



Françoise Colombo

LE YOGA

Fondements, postures et exercices
à pratiquer **AU QUOTIDIEN**

CAHIER
D'EXERCICES
INCLUS



LE YOGA

Le yoga vise à harmoniser les facultés physiques et spirituelles de l'homme. Pour vous aider à profiter de ses bienfaits au quotidien, ce guide vous propose un programme à la carte, que vous pourrez adapter à votre âge et à votre mode de vie. Abondamment illustrés, des exercices vous introduiront à la pratique régulière du yoga. Les postures sont détaillées ainsi que leurs bienfaits (amélioration du sommeil, soulagement de l'anxiété...). Soigneusement sélectionnés, des extraits à méditer vous familiariseront avec les textes fondateurs et les maîtres spirituels.

Les exercices de respiration vous permettront de lâcher prise, améliorant ainsi votre santé et votre mental.

■ Comprendre

■ Pratiquer

■ Mieux vivre



© Françoise Colombo

FRANÇOISE COLOMBO est professeur de yoga et membre de la Fédération nationale des enseignants de yoga (lignées énergie et madras), de la Fédération inter-enseignements de Hatha Yoga et des Amis d'André Van Lysebeth. Elle est formée aux méthodes Vittoz et Feldenkrais.

Retrouvez-la sur son site : www.fcolombo.com

LE YOGA

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : © Hung Ho Tanh
Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015
© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57378-7

Françoise Colombo

LE YOGA

Deuxième édition

● Éditions
EYROLLES

Remerciements

Merci à Agnès Fontaine et à son équipe aux Éditions Eyrolles, dont Pauline Bardin qui a su canaliser mon enthousiasme et faire éclore certains essentiels.

Merci à mes Maîtres passés et à venir.

Merci à mes élèves qui m'ont aidée à rester dans le concret.

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Pourquoi le yoga ?	11
À qui s'adresse ce livre ?	14
Introduction	15
Le yoga antistress	16
Yoga et spiritualité	17
Le yoga en pratique	18

Partie 1 Les fondements du yoga

Chapitre 1 Qu'est-ce que le yoga ?	21
Une science pragmatique, tant millénaire que contemporaine	22
<i>Des origines anciennes</i>	22
<i>Yoga et mythologie</i>	22
Rechercher l'harmonie entre le corps et l'esprit	25
<i>Les trois corps</i>	25
<i>Faire circuler les énergies du corps</i>	27
<i>Maîtriser le mental</i>	33
L'air et le souffle	33
Les huit membres du yoga	34
<i>Yama et niyama, les règles de vie</i>	35
<i>Âsana, la pratique des postures</i>	36
<i>Pranayama, ou pratique des respirations</i>	37
<i>Pratyara, ou écoute intérieure</i>	38
<i>Dhâraana, ou exercice de concentration</i>	38
<i>Dhyâna, ou méditation</i>	38
<i>Samâdhi, ou état d'unité</i>	39
L'essentiel à retenir	39

Chapitre 2 Le yoga et nos émotions 41

Comprendre les émotions	42
Réguler l'émotivité grâce au yoga	43
<i>Les postures au service du bien-être</i>	44
<i>De l'importance de la voix</i>	51
<i>Musique et décontraction</i>	55
Vivre au présent	56
L'essentiel à retenir	58

Chapitre 3 Les textes fondateurs 59

Les Yoga-Sutra de Patanjali (principes psychologiques)	60
<i>Extraits</i>	61
Le Sâmkhyakârikâ (principes philosophiques)	62
<i>Extraits</i>	63
La Bhagavad-Gîtâ (« coaching » comportemental)	64
<i>Extraits</i>	66
Les Upanishad (principes psychanalytiques)	68
<i>La Svetâsvatara Upanishad</i>	69
<i>La Prasna Upanishad</i>	70
<i>La Taittiriya Upanishad</i>	71
Le Hatha-Yoga Pradîpikâ (pratique corporelle)	73
<i>Extraits</i>	74

Partie 2 Le yoga pour mieux vivre 75

Chapitre 4 Une hygiène de vie 79

Une attitude préventive	80
Yoga et alimentation	85
<i>De la difficulté de changer ses habitudes alimentaires</i>	86
<i>Une alimentation « raisonnable » s'impose</i>	89
L'essentiel à retenir	93

Chapitre 5 Yoga et méditation 95

De la concentration (<i>dhâra</i> na) à la méditation (<i>dhyâ</i> na)	96
Mouvements préliminaires	96
<i>Premier mouvement préliminaire : dénouer Brahma granthi</i>	97
<i>Second mouvement préliminaire</i>	97

