

# LA SÉANCE : CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

## DYNAMIQUE ET STATIQUE

La plupart des postures peuvent être réalisées soit en dynamique (vritti) ou en statique (sthati).

La phase dynamique de la posture comporte une position de départ puis un ou plusieurs mouvements, idéalement synchronisés avec la respiration, sinon avec une respiration fluide. Il importe de maintenir de la stabilité par la consistance du geste, la lenteur, la fluidité.

La phase statique demande de rester dans la posture, sans mouvement continu du corps. Il y a toutefois un aspect actif qui est présent dans le mouvement continu de la respiration, mouvement rythmé qui ouvre et ferme la cage thoracique et étire la colonne vertébrale à l'inspiration.

## SYMÉTRIE VS ASYMÉTRIE

La posture peut être symétrique (rekha) ou asymétrique (arekha).

La posture symétrique est une action réalisée dans l'axe du corps. Les membres supérieurs et inférieurs sont positionnés de la même façon.

La posture asymétrique est une action qui doit être réalisée d'un côté puis de l'autre. Les membres supérieurs et/ou inférieurs sont mobilisés asymétriquement. Elle permet de prendre conscience de la différence de sensations entre le côté droit et le côté gauche du corps. Les ressentis de chacun des côtés du corps sont rarement les mêmes. Ces constatations permettent de connaître son côté fort et son côté faible pour ainsi en tenir compte lors de la pratique des asanas.

## ATTITUDE MENTALE

La séance d'asanas est un entraînement à la concentration mentale tournée vers le corps. La vigilance de l'esprit qui est souvent détournée vers le monde extérieur, est invitée pendant un certain temps à être orientée vers le monde intérieur soit le monde du ressenti, de l'observation des sensations corporelles et respiratoires ainsi que des activités du mental.

Pour aider à garder le mental présent à la posture, il est intéressant de choisir une ou des attention (s) ou des points d'emphase (actions clés d'une posture) durant la pratique des asanas. Par exemple, l'attention à la respiration, à la position neutre du bassin, aux points d'appui tels que les 4 points d'ancrage permettent de garder une présence attentive.

Pour favoriser l'apprentissage et l'intégration des notions, il est conseillé d'en choisir seulement quelques-uns. Ils permettent aussi à l'élève de développer et raffiner son ressenti. Les points d'emphasis deviennent de plus en plus pointus au fur et à mesure que l'élève gagne en expérience (exemple : sentir la poussée des grands trochanters vers l'extérieur, sentir les mouvements du diaphragme).

## **LE JUSTE EFFORT (STHIRA SHUKA)**

Un asana est une posture ou un mouvement exécuté pendant un certain temps qui propose une expérience qui met en jeu autant le corps que l'esprit. Patanjali écrit dans l'aphorisme 46 du deuxième livre que la posture doit réunir 2 qualités : **sthira** et **sukha**.

Sthira représente la stabilité, la rigueur, la discipline, l'attention, la fermeté, la force et la vigilance. Il faut que la posture soit ferme et stable et maintenu avec attention.

Sukha représente l'aisance, le confort, la détente et la légèreté. Il signifie la faculté de tenir une posture avec aisance, confort et plaisir.

Une séance d'asanas est un moment privilégié où le pratiquant parvient à établir un équilibre entre Sthira et Sukha. **Le pratiquant doit constamment, au fil de la pratique des postures, ajuster ses efforts pour obtenir l'équilibre de ses deux qualités.**

Ces 2 qualités peuvent être atteintes en reconnaissant, en observant et en étant à l'écoute des réactions du corps, de la respiration, des pensées et des émotions présentes avant, pendant et après l'asana. Ainsi, l'observation durant la pratique devrait conduire à l'ajustement de l'effort et à la possibilité de faire disparaître les tensions inutiles tant au niveau du corps que de l'esprit.

Une séance bien construite se doit de convenir aux possibilités de chacun. L'intensité doit être dosée selon le pratiquant et respecter ses capacités et ses limites. Si l'intensité est trop faible, l'attention risque de faiblir et d'entraîner une perte de vigilance. Par contre, si l'intensité est trop forte, c'est le sentiment de bien-être qui risque d'être moins présent et d'accroître le risque de blessures.

Trop de tension équivaut à de l'agression mais pas assez de tension correspond à de la faiblesse. La quantité de tension juste permet de conserver l'énergie. Selon BKS Iyengar, savoir équilibrer la tension est la clé de l'art de vivre.

## **LA RESPIRATION**

La respiration se doit d'être fluide dans chaque posture. Il importe de ne pas bloquer la respiration mais de la laisser prendre son propre rythme. L'ajustement et la précision du corps sont importants afin de favoriser une respiration libre, sans contrainte. Un bassin placé en position neutre permet au diaphragme d'être ni trop contracté si trop comprimé pour effectuer les mouvements nécessaires à la respiration.

L'observation et le ressenti de la respiration permet de constater si la posture permet d'atteindre les qualités de sthira et sukha. Une respiration haletante ou très courte et saccadée est un indicateur que les efforts demandés sont trop exigeants pour les capacités du pratiquant, notamment lorsque la séance n'a pas pour but de faire travailler le système cardio-vasculaire.

Lors d'une pratique statique, les mouvements d'entrée et sortie de la posture se font idéalement sur **l'expiration** pour aider la remontée du périnée vers le haut. Ceci permet également une plus grande stabilité puisqu'il y a un engagement du muscle transverse de l'abdomen.

L'inspiration est généralement associée à :

- une ouverture du corps
- une montée des bras vers le haut
- un allongement de la colonne vertébrale
- une extension arrière sauf si on veut protéger le bas du dos.

L'expiration est généralement associée à :

- une fermeture du corps
- une compression abdominale
- une flexion avant
- une torsion
- Ado Mukha Svanasana est toujours exécutée sur l'expiration.

Lors d'une pratique où il y a des mouvements dynamiques ou une pratique de type Vinyasa où les postures s'enchaînent les unes à la suite des autres, les mouvements d'ouverture du corps sont habituellement liés à l'inspiration et les mouvements de fermeture et de torsion sont exécutés sur l'expiration. La respiration doit demeurer fluide et si possible, les mouvements sont synchronisés avec la respiration.