

# **Le YOGA du corps et de l'esprit**



**Pour votre bien être et votre santé**

## NOTE JURIDIQUE

L'éditeur s'est efforcé d'être aussi précis et exhaustif que possible dans la création de ce rapport, bien qu'il ne garantisse pas, que le contenu soit exact en permanence en raison de l'évolution rapide d'Internet.

Bien que toutes les informations fournies dans cette publication aient été vérifiées avec la plus grande attention, l'éditeur n'endosse aucune responsabilité quant aux erreurs, omissions ou interprétations contradictoires concernant le sujet de ce document. Tout affront à une personne particulière, gens ou organisations serait involontaire.

Ce livre n'est pas destiné à être utilisé comme source d'ordre médicale. Les lecteurs sont invités à recourir aux services de professionnels compétents.

## NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous vous recommandons de lire cet eBook avec la dernière version d'ACROBAT READER que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien:

<http://www.adobe.fr/products/acrobat/readstep.html/>

Vous aurez ainsi accès à la bande verticale noire à gauche de la fenêtre du PDF ainsi qu'aux liens cliquables de la table des matières. Vous pourrez également visualiser toutes les pages de cet eBook.

En effet, grâce au logiciel gratuit Acrobat Reader, votre lecture peut devenir interactive. Ce programme vous offre, une multitude d'outils tels que: recherche de mots, liens hypertextes, zooms, etc... A travers Acrobat Reader, vous entrez dans l'ère du numérique!

Exemple: le simple fait de cliquer sur un numéro de page de la Table des matières, vous permettra d'être conduit, directement, au passage correspondant. Il n'est plus nécessaire, ainsi, de «feuilleter» l'ouvrage pour retrouver le texte que vous recherchez. Un simple clic suffit!

De nombreux liens vous permettront d'atteindre, d'un seul clic, bon nombre de sites qui complètent votre information.

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

# TABLE DES MATIÈRES

## Table des matières

<a href="#"><u>SE RELIER</u></a> .....	5
<a href="#"><u>YOGAS OCCIDENTAUX</u></a> .....	9
<a href="#"><u>Le Yoga sans posture</u></a> .....	9
<a href="#"><u>Se tenir debout</u></a> .....	10
<a href="#"><u>Se tenir assis</u></a> .....	12
<a href="#"><u>Se relaxer</u></a> .....	13
<a href="#"><u>Se contrôler</u></a> .....	15
<a href="#"><u>Respirer</u></a> .....	16
<a href="#"><u>Cultiver l'attention</u></a> .....	18
<a href="#"><u>L'Eutonie</u></a> .....	19
<a href="#"><u>Des mouvements conscients</u></a> .....	20
<a href="#"><u>Démanteler les mauvaises attitudes</u></a> .....	21
<a href="#"><u>Être présent à soi-même</u></a> .....	22
<a href="#"><u>Des exercices à intégrer au quotidien</u></a> .....	23
<a href="#"><u>Le Yoga égyptien</u></a> .....	24
<a href="#"><u>Un Yoga d'introduction au Yoga</u></a> .....	26

## SE RELIER

Vous qui employez très probablement votre ordinateur pour accomplir toutes sortes de tâches comme écrire, calculer, communiquer, s'informer, gérer des images, des vidéos, des musiques, etc., etc., imaginez tout ce que perdent ceux qui n'utilisent ce fabuleux outil que pour envoyer et recevoir des emails!

Eh bien c'est à peu près le même type de réduction, de sous-emploi, qui contingente le Yoga en Occident!

Cette extraordinaire discipline spirituelle venue des Indes n'est en effet connue et appréciée à sa juste valeur que par une minorité d'utilisateurs, pendant que la majorité ne s'en sert guère que pour «être en forme», ce qui doit correspondre à peu près au dixième des bénéfices que le Yoga est normalement destiné à vous offrir.

Au-delà de la pratique de bien-être, de santé et de relaxation - qu'il ne faut évidemment pas ignorer -, pour comprendre ce qu'est vraiment le Yoga référons-nous tout simplement à son sens étymologique. Yoga veut dire «joug».

C'est, en l'occurrence dans l'imagerie traditionnelle, ce même joug qui assure aux bœufs trainant le char ou la charrue l'unité indispensable à leur tâche. Le joug du Yoga a donc pour but de joindre, d'unifier.

