



Les Chroniques de Chantal #6

SEMAINE 27 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 je vais vous parler de L'IMMOBILITE DANS LA POSTURE, ici il s'agit de toutes les postures, en position debout, assis ou couché, en torsion, en équilibre en extension, en flexion etc...plusieurs aspects et points particuliers seront abordés

Définition de l'asana

« Est un asana toute position du corps maintenue immobile, longtemps, sans forcer, en contrôlant le souffle et en contrôlant le mental. »

Pour la pratique du yoga, l'attitude corporelle juste est celle maintenue immobile, pendant longtemps, car elle produit des effets physiologiques profonds qui ne peuvent être obtenus par aucune autre méthode corporelle.

Quelles sont les caractéristiques physiologiques qui justifie cette immobilité prolongée ?

Dans notre corps, il y a deux grands types d'actions contrôlées par notre système nerveux :

- a- faire bouger le squelette et effectuer ainsi toutes les actions musculaires volontaires
- b- faire fonctionner tous les organes de la vie végétative

On a considéré pendant longtemps les deux systèmes comme indépendants l'un de l'autre. Or il y a un lien mais pas au même niveau.

La **commande musculaire** via le système nerveux se fait selon un courant parti du cerveau via le nerf de commande soudé au muscle par sa plaque motrice (plier le bras, commander le biceps) ; dès que l'ordre arrive à la plaque motrice, le muscle se contracte, se raccourcit dans le cas présent. C'est la quasi absence de délais entre l'ordre et son exécution qui nous permet des actions de sauvegarde personnelle (courir, perception de danger, brûlure, etc) .

Pour les organes, c'est un peu plus compliqué ; il n'y a pas de plaque motrice donc pas de réaction immédiate, mais il y a quand même une innervation. Et pour qu'un organe soit atteint, réagisse, il faut que se diffuse par l'extrémité du nerf qui le commande un intermédiaire chimique (type adrénaline ou acétylcholine) qui sera en mode inhibiteur ou accélérateur. Donc en touchant par exemple la colonne vertébrale en se penchant, un nerf végétatif sera comprimé ; si les réactions étaient aussi rapides que pour un muscle, tout au

long de la journée, les organes seraient soumis à des ordres et contre ordres ce qui deviendrait dangereux pour le bon fonctionnement de l'organe.

C'est donc pour cela qu'un délai physiologique très long se place entre l'action mécanique extérieure et l'effet produit touchant l'organe.

Plus on restera dans l'immobilité, plus l'intermédiaire chimique sera produit et plus ses effets seront durables sur l'organe concerné.

Il y a donc un lien direct entre les postures et leur action sur un ou plusieurs nerfs de commandes organiques.

L'importance de la réponse organique sera donc proportionnelle à la durée de l'immobilisation (schéma)

L'immobilité permet également d'agir sur les muscles volontaires ; pour les yogis, une articulation qui n'a pas toute sa mobilité physiologique frêne la libre circulation de l'énergie vitale (prana) dans le corps. Or la souplesse musculaire est une condition nécessaire pour assurer la mobilité correcte des articulations et est directement dépendante de la longueur relative des muscles d'où le travail en étirement musculaire.

Il faut donc que « l'asana », la posture soit amenée par des mouvements lents, gracieux et sans saccade et pousser ainsi l'élasticité à la limite habituelle du muscle.

La lenteur, suivie de l'immobilité relaxée, c'est la sagesse de la pratique posturale.

Pour mettre en évidence ces deux principes d'immobilité et d'élasticité du muscle, je vous propose un travail postural avec sangles, car 1/ on peut ainsi étirer mieux les muscles tant que la souplesse n'est pas accessible – souplesse naturelle ou acquise – et 2/ l'effort musculaire étant à la fois mieux dosé et donc régulier on peut s'immobiliser dans la position, à ce moment la sangle soutient le placement du corps ; on vérifiera alors par le bon usage des sangles qu'elles ne sont pas un outil de « torture » même si en observant de l'extérieur leur usage semble non conforme à la devise de la pratique du yoga par le verset :

« **sthira sukham asanam** » = **ferme et agréable la posture** .

D'ailleurs le mot « sthira » donne la notion de stabilité d'où l'immobilité, quelque chose de non stable est par nature mobile et le mot « sukha » suggère la notion de doux, d'agréable, donc quelque chose qui installe un bien être ; ces deux notions laissent entendre qu'une fois placées et ressenties elle permettent de conduire le processus d'observation vers l'intérieur = ANTARAYA-

et c'est là que le difficile apparaît ; ANTARAYA = Y ALLER EST DIFFICILE .