Les mudrâ	98
<i>Mudrâ calmants</i>	98
<i>Mudrâ tonifiant</i>	100
Les mantras	100
<i>Pourquoi fredonner un mantra ?</i>	101
<i>Comment fredonner un mantra ?</i>	102
<i>Quelques mantras pour s'exercer chez soi</i>	102
Paroles et supports à méditer	104
<i>Sri Aurobindo (1872-1950)</i>	104
<i>Swami Prajnanpad (1891-1974)</i>	106
<i>Krishnamurti (1895-1986)</i>	107
<i>I. K. Taimni (1898-1978)</i>	108
<i>Le XIV^e dalaï-lama (né en 1935)</i>	109
L'essentiel à retenir	110

Chapitre 6 Une expérience spirituelle 111

S'ouvrir à l'expérience spirituelle	112
<i>Une approche difficile</i>	112
<i>Dépasser le mental ordinaire et tenter l'expérience spirituelle</i>	114
<i>S'accepter soi-même, s'aimer soi-même</i>	115
Vers une éventuelle guérison spirituelle ?	116
Bhakti Yoga, la voie de la dévotion	117
L'essentiel à retenir	119

Partie 3 Le yoga en pratique 121

Chapitre 7 Séance quotidienne 125

Cinq minutes le matin pour éveiller ses énergies	126
<i>Les respirations alternées (1 minute)</i>	126
<i>Le battage des flancs (1 minute)</i>	127
<i>L'assouplissement de la zone réticulée (1 minute)</i>	128
<i>Posture de la demi-lune ou ardha-chandrāsana (1 minute)</i>	130
<i>L'éveil du clavier vibratoire (1 minute)</i>	131
Cinq minutes le soir pour évacuer les tensions	136
<i>Halètement du chien et rentré de nombril (1 minute)</i>	136
<i>Les coups de poing (1 minute)</i>	137

<i>Mouvements croisés (1 minute)</i>	139
<i>Posture de l'arbre ou vrjāsana (1 minute)</i>	140
<i>Expire par paliers (1 minute)</i>	141
L'essentiel à retenir	142

Chapitre 8 Séance hebdomadaire 145

Niveau débutant	145
<i>Visualisation des circuits d'énergie (2 minutes)</i>	146
<i>Posture de la croix de Saint-André (2 minutes)</i>	147
<i>Posture de la demi-lune ou ardha-chandrāsana (2 minutes)</i>	148
<i>Posture du chat/chien (2 minutes)</i>	148
<i>Posture du rocher ou vajrāsana (2 minutes)</i>	149
<i>Posture du lièvre levé ou utthita shashankāsana (2 minutes)</i>	150
<i>Posture de la demi-sauterelle ou ardha-shalabāsana (1 minute)</i> ..	150
<i>Posture du demi-arc ou ardha-dhanurāsana (2 minutes)</i>	151
<i>Posture du cobra ou bhujangāsana (2 minutes)</i>	152
<i>Posture du demi-pont ou ardha-setu-bandhāsana (2 minutes)</i> ..	153
<i>Posture de la chandelle ou sarvangāsana (2 minutes)</i>	154
<i>Posture du poisson ou matsyāsana (1 minute)</i>	155
<i>Demi-rotation ou ardha-matsyendrāsana (2 minutes)</i>	156
<i>Posture du lion ou simhāsana (1 minute)</i>	157
<i>Posture du triangle ou trikonāsana (1 minute)</i>	157
<i>Danse de Shiva (2 minutes)</i>	158
Niveau avancé	160
<i>Étirements Bikram (2 minutes)</i>	160
<i>Salutations au Soleil ou suryanamaskar (3 minutes)</i>	161
<i>Posture du chat/chien (2 minutes)</i>	166
<i>Rocking (1 minute)</i>	167
<i>Posture de la charrue ou halāsana (3 minutes)</i>	167
<i>Posture de la tortue ou kurmāsana (2 minutes)</i>	168
<i>Posture de fermeté ou dbrityāsana (2 minutes)</i>	170
<i>Demi-rotation ou ardha-matsyendrāsana (2 minutes)</i>	171
<i>Spirale ou paravritti janushirāsana (2 minutes)</i>	172
<i>Posture du corbeau ou kakāsana (30 secondes au début)</i>	173
<i>Posture du paon ou mayurāsana (30 secondes à 1 minute au début)</i>	175

