

LES PAWANMUKTASANAS

Ca y est, la rentrée est faite et les cours de yoga ont démarré. Les séries de postures appelées « pawanmuktasanas » sont souvent très présentes dans les premières séances. Ces mouvements permettent d'avoir une approche en douceur du yoga pour les débutants et de permettre à d'autres une remise en route, surtout si la pratique du yoga a quelque peu été délaissée durant l'été. A la première approche, les pawanmuktasanas apparaissent comme des mouvements simples et faciles, mais ils méritent toute notre attention, nous allons le voir en les étudiant d'un peu plus près.

Léguées par Paramahansa Satyananda Saraswati, ces séries soigneusement conçues nous sont très précieuses car elles agissent à tous les niveaux de l'être. Les pawanmuktasanas peuvent être pratiqués par tous : des débutants aux grands yogis, des enfants aux personnes âgées. Ils sont même particulièrement adaptés aux malades alités ou convalescents pour certains mouvements surtout ceux de la première série. Pawanmuktasanas est un mot en sanskrit, la langue dans laquelle s'exprime le yoga.

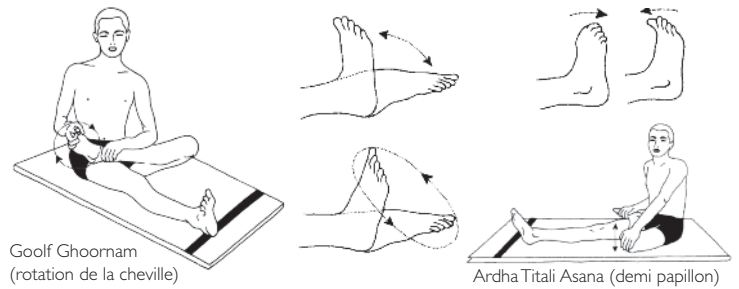
Il se décompose en 3 parties : pawan / mukta / asana ce qui veut dire littéralement vent ou gaz / libération / posture : les postures qui libèrent les gaz.

Ce sont donc des postures qui éliminent les blocages du corps physique, empêchant la libre circulation de l'énergie. Les pawanmuktasanas permettent d'installer les fondations de la pratique du yoga en développant la souplesse, l'énergie, la santé en général.

Il y a 3 séries de pawanmuktasanas :

La première série agit sur les articulations, elle contribue à libérer les gaz, les toxines accumulées dans celles-ci pour permettre à l'énergie de mieux circuler. Cette série est excellente pour les personnes ayant des rhumatismes. Elle ne doit pas être négligée par les jeunes, pour qui ces affections semblent éloignées, car la pratique régulière de ces mouvements sera acte de prévention. Cette série est particulièrement adaptée aux personnes atteintes de maladies ne permettant pas d'efforts violents.

Les mouvements de la première série peuvent particulièrement être ressentis comme simples, voire trop simples. Lors de la pratique d'un cours hebdomadaire, les élèves seraient tentés de boudier ces séries, et d'aspirer à des postures plus élaborées leur donnant l'impression d'évoluer dans le yoga, or les effets de cette série sont très subtils.

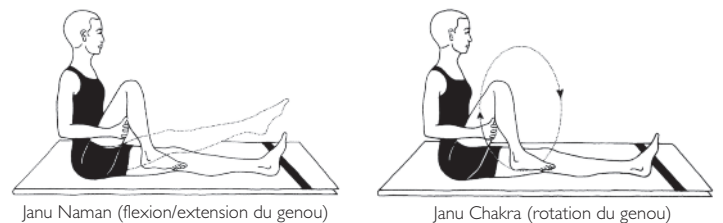


Goolf Ghoomam
(rotation de la cheville)

Ardha Titali Asana (demi papillon)

Les mouvements relèvent de l'archaïsme dans le sens noble du terme, qu'il s'agisse de la flexion-extension du pied qui n'est ni plus ni moins que le mouvement de la marche ou la rotation des poignets qui est un des premiers mouvements exprimés par le nourrisson ou des mouvements du cou qui nous servent dans la vision multidirectionnelle de notre environnement.