EN CONCLUSION

Il faut alors bien comprendre que dans cette démarche, le plus difficile n'est pas la posture en elle-même mais s'y maintenir pour que l'accès à la démarche intérieure puisse se produire; c'est ce qui nous permet de nous transformer, de modifier le champ des pensées; et c'est en cela que la pratique du yoga est UNE VOIE D'AUTO TRANSFORMATION.

La bonne posture du corps favorise celle de l'esprit, a une action sur le caractère et permet de voir autrement les choses de la vie. La détente et le sourire intérieur installent en nous l'enthousiasme et la confiance.

Quelques textes et citations de mes instructeurs - HARI OM TAT SAT

Paroles de Babacar Khane

« Les postures de yoga pratiquées avec attention, sans précipitation, contribuent à maîtriser les émotions. Elles permettent de former le caractère et d'éduquer la volonté. Elles développent la patience, la précision, la persévérance, la discipline du pratiquant. Elles sont capables aussi bien d'éveiller les énergies latentes des faibles que de canaliser les forces des impulsifs. Vous pouvez adopter des gestes symbolisant la puissance, la joie, l'élégance, l'harmonie, l'énergie, etc... Vous pouvez vous mettre devant une glace pour vérifier vos gestes. Cet entraînement ne doit pas conduire au narcissisme. Exercez-vous à ce que vos gestes, deviennent rythmiques sinon gracieux. Tous les gestes, même les plus familiers, peuvent devenir des rites. Pour développer une qualité en soi, il faut adopter un geste correspondant à celle-ci. Patanjali nous dit que lorsque nous entretenons une image qui correspond à une qualité ou à un défaut, elle finit par se manifester dans notre vie. C'est la base du mantra-yoga et toutes les techniques fondées sur l'identification avec le divin. »

Paroles de Nil Hahoutoff

« La complexe organisation des organes qui composent le corps humain est régie par des lois structurales et architecturales précises, auxquelles la majorité des individus ne se conforment pas. Dès l'enfance, les mauvaises postures vicient les relations correctes des organes entre eux, ce que la dégénérescence musculaire par manque d'exercice ne fait qu'accentuer avec les ans.....

Aucune entreprise ayant pour but l'amélioration d'une condition défectueuse ne peut conduire au succès si elle a lieu en dehors des règles et des lois naturelles.

De même qu'il faut être sélectif dans le domaine alimentaire, il faut faire un choix judicieux des mouvements destinés à notre entraînement afin qu'ils contribuent à notre constante amélioration et non pas à aggraver nos défauts héréditaires ou acquis.....

Le mouvement étant, outre les différentes influences mécaniques, générateur d'ondes vibrantes, la qualité des mouvements règle la fréquence de vibration de ces ondes, déplace ou intensifie des champs électromagnétiques au profit d'organes déterminés. Le choix des mouvements a donc une très grande importance, ainsi que leur exécution parfaite, combinée à la respiration, autre source très puissante d'auto-électrification.

Ainsi pratiquée cette activité cesse d'être un « gigotage » pour devenir une activité majeure agissant sur trois plans :

- sur le plan physique maintient la forme et corrige les structures , c'est le domaine de l'organique
- sur le plan mental, accroît la puissance et ouvre au conscient la maîtrise du subconscient , c'est le domaine du fonctionnel
- sur le plan spirituel, accroît la capacité radiante, le potentiel et le niveau de vie manifestée, accélère l'évolution individuelle. C'est le domaine de la radiation en cohésion avec la vibration universelle.

Encore quelques précisions

Les postures – famille de posture - et leurs symboliques - Selon S. Maharshi

Le terme « ASANA » = ferme assise dans le Soi

Pour les postures d'appui : guetteur, perche, = « satya stick asana » = attitude juste, rectitude, justesse , développe la stabilité et fermeté – stabilité retrouvée, développe l'endurance mentale = ne pas flancher psychologiquement

Il faut faire la différence entre fermeté et violence et brutalité (attitude intérieure, brutale envers soi)

La brutalité cristallise toutes les raideurs physiques ou mentales

La douceur ferme développe la tolérance et l'ouverture.

