

Asana

Les postures visent à mobiliser le corps dans son intégralité. Les différents groupes de postures changent la biochimie corporelle et induisent différentes sensations et états de conscience. Certaines tonifient, d'autres apaisent et nourrissent.

Elles sont gage de santé, notre richesse, pour autant qu'elles répondent aux cinq règles suivantes, telles que décrites par Swami Sivananda:

1. Exercice correct
2. Relaxation correcte
3. Respiration correcte
4. Alimentation correcte
5. Pensées positive et méditation

Pratiquées en accord avec ces cinq règles, les postures préparent à la paix de l'esprit, notre bonheur.

Dans l'approche de yogacharia B.K.S. Iyengar, leur mise en place est d'une extrême précision. Leur exécution exige attention et dynamisme, afin de nous permettre d'explorer nos limites et de les repousser toujours plus, dans l'effort juste, allant vers l'effort sans effort. Pas à pas, niveau après niveau (de débutants à avancés), les postures s'accomplissent pour libérer souffle, énergie et intériorisation et permettre la poursuite du voyage vers les horizons de l'esprit.

Voici brièvement quelques caractéristiques des groupes de postures les plus importants données dans un article de mon ami Christian Pisano, qui enseigne à Nice après avoir étudié auprès de yogacharia B.K.S. Iyengar, dans son institut de Pune, où il est resté quatre ans et retourne fréquemment.

Les postures debout: tonicité, force, mobilité, équilibre

Elles enseignent les principes de l'alignement et du mouvement juste, réveillent les fonctions abdominales et sont une protection sine qua non pour les hyperlaxes qui doivent développer force et tonicité. Au début, elles devront être pratiquées quotidiennement.

Les postures assises et flexions vers l'avant: apaisent, calment les nerfs, régularisent la pression artérielle, concentrent et développent la volonté.

Les torsions: nettoyeuses des blocages du dos, des raideurs des épaules et du cou ainsi que les hanches et des aines, stimulent les organes abdominaux et les reins

Les extensions vers l'arrière: revitalisantes, ouvrent la cage thoracique et la zone émotionnelle, donnent courage et énergie; apprennent à faire face à la vie avec une attitude positive.

Les équilibres: développent légèreté et force, accroissent la tonicité musculaire, la coordination et la concentration.

Les postures inversées (pose sur la tête, équilibre sur les épaules, etc.): nourrissantes, améliorent la circulation sanguine et stimulent le système glandulaire, renforcent le système endocrinien, nerveux et immunitaire, stabilisent les émotions, offrent la possibilité de changer, de retourner sa vision des choses.
Ces postures doivent être pratiquées quotidiennement.

Les enchaînements sautés: revitalisants, antidépresseurs, donnent la force, le rythme et la fluidité.

La pratique ne doit jamais être mécanique. Avec le temps et l'expérience, le pratiquant (sadhaka) organisera sa séance selon les besoins du corps, ses états émotionnels et mentaux. Il ne devra pas privilégier un groupe de postures au détriment d'un autre, ce qu'il fera presque inconsciemment selon ses goûts ou ses résistances en choisissant les postures qui lui plaisent. Il travaillera au contraire sur ses faiblesses.

Les postures n'impliquent pas uniquement la souplesse; pour que l'énergie circule harmonieusement, il faut aussi développer force, tonicité et légèreté.

En poursuivant, le processus de purification du corps dans le feu des postures, si les fondations sont bonnes, les fruits arriveront naturellement. La pratique (abhyâsa) et le détachement (vairâgya) s'harmoniseront, dédramatisant ainsi ce qui apparaît comme les hauts, les bas, les réussites ou les échecs.

«Il faut avoir autant de joie à rater encore et encore un exercice, qu'à le réussir. C'est souvent en échouant qu'on avance vers le but sans s'en rendre compte».

Ce texte est tiré du site www.lechim.ch / 7.1.01