'espace de la tête pour la conquête de l'espace du Soi. De ce point de vue, l'évolution (pour l'Homme) consiste à **accomplir sa nature** qui est de **porter haut la Représentation du réel et l'Idée de Liberté**. Il ne nous reste plus qu'à prendre part à ce voyage au cœur du corps, sur la voie ascendante qui part de la voûte plantaire pour s'épanouir en une gerbe d'étoiles sous la voûte crânienne. »

b) le regard d'une psychanalyste. Réflexions autour de l'approche de Christiane BERTHELET-LORELLE, **psychanalyste, enseignante de yoga.**

Pourquoi la psychanalyse ? Cette étape fait partie de ma vie de par mes études. L'approche de cette psychanalyste enseignante de yoga avec laquelle j'ai eu l'occasion de travailler est intéressante du fait de **sa réflexion sur les Yoga Sutra de Patanjali en lien avec la structure mentale comme définie par la psychanalyse**. D'ailleurs l'Inde a également une approche quelque peu similaire, **le Laya Yoga**, qu'elle considère comme un préalable à une pratique de yoga.

Quelle est la nature du mental ?

« La psychologie moderne tend à considérer le **mental comme la source de la perception et de la conscience**. *Patanjali* indique clairement que le mental ne saurait en aucune manière être la source de la conscience, du fait qu'il peut lui-même être perçu en tant qu'objet (IV :19). *Le mental n'est pas à même de s'illuminer tout seul*.

La science moderne tend à considérer le mental et la conscience comme des *expressions et des émanations de la matière*. Le yoga d'un autre côté, affirme que la matière n'est qu'une forme grossière et *une manifestation du mental*. La matière est sous l'emprise du mental et non l'inverse.

A part ces 2 distinctions fondamentales, le yoga et la pensée contemporaine s'accordent sur beaucoup de points en ce qui concerne le mental.... Pour la *psychologie* le but est de **faire passer ce qui est inconscient dans le conscient**. Le but de *Patanjali* est *d'explorer les différentes sphères mentales* pour les connaître, afin *d'éliminer les voiles* qui restreignent le mental et ainsi le *transcender*. »³⁶

« **Les tensions fondamentales du mental (qui amènent le chagrin) sont l'ignorance de la vérité, l'égoïsme, l'attachement, l'aversion et la crainte de la mort. YS II :3** »

Une des interprétations souvent entendues en occident consiste à ne pas se laisser prendre au piège de nos désirs. Alors pourquoi parler d'une « **Sagesse du désir** » ? De quelle sagesse s'agit-il ?

« Parler du désir n'augure pas ici de céder aux tentations boulimiques auxquelles notre société nous incline à succomber. **Le désir dont il s'agit, ordinaire et singulier, est pur mouvement de l'être, fluidité, rebond, ligne et aventure**. Sans la mobilité d'une telle vitalité l'être humain se fige... **Faire du désir une Sagesse, c'est lui reconnaître un savoir sur la vie**..... Ce désir est **un désir d'être**.... Dans l'expérience d'un yoga qui relance le mouvement...(il dispose) à l'avènement d'une écoute et d'une mise en cause qui se médite.» Il y a alors « un horizon qui ouvre à une vérité subjective qui est **sagesse d'un savoir-être**. »³⁷

³⁶ Swami Satyananda Saraswati : *Propos sur la Liberté, commentaires des YS de Patanjali*, éd. Satyanandashram

³⁷ *La sagesse du Désir*. Christiane BERTHELET LORELLE, éd. COULEURPSY SEUIL, 2003

Du lien avec le travail postural :

Avec cette psychanalyste, nous pouvons noter que lorsque les textes du yoga nous engagent dans des ascèses, des pratiques austères, parfois difficiles pour le corps physique et pour le mental, cela ne veut pas dire « faire taire l'inconscient ». Bien au contraire ! Durant un travail postural exigeant, il crie parfois sa douleur et se rappelle à nous dans le conscient avec une force quelquefois difficile à juguler. **Les pratiques de yoga ne sont pas destinées à mettre « sous le tapis » ce qui nous étire dans nos profondeurs mais à nous permettre de fluidifier ces énergies qui bloquent nos corps et nous enserrant dans nos vécus émotionnels.** Le yoga n'est pas oubli de ce qui fait notre désir de vivre, notre « désir d'être ». Et surtout le yoga ne devrait pas nous amener à « céder sur notre désir ».³⁸

Dans la pratique du yoga égyptien, de longs temps de détente et donc de silence sont proposés. Ils sont autant de moments où sans avoir besoin de faire appel à la mise en mots, à une quelconque parole, un travail d'élaboration interne se fait, qui agit sans effort et sans contrainte, dans une certaine liberté de respirer, de juste « être là » avec soi, tel que l'on est dans l'instant, dans cette acceptation de ce que nous sommes.

Par ailleurs notre corps, par la pratique posturale, change qu'on le veuille ou non : il change dans sa structure musculaire et articulaire, dans sa forme, dans sa respiration et surtout dans son état d'être, dans ses ambiances internes. Il se transforme par la pratique posturale, et cette transformation est une libération en elle-même.

Citons Patanjali dans I.34 :

« Défaites-vous dans le souffle des défenses qui récidivent à travers les kleshas (causes de souffrances, II.30), les antarâya (obstacles intérieurs, I.30), les gunas (les différents états du mental, I.16), les vâsanâ (conditionnements du passé, I.18 ; II.15 ; IV.9) ».