TEXTE A LIRE ET A RELIRE

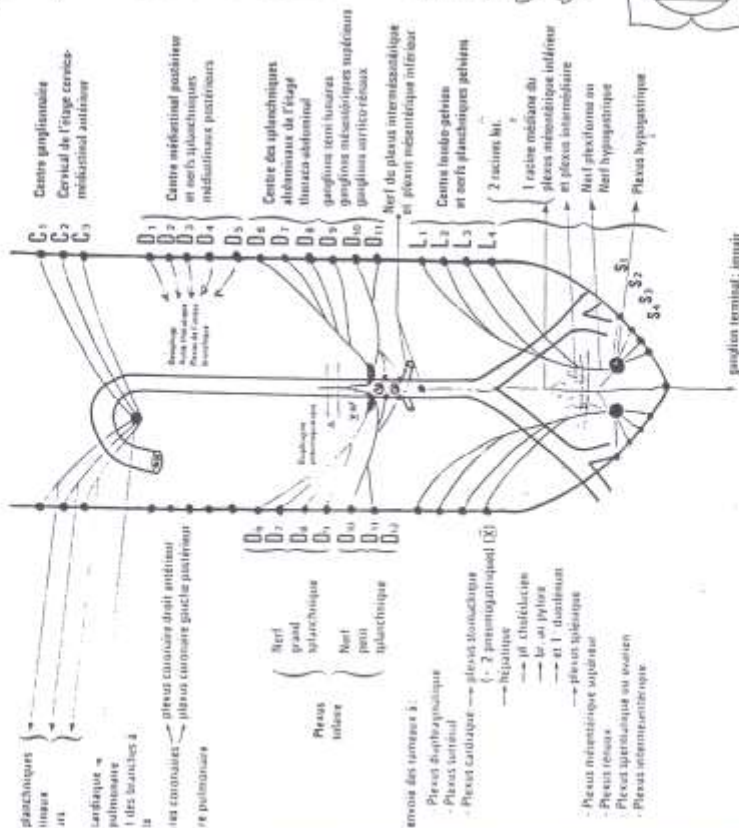
LE CREDO DU SAMOURAI

Aïkido – André Protin – Ed. d'Angles

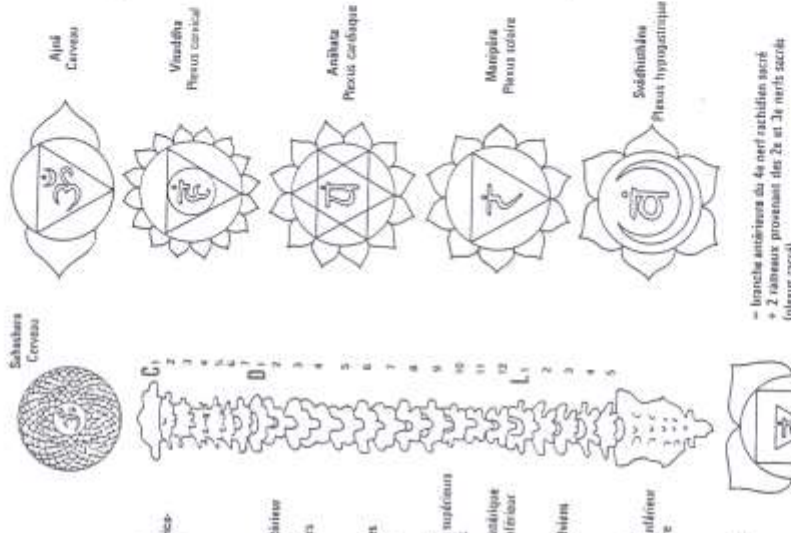
Je n'ai pas de parents
Je fais du Ciel et de la Terre mes parents
Je n'ai pas de pouvoir divin
Je fais de l'honnêteté ma force
Je n'ai pas de ressources
Je fais de l'humilité mon expédient
Je n'ai pas de don magique
Je fais de ma force d'âme mon pouvoir magique
Je n'ai ni vie ni mort
Je fais de l'Eternel ma vie et ma mort
Je n'ai pas de corps
Je fais du courage mon corps
Je n'ai pas d'yeux
Je fais de l'éclair du tonnerre mes yeux
Je n'ai pas d'oreilles
Je fais du bon sens mes oreilles
Je n'ai pas de membres
Je fais de la vivacité mes membres
Je n'ai pas de projets
Je fais de l'opportunité mon dessein
Je ne suis pas un prodige
Je fais du respect du Dharma (Doctrine) mon miracle
Je n'ai pas de principes
Je fais de l'adaptabilité à toutes choses mes principes
Je n'ai pas d'amis
Je fais de l'esprit mon ami
Je n'ai pas d'ennemis
Je fais de la distraction mon ennemi
Je n'ai pas d'armure
Je fais de la bienveillance et de la rectitude mon armure
Je n'ai pas de forteresse
Je fais de la « Sagesse Immuable de l'Esprit » ma forteresse
Je n'ai pas d'épée
Je fais « du silence de l'esprit » mon épée.

