

La dimension énergétique du yoga

Bien-être :

À la découverte du yoga
énergétique

p. 1

Interview :

Le yoga avec Claire : « Tout
est énergie ! »

p. 3

Reportage :

Ressentir les énergies par le
yoga

p. 5



À la découverte du yoga énergétique

En ne le réduisant plus à une pratique physique, le yoga se voit attribuer de nombreuses autres composantes. En tant que philosophie de vie, le yoga implique de prendre en compte de multiples aspects et notamment celui de sa dimension énergétique.

Dans nos sociétés actuelles, le yoga est une pratique centrée sur les *asanas*, qui signifient les postures du yoga en Sanskrit, bien qu'elles ne représentent qu'une partie de ce mode de vie. Deux mille années avant Jésus-Christ, le sage Patanjali a décrit *Ashtanga Yoga*, huit composantes qui reflètent les valeurs, le style de vie, les aspirations et les manières d'appliquer à notre corps le yoga. À l'origine, il est une philosophie de vie qui s'est ensuite développée dans nos sociétés comme une pratique. En suivant cette perspective, la dimension énergétique du yoga peut se découvrir.

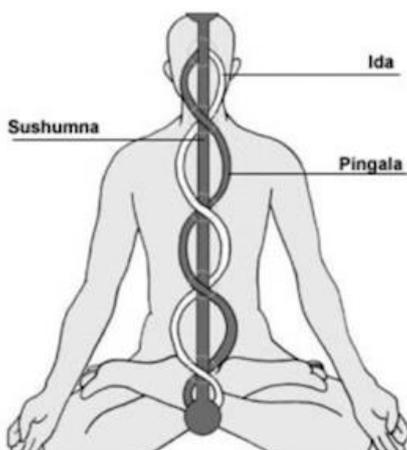
L'essentiel, respirer !

La respiration est fondamentale dans le yoga. À tel point qu'elle est, à elle seule, une de ces huit

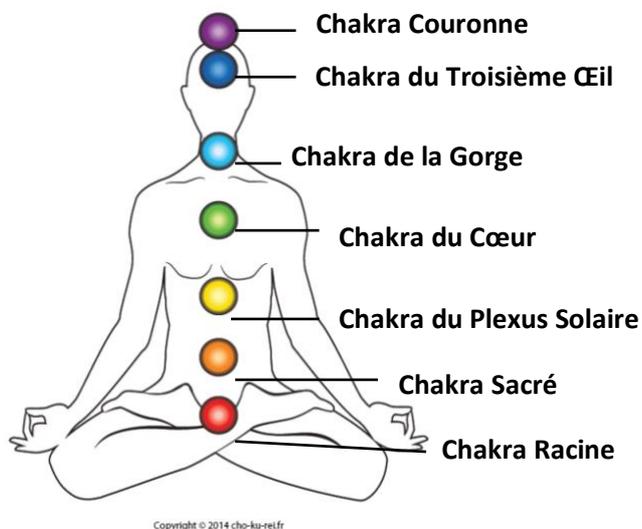
dimensions, nommée *Pranayama* en Sanskrit. Ce sont concrètement des canaux énergétiques du corps qui, par la combinaison des postures du yoga et de la respiration, permettent à l'énergie d'y circuler. Particulièrement, le canal central *Susumna* permet à la force de vie *Prana* de faire circuler l'énergie parmi les 7 chakras. Pratiquer le yoga sans respiration consciente bloque les canaux énergétiques et fait perdre les bénéfices de ses exercices.

7 centres énergétiques

Tandis que la respiration permet notamment de faire circuler l'énergie des chakras, certaines postures du yoga les activent. Les chakras sont les 7 points d'énergie qui traversent le corps humain, partant du coccyx jusqu'au sommet du crâne, dans lequel circule le *Prana*. C'est la médecine indienne ayurvéda qui conçoit l'énergie du corps humain à travers ces points énergétiques. Une posture spécifique du yoga réveillera donc un certain chakra. Par exemple, des postures qui utilisent les 4 points d'ancrage du corps, à savoir les mains et les pieds, travailleront le chakra racine, à la base de la colonne vertébrale. Ce que symbolise ces 7 chakras est aussi travaillé lorsqu'ils sont activés par le yoga. Par exemple, lorsque le corps est amené à faire une torsion, il réveille le chakra du plexus solaire, symbolisant la volonté, et ce faisant,



