



Les Chroniques de Chantal #5

SEMAINE 20 AVRIL 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci**

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par **SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA**) **soit votre technique personnelle si vous en avez une .**

Cette semaine j'ai choisi de poser cette question et bien sûr de trouver une réponse :

POURQUOI A - T - ON UN CORPS ??

En effet vous êtes-vous déjà posé cette question pourquoi avons-nous un corps ? et qu'est-ce qui a permis par un long processus d'évolution, de transformations, d'ajustements, voire de métamorphoses d'être en vie sous cette forme.

Comme je l'ai déjà dit dans nos stages et nos cours, nous sommes aujourd'hui le résultat d'un long processus d'évolution cellulaires depuis les **premières bactéries**, notre passage de la vie dans l'eau à la vie sur terre pour faire bref (même si dans certains groupes cette notion de vie est refusée – création divine d'emblée – la génération spontanée) et quels peuvent être les signes, les éléments encore apparents de ce processus ?

Je n'en citerais que deux : nous possédons ce qu'on appelle « l'appendice vermiculaire » qui se situe au niveau à la base du gros intestin – côté droit- même si aujourd'hui l'on ne sait pas toujours pas définir son utilité et sa raison , pour certains points de vue ce serait un reste de « vessie natatoire » du temps où la vie n'était qu'aquatique . Quand ce petit appendice s'enflamme c'est l'appendicite et son ablation a été il y a quelques années fort à « la mode » pour éviter la propagation de l'infection sous forme de péritonite ; le 2^{ème} élément c'est au niveau profond qu'on le retrouve, c'est au niveau cellulaire, de chacune de nos cellules, dans sa structure même avec ce qu'on appelle la mitochondrie et je vais développer cet élément un peu plus loin dans mon exposé.

Ce qu'on peut remarquer c'est que dans le processus d'évolution du « vivant » il y a des familles différentes, les animaux , les plantes, les humains, les milieux , l'eau, l'air, la terre, dans les familles des groupes principaux et sous-groupes par ex les hominidés, les humains (avec toutes les sensibilités de classification) , l'homo faber, l'homo habilis, l'homo sapiens, l'homo sapiens sapiens, l'homme de Néanderthal , l'homme de Cromagnon etc... Mais

malgré toutes les différences constatées la structure de base est identique , un squelette osseux, des muscles, des organes, un cœur, des poumons pour l'air , ou des branchies pour l'eau ,un système nerveux, circulatoire, un système digestif et aussi une faculté de reproduction sexuée mâle/femelle .

Mais ce qui encore plus commun pour toutes les créations vivantes ce sont les cellules ; nous avons tous des cellules qui constituent tous les éléments de notre corps quelle que soit la famille ou l'espèce considérée.

Mon exposé sera composé de trois parties : description du squelette osseux, des organes et des fonctions auxquelles ils sont joints ; description générale de la cellule et son organe d'énergie – la mitochondrie – et le point de vue du yoga sur la finalité du corps .

ANATOMIE - LE CORPS ET SON ARCHITECTURE

Nous avons plus de 200 os pour former notre squelette,

des os longs pour les membres qui servent de leviers : pour le bras : bras/humérus, avant-bras radius, cubitus ; pour les jambes : cuisse/fémur, jambe : tibia, péroné mais aussi les côtes, les clavicules

des os courts pour les mains et les pieds qui servent pour les charges = solides : os du carpe(8), os du tarse (7)

des os plats qui sont pour le crâne au nombre de 22 os qui forment une sphère protectrice du cerveau mais aussi les omoplates, les os du bassin.

Il faut aussi compter les 26 vertèbres posées les unes sur les autres et séparées par les disques intervertébraux qui équilibrent le poids de la tête et du tronc :

- juste sous le crâne l'Atlas et Axis – sans disque mais avec un pivot qui permet la rotation de la tête
- 7 vertèbres cervicales
- 12 dorsales (comme les côtes)
- 5 lombaires
- le sacrum – vertèbres soudées
- le coccyx

On peut remarquer une similitude d'agencement entre les membres supérieurs et inférieurs du corps