Alors « un conflit se dénoue ». Avec cette psychanalyste, précisons que **le désir** n'est pas à entendre comme **l'obstination d'une avidité** mais, au contraire, comme le lieu où quelque chose est à **perdre pour continuer d'être**³⁹. Car nous savons alors « ce à quoi nous tenons ».

Par une pratique soutenue, avec des postures maintenues dans la durée et dans un certain silence, nous accueillons prâna qui se conjugue avec la notion de vie.

D'un travail physique sur la respiration, nous passons à la notion d'énergie qui nous habite et qui nous rassemble autour d'un axe, celui de se redresser pour oser être car la pratique du yoga nous relie à l'origine de notre désir de vivre. Cela passe par Tapas, une pratique intense des postures pour faire du geste une écriture du mental.

³⁸ idem

³⁹ Idem p 39

En Conclusion :

Le philosophe **J.P. SARTRE**, considère que l'homme est le résultat des différents choix qu'il fait tout au long de sa vie. Il pense qu'il est toujours libre de choisir et responsable de ce qu'il est. Ce qui a fait dire à certains que l'homme est condamné à être libre.⁴⁰

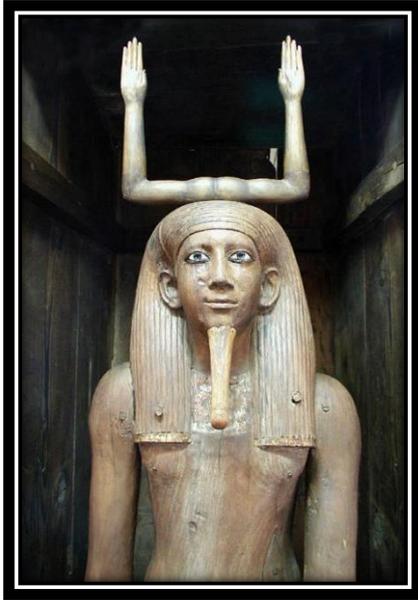
La Liberté « est une notion clé en philosophie. Elle se définit négativement comme l'absence de contrainte ; positivement comme l'état de celui qui fait ce qu'il veut⁴¹. »

Cette définition nous suffit-elle sous le regard d'une pratique de yoga ?

*Bien au contraire, les textes nous parlent de **sacrifice (le yoga est un sacrifice intérieur), d'ascèse (la Hatha Yoga Pradipika indique où il faut pratiquer, comment et ce qu'il ne faut pas manger pendant la pratique, comment il faut retenir la respiration, etc...), d'austérités (se retirer du monde), de pratiques assidues dans lesquelles le corps et le mental nous montrent à chaque instant que, non, nous ne faisons pas « ce que nous voulons » ! Nous devons à la fois négocier avec nos limites physiques pour entrer dans la posture, pour la maintenir le temps suffisant pour agir sur le mental et protéger ce corps de pratiques parfois jugées « acrobatiques », ainsi que négocier avec nos vies « ordinaires », notre travail, notre famille.***

⁴⁰ Marie ROBERT, Les chemins du possible, éd Flammarion 2020

⁴¹ Dicophilo.fr



3. Le regard de l’Egypte et le yoga de Babacar KHANE : quelques éléments clés.

Le **point de vue de l’Egypte** apporte sa particularité autant au **niveau symbolique** qu’au **niveau postural**.

D’un point de vue symbolique, l’Egypte, fortement orientée vers la dimension spirituelle de l’Etre humain, met en avant la **notion de KA** représenté par l’**attitude du chandelier**.

Illustration : Statue représentant le KA de Horawibra (photo libre de droit sur Wikipédia)

Le Ka, nous dit Babacar KAHNE⁴² est « une **manifestation des énergies vitales** autant dans sa fonction créatrice que dans sa fonction conservatrice.... Réservoir, en quelque sorte, des forces vitales d’où provient la vie, grâce auquel toute vie subsiste.... Et auquel toute vie retourne après la mort. » C’est aussi « la possibilité qu’a l’homme de **capter et de réunir cette force vitale** à travers l’**attitude du chandelier** qui est à la fois une attitude symbolique et une attitude efficace.... Cette signification est à prendre au sens propre et au sens figuré. Elle symbolise l’**orientation de la conscience vers les sphères supérieures** de l’univers, en même temps elle permet de capter et de focaliser l’énergie céleste. »

Que se passe-t-il dans cette attitude au niveau du corps physique ? Nous avons là en effet un excellent **moyen de redresser la partie haute de la colonne vertébrale**. D’un point de vue physiologique, des chaînes musculaires relient les bras au buste vers les épaules. Ce mouvement de levée des bras agit sur les muscles du dos qui **redressent la courbure dorsale** et agissent également sur la courbure cervicale. Lorsque, en plus, nous **ouvrons les mains** dans la posture du Ka après avoir monté les bras en chandelier avec la progression de l’envol de l’Aigle, nous **faisons travailler les extenseurs des doigts** et ce mouvement se **communique jusqu’à l’omoplate**.

Etudions maintenant certaines postures et pratiques-clés du yoga Egyptien.

