

ENSEIGNEMENT YOGA : Lignée B.K.S. IYENGAR

Concernant la pratique des asanas (postures)

B.K.S. IYENGAR dont l'authenticité, l'exactitude et la précision sont uniques a développé un système de yoga rigoureux, exigeant et précis. Il montre notamment, comment, dans les asanas, il faut placer les diverses parties du corps de manière que chacune d'elles puisse fonctionner au mieux de ses possibilités. Le détail des postures est minutieusement exploré, jusqu'aux couches anatomiques les plus profondes du corps.

« *Par la pratique, nous devons rendre notre corps intelligent et travailler à ce que chaque cellule devienne lumineuse* ».

L'enseignement IYENGAR repose essentiellement sur trois grands axes de travail mis en œuvre dans toute pratique posturale :

1. Qualités posturales : Alignement ; Axes ; Symétrie ; Sens des directions dans la posture ; Qualité des étirements

Alignement de la colonne vertébrale ; alignement coccyx – tête ; alignement de certains segments du corps dans une posture donnée ; alignement des articulations hanches – genoux – cheville ...etc.

Axe intérieur du corps reliant le centre du périnée et le sommet de la tête...

Symétrie des pieds, des mains, des axes des doigts, des bras, des épaules, des hanches, des cuisses ... dans certaines postures.

Le sens des directions s'intègre dans cette notion d'alignement. Il est en rapport avec l'orientation donnée à la posture et les forces mis en jeu au cours de sa réalisation notamment dans les postures debout, où les étirements puissants des jambes dans un placement juste contribueront à la stabilité de la posture.

Pour les postures debout, il est préférable de travailler sur une surface non glissante (tapis de yoga anti-dérapant) permettant de maintenir des appuis fermes, précis, et ajustés. Même les inexactitudes minimales dans les alignements créent des distorsions dans la posture.

Ce travail d'alignement est primordial pour trouver la **posture juste** dans laquelle l'énergie pourra circuler librement. Veiller à la précision dans la réalisation d'une posture est indispensable. Au début, l'alignement est approximatif, mais peu à peu, il se précise grâce à un travail attentif.

Lorsque la posture est alignée correctement grâce à des étirements complets, il n'y a aucune interruption dans la **circulation de l'énergie**, ce qui est très important pour éliminer les blocages dus au stress ou dissoudre les tensions et combattre la fatigue.

L'énergie vitale est libérée et chaque cellule en est régénérée.

2. Le placement des « points de détail » dans la posture

Chaque posture a ses caractéristiques propres et demande donc une grande attention dans le placement des « **détails** » c'est-à-dire tout ce qui fait que la posture sera mise en place avec rigueur, précision et justesse.

Le « détail » est **reçu** par le pratiquant, il est **travaillé** jusqu'à ce qu'il soit parfaitement intégré par le corps et la conscience de façon à être replacé immédiatement à la reprise de la posture lors d'une autre séance ; puis avec la pratique répétée, il pourra être **affiné, approfondi**, de façon à toujours aller vers une posture plus juste, plus vivante, plus consciente, plus stable, plus équilibrée.

Des supports ou du matériel approprié seront éventuellement utilisés pour permettre le placement de ces "détails" ou pour éviter des incorrections qui pourraient s'avérer gênantes voire dangereuses. Ces supports peuvent être des briques en bois, en mousse très compacte, des sangles avec ou sans boucle, des couvertures pliées ou roulées, des traversins ou bolsters, des chaises...etc.

Ils ne sont considérés que comme des **outils** permettant d'aller vers la **justesse** de la posture ou dans la **direction** de la posture, et surtout si celle-ci ne peut être pleinement réalisée compte tenu des difficultés ou des résistances rencontrées par le pratiquant.

La posture sera exécutée de manière non violente, sans agression ni relâchement ; on ne doit pas trop en faire ni trop peu. Le pratiquant devra développer une action juste qui requiert de la **persévérance** et de la **patience**.