	HAUT	BAS
Os plats	omoplates mobiles	ailes iliaques fixes
Os longs	humérus	fémur
	radius/cubitus	tibia/péroné
articulations	coude	genou
extrémités	8 os du carpe	7 os du tarse
	5 os métacarpiens	5 os métatarsiens
	5 doigts	5 orteils
	mobilité	fixité
	agilité des mains	solidité des pieds
	fragilité	

La tête est composée d'une sphère osseuse de 22 os protégeant l'encéphale, emboîtés par des lignes de sutures ; au niveau de la mâchoire partie basse de la tête , la mandibule est mobile et sert à la mastication. La partie moyenne est formée par le nez et les cavités sinusiennes. Là aussi on peut remarquer une similitude d'agencement entre la tête et le tronc :

TETE	TRONC
Partie haute spirituelle neuro sensoriel Cerveau	thorax supérieur lobe supérieur pulmonaire
Partie médiane respiratoire rythmique Rhino-pharinx	lobes moyens et inférieurs pulmonaires Coeur
Partie inférieure métabolique et vie végétative Cavité buccale	abdomen

Par lui-même **le squelette osseux** ne peut se mouvoir, cet ensemble d'os est mis en action par le jeu des muscles, ligaments tendineux ou tendons ou nerfs qui s'accrochent sur les épines osseuses ou sur une surface osseuse – aponévrose - , soit une insertion , comme les fils d'une marionnette.

Nous avons ainsi toutes sortes de muscles à notre disposition pour nous mouvoir, courir, s'asseoir, frapper, serrer manger, bailler, rire, pleurer, etc .

Sans les citer tous mais donner les principaux, :

Muscles du cou /épaule : trapèze, sterno-cléido-mastoidien, deltoïde

Muscles des bras /du thorax et de la respiration : intercostaux, diaphragme, grand pectoral, grand dorsal, rhomboïde et grand dentelé, biceps triceps

Muscles de l'abdomen : les grands droits, le transverse, obliques petits et grands

Muscles dos et bas du dos : carré des lombes, érecteurs spinaux

Muscles des jambes et bas du corps : grand moyen et petit fessier, biceps fémoral quadriceps/couturier , adducteurs, fléchisseurs psoas .

Il faut aussi ajouter **le squelette fibreux – fascias** – qui vient comme une « doublure » du squelette osseux compléter et permettre de façon profonde tous mouvements et fonctions des différentes parties du corps.

LES ORGANES ET LEUR SYSTEME

LE SYSTEME DIGESTIF

Se compose d'un long tube enroulé, flexible allant de la bouche à l'anus et contient des particularités dans sa longueur par des rétrécissements ou élargissements , quelques spécificités pour chaque : la bouche et l'enzyme la ptyaline qui dégrade l'amidon d'où la mastication des aliments nécessaire; le pharynx et la glotte formant un clapet pour la bouchée alimentaire, l'œsophage qui franchit la paroi du diaphragme (hernie hiatale) pour déboucher dans l'estomac fermé par le passage du pylore avant d'accéder au duodénum et jeuno-iléon pour passer à travers l'intestin grêle et sa fonction d'assimilation du schile – liquide alimentaire nourricier – l'intestin grêle ayant une paroi formé d'une épaisseur fine , 1 seule couche de cellules , puis le gros intestin qui reçoit les déchets non assimilables résultant de la digestion, enfin le rectum et l'anus.

Les organes sont

- le foie et la vésicule biliaire et sa fonction métaboliques des glucides, lipides et protides et sa fonction de synthèse de détoxification et d'épuration ; c'est le foie qui transforme le glucose en glycogène et donne ainsi la fonction de « chauffe » au corps
- le pancréas et sa fonction d'enzymes digestifs, une fonction endocrine pour l'insuline et la régulation du sucre au niveau cellulaire

LE SYSTEME CARDIO VASCULAIRE

Par le rythme des battements du cœur, c'est l'ensemble du sang artériel et veineux qui circule dans tout le corps auxquels il faut ajouter les circulations lymphatique et interstitiel .

L'organe principal est

- le cœur ventricules et oreillettes mais aussi le muscle péricarde, et l'aorte et veine pulmonaire
- la circulation - onnée sanguine – est éjectée par le ventricule gauche - c'est la grande circulation , puis après le parcours du corps et via les poumons revient au cœur par le côté droit
- c'est un système qui fonctionne en vase clos

Pour les cellules du foie, du cerveau ou de la peau les échanges sanguins se font au niveau cellulaire pour nourrir et éliminer les déchets.