Mais unifier quoi?

Qu'est-ce qui est séparé et qu'il faut unifier?

Vous!

Vous - ou plus exactement la conscience que vous avez des choses - êtes cognitivement séparé du reste de l'univers, séparé des autres et même de cette part de vous-même que vous appelez «l'inconscient».

Pourquoi cela?

Parce que le mental de l'humanité actuelle est encore trop faible, trop immature, pour se libérer spontanément de la fascination qu'exerce sur lui sa propre pensée, phénomène tout récent dans l'évolution!

Ainsi hypnotisé par sa pensée, ce mental rêve la vie - une vie qui n'est plus qu'un reflet, qu'un écho, de la réalité - au lieu de vous laisser la vivre d'une manière directe et présente. Mais il rêve surtout une histoire au centre de laquelle règne un moi, un sujet séparé.

Cet ensommeillement de la conscience dans un mental dysfonctionnel est l'essentiel responsable d'un processus cognitif qui sépare le sujet (vous) de l'objet (tout ce que vous considérez comme n'étant pas vous).

Vous êtes-vous jamais demandé pourquoi il n'y avait aucune cognition ni aucun «vous» dans le sommeil profond? Eh bien tout bonnement parce que sans objet à connaître, le sujet ne peut plus se maintenir. Il disparaît.

## Le YOGA du corps et de l'esprit

En d'autres termes, votre moi n'existe qu'à la condition qu'un processus cognitif «hypnotique», brouillant l'état d'éveil de votre conscience, sépare fantasmatiquement le sujet de l'objet.

Et c'est pour vous réveiller de cette hypnose, pour réunifier le sujet et l'objet séparés par une telle cognition, pour nettoyer votre conscience de tout ego, pour vous relier à l'univers, à la Totalité, que le Yoga a été créé.

Notez d'ailleurs, en passant, que le verbe «relier» est à l'origine de la notion de «religion». La religion et le Yoga sont donc autant d'héritages laissés à l'humanité par les sages tout au long de l'histoire afin d'aider chacun d'entre nous à rétablir la jonction naturelle entre sa conscience individuelle et la conscience de la Totalité.

A partir de là, libre à chacun de pervertir à sa convenance de tels héritages de sagesse, en faisant par exemple de la religion un opium du peuple ou du Yoga une gymnastique; mais il n'en demeure pas moins que ces Voies spirituelles – parmi tant d'autres, il est vrai – conservent en leur essence le pouvoir de vous aider à vous libérer de l'illusion d'être un moi séparé, un moi par ailleurs intrinsèquement rongé par la peur, l'orgueil, l'avidité, la haine, la colère, la jalousie, le mensonge et tous ces troubles de l'esprit que les religions ont dénommées «péchés» et dont l'ego ne pourra jamais se guérir puisqu'ils lui sont consubstantiels.

C'est donc en dehors de toute morale naïve, que le Yoga veut vous rendre sensible l'évidente nécessité de mettre au plus vite un terme au dysfonctionnement égocentrique de votre mental et,

# Le YOGA du corps et de l'esprit

---

ce faisant, vous offrir l'opportunité de relier votre conscience individuelle à la Conscience de la Totalité.

Être à la fois la vague et l'océan!

## YOGAS OCCIDENTAUX

Pourquoi ne pas s'initier au Yoga, cette discipline à la fois complexe et exotique, par le biais de méthodes toutes simples et conçues par des Occidentaux pour des Occidentaux?

### Le Yoga sans posture

La première d'entre elles, le «Yoga sans postures», a été créée par Philippe de Méric, pionnier du Yoga en France.

Ce Yoga, des plus faciles, est destiné à combattre le stress grâce à des exercices simples de contraction et de détente, et à un contrôle régulier de la respiration.

Extrêmement intéressante approche, en effet, que celle de ce maître occidental du Yoga qui s'est fait un devoir d'expurger le Hatha Yoga indien... de tout ce qui était Indien, pour n'en conserver que ce qui répond au désir universel d'acquisition intérieure, d'épanouissement et de transformation de soi.

Selon lui, le Hatha Yoga indien a été prévu à l'usage d'individus très différents des Occidentaux modernes, ayant une autre métaphysique, une autre mentalité, et même d'autres attitudes corporelles.