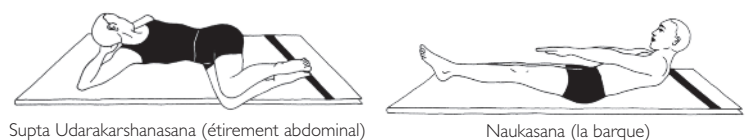
Mais ces mouvements nous font comprendre la logique mise en place par la nature sur des millions de générations. Nous sommes l'aboutissement de milliards d'adaptations fonctionnelles répondant à la nécessité d'adaptation et de survie de l'espèce humaine. En développant cette compréhension, cette sensibilité, nous nous mettons en accord avec toute notre filiation remontant aux origines du monde.



Janu Naman (flexion/extension du genou)

Janu Chakra (rotation du genou)

La **deuxième série** est composée d'asanas utilisées pour renforcer le système digestif et permettre d'éliminer les blocages d'énergie au niveau de l'abdomen comme les torsions ou la barque (naukasana).



Supta Udarakarshanasana (étirement abdominal)

Naukasana (la barque)

Cette série est excellente pour les personnes souffrant d'indigestion, d'acidité, d'excès de gaz, de constipation comme la posture « supta pawanmuktasana ».

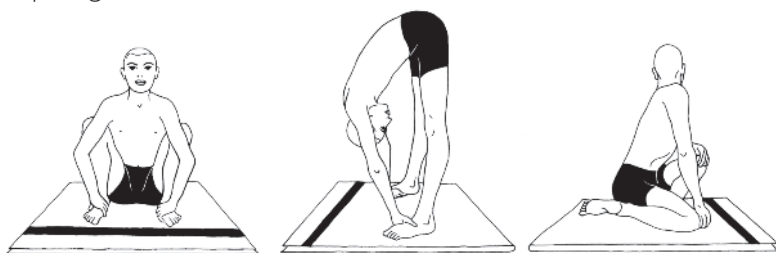


Supta Pawanmuktasana (verrouillage des jambes)

Elle agit aussi sur la circulation veineuse (jambes lourdes, varices, hémorroïdes) comme le pédalage.

Certains mouvements sont néanmoins à éviter dans certains cas comme l'hypertension, vos professeurs vous guideront.

La **troisième série** que l'on appelle aussi « shakti bandhas » libère les blocages d'énergie dans la colonne vertébrale et agit efficacement sur la région pelvienne. Elle favorise le bon fonctionnement de notre cœur et de notre système endocrinien qui régit les hormones.



Ces postures augmentent globalement le niveau d'énergie dans le corps. Cette série est particulièrement utile pour ceux qui manquent de vitalité, qui sont fatigués ou dépressifs, elle est bien adaptée aussi aux femmes en début de grossesse et après l'accouchement.

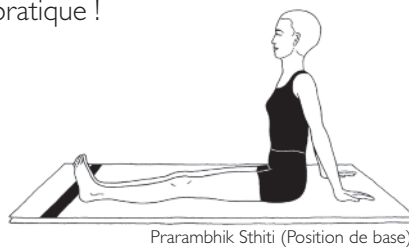
Nous voyons donc que ces 3 séries agissent au niveau physique et physiologique. Mais les pawanmuktasanas travaillent aussi sur les autres niveaux de l'être (énergétique, mental et même spirituel). En développant notre attention dans une recherche de perception d'effets subtils, la pratique des pawanmuktasanas augmente le niveau de conscience et établit une meilleure compréhension du rapport entre l'esprit et le corps. Pour cela il faut associer au mouvement du corps une prise de conscience et une concentration.

