



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°9

### ACTUALITÉS :

Les cours de yoga sont proposés en vidéo sur la plate-forme Zoom. Les cours Adultes ont lieu :

- Les Mardis à 19H00 : Cours orienté Yin Yoga : A base de postures tenues dans le temps. Travail des muscles profonds.
- Les Mercredis à 19H00 : Cours traditionnel Hata Yoga
- Les Jeudi à 20H00 : Cours orienté Vinyasa : Enchaînement de postures synchronisées avec la respiration pouvant être assimilées à une danse.

Les cours Enfants ont lieu les Vendredis à 18H30

Les cours Prénatal ont lieu les Vendredis à 19H45

Tous les adhérents sont conviés à tous les cours, quel que soit le jour. Les cours sont disponibles en Replay et téléchargeables pour pratiquer à l'heure qui vous convient.

Nous espérons reprendre les cours Enfants à partir du 15 décembre. Les parents seront bien entendus informés.

Touchée par les restrictions, notre traditionnelle soirée en faveur du téléthon n'a pas pu se dérouler. Nous espérons remettre à l'année prochaine notre défi annuel d'effectuer avec vous 1000 salutations au soleil. Cependant, nous avons maintenu le don financier de l'association identique à 2019. Nous remercions les adhérents qui ont spontanément fait un don pour 2020.

La posture du mois est Kakasana ou Bakasana (Posture du corbeau, grue, échassier). Avez-vous déjà observé un échassier qui guette sa proie ? Il est immobile, son attention concentrée sur sa proie (une grenouille, un poisson...). Comme l'échassier gardez le corps fixe et l'esprit alerte.

*« Les asanas sont des ajustements et des réajustements effectués par le corps afin de créer une osmose entre les multiples facettes du corps, du mental et de l'intelligence d'une personne. » BKS IYENGAR*

### I – LES TROIS CORPS ET LES CINQ ENVELOPPES (KOSHAS)

Dans le yoga « le corps est la voie » il nous indique à travers ses raideurs, ses tensions, les lieux où notre énergie vitale (le prana) doit circuler de façon plus harmonieuse. Nos émotions et notre corps sont reliés de façon indissociable. On parle de « corps esprit ».

**Le corps physique, Stula Sharira** est le véhicule par lequel nous évoluons. Ce corps composé d'une seule enveloppe, visible à l'œil nu, constitué de chair, de nutriments et de nourriture, se distingue de notre **corps subtil** ou **astral**, et de notre **corps causal**.



Les trois corps se nourrissent les uns, les autres et se combinent autour de l'atman = âme, par un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur en se subdivisant en cinq enveloppes appelées Kosha (étuis ou formes de revêtement)

### 1. Le corps physique = Stula Sharira.

Le corps grossier, est le véhicule par lequel nous évoluons. Ce corps composé d'une enveloppe, visible à l'œil nu, constitué de chair, de nutriments et de nourriture, Annamaya Kosha.

Annamaya Kosha = enveloppe de la nourriture. Composée des éléments du monde physique.

Il est constitué de cinq éléments. La Terre = Prithivi (os, muscles), l'Eau = Apas (sang, lymphe), le Feu = Agni (digestion, respiration), l'Air = Vayu (oxygène), l'Ether = Akasha (espace du corps, matière subtile).

Ce corps physique est composé des cinq organes spécifiques à l'action (pieds, mains, anus, sexe, bouche). Ce corps entretenu grâce à l'assimilation de substances nutritives est amené à disparaître puisqu'il est soumis au phénomène de sénescence, un vieillissement irréversible des tissus. Les étapes de son existence sont la naissance, la croissance, le changement, le déclin et la mort.

Au sens du yoga rien ne peut se faire sans la connaissance de ce corps et de l'enveloppe qui lui est associée. Une enveloppe marquée par la prédominance de l'élément Terre.

Le pratiquant obtient cette connaissance par la pratique des asanas (les postures) et du pranayama (le souffle).

La connaissance porte sur les neuf systèmes principaux qui soutiennent le corps :

- Les os,
- Les muscles,
- Le système digestif avec l'assimilation de la nourriture,
- La circulation du sang, de la lymphe,
- L'appareil respiratoire,
- Le système d'évacuation des déchets,
- Le système nerveux composé des organes d'action et de sensibilité du corps, les glandes,
- Les organes de reproduction

La connaissance est indispensable à l'évolution personnelle. On ne peut pas maîtriser le subtil tant qu'on ne maîtrise pas la connaissance du corps physique (appelé grossier). L'enveloppe Annamaya Kosha servant de véhicule à l'âme.

### 2. Le corps astral = Sukshma sharira.

Le corps subtil, énergétique, vital est composé de 19 éléments :

- 5 organes d'action (Karma Indriyas)
- 5 organes de connaissance (Jnana Indriyas)
- 5 Pranas
- 4 Éléments d'Antahkarana
  - L'esprit (Manas)



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°9

- L'intellect (Buddhi)
- Le subconscient (Chitta)
- L'Ego (Ahamkara)

Il comprend trois enveloppes.