Il est évidemment possible, malgré tout, de s'adapter à un tel Yoga ; mais, s'il a mis au point sa méthode dite de Yoga sans postures, c'est précisément pour nous éviter d'inutiles efforts d'adaptation.

Le mot «asana», nous rappelle-t-il, signifie «aisé, confortable, stable, agréable». Le Yoga Sutra confirme d'ailleurs cette étymologie parlante en enseignant que «la posture devient parfaite lorsque l'effort pour la réaliser disparaît».

C'est pourquoi Philippe de Méric ne demande pas aux Occidentaux de réaliser ce qui leur apparaîtrait comme des prouesses acrobatiques, mais de choisir les postures de leur Yoga dans leurs façons naturelles et habituelles de se tenir.

Les grandes bases de son enseignement tendent donc à nous apprendre comment nous tenir droit, contrôler nos tensions, respirer et cultiver l'attention.

## **Se tenir debout**

Plutôt qu'une séance de Yoga d'une demi-heure ou d'une heure suivie par la reprise de nos mauvaises attitudes corporelles, Philippe de Méric préfère prescrire un Yoga qui s'insère dans l'ensemble de notre vie quotidienne, en changeant précisément ces mauvaises attitudes.

Or, l'une de nos attitudes les plus courantes est évidemment la posture debout... que jamais personne ne nous a appris à réaliser correctement.

Comment se tenir debout? Eh bien, tout simplement en superposant les jambes, le tronc, le cou et la tête dans un plan d'équilibre presque vertical. Il s'agit de répartir le plus harmonieusement possible et de réduire au minimum l'effort des muscles et tendons qui participent au maintien de l'équilibre.

Finalement, c'est cela le Hatha Yoga: éviter toute contraction dans une posture, et atteindre au naturel le plus parfait.

Ici, bien sûr, il ne s'agit pas d'une posture assise à terre, si habituelle chez les Orientaux, mais d'une posture plus universelle encore : la position debout.

Pour bien se tenir debout, donc, l'axe vertical traversant le corps doit tomber entre les pieds légèrement écartés et parallèles.

Les jambes doivent rester droites, le bassin incliné naturellement sans contraction ni relâchement des fessiers et des abdominaux, la colonne vertébrale avec un minimum de courbures, les muscles de la cage thoracique détendus, les épaules et les bras tombant librement, et la tête dans une position naturelle.

Cela peut sembler simple et évident, pourtant de nombreuses habitudes et idées fausses sont venues contrarier cette position idéale au cours des siècles.

Ainsi par exemple, beaucoup de gens croient qu'il est sain de bomber le torse, alors que c'est tout à fait le contraire.

Il ne faut pas non plus porter le menton en avant, mais le rentrer contre la gorge afin d'atténuer la courbure cervicale ; ne pas soulever les épaules ; ne pas creuser le ventre, et rester en quelque sorte assis sur les hanches.

Pour parvenir à l'aisance recherchée dans cette posture, il est indispensable de rechercher l'équilibre dans le centre de gravité qui se situe à trois ou cinq centimètres au-dessous du nombril ou, si l'on préfère, entre la cinquième lombaire et la première sacrée.

Cela fait, il ne vous reste plus qu'à vous habituer à prendre cette posture le plus souvent possible, jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle et permanente.

## Se tenir assis

Les orientaux, s'asseyant quotidiennement par terre depuis toujours, n'éprouvent naturellement pas une difficulté excessive à croiser les jambes pour réaliser un parfait Padma asana ou autres postures classiques.

Les Occidentaux, eux, doivent longuement peiner aux articulations avant de parvenir au même résultat, voire à un résultat médiocre.

Pourtant, selon Philippe de Méric, ces asanas classiques n'ont strictement rien d'indispensables, puisque beaucoup de maîtres, même indiens, ne les ont jamais pratiqués.

Il propose donc d'apprendre à s'asseoir correctement, mais à notre manière. Et, tout d'abord, de nous rendre compte à quel point on a pris l'habitude de mal, de très mal, s'asseoir, en s'affaissant sur soi-même, le dos arrondi, et appuyé à un dossier ou avachi sur ses coudes.

La posture assise du Yoga sans postures consiste à s'asseoir sur le bord d'une chaise, les jambes croisées en tailleur, les pieds reposant sur le sol par les bords externes, avec les genoux écartés et positionnés nettement en dessous des hanches afin de contrôler le centre de gravité.

