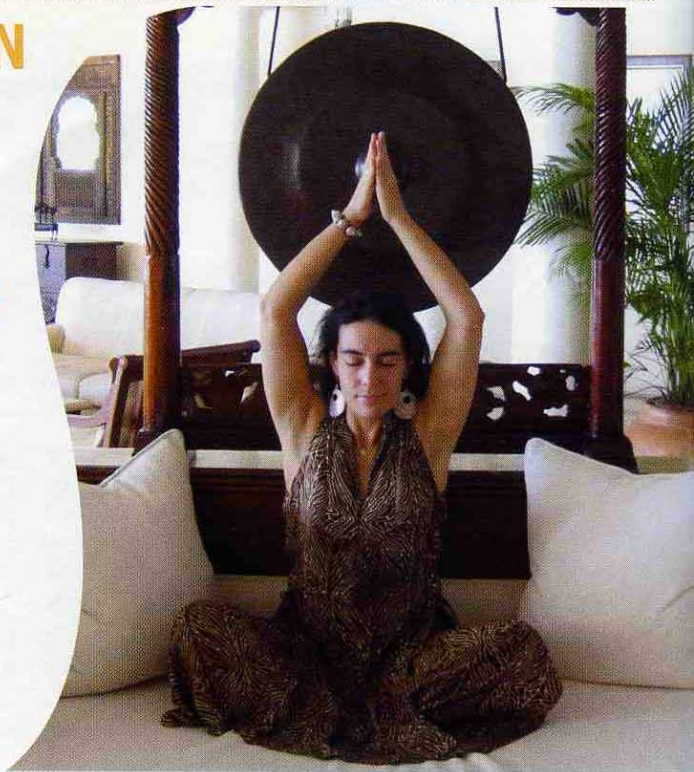


YOGA, QI GONG, TAÏCHI CHUAN

# Le trésor des 3 Souffles

Entre le Yoga indien, le Qi Gong et le Taïchi Chuan chinois, vous avez le choix des armes pour attaquer la rentrée en forme. Et surtout, n'ayons pas peur des mots, pour changer votre vie en découvrant les innombrables bienfaits des arts énergétiques sur votre santé physique et psychique. Qu'on se le dise : souffler n'est pas jouer...



« Cette fois, c'est décidé, je me lance ! » Remplie de bonnes résolutions pour la rentrée, vous commencez à éplucher les pages d'annonces des gratuits et de votre magazine préféré pour trouver un club sympa près de chez vous. Seulement voilà : quelle discipline choisir ? Le célèbre yoga indien avec ses postures enchevêtrées qu'on dit parées de mille vertus depuis la nuit des temps, le Qi Gong chinois qui nourrit le fameux souffle vital en mettant le corps en harmonie avec l'univers, ou le Taïchi Chuan, cette gymnastique de santé nourrie de techniques de boxe chinoise ? Pour vous aider à y voir plus clair, embarquement immédiat pour Pékin et Madras en compagnie d'experts du Chi...

Dossier de la rédaction avec l'aimable collaboration de nos amis Maya (Yoga), Yves Requena (Qi Gong) et Anya Meot (Taïchi Chuan)

## Postures, souffle, méditation

# 1-LE YOGA

## Le souffle vaut ce que vaut la posture

**Nom :** YOGA  
**Pays d'origine :** Inde  
**Date de naissance :** + 3000 ans A.C.  
**Principaux styles :** Hatha Yoga, Bakthi Yoga, Raja Yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga, Karma Yoga, Jnana Yoga,...

**Y**oga, Qi Gong, Taïchi Chuan, même combat : et si l'on profitait de la rentrée pour apprendre à bien respirer ? Mieux, faisons de notre respiration notre priorité ! Pourquoi ? Tout simplement parce que le souffle est notre premier maître de vie. Une belle évidence qui se laisse oublier jusqu'à asphyxier notre envie de bouger... et d'agir !

Pour comprendre ce qu'est le Yoga, mot sanskrit signifiant unir (*jug*), disons ce qu'il n'est pas : une théorie abstraite, une religion,

une secte. Ecole spirituelle indienne défendant l'héritage des Védas (*astika*), le Yoga vise la libération des conditionnements engendrant la souffrance, réalisation pratique (*sadhana*) nourrie par une ascèse mobilisant les forces du corps et de l'esprit. Tout le monde connaît la fameuse position du lotus (jambes croisées en tailleur, les pieds relevés dans la saignée des genoux) incarnant la maîtrise des sens et l'éveil spirituel. Le Yoga est bien plus : les postures constituent une étape dans la pratique, tout comme la respiration : *asanas* et *pranayama* s'intègrent dans un ensemble plus large, comme des étapes à franchir vers l'état de paix intérieure (*samadhi*).

### Techniques de bon aryen ?

Y-a-t-il un Aryen dans la salle ? Il dirait sans doute que le Yoga faisait déjà recette dans la vallée de l'Indus entre 3 000 et 5 000 ans avant notre ère. Plus authentique, tu meurs ! Les fouilles récentes de Morenjo Daro ont d'ailleurs mis à jour le sceau d'un chaman, ancêtre (?) de Shiva en position *pashupathi*... Transmis de maître à disciple, le Yoga a traversé l'histoire, pour échouer dans notre époque de consommation planétaire, abandonnée au dieu dollar, où (les tables de) la Loi des banques fait régner un ordre marchand débarrassé de spiritualité, coupé des hiérarchies et indifférent à l'ordre naturel. Tristes tropiques...