2.1. La première est Pranamaya Kosha, la couche d'énergie vitale qui est le corps des techniques respiratoires et des énergies des cinq sens (odorat, goût, vue, toucher, ouïe). C'est là que se situent nos chakras et les nadi, les canaux de circulation vitale.

2.2. La seconde est Manomaya Kosha, la couche du mental inférieur qui siège dans le cerveau et contrôle les informations reçues. Notre ego distordant notre pensée en l'opacifiant. Le yoga nous aide à la contrôler pour la canaliser de façon positive, pour nous débarrasser des désordres intérieurs que l'égo génère.

L'enveloppe mentale Manomaya Kosha crée les sentiments de pensée, de doute, de colère, de concupiscence, de plaisir, de dépression et d'illusion. Elle est constituée de :

- Manas (esprit) : pensée et doute.
- Chitta (subconscient) : stockage, mémoire.
- Jnana indriyas (organes des sens ou de connaissance) : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher.

2.3. La troisième est Vijnanamaya Kosha, la couche du mental supérieur. Constituée de l'intellect (buddhi) qui analyse et détermine la vraie nature des objets et de l'ego = Ahamkara, le principe d'assertion de soi qui travaille avec les cinq organes de connaissance.

Elle assure la liaison entre la perception et la révélation de l'intelligence intuitive située de façon symbolique dans la région du cœur. L'intelligence intuitive ayant pour atout de nous aider à dépasser un ego souvent contraignant et limitatif. Le mental entraîne la confusion, parvenir au lâcher-prise c'est emprunter la voie de la libération.

Le corps subtil permet une véritable lecture de notre état de santé. On considère les maladies et leur traduction physique comme nos déséquilibres énergétiques. Eveiller notre corps subtil par le prana (énergie vitale) revient à relier nos différents chakras en les associant aux innombrables nadi.

### 3. Le corps causal ou graine = Karana Sharira.

Le corps causal est un corps spirituel. Il se cache au centre de la structure humaine. C'est le cinquième kosha, Anandamaya Kosha, la couche de félicité, de joie. Pour l'atteindre il faut se situer dans un état de parfait équilibre



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°9

énergétique. Le sommeil profond et la méditation sont des chemins très utiles pour pénétrer ce corps qui conduit vers la paix intérieure.

Ce chemin spirituel est illustré par la fleur de lotus qui est porteuse de sens puisqu'elle symbolise cette multiplicité des corps et des koshas.

- Elle s'enracine dans la boue (Terre)
- Elle dresse sa tige à travers l'eau (Eau)
- Elle s'élève vers le soleil (Feu)
- Elle épanouit sa corolle de pétales blancs dans l'air (Air)
- Elle s'ouvre dans toute sa magnificence vers le ciel (Ether)

De même qu'une plante a besoin de terre, d'eau, de chaleur, d'air et d'espace pour vivre, l'être humain a besoin de tous ces éléments pour révéler la vraie nature de l'Homme. Lorsque l'énergie de nos instincts maîtrisés, énergie psychique est éveillée et canalisée, elle porte la conscience individuelle jusqu'à son union (ou Yoga) à la conscience infinie.

La prise de conscience de la multiplicité de nos corps et nos enveloppes est fondamentale. Elle porte la finalité du yoga et de la pensée qui cherche à trouver la présence de l'infini dans le fini, de l'éternel dans le temporel. Notre corps physique prend sens dès lors qu'il est appréhendé comme une première enveloppe en dessous de laquelle se révèle une réalité ultime qui nous invite à établir une corrélation avec les éléments du cosmos. Le but est que nos énergies circulent harmonieusement dans nos tissus et à travers nos cinq koshas.

Le yoga est l'héritage d'un savoir millénaire qui porte une grande spiritualité et nous invite à nous unir à l'Universel, à rechercher l'état de conscience absolue, de conscience pure, Atman, le vrai soi.

## **II – KAKASANA OU BAKASANA**

Kaka = corbeau

Baka = grue, échassier

Asana = posture

### **1. Comment prendre la posture**

- 1.1. Prendre la posture du squat yogi appelée aussi posture de la guirlande = Malasana. Accroupi, pieds et genoux séparés, écartés.
- 1.2. Posez les mains au sol en dessinant un carré avec les mains et les pieds. Les doigts pointent vers l'avant, écartez bien les doigts.
- 1.3. Pliez les coudes en appuyant les genoux contre les bras. Posez les genoux sur le haut des bras.
- 1.4. Inclinez le corps en avant, concentrez-vous sur un point à environ un mètre devant vous. Inspirez profondément, venez sur les orteils en allongeant le dos



# YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

## NEWSLETTER N°9

vers l'avant, retenez le souffle. Basculez le poids du corps vers l'avant pour le faire porter sur les mains. Puis décollez les pieds du sol. Restez en équilibre sur les bras. La tête reste en position neutre, trouvez votre point d'équilibre. Expirez lentement, et respirez dans la posture.

1.5. Maintenez la posture aussi longtemps que vous pouvez, quittez la posture en revenant en squat yogi Malasana main en namasté au cœur.