Les mains sont simplement posées sur les cuisses, la tête regarde droit devant, et le ventre reste naturel.

Dans cette position, il ne reste plus qu'à opérer un mouvement d'extension de la colonne vertébrale, des hanches à la nuque, comme pour se grandir, mais toujours sans étirer les épaules en arrière ni bomber le torse.

Là encore, cette attitude corporelle devra progressivement devenir une seconde nature, même s'il est nécessaire de s'y exercer un temps relativement long avant d'y parvenir.

## Se relaxer

Pour se relaxer, pas de surprise : la meilleure position reste, comme dans le Yoga classique ou la relaxologie, étendu sur le dos.

Cela se pratique sur une surface assez ferme, comme sur un tapis par exemple, dans un endroit évidemment calme et aéré.

Après s'être défait de toute contrainte vestimentaire, on s'étend donc, les talons séparés, voire les jambes légèrement écartées, les pointes des pieds vers l'extérieur, les bras le long du corps, les paumes des mains vers le haut, les doigts légèrement repliés, la tête dans le prolongement du corps qui, bien entendu doit rester droit et sans raideur.

Il est possible de glisser un petit coussin sous les reins, sous la nuque et sous les genoux si le besoin s'en fait sentir.

Toute séance de relaxation se pratique dans la plus parfaite immobilité. On ne change pas de position en cours de route, on ne se gratte pas, on ne se mouche pas... On se détend!

Le protocole de base consiste à porter attention successivement aux diverses parties du corps en s'appliquant à les décontracter.

Certaines sont plus importantes que d'autres, comme la nuque, le visage ou la langue, et nécessitent une décontraction plus soutenue.

La respiration, par les narines, doit être également détendue, avec une légère insistence sur l'expiration par laquelle s'échapperont toutes les tensions.

Une séance doit durer au minimum dix minutes, mais peut évidemment se prolonger durant vingt, trente ou même soixante minutes.

## Se contrôler

Toujours selon le même principe, Philippe de Méric conseille de ne pas s'en tenir à une séance de relaxation de temps en temps, mais de poursuivre la chasse aux tensions tout au long de la journée, notamment en portant son attention sur les attitudes corporelles du moment.

Par exemple, en ce moment, si vous êtes assis, comment tenez-vous votre dos ? Vos épaules sont-elles en avant ou en arrière ? Croisez-vous les jambes ? Votre visage est-il tendu ?...

Pour chacune de ces attitudes, il conviendra de tenter de percevoir s'il y a ou non tension inutile.

De même, dans la rue, lorsque vous marchez, observez comment tombent vos bras, s'ils sont souples ou tendus, si votre tête est droite naturellement...

En voiture, plus encore, les mauvaises positions se multiplient. La tête, principalement, est très souvent projetée en avant, comme si

l'on voulait voir plus loin, provoquant ainsi des tensions douloureuses dans la nuque. Il suffira alors de serrer légèrement le menton contre la gorge, et de laisser la nuque s'allonger naturellement.

Certains pourront trouver ce contrôle fastidieux ; mais c'est alors qu'ils n'auront pas compris le sens et l'objet du Yoga. Aux Indes, les Yogi pratiquent d'une manière quasi constante leurs asanas.

En Occident, où personne ne peut s'installer à vie sur un bout de trottoir pour se livrer à ce genre d'exercices, un Yoga différent, intégré à notre mode de vie, à été envisagé par Philippe de Méric, précisément pour nous rendre possible une certaine constance dans la pratique.

Rien n'empêche évidemment quiconque de ne pratiquer ce Yoga occidental qu'une demie heure par jour ; mais il n'a pas été pensé dans ce sens.

## Respirer

Puisque l'on sait à présent s'observer, il va être plus facile de retrouver une respiration naturelle en prenant conscience de cet acte généralement inconscient : la respiration.

On commencera donc par s'observer respirer au repos, en parlant, durant l'effort... On notera les variations de la cadence respiratoire, ses saccades, ses irrégularités, sa localisation...

Bien sûr, on ne modifiera en rien cette respiration. Il s'agit, pour l'instant, seulement d'apprendre à se connaître à travers sa façon de respirer. Notre respiration est-elle régulière ou irrégulière, profonde ou superficielle, se localise-t-elle dans la partie supérieure ou médiane du thorax ?