⁴² Geneviève et Babacar KAHNE, le yoga des pharaons, éd. Dervy p43

A) la pratique des contractions

Bien que pratiquante et enseignante de yoga depuis plus de 25 ans, ayant vécu dans mon corps les effets des postures et notamment des excès d'étirements pratiqués sur une structure hyperlaxe, c'est au travers du **Yoga Egyptien** que j'ai pris conscience de la nécessité et des bienfaits d'une pratique qui **équilibre contractions et étirements** d'un côté, temps de **pratique** et temps de **détente** pour laisser libre court à notre souffle. C'est ce « cocktail » qui est bénéfique pour le redressement du corps ... et du mental. Par ailleurs j'apprécie les termes employés : on n'y entend non pas seulement le terme « **posture** » mais aussi « **attitude** », induisant là les répercussions au-delà du physique de la manière de prendre et de tenir les positions du yoga indien nommées postures.

Sans entrer ici dans les explications sur la manière de contracter que Babacar KAHNE détaille dans chacun de ses cours, nous retenons l'importance en tant que pratique qui met en jeu **les muscles antagonistes** et qui effectue un « **brassage/massage** » des chaînes musculaires, agissant sur les fascias et sur la lymphe qui irrigue l'ensemble du corps.

Contracter nous vient des techniques de **Kung Fu** et **prépare le corps à des étirements plus intenses**. Remarquons au passage que les **bandhas** cités plus haut sont une sorte de contraction puisqu'il s'agit de contracter les sphincters au niveau pelvien, la gorge au niveau haut et de forcer le diaphragme à remonter alors qu'il est en position soit haute (si pratiqués sur l'expiration, soit basse à l'inspiration poumons pleins). Il doit alors se contracter tout en étant étiré.

« Un muscle ne peut exprimer tout son potentiel que s'il lui est appliqué **après chaque contraction**, un **étirement** correspondant à sa faculté d'élasticité afin de retrouver sa longueur normale. »⁴³

Ainsi **contracter puis étirer** un muscle lui permet de **donner tout son potentiel**.

- **Les mouvements de l'Aigle**, que l'on peut pratiquer assis, couché ou debout mènent à **l'attitude du Ka** : ils sont un moment privilégié pour sentir comment, en jouant sur l'ouverture de la poitrine du bas vers le haut, sur l'écartement des coudes et sur l'élévation progressive des bras en chandelier, nous pouvons nous **redresser** et ainsi **favoriser la circulation de prâna** dans ces différents espaces.

⁴³ Dominique MARTIN : Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire. EdSol'Air 1999 p 169



- L'une des plus belles illustrations est pour moi **l'Attitude du Ka** symboliquement très riche, évocatrice de cette **élévation** vers la dimension spirituelle lorsque nous avons fait le silence en nous. Ce qui revient à avoir apaisé les vrittis (tourbillons du mental), trouvé le juste équilibre entre contractions et étirement, entre inspir et expir afin de maintenir le chandelier redressé sans fatigue au niveau du

dos, des bras, en se plaçant en offrande au Ciel, recevant l'énergie du Ciel et de la Terre, dans une communication entre Terre et Ciel qui nous traverse ; notre corps devenant le lieu de cette traversée et de cette rencontre, véhicule de l'énergie et réceptacle privilégié de l'énergie de Vie qui peut alors nous animer.

B) la prépondérance des postures debout.

Certaines **postures debout** et leur pratique rajoutent à ce mouvement de **redressement et d'élévation**, la dimension **équilibre** à gérer :

- **Les équilibres** : les plus intéressants (et les plus complexes) à apprivoiser sont ceux **sur 1 pied**. Ils nous mettent au défi de **conserver la verticalité** malgré un **mouvement souvent oscillant** provenant des chevilles. Si un équilibre est souvent plutôt un ensemble de déséquilibres à canaliser, nous y apportons parfois **trop de tension**, entrant dans la **crispation**, ce qui nous fait chuter. Là encore, les **techniques respiratoires** proposées en yoga égyptien sont efficaces pour progresser : prendre une 1^{ère} fois la posture sur **l'inspir**, en sortir sur **l'expir**, permet de prendre ses marques. La 2^{ème} fois, dans ce que Babacar KHANE appelle **la phase respiratoire**, nous **restons dans la posture** en insistant sur l'expiration car c'est elle qui « **sangle** » **l'espace abdominal et nous ancre** pour maintenir le redressement du reste du corps. Et avec le temps nous pouvons rester de plus en plus longtemps car les jambes se fortifient.

- Lors de **la Marche égyptienne** nous augmentons encore la difficulté et rajoutons la nécessité de **gérer le corps en mouvement** dans l'équilibre. En cela cette Marche est une réelle **ode à l'élévation vers cet inconnu** qui nous porte avec confiance dans la vie qui nous anime. L'importance de la respiration qui doit rester rythmée sans à-coups est essentielle.

Ces postures nous renvoient par ailleurs à une autre **dimension symbolique**

fortement représentée dans la symbolique égyptienne : **le pilier DJED.**



« Ce symbole a été interprété de diverses manières : on y a vu **un arbre ébranché**, les **4 piliers qui soutiennent le ciel**, représentés l'un derrière l'autre en perspective, on y voit aussi **la colonne vertébrale d'Osiris**. Ces 3 interprétations ne s'excluent pas au contraire elles se complètent : **le DJED représente avec prépondérance la colonne vertébrale osirienne, axis mundi de ce microcosme qu'est l'homme** ; les 2 autres significations étant des corollaires (un tronc d'arbre ébranché et les 4 piliers de Chou, soutiens du macrocosme). »⁴⁴

Photo libre de droits trouvée sur le net d'un Pilier DJED à l'intérieur d'un sarcophage

Cette prépondérance accordée à la colonne vertébrale symbole d'un axe qui s'élève nous intéresse tout particulièrement dans la pratique des postures debout.