LE SYSTEME RESPIRATOIRE

Les organes sont :

- le nez - fosses nasales et sinus, épiglote et os hyoïde, larynx , trachée et bronches
- puis poumons 2 lobes à gauche et 3 lobes à droite, bronchioles et alvéoles pulmonaires
- et sans oublier le diaphragme qui par son mouvement fait varier la capacité pulmonaire ; il est parfois considéré comme un 2^e cœur par son action en position haute qui permet de vider d'avantage le ventricule gauche
- il faut aussi ajouter la plèvre , tissu qui englobe les poumons et permet de filtrer les liquides sanguins , la lymphe.

LE SYSTEME ENDOCRINIEN

Cette fonction permet la production et la diffusion des différentes hormones nécessaires à toutes les fonctions vitales de notre corps, par des doses en faible quantité , influence parfois à distance les tissus de l'organisme.

Nous aurons ainsi :

- l'épiphyse et hypophyse au niveau de la tête
- la thyroïde et para thyroïde au niveau du cou et de la gorge, ainsi que le thymus
- les surrénales au niveau des reins
- le pancréas au niveau de l'abdomen
- les hormones sexuelles , ovaires et testicules

Référence Biblio. : Clara Truchot « trouver le bien être – DO IN / SHIATSU

En complément de cette description , j'ajoute ce point particulier concernant la conception de la médecine chinoise et de la philosophie du TAO qui nous donne cette classification entre les organes « TRESORS » et les organes « ATELIERS » et que l'on groupe à deux :

Les organes appelés « TRESORS » assurent le stockage, la purification, la distribution de l'énergie ; les organes « ATELIERS » ,sont les viscères qui assurent l'absorption, la transformation et l'élimination,

Chaque organe « TRESOR(-) » est couplé avec un viscère « ATELIER (+) »

- Poumon avec gros intestin
- Cœur avec intestin grêle
- Foie avec vésicule biliaire
- Rein avec vessie
- Rate/pancréas avec estomac

Les 2 méridiens de fonction sont couplés , soit :

- Maître du cœur avec Triple réchauffeur

Les méridiens médians servent de régulateurs aux 12 méridiens bilatéraux, soit :

- Conception – devant du corps - avec Gouverneur –arrière du corps ; il y a donc une analogie avec le système parasympathique – devant du corps – et système sympathique – arrière du corps.

LA CELLULE – LA MITOCHONDRIE

Définition terme cellule eucaryote/procaryote

- une cellule eucaryote est une cellule possédant un noyau et des compartiments internes limités par des membranes. Par extension, on parle d'organismes eucaryotes », c'est-à-dire constitués de cellules eucaryotes.
- Une cellule procaryote est une cellule formée d'un seul compartiment et par conséquent, dépourvue de noyau – par ex. les globules rouges n'ont pas de noyau – d'ou leur plasticité à se déformer pour atteindre les plus fins vaisseaux

Si j'ai donné d'emblée cette définition c'est que la mitochondrie est un élément constitutif des cellules et avec cette particularité d'avoir un noyau.

Les mitochondries font partie des éléments les plus fins d'une cellule et ne peuvent être détectées que par le microscope électronique et avec une coloration, se présentent sous forme de cylindre de diamètre entre 1,5 μ et une longueur de 3 μ ., elles sont composées d'une double membrane, la membrane intérieure étant très invaginée et perméable ce qui augmente considérablement sa capacité d'oxydation par intervention d'une réaction complexe entre des protéines et des lipides ; en effet la fonction principale des mitochondrie est de fournir l'énergie de travail de la cellule, cette énergie étant le résultat d'un « brûlage » de l'oxygène utilisé lors du travail cellulaire ; on peut ainsi observer que plus la cellule est incluse par exemple dans un muscle qui doit fournir un gros travail comme le cœur, la cellule contient plus de mitochondrie que dans un muscle plus « paresseux » comme les muscles lombaires .

