



YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°3

Mars est le dieu de la guerre dans la mythologie romaine. Il a donné son nom à la fois à un prénom, au mois de mars et à la planète Mars.

Dans le calendrier romain de Romulus, l'année commençait en mars, et le premier mars était donc le premier jour de l'année. A cette époque, le mois de mars, qui comptait déjà 31 jours, s'appelait Marcius, et l'année commençait donc avec les beaux jours, période favorable pour partir à la guerre.

De notre côté, réjouissons-nous de l'arrivée des beaux jours. Profitez de cette journée pour observer tous les petits signes de la nature s'éveillant, écoutez les oiseaux chanter, admirez les magnolias en fleurs, les premières jonquilles... et regardez comment l'orchestre de la nature commence à s'installer, s'échauffer et à faire vibrer nos cœurs de ses premières notes.

ACTUALITÉS :

Comme vous l'avez appris récemment, l'ensemble des cours sont annulés jusqu'au 14 Mars. Cette décision des autorités peut évoluer et nous vous tiendrons informés. Pour le moment, le mini stage Méditation du dimanche 15 mars de 9H00 à 12H00 à Vineuil Saint Firmin, à la Salle Communale Avenue de la Bouleautière est maintenu. La participation est de 15 Euros par personne. Merci pour votre compréhension.

La posture du mois est Vrksasana (Posture de l'arbre)

« Sème un acte tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée ». Dalaï Lama

Laurence et Florent

PRANAYAMA = PILIER FONDAMENTAL DU YOGA

Selon l'étymologie pranayama = « maîtrise du souffle »

prâna = « souffle » Yama « maîtrise, régulation » « allongement du souffle »

Avoir une respiration ample permet d'absorber le Prâna. Le corps est ainsi imprégné d'énergie il fonctionne mieux.

Yoga-sutras de Patanjali II,49 : « le Pranayama est l'arrêt des perturbations de la

respiration » (traaait pas arret des perturbations du mental)

Le pranayama est la maîtrise et l'allongement du souffle. C'est une prise de conscience des différents temps de la respiration.

Le pranayama est divisé en trois parties :

1. Recaka : expiration
2. Pûraka : inspiration
3. Kunbhaka : rétention. Suspension de souffle divisée lui-même en
 - Antara kumbhaka : suspension poumons pleins
 - Bahya kumbhaka : suspension poumons vides

On allonge ses capacités respiratoires en mettant en place la « respiration complète yogique » sur les 3 niveaux abdominale, thoracique, claviculaire.

A l'inspiration : Pûraka : le souffle emplit l'abdomen, en continuant à inspirer lentement il monte dans le thorax qui se soulève puis toujours en inspirant lentement le souffle emplit le haut du buste soulève les clavicules.

Suspension du souffle poumons pleins Antara kumbhaka : marquer un temps d'arrêt une à deux secondes ou plus si vous en ressentez le besoin.

A l'expiration : recaka : expirez lentement en vidant l'abdomen, le thorax, la zone claviculaire.

Suspension du souffle poumons vides : Bahya kumbhaka : marquer un temps d'arrêt d'une à deux secondes ou plus. Puis laissez l'inspiration revenir dans le ventre et monter lentement comme une vague très douce vers le haut du buste.

1. Les effets du pranayama selon la tradition indienne :

- Stabilité du mental

Yoga-sutras de Patanjali, Aphorisme I,34 « L'expire et la suspension de la respiration produisent la stabilité du mental »

Hatha-yoga Pradipika II, 2 « Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile ; le yogi atteint la fixité. C'est pourquoi l'on doit arrêter le souffle et pratiquer le pranayama. »

- Circulation des énergies subtiles
- Concentration
- Guérison des maladies
- Brûle les toxines

L'action de la respiration se subdivise en 2 zones

1. Le haut réservé à l'inspiration : le Prâna permet à l'énergie de pénétrer. L'inspiration favorise la combustion ;
2. Le bas destiné à l'expiration apana, c'est le souffle qui va éliminer et évacuer. L'expiration favorise l'élimination des toxines en les brûlant, ainsi les énergies subtiles circulent mieux.