⁴⁴ Geneviève et Babacar KAHNE, le yoga des pharaons, éd. Dervy p91

C) la série des différents triangles

Une attention particulière envers une série de postures que personnellement, nous expérimentons avec des bienfaits immenses et qui sont au cœur des pratiques du yoga égyptien :



Les postures de triangles (jambes tendues), **Trikonasana** (3 angles), **Utthita Trikonasana** (les 3 angles étirés) : par les **intenses étirements** mais aussi la nécessité de mettre en place des **contractions antagonistes aux étirements pour tenir l'équilibre**, en ajoutant une **flexion** (soit latérale, soit de face), les triangles sont des postures très complètes dans leurs effets tant physiques que mentales.

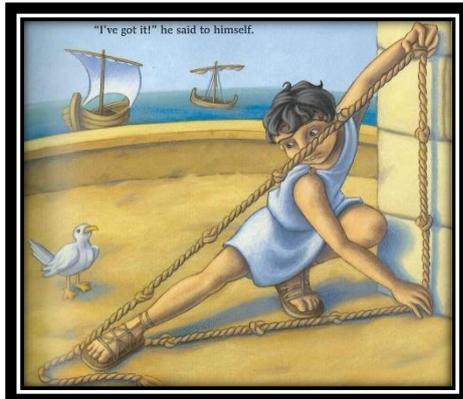
En effet, de par leur *action à la fois sur les jambes* (étirées et en ouverture de hanche), *le bassin* (flexion des hanches d'un côté ou de face selon la posture), sur *la colonne vertébrale* et tout le dos de par le travail

intense du *psaos*, l'étirement des muscles du *buste et des bras*, nous y expérimentons à la fois des **étirements intenses de tout le corps, des ajustements menant à un redressement pour maintenir la verticalité** du bras levé agissant sur toute la posture, des **contractions musculaires** pour préserver l'équilibre et une **maitrise de la respiration** que nous cherchons à rendre calme, longue fluide malgré les efforts intenses imposés par la posture.

« Les triangles permettent de dérouler les mouvements spiralés des fascias. Une fois que vous les avez commencés, il ne faut plus les lâcher....»⁴⁵.

⁴⁵ Idem p 210

Le symbolisme du Triangle se retrouve non seulement dans la symbolique égyptienne,



mais également dans la vision occidentale, en commençant par le **Triangle de Pythagore** (qui aurait été en contact avec les égyptiens) mais également dans le monde chrétien avec la notion de **Trinité (Dieu le père, Le Christ et le Saint Esprit)** ainsi que chez les **Bâtisseurs de Cathédrale** et bien entendu aussi en **Inde avec la Trimurti (Shiva, Brahma et Vishnou)**.

Retenons ici que **le triangle est un outil de stabilité et de force pour les Bâtisseurs de Cathédrale,**

- tout comme nous pouvons **l'expérimenter dans la pratique de ces postures** où nous bâtissons un socle solide avec la position des jambes, à partir duquel le buste et la tête peuvent s'ériger. **Attitude qui nous redresse autant physiquement que mentalement à partir d'un ancrage dans le concret.**
- Nous retrouvons cela dans la notion de **Trinité chrétienne et de Trimurti en Inde** : les **3 éléments qui maintiennent l'ordre du monde spirituel.**
- Quant au **triangle de Pythagore** il pourrait s'interpréter à partir des **3 divinités de la trinité osirienne (Osiris, le père-frère, Isis, la mère-soeur et Horus, le fils)** mais également au travers du **symbolisme des nombres** : la base de 4, étant l'homme, la verticale de 3, étant le Divin et l'hypoténuse 5, symbole de la destinée lorsque **élevé au carré.**

Dans tous les cas le triangle nous entraîne vers une élévation, vers un dépassement. Nous sommes amenés à contrer la pesanteur tout en étant au contact de la terre pour y prendre appui et regarder vers le ciel.

D) L'importance des TORSIONS

Qu'il s'agisse de **Parivritta Trikonasana** (le triangle en rotation), ou d'une torsion assise comme dans **Matsyendrasana** ou allongée comme dans **Jathara parivritti asana**, ou encore les torsions crocodiles, Babacar KAHNE nous dit :



« La torsion vertébrale peut être considérée comme **un véritable exercice d'auto manipulation ; combinée avec les « mouvements de l'Aigle » et la posture du chandelier, elle permet de déverrouiller tous les étages de la colonne vertébrale et de résoudre les tensions accumulées à ce niveau, d'où l'impression de libération et d'énergie renouvelée qu'éprouve le pratiquant.** ⁴⁶»

➤ Nous souvenant de notre 1^{ère} **expérience de désorientation** dans une posture pratiquée durablement (voir notre Introduction), nous pouvons **vivre symboliquement ces postures** comme un temps de

« **reset** » qui au-delà des aspects physiologiques sur le corps, « **essorent** » également **notre mental** et permettent une transformation de notre vision de nous-même, du monde, de ce que nous vivons et notamment en « tordant le cou » à nos peurs et à nos conditionnements enfermant.

En Conclusion,

Les points clés du Yoga Egyptien étudiés ici font la part belle à la position debout, en allant vers des équilibres et la marche égyptienne. Elles offrent ainsi l'occasion d'expérimenter ces quatre espaces des jambes, du ventre, du thorax et de la tête en imposant une maîtrise de l'ensemble dans une attitude sthira-sukha pour être debout, exister, Être et se relier, éclairant le terme « Libération » à partir du corps comme modèle qui nous ouvre la voie, pourvu qu'on s'y attarde.

