

L'ÉQUILIBRE ENTRE LA STABILITÉ ET LA MOBILITÉ

La pratique des postures de yoga nous apprend à équilibrer la stabilité et à la mobilité. Selon chaque pratiquant, l'un des deux prédomine sur l'autre. Il faut donc améliorer celui qui est le moins présent dans notre pratique pour devenir stable et mobile en même temps. C'est un jeu d'équilibre entre les deux.

Nous accédons à la mobilité à partir de la stabilité. Pratiquer une posture à partir de fondations stables et solides permet de placer les autres parties du corps, de pouvoir les bouger avec fluidité et de maintenir une respiration libre. Une plante pousse et grandit à partir de racines solidement implantées dans la terre. C'est la même chose pour la pratique d'asanas qui exige de stabiliser les fondations afin de pouvoir aligner le reste du corps et de respirer librement.

Par exemple, dans la pratique de Ado Mukha Svanasana (le chien tête en bas), l'ancrage des mains et des pieds est essentielle pour allonger les bras, le dos et les jambes, pour placer le bassin à niveau et pour ouvrir les épaules. Ancrez vos fondations et vous remarquerez davantage d'ouverture, d'étirement, d'expansion et de légèreté dans le reste de votre corps. Votre expérience et votre ressenti en seront totalement changées.

Que ce soit dans notre pratique de yoga ou dans notre quotidien, la stabilité intérieure soit celle de notre humeur, de nos émotions, de nos pensées et de notre respiration nous aide à accepter ce que nous vivons notamment les situations plus difficiles, à développer l'écoute de soi et d'avoir des actions plus constantes avec nos valeurs. La prochaine fois que vous aurez de la difficulté à exécuter une posture, observez vos pensées et vos émotions. Elles auront un impact sur votre expérience de pratique. Si vous vous découragez ou que vous vous êtes impatients, il y a de fortes chances que l'exécution de la posture en soit affectée.

Chaque posture a quelque chose à nous apprendre sur l'équilibre entre la mobilité et la stabilité. Il faut voir la pratique des asanas selon une vision qui n'est pas que corporelle, mécanique et physique mais qui englobe aussi une vision spirituelle. Notre pratique nous aide à être plus présent, à mieux nous connaître, à comprendre nos réactions face à certaines situations, à faire des réflexions sur la façon de voir et d'aborder la vie et comment nous vivons notre vie. Ainsi, les constats observés et ressentis sur notre tapis peuvent alors être transposés dans notre vie quotidienne.

Dans la vie et sur notre tapis, cultivons ces deux aspects pour tendre vers une harmonie, une union entre le corps, le souffle et l'esprit.

Namasté. Judith