Autre exemple, pour les animaux qui hibernent, leur organisme s'adapte et contient moins de mitochondries pendant cette période que pendant l'été où ils sont plus actifs.

Les mitochondries agissent donc au niveau cellulaire comme des centrales énergétiques et participent de ce fait au métabolisme cellulaire, par circulation du sang oxygéné et la transformation du glucose – la glycolyse- en acide carbonique et action d'enzymes –cette énergie est utile et nécessaire aux fonctions vitales de la cellule, sa croissance, reproduction par division – mitose- le mouvement et la sensibilité aux stimuli extérieurs.

Cette oxydation est considérée comme la base de la respiration cellulaire ou **ATP Adénosine Triphosphate. De ce point de vue la respiration s'apparente chimiquement à une combustion des nutriments, jouant le rôle de donneurs d'électrons (réducteur) en présence d'un accepteur d'électrons (oxydant) .**

Parmi les nutriments les plus utilisés par les cellules des animaux et des plantes on compte les glucides, les peptides (acides aminés) les lipides (acides gras) mais l'oxydant le plus fréquent dans les systèmes biologiques est l'oxygène moléculaire soit O₂. L'énergie ainsi produite est ensuite utilisée pour les biosynthèses, la locomotion ou le transport actif des substances chimiques à travers les membranes biologiques.

Les mitochondries étant présentes dans toutes les cellules du corps nous aurons aussi une variété de mitochondries qui vont concerner les cellules du génome et la réplication de l'A.D.N. et l'A.R.N., .Ainsi on qualifie l'origine « monophylétique unique « cette cellule procaryote primitive qui aurait intégré un endosymbiote il y a environ 1,5 à 2 milliards d'années lorsque l'atmosphère primitive s'est enrichie en oxygène ; après des recherches phylogénétiques cet endosymbiote est apparenté aux alphaprotéobactéries, c'est-à-dire comme une bactérie ne pouvant survivre, se développer et se reproduire qu'à l'intérieur d'une cellule hôte en utilisant les ressources de cette dernière) , les nombreux pseudogènes

mitochondriaux présents dans le génome attestent d'un processus de transfert tout au long de l'évolution.

Autre particularité des mitochondries, on leur attribue une **filiation « maternelle »** car au moment de la fécondation de l'ovule par le spermatozoïde, c'est seulement la fusion des noyaux de chacune des cellules qui se produit, et le cytoplasme du spermatozoïde ne « suit » pas ; de plus pour cette cellule les mitochondries sont localisées et concentrées au niveau du flagelle qui donne l'impulsion du mouvement mais ne participe pas à la fécondation, .

Puisque nous en sommes au questionnement, et la situation actuelle de notre confinement du au coronavirus nous oblige à savoir un peu plus sur des sujets parfois fort éloignés de notre vie quotidienne ordinaire, quelle est la différence entre une bactérie et un virus ????

- **la bactérie est une cellule procaryote** , donc constituée d'organites, un ADN, un cytoplasme, le tout entouré d'une paroi cellulaire. Parmi les organites on retrouvera les mitochondries. Les organites remplissent les fonctions vitales, énergie et reproduction. Parmi les infections causées par bactéries : tuberculose, infections des voies urinaires, etc...
- **le virus n'est pas une cellule** mais existe sous forme de particules d'acide nucléique (ADN/ARN) enfermées dans une enveloppe protéique ; il est « obligé » d'infecter une cellule hôte par fusion de sa propre enveloppe et de la membrane de la cellule hôte ; il n'a pas d'organites nécessaires à la production d'énergie et à la reproduction ; il dépend entièrement de la cellule hôte pour se répliquer . Parmi les infections causées par les virus : la varicelle, l'herpès, SIDA, rhumes etc...