⁴⁶ Geneviève et Babacar KAHNE, le yoga des pharaons, éd. Dervy

CHAPITRE 3

Un retour d'expérience d'enseignement avec des personnes suivies et/ou en rémission du cancer à la Ligue.

« L'évolution personnelle commence par l'amélioration de ce que vous êtes au point où vous en êtes »⁴⁷

Il m'a été donné d'enseigner à des personnes suivies pour une pathologie cancéreuse ou en rémission. (Il s'agit d'une expérience d'enseignement dans le cadre de la Ligue contre le Cancer à l'antenne de Strasbourg depuis 2017.)

Au départ il y avait 2 cours d'1h. 4 autres furent créés ensuite au vu de l'intérêt croissant pour cette pratique dans un environnement protégé. Le public concerné est exclusivement constitué de personnes en cours de traitement contre le cancer (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie, suite d'opérations). Les séances sont gratuites. Elles ont lieu dans les locaux de la Ligue.

Qui sont-ils ? Parmi les pratiquants (actuellement sur 6 cours, il y a environ 30 personnes inscrites), nous recevons des personnes de tous âges, de tous horizons.

Quelles sont leurs motivations au départ ? Certain(e) s ont déjà pratiqués le yoga auparavant et sont en quête de retrouver leur forme d'avant et des sensations corporelles déjà vécues. D'autres, au contraire, découvrent totalement une discipline dont ils avaient une idée un peu floue et qui ne les concernaient pas d'emblée, ni ne les attirait.

Les traitements étant éprouvants, cela impacte leur corps physique et le mental. Les symptômes les plus courants sont : la fatigue, les fluctuations du moral, la difficulté à respirer, les douleurs musculaires et articulaires, des inflammations articulaires et cutanées, des limitations dans les mouvements suite aux opérations subies, des troubles de l'équilibre, une difficulté de mémorisation.

Nous insistons sur le fait que **le Yoga n'est pas une thérapie à proprement dite** mais qu'il constitue **un complément aux thérapies suivies par ailleurs** (kinésithérapies, ostéopathies entre autres). Nous avons pu vérifier les effets thérapeutiques à chaque séance ! Il suffit pour cela de remarquer le sourire revenu aux lèvres, la détente qui s'inscrit sur les visages et l'ouverture de tout l'être qui se manifeste à chaque fin de pratique.

Comment ces cours se passent-ils ? Il y a à l'heure actuelle 6 cours, donc 6 groupes d'environ 5 personnes. Les rencontres se font au rythme de 1 fois par semaine dans les locaux de la Ligue à Strasbourg. Les tapis et des coussins sont mis à la disposition des

⁴⁷ Dominique MARTIN : *Comment entretenir, protéger son patrimoine physique. Guide de la Pratique Posturale Ostéo-Articulaire et Musculaire*. EdSol'Air 1999 p 212

pratiquants. Les cours sont regroupés sur le mardi après-midi et le mercredi matin sur 15 semaines hors vacances scolaires.

Dès le départ, **la nécessité d'adapter nos pratiques** s'est imposée à nous. Nous ne sommes pas là pour faire croire à des thérapies « miracles » ni pour convaincre qui que ce soit. Nos objectifs ont été posés clairement dès le départ : **apporter par la pratique du Yoga un soutien dans l'épreuve que traversent ces personnes dans le respect de leur intimité et de leur intégrité.** Si cela est bien entendu aussi le cas dans un cours « de ville », nous avons pu rapidement nous rendre compte que face à ce public, ces consignes sont d'une actualité impérative.

D'emblée nous avons pris conscience qu'enseigner le yoga à un tel public, c'est **aller au cœur du yoga.** C'est cela notre *fil conducteur* pour proposer **une pratique adaptée dans la bienveillance et le partage.** Nous avons été émerveillés du **courage de ces élèves,** qui se montrent assidu(e)s alors qu'elles (ils) vivent souvent dans une souffrance physique mais aussi morale, avec de l'anxiété à gérer, des difficultés de concentration. Et nous constatons aussi régulièrement le retour du sourire, et même des moments de rire communicatifs dans les séances.

Par ailleurs, des liens étroits se nouent entre les pratiquants dans le plus grand respect pour les limites de chacun. Les consignes, si importante en yoga, à savoir : ralentir, être dans le geste conscient, ne pas entrer en compétition ni avec soi-même ni avec les autres dans la pratique des postures, sont ici pleinement intégrées très rapidement, voire immédiatement au vu de leur état de fatigue souvent important. Comme si les difficultés rencontrées lors des traitements leur permettaient d'accéder directement à **une conscience du corps accrue,** à la fois **plus intense et plus immédiate.**

Il nous arrive aussi bien souvent de préparer une séance et de devoir la remanier sur le moment en raison de ce que nous ressentons de leur état de fatigue. Mais la plupart du temps, la volonté de s'engager dans la pratique malgré les aléas est présente. Très rapidement chacune et chacun nous disent **le bien-être ressenti après les pratiques, même si cela leur a paru difficile.** Notre rôle ici est d'encourager, de redonner confiance et de ménager un temps de pause par rapport à ce qui les soucie.