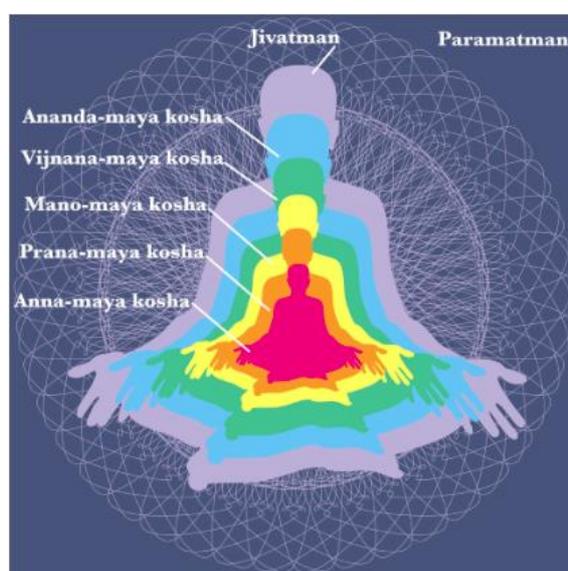
rallume l'intuition, la confiance et la détermination du pratiquant. Bref, l'équilibrage énergétique s'effectue au travers du yoga par l'activation des chakras.



Corps et enveloppes

En Inde, l'Homme est constitué de trois corps et cinq enveloppes, *Koshas* en Sanskrit. La structure tripartite de tout vivant distingue le corps physique, le corps énergétique et l'âme. Les première et dernière enveloppes ou *Koshas* se situent respectivement dans le corps physique et l'âme. Les trois *Koshas* du milieu, eux, s'inscrivent dans le corps énergétique.

Prana-maya kosha, première enveloppe du corps énergétique, comprend l'énergie vitale *Prana*, les chakras et les canaux énergétiques du corps. *Mano-maya kosha* est celle qui constitue notre mental, et est extrêmement travaillée par le yoga qui se centre sur le lâcher prise. La dernière enveloppe du corps énergétique est *Vijnana-maya kosha* qui représente l'intuition, la connaissance. La pratique du yoga permet de traverser ces différentes enveloppes énergétiques autour de notre corps physique, grâce notamment à la respiration et à l'activation des chakras.



E.B.

Le yoga avec Claire : « Tout est énergie ! »

Naturellement curieuse et débrouillarde, Claire a commencé à découvrir le yoga à 24 ans. Un peu hésitante au départ, elle s'y accroche rapidement, à côté de sa vie intense en tant que représentante de la Belgique en Espagne auprès de l'Union Européenne. Après la naissance de son premier enfant Jack, Claire se questionne sur ses aspirations actuelles. Finalement, elle décide de changer d'emploi et de suivre sa passion profonde, celle du yoga. Elle suivra une formation professionnelle pendant une année et demie suivie d'un stage de 3 semaines en Inde. Aujourd'hui, à 36 ans et mère de 4 enfants, Claire enseigne le yoga à ses élèves.

Actuellement, le yoga se définit surtout comme un ensemble de postures et d'exercices de respiration. Qu'en penses-tu ? Trouves-tu suffisant de concevoir le yoga de cette manière ?

Oui, d'un côté, le yoga nous permet de nous détendre et nous donne un bien-être physique et mental par ses exercices de respiration. Mais pas seulement, puisqu'il y a tout ce côté spirituel qui te demande de prendre le temps, d'écouter ta météo intérieure, tes sensations corporelles et de stopper ton mental. Je pense que le lâcher prise manque dans la conception actuelle du yoga. Le yoga nous enseigne des postures qui nous apprennent à stopper notre mental, à ne penser qu'à sa respiration et à se concentrer sur l'alignement du corps, qui demande aussi un effort physique. L'origine du yoga, qui vient de la racine *yug*, veut dire connexion en Sanskrit, le yoga propose donc de lier son corps à son esprit, en lâchant prise sur notre mental. Je pense que plusieurs éléments de la philosophie du yoga ne se retrouvent plus dans la manière dont on le conçoit aujourd'hui : les valeurs, l'éthique, les origines du yoga se cachent

derrière les postures qui sont actuellement ce à quoi nous pensons lorsqu'on parle du yoga.



Est-il difficile d'enseigner les postures du yoga et le mode de vie qu'il soutient ?

Pour les postures, j'ai appris lors de ma formation à beaucoup communiquer et expliquer

verbalement aux personnes comment se positionner correctement pour ne pas qu'ils se blessent et pour qu'ils soient aussi attentifs aux sensations corporelles et à leurs respirations. Le contrôle du souffle est extrêmement important, c'est ce que l'on appelle le *Pranayama* en Sanskrit. *Prana* pour contrôle et *Ama* pour énergie, souffle. L'intérêt de la respiration dans le yoga te permet d'être guider, d'aller plus loin et de rester plus longtemps dans les postures, de prendre conscience de ce qui se passe dans le corps et tes sensations corporelles. Parce que si je ne respire pas, l'énergie dans mon corps ne respire pas non plus. Pour moi ça, c'est l'essentiel, un cours de yoga, ce n'est pas uniquement des postures, c'est aussi sensibiliser les personnes aux autres aspects qu'il recouvre.