3. Garder la conscience en éveil d'une manière égale à travers tout le corps

*« Dans chaque asana, il faut tourner l'activité intellectuelle vers l'intérieur, et ainsi rendre les **cellules conscientes** pour qu'elles puissent agir immédiatement de façon judicieuse et harmonieuse »*

La posture est réalisée avec la plus **grande conscience** dans « l'ici et maintenant », dans la plus **totale attention** → aux détails installés la caractérisant ;

→ aux égarements du mental que l'on prendra soin de recentrer ;

→ à la tranquillité du cerveau, des yeux, des mâchoires, du visage, de la gorge ;

→ à la respiration que l'on maintiendra régulière, équilibrée et la plus naturelle

possible.

Cette **grande vigilance** dans la pratique ouvre à une plus grande connaissance de soi, élargit le champ des perceptions, développe la sensibilité, éveille la conscience endormie, la libère de son inertie jusque dans les moindres recoins du corps.

La plénitude et l'unité recherchée à travers la pratique ne sauraient naître dans une conscience négligente.

A propos d'intensité !

Le terme intensité est souvent mal compris dans l'enseignement IYENGAR. C'est une attitude mentale bien plus que physique, alors que beaucoup comprennent par intensité "forcer et transpirer".

Il s'agit en fait d'être correctement **impliqué** dans ce que l'on fait.

« Sentir la présence de la conscience même au bout des ongles, c'est cela l'intensité ».

On s'adonne à la pratique avec une **disponibilité mentale** qui s'adapte à chaque posture.

« Dans votre pratique, considérez l'intensité comme une absorption totale ou unité totale dans l'action ».

L'intensité est **l'unité totale du corps et du mental**, comme l'endroit et l'envers d'une même chose : devenir conscient de l'interaction permanente entre le corps et le mental et y apporter la meilleure coordination possible dans un travail attentif et constant.

Garder une conscience qui ne soit pas fragmentée, mais au contraire dans un **état d'unité absolue** quelque soit la posture, exige de l'intensité.

Pour conclure :

Au début, nous devons **apprendre à faire** (c'est la phase de l'apprentissage) ; puis, à mesure que se développe notre maturité, nous devons **apprendre à sentir** et ainsi petit à petit amener de la conscience dans chaque partie du corps, de la lumière dans chaque cellule.

Nous devons aussi comprendre que chaque posture, quelque soit sa complexité, possède son niveau de relaxation, son niveau de détente. Mais atteindre un certain degré d'aisance n'est possible que lorsque l'on possède une certaine **maturité dans la pratique** et que l'on a dépassé le stade de l'apprentissage.

Alors, nous pourrons pratiquer en investissant de moins en moins d'efforts, dans un plus grand lâcher-prise : ne pas faire plus, mais faire mieux ; faire avec moins d'effort et plus de maîtrise. Ainsi, notre esprit deviendra plus tranquille, plus serein, plus apaisé, plus calme. N'est-ce pas le but de notre pratique posturale ?

« La perfection dans l'asana est accomplie lorsque l'effort d'exécution devient sans effort et que l'être infini qui est en nous est atteint ». (Yoga-Sutra, II, 47)

Nota : Les citations en italique sont toutes de B.K.S. IYENGAR

Marie-Claude

A MEDITER

Vivre chaque instant

*« Hier n'est qu'un rêve, demain une vision.
Mais si l'on vit bien aujourd'hui,
chaque hier est un rêve de bonheur
et chaque lendemain une vision d'espoir.
Alors regardez bien cette journée ».*

PROVERBE SANSCRIT

*« Le cadeau de la vie, avec toute sa joie et sa splendeur,
est dans l'instant présent.
A nous de le savourer et de l'apprécier,
à nous de le chérir et de le vivre pleinement,
car c'est le seul qui existe vraiment ».*

ADOLFO QUEZADA