Il existe une très grande variété de cellules selon leurs fonctions et leurs localisations; cette énumération nous montre la complexité de l'organisation de notre corps mais aussi **l'inventivité dans ce long processus d'évolution , chaque élément à la bonne place et en harmonie avec le fonctionnement global du corps : admirons et respectons ce don du corps !!!!!**

Voici la liste proposée dans mon « ATLAS DE LA BIOLOGIE » - Günter Vogel & Hartmunt Angermann - Encyclopédies d'aujourd'hui – La Pochothèque – Le Livre de Poche

- Cellule(s) de différenciation * libérienne
- adulte * de Leydig
- amacrine * mémoire
- auxiliaire * mères de spores
- apicale * mères de sac embryonnaire
- assimilatrice * méristématique
- à bâtonnets * du mésophylle
- caliciforme * migratrice
- cancéreuse * musculaire
- capillaire * myo-épithéliale
- à chlore * nerveuses
- chlorogène * névroglie
- à collerette (choanocyte) * nutritives
- compagne * osseuse
- conjonctives * palissadique
- en corbeille * pyramidale

- de la corne antérieure
- corporelles
- donneuses
- en crochet
- digestive à myofibrilles
- effectrice
- embryonnaire
- excrétrices
- extéroceptrice
- entéroceptrice
- exocrine
- épithéliale
- étoilée
- flamme
- fibreuse
- fille
- folliculeuse
- ganglionnaire
- des ganglions spinaux
- géantes
- germinale
- glandulaire
- granuleuse
- hépatique
- initiale
- épidermique
- horizontale
- isodiamétrique
- internodales
- de la lymphe
- * parenchymateuse
- * de Purkinje
- * réceptrices
- * de remplacement
- * reproductrice primordiale
- * royale
- * sanguine
- * de Schwann
- * sébacée
- * de segmentation
- * sensorielle
- * inverse
- * primaire
- * secondaire
- * de soutien
- * stomatique
- * de transfert
- * tueuse (T cytotoxique)
- * totipotente
- * supprimeur
- * terminale
- * tumorales
- * végétales
- * visuelles