Sur les 15 séances, nous appliquons une progression :

- Dans un premier temps, l'accent est mis sur la **découverte de leur respiration** et de la proposition du Yoga par des gestes simples comme lever les bras à l'inspir, les ramener à l'expir, en position couchée d'abord puis en position assise, en sentant les effets sur la cage thoracique. Puis avec **l'envol de l'Aigle,** la prise de conscience des 3

étages de la respiration ainsi que des exercices pour allonger la respiration. C'est souvent une découverte pour la plupart. Cet enchaînement permet également de proposer des paliers pour monter les bras souvent douloureux. L'élève peut ainsi rester un temps les poings aux épaules et les coudes écartés avant d'aller vers le chandelier souvent pénible pour eux.

- L'un des participants ayant eu à subir une intervention chirurgicale au cours du cycle, nous a fait part lors de son retour de ce qu'il a pu mettre en pratique l'exercice de la Respiration complète en yoga pour se calmer et aborder ainsi plus sereinement cette épreuve.
- Nous constatons très souvent **une difficulté à laisser se déployer la cage thoracique** et les premières séances ressemblent à une **re-découverte de ce que « respirer »** veut dire. Nous insistons sur la nécessité de retrouver **4 phases dans la respiration** : le temps de l'inspiration, de l'expiration mais aussi des temps de pause et nous les guidons dans la découverte de ce qui s'installe librement, sans vouloir faire.
 - Nous avons constaté que les élèves sont très sensibles à cette manière d'envisager **l'inspiration comme un don** que l'on reçoit et **que l'expiration est un retour que l'on donne**. Il y a là une sagesse qui est vécue comme un baume au cœur, apaisant l'état de tension voire de souffrance.
- Puis progressivement, nous abordons **des postures dans le mouvement**. Avec les enchaînements et répétitions de postures accessibles (*la montée des bras jusqu'à la posture du KA, les Dragons, le Tigre qui s'étire, la Salutation au Soleil adaptée*) en douceur et dans la lenteur. Nous insistons sur la **coordination geste/respiration** qui renforce leurs capacités de concentration.
- Pour ma part j'aime aborder ensuite les différentes familles de postures (une par séance) en constatant que **les équilibres**, bien que difficiles, sont **sources de prise de confiance en soi et sont très appréciés**.
 - Je leur propose toujours de ne pas vouloir aller trop loin dans les postures, et bien évidemment d'éviter d'aller jusqu'à la douleur. Etirer les bras au-delà de la tête est souvent difficile. Je leur suggère d'approcher leur limite, en faisant de l'exercice une exploration de leurs possibilités. Ils sont souvent surpris de constater qu'ils peuvent faire ce qui est proposé. C'est l'occasion de transcender leurs peurs et de revenir dans la vie « de tous les jours comme avant ».

- Les postures de **flexions latérales en chandelier** sont abordées avec des **adaptations** : placer les *mains sur les épaules* lorsque le chandelier est trop sollicitant, ou aussi *mains sur la tête* car cela permet un appui du bras et soulage l'étirement au niveau des cicatrices d'opérations. Il est intéressant de noter leur évolution en quelques séances, leurs limitations évoluent.
- **Le plus difficile** restent les **postures d'appuis sur les bras**. Je les propose en appui sur *les avant-bras* pour approcher le Chien-Chat, le Chien tête-en-bas. Mais les Guetteurs sont peu accessibles bien souvent.
- Pour certaines personnes nous commençons sur **une chaise** et quand cela est possible, elles viennent ensuite sur le tapis.
- Nous terminons plutôt allongés, en **détente** et en silence. C'est aussi le moment pour pratiquer **la Respiration Taoïste** ou **la Danse du ventre**.
- Lorsqu'ils (elles) sont revenu(e)s de leur intériorisation, bien souvent il y a **des questions sur la symbolique des postures, sur l'état d'esprit du yoga, voire sur la spiritualité de l'Inde**.

Dans les groupes constitués nous avons pu constater un grand respect des limites de chacun, chacune. C'est également un moment de partage convivial où parfois il leur arrive de rire de leurs difficultés. Il règne de la bonne humeur pendant les séances.

C'est aussi un moment d'échanges entre eux et elles. Les participant(e)s s'échangent des conseils, des adresses de thérapeutes, des avis sur les traitements, ce qui lie le groupe et renforce une certaine cohésion.

Certains (e)s nous ont fait part de **témoignages** riches en enseignement pour nous et nous permettent d'adapter nos séances. En voici quelques-uns :

- | |
|--|
| ➤ « Pour moi, j'ai surtout découvert le lâcher-prise car je suis toujours très tendue, même en marchant je n'arrive pas à me détendre. Là je me sens en sécurité, je peux me déposer, faire une coupure. C'est comme un vide agréable. » |
| ➤ « J'ai vraiment découvert ce que respirer veut dire. » |
| ➤ « Je reviens parce qu'on peut rire et bailler ici ! » |
| ➤ « J'ai le plaisir de retrouver le groupe. » |
| ➤ « Je découvre qu'on travaille les muscles. Les mouvements me soulagent. Je prends conscience de tous les éléments de mon corps auxquels je n'avais pas accès avant. » |
| ➤ « Je tisse une relation d'amitié avec mon corps. C'est comme une renaissance. » |
| ➤ « Je m'étais oublié (e). Je me retrouve. C'est un émerveillement ! » |
| ➤ « Je retrouve le sentiment d'exister. » |
| ➤ « Je dispose d'1h pour moi seul(e). » |
| ➤ « Pendant la séance, je ne pense à rien d'autre. » |
| ➤ « Je sens que mes muscles ont travaillés. » |
| ➤ « A la maison, je fais des respirations comme je les apprends ici pour m'endormir. » |