• infirmière par: DAUSSY

GANGLIONS SYMPATHIQUES

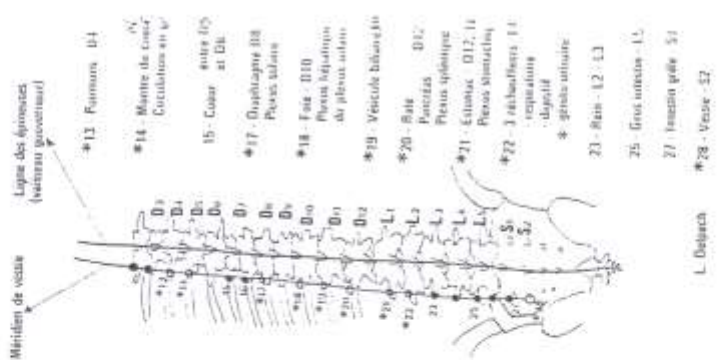


DISPOSITION GENERALE DU SYMPATHIQUE VISCERAL (W)



→ branche antérieure du 4^e nerf rachidien sacré
 → 2 rameaux provenant des 2^e et 3^e nerfs sacrés (plexus sacré)
 Il est associé avec le plexus hypogastrique en avant, en haut avec plexus sacré, en dessous avec le ganglion du sympathique pelvien, en bas avec plexus sacro-coccygien
 → racine-veine-urètre-gonades-pénis

LES 7 CHAKRAS PRINCIPAUX
 d'après "La Puissance du Saptak"



CONCORDANCE DES POINTS D'ACUPUNCTURE DU MERIDIEN DE VESIE AVEC LES PLEXUS SYMPATHIQUES 1 * 1

PRATIQUE POSTURALE,

- 1- **détente et relaxation allongé sur le dos , en passant la sangle** sous les cuisses et derrière la tête – occiput – (pas dans la nuque) la sangle doit être mise à la bonne longueur par rapport à votre taille , les bras restent relaxés sur le sol ; cette position étire en douceur toutes les structures du cou et du haut du dos, on peut parfois sentir les effets jusque dans le milieu du dos – zone des omoplates – et là **attendre que la détente puisse** vous faire placer les 2 pieds au sol , la tête sera donc portée vers l'avant, menton vers le bas et la fourche des clavicules ; respirer normalement en favorisant de longues expirations ; rester ainsi tant que c'est agréable pour vous ; au moment de quitter la position une fois la sangle retirée, soutenir la tête avec les mains (retour au salut) pour qu'elle se pose correctement sur le sol - **observer les sensations, toutes les sensations**
- 2- vous pouvez continuer par la pratique de la préparation complète – expirations, buddhi mudra pranayama, salut , et croisé
- 3- **longue fente étirée**, départ position 4^e triangle les 2 mains au sol placées à l'intérieur du pied avant , la cuisse de la jambe pliée doit rester à l'horizontal c a d parallèle au sol , avancer petit à petit les mains sur le sol et garder étirement du corps puis si possible poser les 2 coudes au sol , sans laisser tomber la tête et en gardant la jambe arrière tendue et au dessus du sol – quitter la posture en douceur et 2 respirations complètes avant de changer de jambe
- 4- **posture du « L »**, position départ allongé sur le dos , nuque étirée et zone des reins plaquée au sol replier les 2 jambes et crocheter les gros orteils ; lentement tendre les 2 jambes en repoussant les genoux un peu plus sur chaque inspiration, détendre sur l'expiration ; les épaules restent sur le sol – la position des bras vers le haut à tendre à faire monter les épaules – donc une correction à placer – pour ceux qui ne peuvent pas avoir les jambes tendues souvent à cause de la raideur des ischio-jambiers – muscles postérieurs des jambes , c'est là où l'usage de la sangle vous aidera en plaçant, dès le départ la sangle sous la plante des pieds et en la tenant à bras tendus mais relaxés – placer les mains à bonne hauteur sur la sangle - rester aussi longtemps que c'est agréable
- 5- **posture du palmier sur orteils** – position départ debout – je vous propose la variante avec les 2 poings derrière la tête , bien tenir le bassin et regarder devant soi, des respirations régulières pour avoir la sensation de légèreté et de sentir l'axe de la colonne vertébrale comme aspiré vers le haut (la verticale) – cette posture reçoit le commentaire suivant de Y. Menuhin « la posture qui permet de contrer la pesanteur »

PRANAYAMA

Pratique de Kapalabâti – 4 séries – 1^{er} cycle par les 2 narines , 2^e cycle par 1 seule narine , droite puis gauche (1 doigt fermant l'autre narine), 4^e cycle par les 2 narines – à la fin pratique des 3 bandhas – bandha traya - ; faire une profonde expiration puis placer Mula B, Uddyana B et ensuite Jalandhara B , tenir un moment puis relâcher dans le même ordre ,laisser ensuite faire soupir et bâillement – détente –

La respiration continuera avec MAHAT YOGA PRANAYAMA – sans plus vous occuper du « temps »