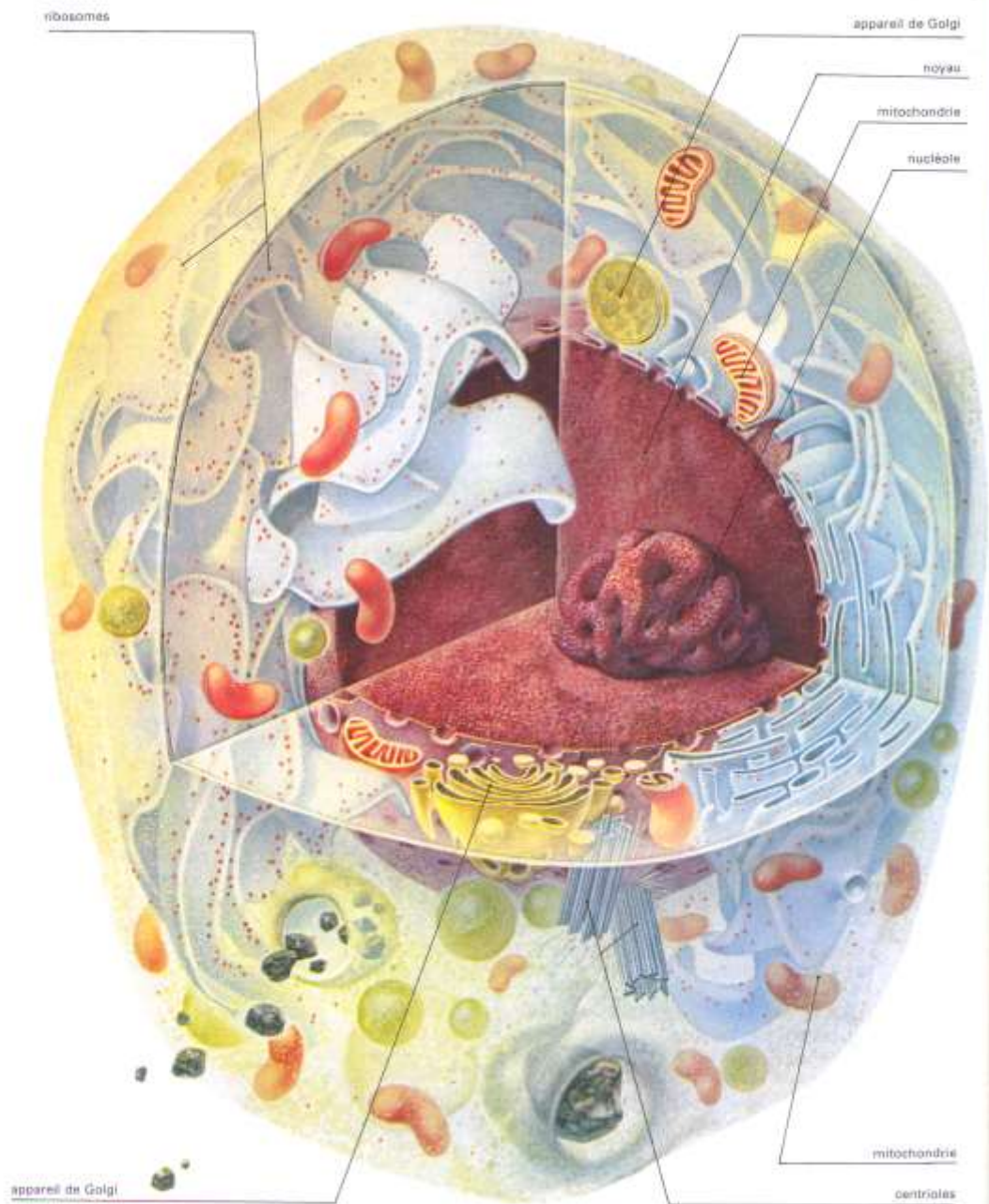


schéma général d'une cellule et de ses constituants

LE CORPS ET LE YOGA – POURQUOI & COMMENT ? texte HYP et Y.S.

Et maintenant quel est le point de vue que propose le yoga dans les textes et dans la pratique ?

Plusieurs niveaux d'hypothèses et de compréhension se présentent :

Aspect philosophique et morpho - psychologique :

Dans toutes les grandes traditions il est reconnu plusieurs strates dans notre personnalité : le corps, l'âme et l'esprit ; par exemple pour la tradition grecque la conception était la construction d'un stade pour le corps, le temple pour l'esprit et le théâtre pour l'âme ; dans la tradition chrétienne on retrouve le corps, l'âme et le saint Esprit .

Dans l'organisation corporelle on retrouve aussi ces grandes classifications, par exemple :

- le haut du visage le front, pour les facultés spirituelles et intellectuelles
- la partie médiane yeux , nez et oreilles pour les facultés sensibles et sensitives
- la partie basse bouche et mandibules /menton pour les facultés de conservation

Il en est de même avec la représentation du corps dans son ensemble

- la tête, le cou, les épaules pour nos fonctions spirituelle et intellectuelle – les pensées, les idéations
- le tronc, le cœur, les poumons, partie médiane du corps, pour notre fonction sensible – les sentiments et manifestation de la volonté
- le bas du corps abdomen, intestin, etc. pour nos fonctions de l'ordre du matériel et de la survie de l'espèce par ex.

C'est une classification qui a été beaucoup utilisée en morphopsychologie et avec des applications pratiques dans les enquêtes policières : le Dr. Corman (livre)

Ce qui soutient cette approche est que l'homme s'est toujours posé la question de la place de son âme. C'est devenu une question existentielle.

Pour la pensée indienne, l'approche sera différente et nous placera directement via une évolution possible de la conscience et pour résumer rapidement : le corps étant considéré comme le véhicule qui accueille l'âme, où l'âme peut se placer, plus le corps sera évolué plus l'âme a une occasion de se manifester dans un registre plus fin c'est-à-dire plus près de son Créateur. Et pour l'homme qui a un corps c'est une grande chance car cela veut dire qu'il a une occasion encore plus grande de progresser dans sa vie spirituelle, d'où cette attention à maintenir un fonctionnement global, une propreté, voire d'une pureté du corps pour être en état vibratoire proche de l'état vibratoire divin.