<i>Posture sur la tête ou shirsāsana (pas de limite de temps, en appui sur le socle des avant-bras)</i>	176
L'essentiel à retenir	178
Chapitre 9 Pistes complémentaires	181
Pistes complémentaires de lâcher-prise	181
<i>Contracter et décontracter</i>	181
<i>Dénouer les trois granthi*</i>	182
<i>Faire le signe de l'infini</i>	184
<i>Masser le crâne et le visage</i>	185
<i>Visualiser la pleine Lune</i>	185
<i>Jambes et bras en coton</i>	186
<i>Derniers conseils pour lâcher prise</i>	188
Pistes complémentaires de détox	188
<i>Respiration en ujjayi</i>	188
<i>Uddiyana Bandha*</i>	189
<i>Les nauli kriyā</i>	190
Pistes complémentaires de tonification avec les cinq Tibétains	193
<i>La danse du derviche tourneur</i>	194
<i>La posture du L</i>	195
<i>La posture de la fermeté</i>	196
<i>La posture de la table à quatre pieds</i>	197
<i>La posture de la montagne</i>	198
L'essentiel à retenir	198
Glossaire	199
Index des notions	204
Index des noms de personne	206
Bibliographie	207

AVANT-PROPOS

Pourquoi le yoga ?

Aux personnes qui me demandent de leur recommander une école ou un professeur de yoga, je pose la question suivante : « Quelle est votre motivation ? » Comme la plupart des personnes ont du mal à formuler leurs besoins, j'ajoute pour les aider : « Ressentez-vous plutôt un besoin de lâcher-prise ou de tonification ? » Quels que soient l'âge et le parcours, la réponse est toujours la même : « Les deux. » J'insiste : « Mais entre les deux, que recherchez-vous en priorité ? » Tous répondent : « D'abord le lâcher-prise ! »

Le lâcher-prise, une notion aussi vieille que l'humanité. Mot magique qui, confusément, semble promettre la guérison des maladies de notre temps. Le yoga se présente comme une « voie de libération » conduisant au fameux lâcher-prise grâce à différentes techniques. Trois mots d'ordre sont décrits dans les *Yoga-Sutra*, un des textes de référence que nous aborderons sous peu : *ahimsâ* (ne pas nuire), *ashteya* (ne pas s'approprier), *aparigraha* (ne pas s'agripper).

Dans la culture indienne, le yoga est une pratique du contrôle de soi centré sur un effort juste, qui tend vers un lâcher-prise sans laisser aller destiné à éviter toute tension. Bien que millénaire, elle est résolument contemporaine.

N'épiloguons pas ici sur un ^{xxi}e siècle dont les mutations technologiques déstabilisent une grande majorité d'individus, notamment par leur diversité et leur rapidité d'évolution. Ne nous apitoyons pas davantage dans ce livre sur le mirage de relations virtuelles qui, par l'intermédiaire de divers canaux,

conduisent on ne sait où. Ne dénonçons pas non plus les médias qui manipulent notre émotionnel, avec du sensationnel instantané, si possible sanguinolent. Nous oublierons aussi de nous appesantir sur la difficulté des relations en famille ou au travail, sur le long terme. À chacun ses fragilités.

Comme c'est le cas pour beaucoup de femmes, mes difficultés étaient liées à des tensions familiales répétées. Sans que j'en ai pris conscience, elles m'ont peu à peu minée à tel point que j'ai développé un cancer du sein. N'ayant pas compris le message du corps, quatre ans plus tard j'ai rechuté. Cette rechute m'a poussée à réviser complètement mon mode de vie. Grâce à elle, je suis née à nouveau. Je suis vraiment entrée en yoga vers l'âge de 40 ans et me suis régalée :

- double formation de professeur, lignée Madras et Yoga de l'Énergie pendant cinq ans à la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY) ;
- préparation d'un mémoire, accompagnée par Jacqueline Landau, responsable du service de neurophysiologie de l'hôpital de La Pitié-Salpêtrière et passionnée de yoga et d'Inde du Nord ;
- stages multiples avec André Van Lysebeth, Maurice Daubard, le yogi du froid, Babakhar Kahn, Mahesh, Éva Ruchpaul, Yvonne Millerand, Shribashyam, Desikachar, Ajir Sarkar, le docteur Bhole, Yves-Noël Gaudin, Dominique Lonchant, Bikram Chudhury. Tous sont des spécialistes reconnus de yoga, les uns privilégiant la respiration, d'autres la tonicité, voire la décontraction, les étirements, les textes fondamentaux. Cette richesse dans la diversité démontre l'intérêt de se nourrir des uns et des autres, puis de choisir sa voie en fonction de son évolution personnelle ;
- approche de techniques complémentaires : Feldenkrais (exercices basés sur la dissociation du système nerveux volontaire et du système nerveux autonome), méthode Vittoz (se recentrer

pour mieux se concentrer), kinésiologie (*brain gym*), méthode Gerda Alexander (s'épargner les efforts superflus), entraînement autogène de Schultz (mettre le mental au service du physique), massages ayurvédiques et drainage lymphatique au centre Tapovan de Kiran Vyas... ;