« Les *asanas*, postures en Sanskrit, ne sont que la couche superficielle du yoga. » - Claire

Le plus important pour moi, c'est de transmettre, de donner envie d'aller plus loin et de comprendre toutes les subtilités du yoga. J'aime beaucoup les expliquer, elles permettent d'aller plus loin dans la philosophie du yoga, comme les *moudras*, le yoga des doigts par exemple. Ce sont des gestuels, des positions que tu prends avec tes mains et qui activent certaines connexions énergétiques avec tes mains. Il y a des connexions énergétiques dans les doigts très fines, subtiles et quand tu adoptes certaines gestuelles des mains, tu actives ces connexions. Si tu prends tes mains et que tu les mets en forme de fusil, c'est un *moudra* qui te permet d'évacuer les énergies négatives et le stress.

« Si je ne respire pas, l'énergie dans mon corps ne respire pas non plus. » - Claire

Comment la dimension énergétique vient s'intégrer aux postures du yoga et compléter sa philosophie ?

La dimension énergétique intervient à plusieurs niveaux dans le yoga. À travers des postures qui activent nos chakras, les 7 points énergétiques de notre corps, qui commencent du coccyx jusqu'au sommet du crâne. Par exemple, l'ouverture de la poitrine et des épaules active le chakra du cœur. Je choisis également des thématiques pour mes cours qui sont reliées à certains chakras afin d'explorer, par les postures du yoga, ces énergies dans le corps. En fonction des postures que tu vas effectuer, tu réveilleras tel ou tel chakra. La respiration aussi te permet de fluidifier ton énergie dans le corps. En respirant, tu fais circuler l'énergie dans ton corps à travers des canaux énergétiques. Il y en a trois principaux : *Ida*, *Pingala*, *Sushumna* en Sanskrit. Celui qui est au centre, *Sushumna*, s'active rien que par les exercices de respiration.

En activant ces énergies dans notre corps grâce au yoga, quels bénéfices en retirons-nous ?

Tellement de choses ! Un apaisement du mental, une sérénité, une diminution du stress, une augmentation de nos capacités pulmonaires, un nettoyage de notre organisme,... Le yoga apporte des bienfaits physiques, mentaux et énergétiques !

E.B.

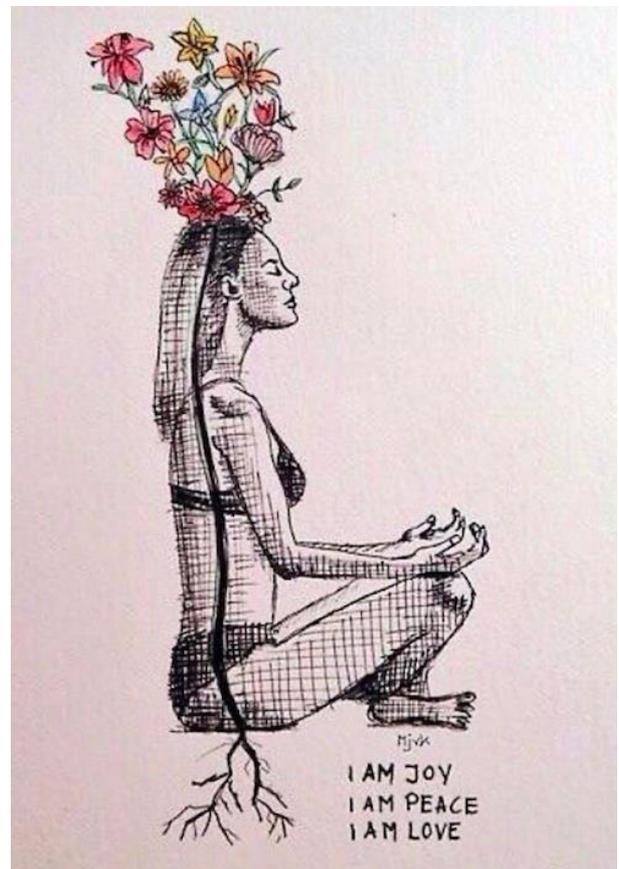
Ressentir les énergies par le yoga

Depuis 3 ans, les mardis soir sont rythmés par une séance de yoga chez Claire. Une grande salle au sous-sol est aménagée pour y recevoir tous les pratiquants et y vivre un moment de reconnexion à soi. Comment Claire nous emporte-t-elle dans cette pratique et nous reconnecte-t-elle à nos énergies ?

