

## Introduction

### Comment définir le hatha-yoga\*<sup>2</sup> ?

Le yoga est un vaste sujet aux multiples facettes, défini de diverses façons. Le dénominateur commun à tout type d'interprétation est qu'il unit dans l'homme le physique, le mental et le spirituel.

Restant à la fois humbles et optimistes, nous braquerons principalement le projecteur sur l'aspect physique de cette discipline appelée hatha-yoga, de la façon la plus simple possible et la plus bénéfique pour tous. Les années passant, le hatha-yoga peut nous aider à améliorer notre motricité grâce aux exercices qui participeront à l'épanouissement du corps. Il peut également conduire notre mental sur la voie d'une sérénité en harmonie avec un vieillissement inéluctable, et ce de multiples façons, selon l'imputation de valeurs plus ou moins hautement symboliques.

Pour simplifier, en sanscrit, *ha* = soleil, *tha* = lune. Notre corps et notre mental sont sous l'influence de la lumière du soleil et du reflet de la lune.

Schématiquement, le hatha-yoga a pour but, en vivant des postures portées par le souffle, d'équilibrer et de mettre en harmonie notre côté gauche dit « actif » et « solaire », et notre côté droit dit « réceptif » et « lunaire ».

2. Les mots suivis d'un astérisque sont explicités dans le glossaire en fin d'ouvrage.

## Le point de vue d'Andrée Maman

---

Dans la pratique du yoga, la respiration conditionne le temps pendant lequel le mouvement est accompli dans la posture. Ce n'est pas l'inverse qui se passe.

L'installation du souffle est primordiale ainsi que sa mise en symbiose avec le geste.

De toutes les fonctions vitales, la respiration est la seule sur laquelle nous pouvons avoir un impact volontaire.

Depuis des temps très reculés, les yogis s'étaient rendus compte de l'étroite relation entre le souffle et l'état émotionnel.

Un état émotionnel peut raccourcir le temps respiratoire. A *contrario*, grâce à l'amplitude du souffle, on peut atteindre le psychisme.

Au tout début de la pratique, il faut essayer de comprendre, par des postures très simples, la grande attention à accorder au souffle. C'est difficile à sentir.

Si on sent une gêne, il ne faut pas insister.

Peu à peu, la prise de conscience viendra en inspirant grâce à une posture d'ouverture de la cage thoracique, en expirant, par une posture de fermeture de la cage.

---

La première partie a pour vocation de privilégier l'économie d'effort tout en étirant, assouplissant, tonifiant le corps et participant à notre équilibre neurophysiologique. Le hatha-yoga est à l'opposé de l'image-rie de postures spectaculaires diffusées par certains médias.

## La symbolique du chiffre cinq

S'appuyer sur le cinq correspond, selon les traditions millénaires orientales, aux lois de l'énergie yin/yang et du taoïsme qui soumettent l'être humain aux lois de l'univers. Pour certains, celles-ci s'organisent selon les corrélations des cinq éléments : bois, feu, terre, métal, eau, et pour d'autres, selon les corrélations : terre, eau, feu, air, éther.

C'est tenir également compte des cinq sens et des cinq corps de la tradition vedantique transmise par les Upanishad (pensées intuitives de mystiques qui ont tenté de communiquer leur expérience intérieure) : corps physique (*annamayakosha*), corps énergie (*prânâmayakosha*), corps mental (*manomayakosha*), corps de l'intelligence du cœur (*vijnanamayakosha*), corps de béatitude (*ânandamayakosha*).

Le cinq, chiffre sacré en Inde, correspond entre autres à la quintuple fixation sur les cinq dieux, Brahman, Vishnu, Rudra, Ishvara et Sadashiva, associés à cinq souffles (*prâna\**, *udâna*, *vyâna*, *samâna*, *apâna*), aux cinq sons (*lam*, *vam*, *ram*, *yam*, *ham*) pour voyager dans les espaces cosmiques.

### ■ De la nécessité d'être accompagné

Pour illustrer l'importance d'un accompagnement, je vais vous confier succinctement trois anecdotes de problèmes physiques provoqués par des imprudences.

### ■ Danger possible : la position en lotus

Cette première anecdote concerne un être authentique qui a beaucoup donné au yoga, André Van Lysebeth. Cet homme a énormément apporté à un nombre très important d'élèves et stagiaires. Je me souviens d'une confiance rapportée, au cours d'un stage qu'il animait, par un des stagiaires d'une bonne soixantaine d'années : « J'ai porté pendant des années un corset. André, grâce à ses techniques, m'a sorti de mon corset. ».

Je suivais un stage avec lui en Suisse. Il logeait dans le même hôtel que moi, au même étage. Il avait 77 ans. Tout en restant toujours d'une humeur délicieuse, il n'arrivait presque plus à marcher, ses genoux refusant le moindre assouplissement. Il ne considérait pas qu'il ait pu y avoir une corrélation entre l'état de ses genoux et les innombrables prises de postures en lotus pendant tant d'années. Personnellement, je m'interroge...

## Le point de vue d'Andrée Maman

---

Je pense qu'il faut être conscient de la différence de morphologie entre les Indiens et les Occidentaux.

En position de lotus, les hanches sont en rotation externe, les pieds sur la face antérieure de la cuisse opposée, les genoux en rotation interne.

