

FIDHY

N°75

MARS 2017

infos

Revue périodique
des adhérents de la FIDHY



- Page 3 : **L'éditorial** Virginie Zajac
- Page 4 : **Art & Yoga : Art Pithora**
Delia Curro
- Page 5 : **La Vie des Écoles : L'École Méditerranéenne de Yoga**
Interview de Driss Benzouine par
Lise Beaulieu
- Page 8 : **Mémoire d'école : Unité et Harmonie** Rose Régent
- Page 12 : **Dossier Paschimottanâsana**
Yogamrita – Michèle Lefèvre
École d'Évian – Martine Texier
Cefyto – Rodolphe Milliat
Baba School – Philippe Djoharikian
- Page 18 : **Focus : La journée internationale du Yoga**
Virginie Zajac
- Page 20 : **Voix Libre : L'arbre en ville**
Céline Teissèdre
- Page 21 : **En partage** : Lire, Sortir,
Stages Écoles



Fédération Interenseignements De Hatha Yoga
322, rue Saint-Honoré - 75001 Paris
01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr



Paschimottanâsana vue par ... Yogamrita

Paschimottanâsana, « l'étirement intense de l'Ouest » ou « arrière du corps », fait partie des quelques postures essentielles du hatha yoga et elle a déjà fait couler beaucoup d'encre, tant elle est centrale. Chaque asana est une expérience en soi, sur tous les plans, physique et subtil. Il induit un état d'être qui lui est propre, et cette expérience est le cœur de la pratique.

Afin de croiser cet article et mon travail en yoga avec l'approche ayurvédique, je propose, de voir comment cette posture de yoga peut apaiser le Dosha Vata et contribuer à réguler les déséquilibres de ce Dosha. En Ayurveda, conserver ou retrouver l'équilibre des Doshas, c'est la base de la santé et de l'harmonisation des différents plans de l'existence. Pour ce faire, définissons ce que sont les Doshas puis, affinons la nature de Vata. Ensuite, nous verrons comment une séance de yoga peut agir sur Vata et enfin nous terminerons en prenant l'exemple de Paschimottanâsana.

Les 3 Doshas

Le Dosha Vata est l'une des 3 humeurs fondamentales de la manifestation, selon l'Ayurveda. Ces 3 humeurs se retrouvent en toute vie, selon une combinaison unique et spécifique à chaque individu. Vata est le principe du mouvement, Pitta, celui de la transformation et Kapha, celui de la cohésion.

Vata Dosha

Vata signifie littéralement « ce qui souffle ». Son élément dominant est l'Air et son élément secondaire l'Éther. Il est en lien étroit avec Prânâ. Vata est le plus subtil des 3 Doshas. Il est aussi le plus prompt à se déséquilibrer. Les « sièges » de Vata sont : gros intestin, bas-ventre, cuisses, os, oreilles, peau. Les qualités de Vata sont : sec, froid, rugueux, fin, instable, léger. Vata est présent dans tous les mouvements du corps, volontaires et involontaires. Il régit tous les rythmes de l'organisme, la respiration ainsi que le système nerveux et la sensibilité, sous toutes ses formes. Vata gouverne aussi les 2 autres Doshas, incapables de mouvement sans lui : circulation, effort, équilibre des tissus...

Vata procure la faculté d'adaptation, l'enthousiasme et la créativité. L'intuition et l'inclinaison pour la spiritualité sont Vata, tout comme la capacité d'adaptation au changement... ou la tendance à l'instabilité.

Troubles Vata

Les perturbations Vata entraînent 60 % à 80% des pathologies. Le stress est un dérangement Vata et pour le diminuer, il convient de contenir Vata en premier. Les pathologies Vata sont très souvent liées aux problèmes d'organisation de la vie et aux rythmes irréguliers (facteurs Vata). Bien que chacun de nous naisse avec une constitution spécifique, les rythmes de vie non respectueux de la Nature et de notre nature, le stress, une alimentation rapide et déséquilibrée, aggravent le Dosha Vata. Ainsi, les troubles associés à Vata sont-ils dominants dans la société actuelle. Ils comprennent : nervosité, anxiété, tremblements, problèmes du système nerveux, mouvements parasites ou mal coordonnés, tics, fatigue sensorielle, insomnie, crampes, hypertension, problèmes de peau, d'articulations, extrémités froides, raideur, perte de souplesse avec l'âge, flatulences (gaz), problèmes intestinaux, troubles de l'élimination, constipation, coliques, confusion, atonie, congestion, débilité.