- Eveil de la conscience : but ultime du pranayama

2. Les effets physiologiques

Mettre en place une respiration consciente, lente, ample et régulière a des effets incroyables :

- Massage physiologique (gratuit) : tous les organes sont massés
- Nettoie l'organisme : la respiration apporte l'oxygène, les poumons, le cœur font office de pompe, le sang circule apporte l'oxygène pur à nos cellules. En retour les cellules déversent leurs déchets (gaz carbonique).
- Renforcement des anticorps : quand nous pratiquons la respiration yogique complète nous augmentons la vitesse des fluides circulant dans tous les tissus ce qui favorise une meilleure nutrition des cellules, une élimination plus efficace des déchets, une augmentation des défenses immunitaires.

3. Les effets psychiques

Lorsqu'on respire mal cela a une influence néfaste sur notre santé physique mais aussi sur notre psychisme. Nous savons que la manière dont nous respirons est liée à notre état émotionnel.

Notre système nerveux autonome est séparé entre système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique. Le système sympathique nous met sous tension pour être capable de répondre à une menace, tandis que le parasympathique le modère et est à l'origine de la relaxation. Dans une vie saine ces 2 systèmes s'activent et se désactivent régulièrement en réponse aux événements de la vie. Malheureusement, dans notre monde moderne, nous stimulons excessivement notre système nerveux sympathique et sous-stimulons notre système nerveux parasympathique avec des conséquences désastreuses pour notre santé. Vivre avec un système nerveux sympathique surchargé dans une réponse de stress habituelle contribue aux désordres de santé (cardiaques, hypertension, difficultés digestives, maux de dos, douleurs articulaires, troubles auto-immuns, insomnie).

Une pratique quotidienne de pranayama stimule le système nerveux parasympathique.

Plus nous pratiquons, plus nous constatons une maîtrise de nos émotions, plus nous avons confiance en nous, un cercle vertueux s'installe.

Pendant nos cours nous pratiquons plusieurs techniques de pranayama comme Anuloma-viloma, Kapalabhati. Nous reviendrons sur ces pranayama lors d'une prochaine newsletter.

LA POSTURE DU MOIS VRKSASANA (Posture de l'arbre) :

1. Déplacer le poids de votre corps légèrement sur le pied gauche en gardant la plante du pied fermement collée au sol. Pliez le genou droit allongez la main droite pour saisir la cheville droite.
2. Amenez votre pied droit vers le haut et placez la plante du pied contre l'intérieur de la cuisse gauche. Appuyez le talon droit à l'intérieur de l'aîne gauche, tout en pointant les orteils vers le sol. Le centre du bassin reste à l'aplomb du pied gauche.
3. Assurez-vous de garder le bassin en position neutre et la ligne des hanches parallèle au sol.
4. Allongez le coccyx vers le sol. Pressez la plante du pied droit contre l'intérieur de la

cuisse, tout en opposant une résistance avec la partie extérieure de la jambe gauche. Joignez les mains au cœur (Samasthiti) et regardez un point fixe au sol en face de vous.

5. Maintenez la posture pendant 30 secondes à 1 minute. Restez ferme sur la jambe tendue pour conserver l'équilibre. Changez de pied.

Pour ceux qui découvrent l'équilibre vous pouvez poser tous vos orteils du pied droit au sol et poser votre plante de pied sur la cheville gauche (puis faites la posture de l'autre côté), ou poser toute votre plante de pied droit sur le soléaire au niveau du tibia (puis pratiquer la posture de l'autre côté).

Pour ceux qui veulent prendre une posture plus difficile suivez les étapes un à quatre puis levez les bras en gardant les coudes bien droits. Joignez les paumes de mains (Namasté au dessus de la tête). Tenez la posture 30 secondes à 1 minute puis changez de jambe.