En conclusion,

J'aimerais témoigner du bonheur vécu à enseigner à des pratiquant(es) dont nous apprenons peut-être plus encore que nous ne leur apprenons. Les côtoyer revient à les accompagner dans **une démarche de réunification** en plein accord avec le sens du mot : **yoga**. Ici, chaque petit pas est une victoire, chaque visage qui s'éclaire après la séance est une récompense. Au-delà du travail du corps, c'est aussi **le lien humain, le partage** qui ont été mis en valeur par la pratique. Au travers de cette expérience, nous avons eu la sensation que ces personnes ont quasiment toutes compris d'emblée que **leur corps en souffrance disait leur difficulté à vivre et à oser être**. Nul besoin d'exprimer en paroles : c'est la comme une évidence. Ils et elles découvrent tous et toutes, **une sensation de libération au travers de l'exploration de leur corps** et de la découverte des **manières de respirer** proposées dans les pratiques. C'est comme si le yoga était une bouffée d'air frais qui leur redonnait **l'envie de se redresser pour faire face** à la maladie. Le corps, répondant par la maladie à un mal de l'être, devient alors **un corps symbole**, à l'image du **pilier DJED** dont les égyptiens faisaient le symbole de l'axe qui relie la Terre au Ciel. Tout comme notre colonne vertébrale qui permet de relier le cerveau à toutes les fonctions du corps.

CONCLUSION GENERALE

En Conclusion, ce travail de recherche nous a donné l'occasion de revisiter les postures classiques du yoga sous différents angles/points de vue. Eclairant ainsi le terme complexe de LIBERATION en y ajoutant une approche par le symbolisme et la psychanalyse. Il nous est apparu qu'en mettant l'accent sur le REDRESSEMENT de la colonne vertébrale, la pratique du Yoga et notamment de certaines postures particulières du Yoga Egyptien telles que le Ka, nous permettait de nous aligner, faisant de la pratique des asanas un symbole et un moyen d'évolution et d'élévation de l'Homme. Là où le yoga indien, pour parvenir au même but, met l'accent sur les étirements et les assouplissements, en passant par le Ha et le THA, pour dompter le mental, le yoga égyptien renforce la structure du corps physique pour toucher le plan énergétique. Deux pratiques qui s'enrichissent mutuellement pour réaliser sa vie dans la Vie.

∞∞∞∞∞∞∞∞∞∞

VERTICALITE

« Tu es partout présente :

Le minéral t'exprime par la montagne,

Le végétal t'exprime par l'arbre,

Mais ton triomphe, c'est l'homme,

Arbre sorti de la glaise du règne animal.

Verticalité, ô mouvement de l'être vers son idéal,

Tu t'exprime à travers la terre entière.

Montagnes, arbres, animaux, hommes

Ne sont que les marches de l'escalier

Qui mène vers toi.

Verticalité,

En toi réside la destinée de l'homme.

Je te rends hommage par le rituel du Yoga égyptien.

L'arbre de ma vie est dressé

Pour t'accueillir en ta demeure. »

Babacar KAHNE



« Se dresser tel un colosse de pierre et toucher le ciel » *Christiane*

BIBLIOGRAPHIE

LA PRATIQUE

1. Le Yoga des Pharaons, L'éveil intérieur du sphinx. Geneviève et Babacar KHANE, DERVY Edition 2016
2. Le yoga de la verticalité, Pédagogie et pratique du Yoga des Pharaons. Geneviève et Babacar KHANE, éd .IYY
3. Kung-Fu, pratique du yoga chinois. Babacar KHANE, éd IYY 1987.
4. L'enseignement de Babacar KHANE. Josette FRIGNAC et Manon LEMAIRE, éd. F. SIERENS, 2017
5. Anatomie pour le Mouvement Tome 1 et 2, Blandine CALAIS-GERMAIN, éd. DESIRIS, 1999
6. RESPIRATION. Anatomie, Geste respiratoire. Blandine CALAIS-GERMAIN, éd. DESIRIS, 2005.
7. Comment ENTRETENIR, PROTEGER son PATRIMOINE PHYSIQUE. Dominique MARTIN, éd. SOL'AIR 1999.
8. Physiologie articulaire Tome 3, I.A. KAPANDJI, éd . Maloine
9. Yoga : Anatomie et mouvements, Leslie KAMINOFF, éd. Vigot

LES TEXTES

10. HATHA YOGA PRADIPIKA, Traduction et commentaires par Tara Michaël, éd. FAYARD, 1974.
11. Introduction aux voix du yoga. Tara MICHAËL, éd. DESCLEE DE BROUWER, 2016
12. Les Yoga SUTRA de PATANJALI.
13. Propos sur la LIBERTE. Commentaires des Yoga Sutras de Patanjali par SWAMI SATYANANDA SARASWATI, éd. Satyanandashram, 1976.
14. La PUISSANCE du SERPENT . Arthur AVALON, éd. DERVY, 2006.
15. ¹ Mythes et symboles du yoga, Tara MICHAEL, éd. Dervy

REGARDS CROISES

16. Luc BIGE, Symbolisme du corps tomes 1,2,3 éd Réenchanter le monde, 2019
17. Annick de Souzaenelle, le symbolisme du corps humain, éd ; Dangles
18. La sagesse du Désir. Christiane BERTHELET LORELLE, éd. COULEURPSY SEUIL, 2003.
19. Le message des bâtisseurs de cathédrales. Christian JACQ, éd. Dur Rocher, 1980