Mardi soir, 20 heures... J'ouvre la porte de chez Claire et je la découvre assise sur son tapis en tailleur, prête à nous enseigner le yoga. Deux pratiquantes sont déjà en face d'elle, également sur leur tapis. Avant de prendre le mien, j'enlève mes chaussures et je m'installe à l'arrière. En attendant les prochains élèves, je prends une couverture et une brique qui m'aideront dans certaines postures du yoga. La salle commence à se remplir et Claire démarre par une musique calme. Elle nous demande aussi notre météo intérieure. Certains sont en joie, d'autres plus anxieux. Chacun d'entre nous est maintenant installés en face de Claire, la séance de yoga peut commencer.

Thème et respiration

Tout d'abord, Claire nous explique le sujet qui nous portera pendant ce cours et les deux prochains. Cette fois-ci, le cycle féminin sera au cœur de nos prochaines séances. Elle nous présente la divinité s'y rapportant, *Shakti*, et le mantra qui nous suivra tout au long du cours, *Ya Devi*. Le cadre étant posé, le souffle et le centrage peuvent débuter. Claire nous invite, en tailleur, à ancrer nos ischions dans le sol, à se tenir bien droit, le menton rentré, les paumes de mains ouvertes et posées sur les genoux. Le pouce et l'index se touchent. Dans cette position, nous inspirons profondément et expirons longuement. Nous respirons ensemble plusieurs fois en fermant les yeux.



Postures du yoga

En gardant une respiration consciente mais plus calme, Claire nous guide dans différentes postures. Assis, nous effectuons notamment une torsion dans laquelle une jambe vient se plier au-dessus de l'autre qui est tendue, maintenue par notre coude. De cette manière, notre corps et poitrine sont tournés et contractés et, ce faisant, activent

différents points énergétiques du corps, notamment celui du plexus solaire. Claire nous propose ensuite d'effectuer la posture du chien tête en bas, à partir de la position de la planche. Dans cette position, les hanches sont levées et les mains et pieds sont au sol. Le corps ressemble à un V inversé. Claire nous rappelle de respirer et de ne jamais bloquer les bras et les genoux, mais de toujours les plier légèrement. Elle nous invite à presser nos 4 appuis sur le sol, afin d'y faire circuler de l'énergie. Certaines postures sont plus éprouvantes que d'autres, mais à force de les effectuer plusieurs fois et de bien respirer, je détends mes muscles et parviens à aller plus loin dans les mouvements. Par la suite, nous avançons une jambe et relevons le corps pour effectuer la position du guerrier. Claire n'hésite pas à nous montrer les différentes options des postures, afin que tout un chacun puisse, à partir de son niveau, les réaliser. Nous passons également par les postures du cobra, de la vache, du chat et terminons sur celle de l'enfant, *Balāsana* en Sanskrit. Cette dernière nous demande de placer les tibias au sol, genoux écartés, les premiers orteils du pied connectés ensemble, la tête relâchée vers le bas et les mains tendues par devant. Les doigts des mains sont ancrés et pressent dans le sol. C'est une autre manière, comme celle du chien tête en bas, de s'enraciner dans la terre et d'activer le chakra racine.

Méditation

Claire nous conseille de se couvrir d'une couverture ou d'un pull pour la dernière partie du cours, la méditation. Allongés sur le sol, les yeux clos, nous respirons au rythme des paroles apaisantes de Claire. Elle nous invite à remercier notre corps pour ce qu'il a pratiqué, à nous détendre et à bien respirer. Elle nous propose d'abandonner sur le tapis ce que nous n'avons pas envie de ramener chez nous et à l'inspirer, de reprendre notre énergie vitale et ce qu'il y a de bon à garder. La dernière inspiration, avant de se relever, est plus forte que les précédentes. Elle nous permet de sortir des couches énergétiques, *Koshas* en Sanskrit, dans lesquelles nous avons voyagé pendant la séance. En prenant un dernier souffle plus important, nous revenons à notre corps physique. Pour clôturer le cours, nous chantons Om Shanti Shanti, un mantra du 7^{ème} Chakra. C'est une sorte de formule magique que nous répétons en chantant et qui a des vertus de guérison. Nous terminons par saluer les mains jointes avant de claquer ensemble des doigts pour signifier que le cours est terminé.

E.B.