Vous pouvez prendre la posture en demi-lotus amenez le pied de la jambe pliée en demi-lotus en haut de la cuisse aussi près que possible de la hanche, plante de pied vers le ciel.

- Faites attention de bien étirer la colonne vertébrale et à rétracter l'abdomen.
- Gardez les yeux ouverts, afin de garantir le meilleur équilibre. Ultérieurement, vous pourrez les fermer
- N'oubliez pas de maintenir le regard sur un point fixe devant vous.

Respirations dans la posture :

- 1- 2

1 temps à l'inspiration, 2 temps à l'expiration

3 possibilités :

a) le souffle est dans la base (muladhara chakra)

b) le souffle est dans le cœur (anahata chakra), les mains sont placées en anjali mudra avec un souffle subtil

c) le souffle est sur le point entre les 2 sourcils (ajna chakra) avec le mantra OM

- 1- 4 -2

1 temps à l'inspiration, 4 temps de rétention à poumons pleins (antar kumbhaka) et 2 temps à l'expiration

- 1- 2 -4

1 temps à l'inspiration, 2 temps à l'expiration et 4 temps à poumons vides (bahya kumbakha)

- 1-1-1-1

1 temps à l'inspiration, 1 temps rétention poumons pleins, 1 temps à l'expiration et 1 temps rétention poumons vides (samavritti).

Symbolique de la posture :

L'arbre est un être végétal, le tronc est fixé au sol par ses racines, nu à la base et chargé de branches et de feuilles à partir d'une certaine hauteur.

L'arbre ne change pas de place, il grandit, prend de la hauteur, va en direction du ciel, il s'élève toujours. Il se nourrit d'eau par sa sève qui s'écoule vers le haut et partout. Comme l'arbre, l'homme a besoin de terre, d'eau, d'air et de lumière pour vivre.

Le jour, l'arbre capte le gaz carbonique(CO2) et relâche de l'oxygène(O2), l'arbre bronchique de l'homme fait l'inverse, il rejette le CO2 et capte l'O2. Le poumon étant le maître du souffle, l'arbre bronchique contrôle l'énergie respiratoire mais également la voix et la mémoire, il constitue le passage de l'air, de la vie tout comme l'arbre végétal.

On peut voir dans cette posture la symbolique de la verticalité de l'homme, en équilibre entre la terre et le ciel, entre les racines (synonyme d'ancrage) qui représentent l'énergie puisée dans le monde matériel (la terre) et la cime qui représente l'ouverture et la conscience, la spiritualité (le ciel). Les changements que l'arbre subit avec les saisons s'associent aux modifications que chacun peut connaître dans sa vie. Cette posture demande force et concentration. Si notre arbre intérieur est solide, alors il sera synonyme de bien-être, d'épanouissement et de partage. Au contraire, si notre arbre intérieur est affaibli et souffrant, il sera synonyme d'un manque de stabilité, mais aussi d'un manque de dynamisme.

Cette posture développe l'équilibre, la concentration, la volonté, la maîtrise de la respiration et des émotions liées au centre d'énergie du cœur. C'est une belle posture de calme et de paix. Elle aide à nous ancrer, à puiser des énergies comme l'arbre puise ses nutriments grâce à ses racines profondes.

La posture nous permet de progresser dans trois axes :

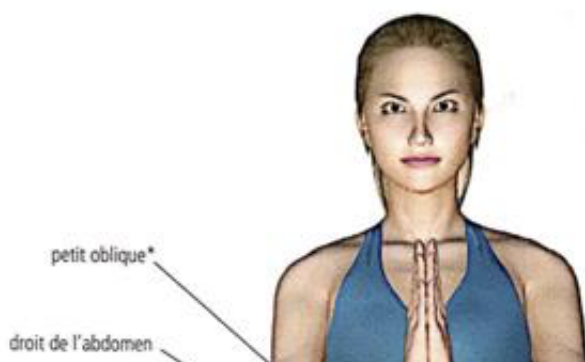
- L'équilibre grâce à l'alignement,
- L'attention en vérifiant et gardant la pose,
- La force en réussissant à le faire. Il renforce la concentration, la lucidité, la force des jambes et des pieds, la flexibilité des hanches et des genoux. Elle aide à soulager la sciatique, et réduit les pieds plats.