Le yoga postural prépare le corps aux techniques spirituelles les plus élevées, les asanas n'ont pas eux-mêmes la vertu d'apporter la réalisation spirituelle, ils sont néanmoins une étape sur la voie qui y mène et les pawanmuktasanas sont un distillat de ce que l'on peut obtenir par la pratique des asanas en général. Swami Niranjananda Saraswati, notre maître actuel, nous dit que les pawanmuktasanas peuvent être les seules postures pratiquées.

En conclusion, nous pouvons prendre conscience de la portée des pawanmuktasanas à tous les niveaux de l'être dans notre vie quotidienne. Leurs pratiques dans les cours peuvent nous amener à comprendre que le yoga peut devenir partie intégrante de notre vie, que le yoga est la Vie.

Le yoga commencerait-il à la fin du cours ? le yoga serait-il la Vie ?

Bonne réflexion.... et bonne pratique !



Prarambhik Sthiti (Position de base)

Les images sont la propriété de la BSY



Retrouvez-nous sur facebook et sur notre site internet



LES DERNIERES NOUVELLES

Toutes nos équipes, en Bretagne, à Paris, en Ardèche se sont mobilisées pour la préparation de la rentrée et c'est avec un enthousiasme renouvelé que les professeurs ont assuré les forums, les portes ouvertes et les cours d'essai pour accueillir les nouveaux élèves.

Les cours ont repris dans nos salles et avec nos partenaires et quelques nouveautés sont à signaler :

- Proposition d'un nouveau cours « relaxation » au centre de Yoga de Leuhan le samedi de 17H00 à 18H00
- Création d'une nouvelle section locale à Telgruc sur Mer baptisée Ecole de Yoga du Bout du Monde avec pour l'instant la reprise d'un cours le mercredi soir.
- Nouveau partenariat à Pouldreuzic avec l'Amicale Laïque avec également un cours le mercredi soir.
- En Ardèche, l'Ecole de Yoga du Lavezon a ouvert un nouveau cours au Pouzin.

Un nouveau cycle de formation de professeurs a commencé en septembre suivant une nouvelle formule qui conjugue un enseignement traditionnel au Centre de Yoga avec un enseignement à distance par e-learning. Une vingtaine de candidats se sont lancés dans l'aventure qui s'annonce passionnante !

LES ACTIVITES DU MOIS D'OCTOBRE

- Retour de **Swami Paramatma** en France le 17 octobre
- **Festival International de Yoga** à PARIS les 19, 20 et 21 octobre. Swami Paramatma y donnera une conférence le dimanche après-midi : « La plénitude du yoga par le renouveau du sannyas »
- Au centre de yoga de Leuhan :
- **Semaine du jeûne** du 27 octobre au 02 novembre
- **4 jours de rencontre** avec Swami Paramatma du 1er au 04 novembre avec du **nada yoga** le matin et le soir
- Pour en savoir plus, consultez sur notre site internet.

DES NOUVELLES DE L'INDE ET DE MARIE CLAIRE

Elle fait un cycle d'études de 6 mois à l'université indienne de Munger et voici un extrait de sa dernière lettre :

« La vie suit son cours. Dans mes tâches quotidiennes, je poursuis le « health report » (bilan santé des résidents de mon bâtiment) chaque matin avec un flot d'une à trois personnes à veiller dans la journée. Le travail à la bibliothèque et à la caisse de dépôt occupe le reste du temps.

Mais ce programme journalier a été modifié pendant les 4 jours de conférences auxquelles ont assisté beaucoup d'indiens ; de ce fait c'était en hindi le matin et en anglais l'après-midi. Animées par Swami Niranjanananda, successeur de Swami Satyananda, elles ont été riches d'enseignements. Les grands maîtres yogis sont toujours impressionnants par la qualité de tout ce qu'ils expriment : culture, connaissances, clairvoyance, sagesse, rayonnement. Cela nous montre à quel point l'humain « banal » n'utilise qu'une infime partie de son cerveau ou potentiel et le chemin que l'on peut suivre pour modifier cela positivement, chacun à son rythme et à son niveau pour une meilleure qualité de vie, en développant ses connaissances. »