Cela fait, on s'allongera dans la position de relaxation décrite plus haut, et l'on expirera lentement et profondément par le nez, puis on attendra que l'inspiration se produise d'elle-même, sans effort.

Et c'est en poursuivant cet exercice que l'on commencera, progressivement, à corriger sa respiration en la faisant partir du ventre.

Selon Philippe de Méric, l'inspiration est rarement problématique. Tout d'abord parce qu'elle se déclenche d'elle-même et qu'elle est généralement suffisante.

Par contre, ce qui mérite un apprentissage, c'est l'expiration.

Un exercice d'expiration relativement facile consiste, assis, à expiration le plus complètement possible par le nez, puis à se pincer le nez et à faire deux ou trois tentatives d'inspiration en écartant les côtes.

Puis lâchez vos narines et expirez encore un peu... et recommencez les fausses inspirations le nez bouché. Enfin, expirez une dernière fois et laissez l'air pénétrer normalement.

Cet exercice doit évidemment être repris plusieurs fois de suite. Il décongestionne et désintoxique, et permet surtout de rééduquer la fonction diaphragmatique.

## Cultiver l'attention

Tout le monde connaît l'histoire de ce disciple demandant à son maître comment faire pour réaliser l'Éveil, et à qui le maître répond : «Quand j'ai faim je mange, quand je suis fatigué je dors».

Le pauvre disciple, bien sûr, ne peut que s'étonner : «*Mais c'est ce que tout le monde fait!*». «*Non*», répond le maître, «*lorsque les hommes mangent, ils pensent à autre chose et se laissent distraire de ce qu'ils font. Lorsqu'ils dorment, ils ne dorment pas, mais ils rêvent de mille choses vaines*».

Philippe de Méric, pour sa part, conseille de prendre en main une montre et de regarder la trotteuse en restant conscient, de seconde en seconde, d'être ici en ce moment.

Combien de temps va-t-il s'écouler avant que votre pensée ne vagabonde ailleurs que dans l'ici et maintenant?

Comme dans le Yoga indien, il s'agit donc, avant tout, d'être conscient de sa présence, le plus constamment possible. Ne jamais se quitter. Ou tout au moins essayer.

Ainsi, nous dit encore Philippe de Méric, «*dans les plus humbles et monotones tâches de l'existence, au bureau, à l'atelier, à la*

*maison, il ne s'agira plus de maugréer contre des instants fastidieux ou pénibles, ni de s'en consoler comme on peut, mais de tendre vers une perception globale et pas seulement mentale, sentimentale ou instinctive, de ce miracle : moi je vis, afin de pouvoir dire, comme ce disciple japonais : Quelle merveille, quel mystère, je porte de l'huile, je puise de l'eau».*

## L'Eutonie

Créée par Gerda Alexander en 1957, l'Eutonie ne porte pas le nom de Yoga mais est tout de même considérée par beaucoup comme un autre de ces Yogas enracinés dans la culture occidentale.

Le terme est tiré du grec, et signifie «tension harmonieuse». Autrement dit, l'Eutonie serait l'état grâce auquel se réaliseraient le meilleur équilibre psychophysique possible. Mais, pour Gerda Alexander, qui avait de nombreux élèves handicapés, l'Eutonie était avant tout une méthode de découverte de soi par le corps.

Tout d'abord inspirée par les principes d'éducation rythmique de [Jacques Dalcroze](#), elle s'était convaincue, au fil du temps, de l'importance d'être à l'écoute de son propre rythme afin d'effectuer des mouvements justes et organiques.

Or, pour ce faire, il lui est bien vite apparu indispensable de relâcher les tensions et de dissoudre les blocages.

L'Eutonie était née.

## Des mouvements conscients

Selon Gerda Alexander, un mouvement peut être soit eutonique c'est à dire régénérateur, soit dystonique c'est à dire dégénérateur.

Plus concrètement, la différenciation essentielle révélée par l'Eutonie se situe entre les mouvements mécaniques ou répétitifs, comme par exemple la saisie de texte sur un ordinateur, et les mouvements attentifs. Les premiers finissent toujours par provoquer des contractions et des blocages ; les seconds jamais.

Or, le tonus - qui se répercute à tous les niveaux de l'organisme - dépend de la qualité des mouvements.

D'autre part, différents types de réaction au stress entraînent aussi des blocages et des dysfonctionnements. Chacun d'entre nous réagit à sa manière : les uns serrent les mâchoires, les autres rentrent les épaules, d'autres encore bandent certains muscles...