Pratique du yoga pour un Vata aggravé

La pratique du Yoga, dans une optique ayurvédique, empêche l'accumulation des Doshas et contribue à les maintenir en harmonie, à leur juste place, à les entretenir en tant que forces de santé, garantissant le bon fonctionnement des différents systèmes. Les âsanas, pratique de base du Hatha Yoga, permettent de purifier le corps physique et les canaux subtils ou Nadis.

Leur efficacité dépend bien entendu de la durée et de la régularité de la pratique.

Les âsanas influent sur les Dosha au niveau qualitatif. Une séance de Hatha Yoga traditionnelle est trido-shique, c'est-à-dire qu'elle équilibre les 3 Doshas. L'objectif premier, toutes constitutions confondues est de calmer Vata, quasiment toujours déséquilibré (stress, surstimulation sensorielle et nerveuse, hyperactivité), puis de remettre Vata et Pitta à leur place et, enfin, de préserver Kapha (le simple fait de calmer Vata va préserver Kapha). Paschimottanâsana est excellente pour apaiser les Dosha Vata et Pitta ; elle a tendance à augmenter Kapha Dosha.

Comment Paschimottanâsana agit sur Vata Dosha


Comme toutes les flexions avant, Paschimottanâsana procure ancrage, stabilité, alignement, apaisement immédiat et sérénité, évacuant ainsi l'excès de Vata et renforcement du système nerveux. Paschimottanâsana invite à Prathyâhâra (le retrait des sens), évitant ainsi les déperditions inutiles d'énergie. Paschimottanâsana est une posture qui recharge en énergie.

Paschimottanâsana :


- permet d'emmagasiner, de concentrer, Prâna Vâyû, l'énergie vitale absorbée.
- stimule Apâna Vâyû, l'énergie d'élimination et d'ancrage.
- active Samâna Vâyû, l'énergie digestive qui siège au niveau du nombril.

Le ralentissement et l'approfondissement de la respiration va améliorer la circulation sanguine, stimuler la digestion, l'assimilation et l'élimination. La respiration Ujjayi participe à une meilleure concentration et à l'équilibrage des Doshas. Paschimottanâsana contribue à assouplir les muscles et les articulations. C'est une posture qui permet d'insister sur la région du bassin et du côlon, et d'assouplir les hanches. Paschimottanâsana invite à restreindre les mouvements, ce qui est très


Vayus impliqués:




Prana



Apana



Samana



Les 7 Chakras:

- Sahasrara Chakra
- Ajna Chakra
- Vishuddha Chakra
- Anahata Chakra
- ++ Manipura Chakra
- ++ Svadhisthana Chakra
- ++ Muladhara Chakra

Les 5 Bhutas:

- Ether
- + Air
- + Feu
- + Eau
- + Terre

Les 3 Doshas:

- Vata: ↓↓↓↓
- Pitta: ↓↓↓↓
- Kapha: ↑↑↑↑

favorable à la concentration de l'énergie et du mental. La colonne vertébrale est allongée. Il importe de la maintenir sur la durée (plusieurs minutes) pour en obtenir tous ses bénéfices et de faire suivre la pratique par une relaxation en Shavâsana suffisamment longue.

Énergétiquement parlant, Paschimottanâsana active plus particulièrement les 3 premiers Chakras. David Frawley explique qu'ils reflètent davantage les fonctions physiques et vitales et chacun d'entre eux a une relation spécifique avec un Dosha :

Manipûra Chakra est en relation avec Pitta (confiance en soi, réalisation extérieure)

Svadhistâna Chakra est en relation avec Kapha (créativité, amour, monde intérieur)

Mûlâdâra Chakra est en relation avec Vata (stabilité, structure : points faibles de Vata).

Enfin, il est important de signaler que l'état d'esprit de la pratique influe sur les Doshas. L'intention mise, le Bhâvana, influe directement sur les effets de la posture. Chaque posture peut être accompagnée d'un Drishti (regard intérieur), d'un Bija (un son répété mentalement), de Mudras ou Bandhas, qui vont aussi influencer les Doshas. Ainsi adaptée, avec un Bhâvana spécifique, Paschimottanâsana peut tout à fait être pratiquée par une constitution Kapha sans « aggravation ».

Cette analyse mériterait d'être poursuivie... mais l'espace me manque. En espérant que cette courte introduction aura stimulé l'intérêt du lecteur. Namaste.

Michèle Lefèvre.