- cours de sanskrit à l'École française de yoga avec Cécile Dubus, de hindi avec Akshay Bakaya, de kannada avec Vasundhara Filliozat.

C'est sûrement à cause ou grâce à mes ennuis de santé que j'ai pu approcher des personnes rares, parmi lesquelles le fabuleux Carl-A. Keller qui apprit l'hébreu pour étudier l'Ancien Testament, le grec pour le Nouveau Testament, l'arabe pour appréhender le Coran et le sanskrit pour aborder les textes spirituels indiens.

Depuis plus de vingt ans, je propose des cours de yoga. Par mes échanges avec les élèves, j'ai mesuré que des techniques toutes simples peuvent dénouer des tensions et faciliter la circulation des énergies dans le corps. Les solutions à proposer me sont apparues plus clairement, car j'ai tenu pendant dix ans la rubrique « Courrier des lecteurs » dans la revue *Les Carnets du Yoga* de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY). Pour chaque question de lecteur, j'avais l'opportunité d'interroger plusieurs professeurs à travers la France. Du coup, à chaque problème évoqué étaient proposées de multiples suggestions à adopter en fonction du ressenti et du tempérament du lecteur.

Années foisonnantes qui m'ont régalée et continueront *ad vitam aeternam*, car je resterai observatrice et élève à vie.

À qui s'adresse ce livre ?

Cet ouvrage s'adresse à ceux qui disposent généralement de peu de temps pour se consacrer à eux-mêmes, ceux qui sont toujours « à l'arrache » côté boulot, enfants, compagnon, compagne, parents vieillissants...

Pour une grande majorité, s'accorder une séance d'une heure par semaine pour se relaxer serait le maximum à envisager. Je vous suggère d'être plus gourmand en oubliant la règle pour privilégier le plaisir : accordez-vous cinq minutes le matin et cinq minutes le soir, juste pour vous.

Pas possible ? Mais si ! Par la douceur, vous arriverez à imposer à votre entourage et à vous-même cette si petite exigence. Elle devient nécessaire lorsque les tensions s'accumulent au quotidien.

Vous trouverez dans cet ouvrage des exercices quotidiens et hebdomadaires pour vous guider dans la pratique du yoga. Je vous propose également des textes à méditer car le yoga est d'abord et avant tout un art de vivre correspondant à une philosophie de vie.

Afin de faciliter votre lecture, les mots sanskrits* suivis d'un astérisque à leur première occurrence sont expliqués dans le glossaire en fin d'ouvrage.

INTRODUCTION

Le yoga est multiple dans la façon de pratiquer. André Van Lysebeth, éminent professeur de yoga et auteur de nombreux ouvrages d'initiation, considère qu'il y a quatre principaux types de yoga :

- le yoga de la recherche intellectuelle, Jnâna Yoga ;
- le yoga de l'amour, Bhakti Yoga* ;
- le yoga de la concentration intériorisée, Raja Yoga* ;
- le yoga de l'action détachée de ses résultats, Karma Yoga.

Chaque professeur privilégie une approche et annonce la spécificité, plus ou moins compréhensible pour tout un chacun, des cours proposés : Ashtanga Yoga*, Kundalini Yoga, Kurma Yoga, Mantra Yoga, Nidra Yoga, Bikram Yoga, Yoga intégral, Iyengar, Kriyâ Yoga*, Sivananda, Viniyoga, Yoga égyptien, tibétain etc. Ces différentes lignées mettent l'accent sur le support du souffle, la lenteur, la tenue dynamique, la tenue statique, la concentration, la visualisation, la méditation, ou encore le côté sportif voire acrobatique des postures.

Dans cet ouvrage, je vous propose d'aborder le Hatha Yoga* ou yoga des postures, qui s'inscrit dans la famille du Karma Yoga. En sanskrit, le terme *hatha* se décompose en *ha* qui désigne le Soleil, et *tha*, la Lune. Le Hatha Yoga est une pratique qui vise à équilibrer nos opposés, à mettre en harmonie notre côté ombre et notre côté lumière, sur les plans tant physique que psychique.