La plupart, en tout cas, se bloque en cherchant à se protéger de la sorte, et devient par là même incapable de faire face au problème.

Pire encore, ces réactions inadaptées freinent l'irrigation normale du cerveau et empêchent de penser correctement. Bref, à cause de quelques mauvaises habitudes physiques, toutes les conditions sont réunies pour ne pas pouvoir maîtriser la situation de stress.

Par contre, en apprenant à reconnaître ces attitudes corporelles néfastes, puis en les démantelant lorsqu'elles se produisent, et enfin en les empêchant purement et simplement de naître, il devient possible et même relativement aisément d'affronter, dans le calme et l'ouverture d'esprit, toutes les situations problématiques de l'existence.

C'est là le programme de l'Eutonie.

## **Démanteler les mauvaises attitudes**

Les avantages de la pratique de l'Eutonie semblent donc évidents. En apprenant à ne plus se crisper et à se débarrasser de ses mouvements dégénérateurs, le pratiquant va progressivement entrer dans un processus de développement personnel grâce auquel ses perceptions vont s'élargir et la qualité des relations avec lui-même et avec autrui s'améliorer.

Bien sûr, cela ne se fera pas du jour au lendemain! Les mauvaises habitudes, surtout lorsqu'elles ont été prises durant l'enfance, ne sont pas toujours faciles à éradiquer.

Si c'est depuis l'âge de cinq ans qu'une personne de cinquante ans se tasse sur elle-même à chaque déception, il est bien évident qu'elle n'acquerra pas le réflexe de se redresser en une séance d'une heure.

D'ailleurs, l'Eutonie ne se limite pas à ses exercices de mouvements régénératateurs. Elle implique avant tout une prise de conscience des causes des mouvements dégénératateurs, autrement dit un travail de conscientisation des pensées et sensations et surtout de la façon dont nous nous servons de notre corps.

En fait, par nature, une telle conscientisation est à même, à elle seule, d'entraîner automatiquement la diminution, voire la disparition, des mouvements mécaniques.

## Être présent à soi-même

Une fois de plus, comme dans tout Yoga, le maître mot est d'être conscient de soi, présent à soi-même.

Dans l'Eutonie, la présence à soi implique à la fois une conscience claire et objective du monde extérieur, et la perception du caractère vivant de processus physiologiques comme le tonus, la circulation sanguine ou la respiration.

Et puis, bien sûr, elle demande un certain recul vis à vis de soi-même, une certaine neutralité bienveillante, seule susceptible de nous permettre d'observer, sans jugement mais avec discernement, nos réactions aux événements.

Il ne s'agit toutefois là ni d'une absorption méditative, ni d'un procédé d'autosuggestion, mais d'une observation sereine visant à un état d'équilibre psychophysique.

En résumé, le propos de l'Eutonie réside moins dans la réussite des mouvements que dans la présence à soi lorsqu'on accomplit ces mouvements. Car cette présence est aussi rare qu'indispensable.

Un des exercices les plus souvent proposés aux débutants, et qui consiste tout simplement à dessiner son corps afin d'exprimer sa conscience corporelle du moment, montre généralement à quel point nous n'avons pas une image claire de notre corps.

Il va donc falloir développer cette image tout au long de la formation à l'Eutonie.

## Des exercices à intégrer au quotidien

L'Eutonie insiste prioritairement sur la nécessité de cultiver un certain esprit d'autonomie, aussi bien lors du travail en groupe qu'à l'occasion des exercices effectués à la maison.

D'ailleurs, même durant les cours il n'est enseigné que le strict nécessaire, les professeurs intervenant aussi peu que possible pour corriger les mouvements erronés.

Pour nous résumer, chaque élève doit comprendre par lui-même et rester conscient de l'effet de ses mouvements. Pas de docilité,

en Eutonie, mais un souci constant de la vérification de l'enseignement sur son propre corps, de l'expérimentation directe de l'harmonie qui se dégage de chaque mouvement.

Cela étant, le plus important reste d'intégrer dans le quotidien les mouvements appris durant les séances. Et, pour ce faire, il est absolument nécessaire de ne jamais pratiquer machinalement.

Mieux vaut quelques mouvements très courts mais effectués avec lenteur et concentration, qu'une grande quantité d'exercices bâclés avec un esprit routinier.