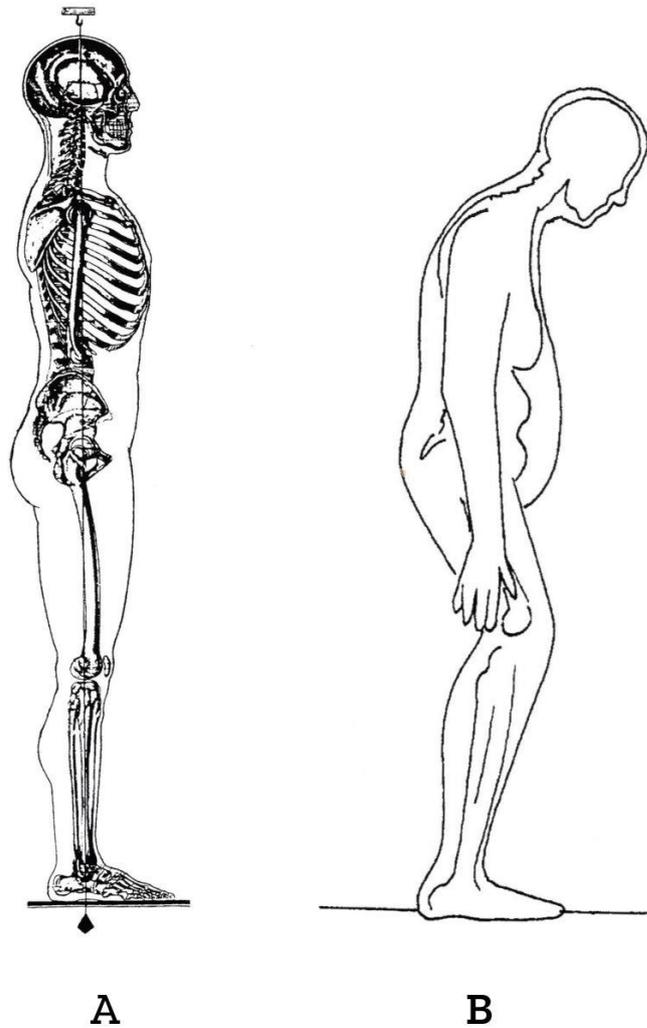


FIGURE 1
L'HOMME DEBOUT

FIGURE 2

Les COURBURES de la CV

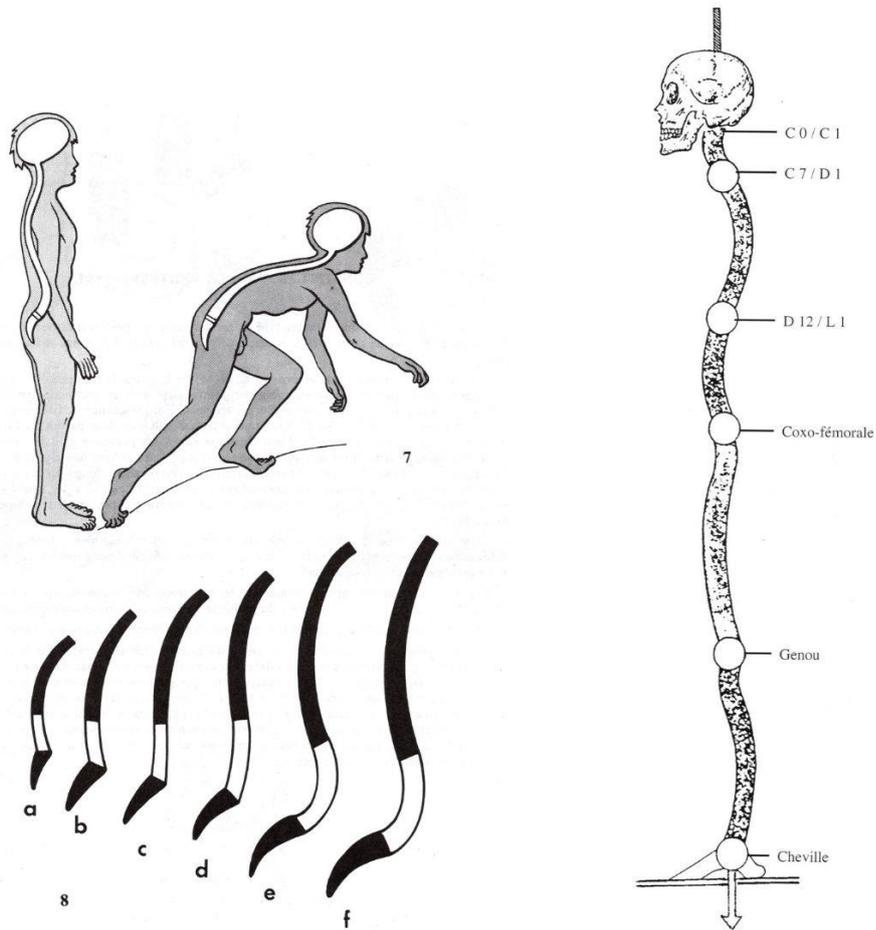


Figure 96 : Principales charnières des sinusoides du squelette

2 A

2 B



« Se dresser tel un colosse de pierre et toucher le ciel » *Christiane*