Le yoga antistress

Dès l'enfance, nous semblons nous enfermer plus ou moins consciemment dans une « cuirasse musculaire », selon les termes de Wilhelm Reich. Au cours de notre vie, nous sommes en effet soumis à de multiples tensions psychologiques au travers des parents, des grands-parents, de l'éducation... Ces tensions s'accumulent et s'inscrivent dans notre corps apportant un raidissement à la fois physique et psychique.

Comme nous le verrons dans la première partie de cet ouvrage, le yoga est une médecine de relaxation et de rééducation respiratoire. Il peut agir concrètement sur les tensions grâce à la respiration, instrument prioritaire qui porte toutes les postures. C'est le système nerveux végétatif qui dirige la vie organique sans intervention consciente : battements du cœur, fonctionnement des poumons et de l'estomac, mécanismes thermorégulateurs. Pendant les rétentions de souffle pratiquées lors de séances de yoga, on agit sur ce système végétatif au niveau du bulbe céphalo-rachidien. On a ainsi un impact sur nos battements de cœur et les mécanismes thermorégulateurs.

À noter

Le Hatha Yoga a percé notre nature psychosomatique. Axé sur la pratique corporelle, le corps est vécu et traité comme terrain et instrument de transformation de l'esprit afin d'atteindre l'ultime liberté. Le tonus musculaire est intimement connecté au tonus émotionnel. Il permet d'agir plutôt que de réagir.

Yoga et spiritualité

Le yoga a aussi une dimension cosmique et spirituelle. « Le yoga [est une] échelle vers le divin. Le maître aide le disciple à dévoiler sa nature essentielle, car le chemin ne consiste pas à imiter son guide mais à devenir soi-même », rappelle Ysé Tardan-Masquelier, la directrice de l'École française de yoga. Nous développerons ces notions dans la deuxième partie de cet ouvrage.

Les postures, les respirations, les *kriyâ**, les mantras* et les *mudrâ** vont éveiller en nous des facultés latentes et des forces invisibles qui nous aideront à dépasser le mental.

Conquérir crée des tensions épuisantes et fabrique le piège de la toute puissance. Nous sommes conditionnés à un volontarisme qui nous paralyse et nous empêche d'aller vers l'essentiel et de découvrir la liberté. Le yoga m'a appris à sortir de ce volontarisme, à arrêter de dire « il faut que », « je dois », à dissoudre les zones de résistance par la douceur. Il m'a appris, à moi fille de méridional, à goûter le silence. Oser le silence, découvrir l'apaisement d'une intériorisation, ouvrant une voie d'accès à notre monde intérieur. L'Occidental est un tel extraverti que, même lorsqu'il veut cultiver sa vie intérieure, il attend son salut de l'extérieur. Or, personne ne peut faire le travail à notre place.

Acquérir de l'autorité sur son mental demande du doigté, car il se rebiffe dès qu'on veut le contrôler et essaie par tous les moyens de déjouer toute contrainte. Parfois vous aurez l'impression de régresser. Ne vous découragez pas ! N'abandonnez pas ces exercices. Même si des virages cachent l'horizon, à terme, vous dominerez votre mental et acquerrez une nouvelle forme de conscience. Vous verrez la vie sous un nouveau jour. La route qui mène à la concentration est longue.

« Le yoga est un voyage, pas une destination. »

Krishnamurti

Le yoga en pratique

Environ 84 000 postures de yoga, ou *āsana**, sont répertoriées. Elles se répartissent en huit familles : étirements, flexions avant, flexions latérales, équilibres, extensions, postures inversées, rotations, appuyés sur les mains. Pour chacune, il existe un nombre important de variantes (sans compter les adaptations possibles pour en faciliter la réalisation).

À noter

La posture est une expérience avant d'être un exercice, elle vise un état. Plutôt que « faire » une posture, le but est de la vivre. Pour le débutant, la priorité sera donc de se sentir en phase avec le professeur.

La troisième partie de ce livre est consacrée à la pratique quotidienne ou hebdomadaire du yoga. Vous trouverez de nombreux exercices illustrés de dessins afin de vous guider dans la pratique des postures. Rappelez-vous que dans l'esprit du yoga, les postures ne sont ni de la gymnastique ni du sport. Leur pratique ne constituant qu'un huitième du yoga, vous devrez également vous imprégner de la philosophie de vie du yoga par la méditation des textes fondateurs pour être un yogi* accompli.

PARTIE 1

LES FONDEMENTS DU YOGA