Ce n'est qu'en développant un maximum de dispositions à l'attention durant les séances, que l'élève deviendra naturellement attentif à son corps jusqu'au cœur de sa vie quotidienne et, qu'ainsi, il créera de moins en moins de tensions et corrigera de lui-même ses mouvements incorrects.

Ses actes prendront alors plus de sens et il s'enrichira de nouvelles expériences jour après jour.

## Le Yoga égyptien

Les anciens Egyptiens pratiquaient-ils le Yoga? Non, évidemment pas le Yoga, mot sanskrit désignant une discipline indienne, mais tout de même quelque chose qui y ressemblait d'assez près et qui, d'ailleurs, portait un nom présentant une parfaite synonymie avec le mot Yoga, «Smai Tawi», ce qui signifie «Union des deux

Terrains», autrement dit «union des natures inférieure et supérieure de l'Homme».

Ce Smai Tawi, aujourd'hui appelé Kemetic Yoga, ou tout simplement Yoga égyptien, à son niveau spirituel s'appuyait sur les Neterou, c'est-à-dire les fonctions ontologiques de la conscience profonde ou, si l'on préfère, les principes cosmiques, pour conduire le Yogi, le «Nebedjer», tout au long d'une progression ascendante à travers des états de conscience de plus en plus subtils.

Au niveau psycho-mental, le Kemetic Yoga offrait à l'adepte débutant un système d'intégration de la personnalité, celle-ci étant traditionnellement considérée comme fragmentée entre volonté, émotions, intellect et action.

C'est donc afin d'harmoniser et de réunir chacune de ces subpersonnalités que le Yoga égyptien mettait en œuvre des moyens étonnamment proches de ceux du Yoga indien : la méditation (Raja) pour la volonté, la dévotion (Bhakti) pour les émotions, la sagesse (Jnana) pour l'intellect, et la justice (Karma) pour les actions.

En quoi tout cela concerne-t-il plus spécifiquement les Occidentaux, vous demanderez-vous peut-être?

Eh bien il se trouve que les postures de ce Yoga, tout comme dans le «Yoga sans posture» de Philippe de Méric, sont beaucoup plus proches des attitudes physiques habituelles des Occidentaux que celles du Yoga indien.

## Un Yoga d'introduction au Yoga

Chacun aura pu remarquer qu'en dehors du fameux «scribe assis» la plupart des bas-reliefs, gravures et statues de l'Egypte pharaonique représente des personnages en position levée ou assise sur un trône.

Il existe bien certaines postures parfaitement identiques dans les deux Traditions. On a notamment retrouvé dans des mastabas ou des temples des représentations de personnages adoptant la position du lotus, du cobra royal, du pont ou de la charrue, qui sont autant d'Asanas très classiques du Hatha Yoga. Mais la majorité des postures égyptiennes n'ont rien de difficile pour un Occidental qui n'a pas l'habitude de s'assoir par terre.

Ce Yoga fut introduit, en son temps, par le Docteur A. de Sambucy, sous le nom de «Yoga Irano-Egyptien», puis repris par le Docteur Hanish qui l'enrichit d'un certain nombre de postures puisées dans le fonds traditionnel des anciennes civilisations iranienne et égyptienne.

Ce Yoga se pratique en combinant harmonieusement le mouvement, la respiration et le son. Les postures se réalisent debout ou à genoux en chantant les voyelles sur la gamme.

Les exercices des doigts sont particulièrement importants, chaque doigt correspondant à une fonction organique précise.

Mais bien sûr, comme toujours dans le vrai Yoga, l'alliance entre la respiration et le travail postural sont considérés ici comme des moyens d'éducation, d'épanouissement et d'évolution de l'être humain.

Enfin, de nos jours, le Kemetic Yoga a été renouvelé par [Babacar Khane](#), fondateur de [l'Institut International de Yoga](#), qui l'a inséré à une méthode originale combinant Hatha Yoga, Raja Yoga, Chi Kong et Kung Fu, dans le but essentiel de permettre aux débutants d'entreprendre le Yoga en douceur et de progresser sans risque et sans douleur.

Louable intention!

Pour en savoir plus, cliquez sur le lien ci-dessous:

[Découvrez le Bien-être et la Sérénité avec le Yoga](#)

Amicalement,