Conseils pour les débutants :

- Positionner une couverture pliée devant soi comme protection pour ne pas se blesser si vous tombez en avant
- Ne pas sauter pour prendre la posture. Ne pas se précipiter pour prendre la posture. Prenez la posture lentement, avec contrôle.
- Garder le regard vers l'avant et pas entre les jambes pour éviter de rouler.

Toutefois il peut être important d'éviter de prendre cette position :

- Si vous avez une blessure ou une inflammation récente aux poignets ou aux doigts.
- Si vous êtes enceinte.

## 2. Bienfaits de la posture

2.1. Véritable défi à soi-même

2.2. Développe force et confiance en soi

2.3. Améliore la concentration

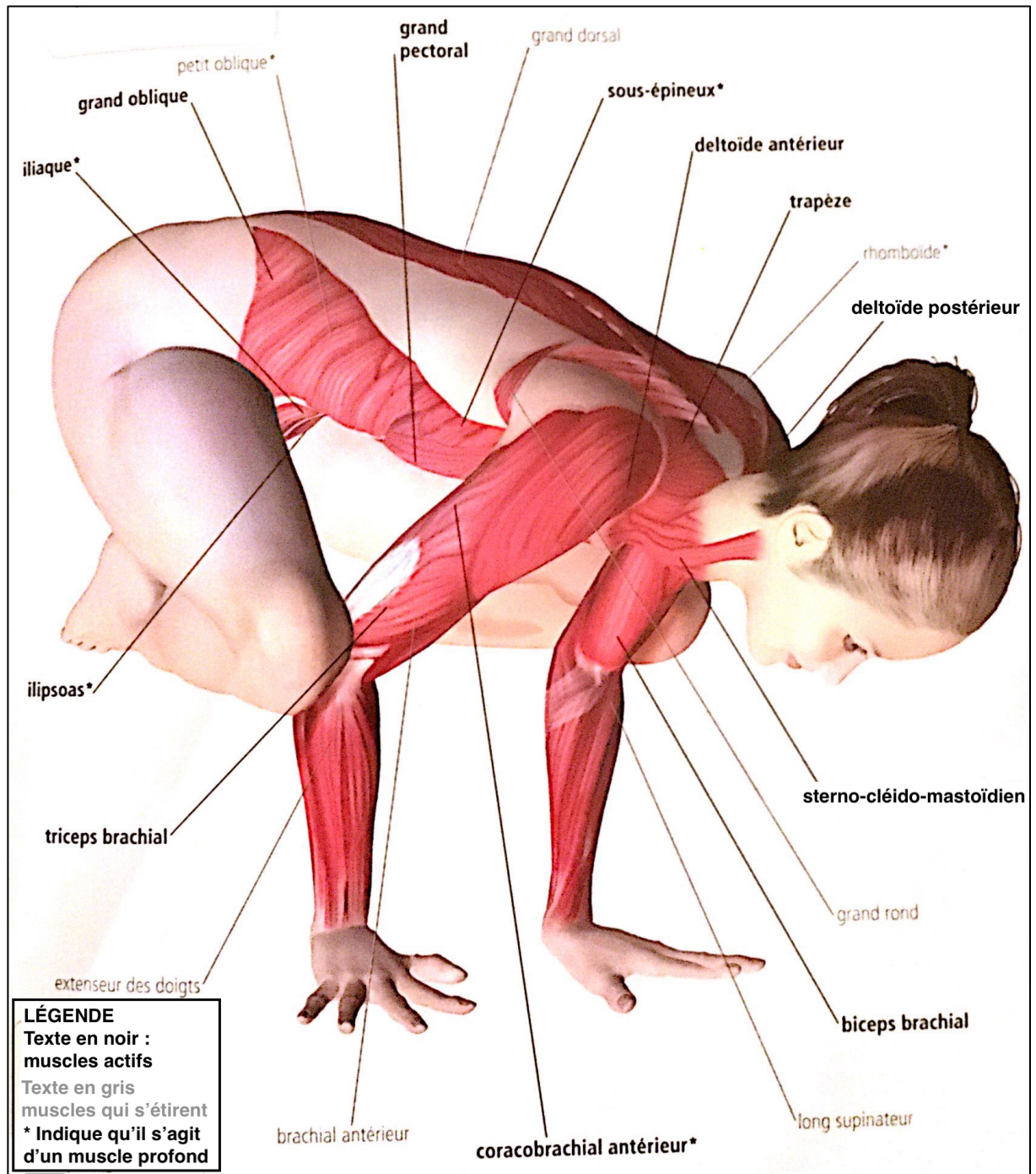
2.4. Renforce et tonifie les bras et les abdominaux, les épaules

2.5. Renforce les poignets

2.6. Améliore l'équilibre, la concentration, la coordination

2.7. Entraîne à réagir avec vivacité et rapidité

### KAKASANA OU BAKASANA : POSTURE DE LA GRUE



**LÉGENDE**  
 Texte en noir :  
 muscles actifs  
 Texte en gris  
 muscles qui s'étirent  
 \* Indique qu'il s'agit  
 d'un muscle profond