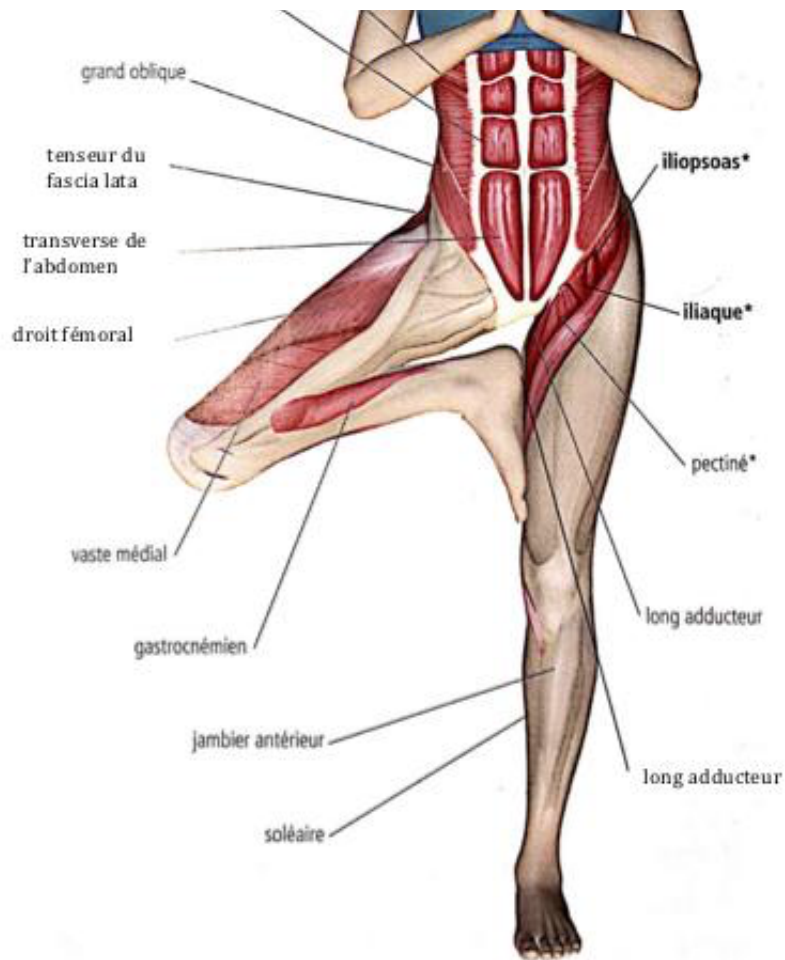
L'objectif est de maintenir la posture, les yeux fermés, grâce à un enracinement.

Les pensées s'agitent avant le calme. Avez-vous également remarqué qu'il y a un côté, plus facile que l'autre ?

Je travaille au silence intérieur, à la bienveillance. J'accepte à chaque fois ou presque, que je la pratique, le risque du déséquilibre. Cet équilibre demande à se dissocier de son environnement. Les pensées se bousculent, puis l'esprit se pacifie. C'est fait, j'y suis, je respire, j'accueille. Je suis aussi conscient que si je ne tiens pas la pose, c'est que je suis décentré, mon manque d'équilibre dans la posture est le reflet de mon monde intérieur.

Il s'agit de la recherche d'une harmonisation profonde entre la posture, le souffle, l'intention et l'esprit pour provoquer une transformation ou même une mutation.





[Se désabonner de la newsletter](#)