Avec le yoga et sa pratique on aura encore une autre approche avec non pas 1 corps mais 5 corps ou pancha kosha, le mot sanskrit « kosha » étant traduit par couche, enveloppe, corps qui sont étroitement imbriqués et même imprégnés les uns des autres, en voici la déclinaison :

- le 1^{er} corps est ANNA MAYA KOSHA-, c'est le corps fait de nourriture, le corps physique fait de chair , d'os et de sang et liquide nourricier ou circulatoire
- le 2^{ème} corps est PRANA MAYA KOSHA, c'est le corps fait de prana , d'énergie éternellement en mouvement ; c'est à ce niveau vibratoire que se situent les chakras et le pranayama (exercices de souffle)
- le 3^{ème} corps est MANO MAYA KOSHA , c'est le corps fait de pensées , de substance mentale – niveau de pensées ordinaires –
- le 4^{ème} corps est VIJNANA MAYA KOSHA, c'est le corps fait pensées plus élaborées, de connaissance subtile, d'intuition, idéation, conception
- le 5^{ème} corps est ANANDA MAYA KOSHA, c'est le corps fait de béatitude, de félicité « céleste » bien sûr !!!

Toutes ces approches ou conceptions sur le corps se placent dans une perspective d'une évolution « vers le haut » c'est-à-dire toujours se rapprocher le plus possible, tendre à joindre la vibration divine, le « ÇA QUI N'A PAS DE NOM » (citation de Nil Hahoutoff) car impossible à notre niveau de compréhension de le recevoir ou même de l'imaginer , de le concevoir, car nos moyens mentaux sont trop limités. Il nous faut donc accepter ce fossé immense entre notre état d'humain sur Terre et la sphère divine.

EN CONCLUSION

Pour terminer cet exposé, quelques sutras et textes parlant du yoga et de sa pratique :

ASANA

Ishopanishad 9 et 11

- **« les mouvements physiques (mudras) ne représentent pas une aide en eux-mêmes, et la concentration à elle seule n'est pas une garantie de réussite. Mais celui qui combine la concentration avec le contrôle physique atteint le succès et devient immortel ».**

Schvetashvataropanishad 1.14

- **« Le yogi devrait se servir de son corps comme du morceau de bois inférieur et du pranava (AUM) comme du morceau de bois supérieur, puis les frotter l'un contre l'autre jusqu'à ce que jaillisse le feu de la réalisation et qu'il engendre l'être suprême ».**

Schvetashvataropanishad 2.12

- **Lorsque le yogi a purifié son corps par le feu du yoga, il est libéré de la dégénérescence et de la maladie ; sa jeunesse est prolongée et il vit longtemps. Tous ses sens – odorat, goût, vue, toucher et ouïe – sont aiguisés.**

Shadilyopanishad 1.3.12.13

- **Une fois maîtrisé, l'asana peut supprimer toutes les maladies et peut même assimiler les poisons. S'il ne vous est pas possible de contrôler tous les asanas, n'en maîtrisez qu'un et vivez ainsi ».**

Et pour terminer avec cet aspect de l'usage du corps et de l'asana qui sert « d'outil »

« les positions sont indispensables pour purifier le corps et pour réussir dans le yoga »

« Les positions contribuent à la sérénité de l'esprit ».

Et enfin ce passage toujours tiré de mon ATLAS DE LA BIOLOGIE , qui nous expose les caractéristiques du VIVANT , à lire et à relire pour comprendre notre entière interdépendance et interrelation les uns aux autres :

«.... Pour un être vivant le problème fondamental est de maintenir l'équilibre des flux en dépit des perturbations incessantes dont il est l'objet. Cela ne saurait se faire mécaniquement, au prix d'une fidélité inconditionnelle à un programme préalablement établi. La conservation et le développement de structures vivantes sont avant tout assurés par leurs facultés d'adaptation et de régulation. Cette loi est valable pour tous les organismes, les individus comme les collectivités, les unicellulaires comme les pluricellulaires. L'homme lui-même est concerné, même si parfois, à cause de ses aptitudes intellectuelles, il en dégage sa propre responsabilité.

Il est rare que les êtres vivants, pour maintenir leur équilibre se conforment au principe de la commande rigide, selon lequel la valeur soumise aux perturbations est établie pour ainsi dire à priori et impérativement. La plupart du temps, pour qu'une valeur reste constante, il faut un contrôle et des corrections permanents. Dans un système qui obéit au principe de l'autorégulation, les éléments du système réagissent automatiquement sur eux-mêmes. Ce sont les effets rétroactifs et l'expérience qui régissent le fonctionnement du système : c'est régi en quelque sorte démocratiquement et à posteriori.