La masse musculaire des « cuisses occidentales » est plus volumineuse. En cas de hanches et de chevilles peu souples et de masse musculaire non négligeable, la pression sur les genoux augmente. À la longue, cela porte atteinte aux ligaments et aux articulations. L'intérêt du lotus est de ralentir la circulation au niveau des membres inférieurs pour nourrir davantage le haut du corps. De plus, cela permet une assise stable favorable aux méditations. Mais si c'est au détriment des articulations, il est souhaitable d'être prudent. Car les articulations, comme pour se protéger, se rigidifient.

Il faut être attentif à sa constitution propre pour savoir jusqu'où on peut aller. Si on va trop loin, on encourt des désordres articulaires.

---

### ■ Danger possible : la posture de l'arc

Cette seconde anecdote m'a été rapportée par une élève. Comme celle-ci était très souple, prendre des postures demandant une bonne souplesse ne lui posait pas problème. Elle était donc en train de prendre la posture de l'arc.

Allongée sur le ventre, genoux pliés, elle saisit ses chevilles. Les pieds touchaient presque la tête. Le professeur lui dit : « Il te manque 5 centimètres et tu touches ta tête. ». Elle força un peu et ses orteils touchèrent effectivement l'arrière de la tête. Qu'est-il arrivé ? Elle s'est fêlée deux côtes...

### ■ Danger possible : la posture dos des mains au sol

Pour mon cas, ayant suivi de très nombreux cours de hatha-yoga, j'ai connu notamment un professeur indien d'une cinquantaine d'années, installé en France, qui faisait, pour l'échauffement musculaire, prendre

des postures en appui sur les bras en s'appuyant sur le dos des mains (dos des mains au sol !) sans s'occuper de ce qu'il advenait des ligaments des poignets. J'ai refusé de pratiquer cela pendant le cours.

### Le point de vue d'Andrée Maman

---

Ces anecdotes démontrent les conséquences néfastes de l'esprit de compétition qui devrait être absent de l'esprit du yoga.

Il est important de rester attentif à ses propres fragilités pour éviter ce genre de problème.

Cela me navre de constater que s'installe dans certaines structures un esprit de compétition. Certains Indiens veulent briguer les J.O., ce qui, à mes yeux, est contraire à l'esprit du yoga qui, si j'ai bien compris, exclut toute compétition envers soi-même et les autres.

Le but n'est pas de faire des acrobaties mais de parvenir à un mieux-être. Il faut connaître ses limites.

À partir de là, il convient d'adapter sa pratique à ce que l'on peut accomplir.

Garder dans cette discipline un esprit de compétition témoigne d'un déficit de connaissance de soi et du but profond de la pratique.

---

## Un âsana\*, c'est quoi ?

Nous tenons à vous expliquer ce terme qui sera amplement repris par la suite. En sanscrit, la racine *âs* a des sens différents selon les dictionnaires. Dans le *Stchoupak*, *âs* = être assis, s'asseoir, être, exister, habiter. En simplifiant, on pourrait envisager comme traduction/interprétation : postures pleinement vécues par l'être humain. Dans *L'esprit du yoga*, Ysé Masquelier propose de traduire par « présence, cadeau ».

Andrée Maman rappelle que dans les *Yoga-Sutra\** de Patanjali, il est précisé dans le sutra 46 du chapitre II pour *sthirasukham âsana* : « Être fermement établi dans un espace heureux »<sup>3</sup>, ce qui signifie, ajoute-t-elle, qu'une posture sera toute position du corps à la fois tonique, ferme et aisée.

3. Traduction de Gérard Blitz.

## Avant de commencer...

Le potentiel de longévité des Occidentaux s'accroît de façon spectaculaire et d'après différentes études médicales, dont celle du docteur Seignalet, immunologue, l'homme serait programmé pour vivre de 120 à 140 ans !

Nous voudrions ici inciter le lecteur à un éveil musculaire très simple, ne nécessitant que très peu de souplesse, pour qu'il devienne partenaire de son capital santé respiratoire, osseux, musculaire, articulaire et nerveux. Ainsi il pourra éviter, et ce quel que soit son âge, de s'enfermer dans une atrophie musculaire et une passivité intellectuelle, sources de problèmes multiples comme je l'ai vu pour certains membres de mon entourage.

Nous tenons à accompagner principalement deux types de profils :

- ▶ Les personnes n'aimant pas le sport, pour les aider à se sentir bien dans leur corps. Marlyse Labonté dirait : « Renaître à son corps ».
- ▶ Les personnes âgées qui n'osent pas se mettre ou se remettre au yoga, pour les inciter à faire circuler leurs énergies en douceur.

Mais pour que le poids des habitudes, des automatismes, la fatigue et la lassitude plus ou moins grande ne soient pas un frein au changement, il est nécessaire, très rapidement, d'éprouver du plaisir à « vivre le yoga » ; sans plaisir, la très grande majorité d'entre nous ne changera rien à sa façon de faire...

En vous proposant un petit rendez-vous soit quotidien soit hebdomadaire (c'est selon, nous vous offrons un programme « à la carte ») avec votre corps et en vous faisant part de quelques conseils, nous espérons que vous trouverez ce plaisir, cette joie, et que vous étirer, tel un chien ou un chat au réveil, deviendra pour vous un besoin voluptueux.

Avant toute chose, pour vous éviter de perdre du temps, je vous propose de vous soumettre à deux courts exercices pour voir si cet ouvrage vous sera un peu utile ou vraiment nécessaire.