Un système de ce type consomme de l'énergie ; pour que cette action rétroactive soit possible, il faut que le flux énergétique soit dirigé par une partie de l'énergie et par une information. La transmission de l'information nécessite en elle-même très peu d'énergie. En outre, dans un système de ce genre, le courant de l'information agit dans une seule direction.

Cette autorégulation par rétroaction (feed-back) est un principe fondamental chez les êtres vivants. »....

BIBLIOGRAPHIE

- Journal d'un corps – Daniel Pennac Ed. Gallimard – NRF – roman
- SENESCO – Antoine Vivaud Ed Fayard – réflexions autobiographiques
- L'invention du corps – Marc-Alain Descamps Ed. PUF coll. Psychologie d'aujourd'hui
- Le centre solaire du corps – Ellé Foster – Ed EPI
- Le temple dans l'homme – R A Schwaller de Lubicz Ed. Dervy livres
- L'homme – Jean Rostand- Ed Gallimard coll Idées
- Anatomie pour le mouvement – Blandine Calais-Germain Ed compte d'auteur
- Tous livres et manuels et planches d'anatomie – Maloine -

PRATIQUE POSTURALE

posture des épaules KAMDHARA ASANA



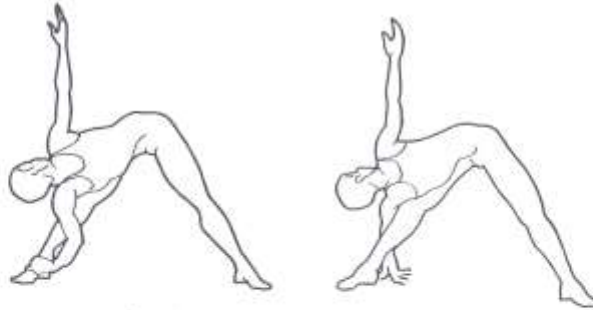
kamdhārāsana
(RFY 203 ; RFY 18/12)

posture de l'arc simple DHANURA ASANA



dhanurāsana (RFY 6/11)
L'Arc simple

posture 3^e triangle



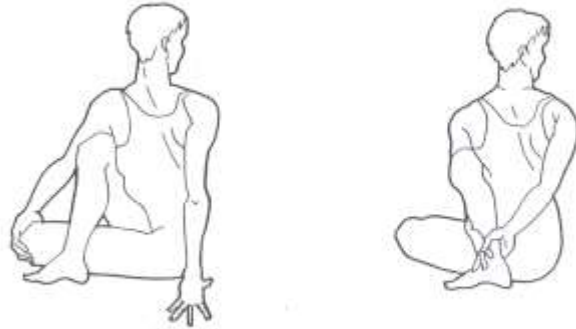
pārsva trikonāsana ou pārsva vakra trikonāsana
(RFY 8/20 & 21 ; RFY 10/71 ; RFY 14/15 et 16)
Triangle, troisième variante

posture d'équilibre EKA PADA ASANA posture d'un pied tenu



uthita bānta pādāṅgusthāsana (RFY 4/12)
uthita eka pādāṅgusthāsana
Posture de la main au pied levé
ou uthita eka pādāsana
ou eka pāda uthitāsana
Posture d'un pied levé

posture de torsion ARDHA MATSYENDRA ASANA



posture de la charrue HALASANA
ou posture dur la tête

ardha matsyendrāsana (RFY 8/50&51)
La demi-posture de Matsyendra

halāsana (Charrue)



halāsana (RFY 2/41 ; RFY 10/129)
Posture de la Charrue

PRANAYAMA

Pranayama carré INSPIR sur 3 temps SUSPENSION sur 3 temps
 EXPIR sur 3 temps SUSPENSION sur 3 temps

Puis si possible INSPIR sur 4 temps SUSPENSION sur 4 temps
 EXPIR sur 4 temps SUSPENSION sur 4 temps

Puis si possible passer à 5 temps soit 20 temps en tout
Cette pratique doit rester dans un mode de réalisation agréable c'est-à-dire ni expir
«explosif » ni inspir « précipité »

Je vous propose pour cette chronique n° 5 de laisser libre cours à vos talents artistiques avec ce mandala - en effet RIEN DE PLUS BEAU QUE CET ARBRE DE VIE !!!!