## Correspondances

Pourtant, l'alchimie du Yoga fait toujours recette. « Unir le corps et l'esprit par la voie du souffle, voilà une proposition très concrète à la portée de tous », martèle Maya, professeur de Hatha Yoga et kinésithérapeute. Trésor de sagesse qui s'emporte partout et peut être mis en pratique à chaque instant, au bureau, en voiture ou allongé, à raison de 45' de pratique par jour. L'intime correspondance entre notre façon de respirer, de bouger et ce que nous vivons, chacun de nous en a fait l'expérience lors d'émotions fortes comme la peur ou la joie, nous ramène à l'essentiel. Pour ne pas dire à l'essence de la vie...

## Conseils pratiques

Le déroulement de la séance est également propre à chaque type de Yoga. Ainsi en Hatha Yoga de Madras, « ...une séance digne de ce nom doit durer 90', insiste Maya (voir Atelier). Elle commence par des postures debout (30'), puis au sol jusqu'à la posture allongée de détente (30'). Un temps est consacré au travail du souffle uniquement (*pranayama*) (15'), puis c'est l'observation qui peut déboucher sur la méditation (*dhyana*). Attention : le choc est parfois violent dans cette étape d'introspection qui vous met face à vous-mêmes. J'ai souvent vu des élèves submergés par l'émotion : « On peut découvrir des loups sur les tapis » lance Maya dans un sourire amusé. Le Yoga est plus puissant qu'on le dit dans les pages « bien-être » des féminins...

L'enchaînement des postures conduit à un sommet de pratique nommé *vinyasa*, posture principale que l'on aborde, tient et quitte progressivement. C'est tout le travail d'un bon professeur d'arriver à « ...construire cette progression en tenant compte de la capacité de l'élève ou du groupe d'élèves qui ne sauraient dépasser une vingtaine pour avoir le temps de porter attention à chacun. La règle d'or est d'adapter la pratique à l'élève et non l'inverse, dans le respect du corps et des bases fondamentales très strictes de la discipline... » Un dernier conseil : fiez-vous à votre intuition pour évaluer l'instructeur : vous devez être détendu(e) et naturel(le) en face de lui (elle) ; déjouez les plans « drague » ou « branchitude » ; un cours de Yoga se déroule dans le silence, sans musique cosmique, ni parfums « new âge » ; dans le doute, allez voir ailleurs...

## Comment ça marche

Qu'il s'agisse d'une pratique orientée vers l'apprentissage des postures et du souffle en Hatha Yoga, ou des circuits énergétiques subtils (*cakras*) issus du Tantra en Kundalini Yoga, le yoga ne va pas vite. Eloge de la lenteur qui ne dit rien de l'agitation intérieure qui peut vous submerger, au moins au début. Allez donc suivre un cours avant de signer, pour sentir le rythme et la nature de l'effort « immobile », qui peut provoquer de belles suées après les Asanas... Amateurs de rock acrobatique s'abstenir ! Bien respirer l'air (*prana*) -il s'agit d'énergie vitale- équivaut à bien se « nourrir », c'est-à-dire à reprendre de l'énergie, moteur de la santé et de la longévité.

## Osez toutes les positions

Cette pratique du souffle est un véritable effort sur soi-même : « Comme toute discipline, ajoute Maya, elle demande de la persévérance, de la régularité, de l'honnêteté intérieure, un engagement complet du corps qui est travaillé tel un instrument de musique pour que puisse résonner ce souffle vital. C'est toute l'exigence des *asana*, enchaînement de postures qui préparent le corps en l'assouplissant, le tonifiant, le chauffant (*tapas*) pour le conduire à La posture ultime, la station assise (*as*) dos droit pour l'observation du souffle et le travail spécifique de celui-ci (*pranayama*)... »

## Bonne conscience ?

Le souffle vaut ce que vaut la posture. Et la posture non habitée par le souffle est une coquille vide. Le corps est le support de ce messager très subtil. « De la respiration avant tout autre chose » pourrait être notre ligne de conduite, le fil d'Ariane à ne pas lâcher dans le labyrinthe de nos (pré)occupations. Le yoga est le but et le moyen de cette exigence dans la prise de conscience de qui nous sommes au quotidien. Libre à nous de le vivre partout et toujours. Les Yoga Sutra de Patanjali, écrits il y a plus de deux mille ans, contiennent l'essence de cette pratique qui nous achemine du plus concret (le corps), au plus subtil (l'esprit), pour tendre vers leur union parfaite (*samadhi*). Le paradis sur terre, tout un programme... ●

## Quelle école choisir ?

Le Hatha Yoga est le plus répandu. C'est un Yoga du corps orienté sur l'équilibre entre le soleil (*Ha*) et la lune (*Tha*). Le souffle est prioritaire. Il donne le rythme, l'intensité de la pratique, jusqu'à en devenir le centre. Différentes écoles ont développé des modes de respiration spécifiques. Le « Yoga de l'énergie » fait débiter la respiration par l'abdomen alors que celui de Madras la fait démarrer par les hauts de poumons. D'autres formes de Yoga existent en fonction de l'orientation donnée à la pratique : Karma Yoga ou Yoga de l'action, Bakhti Yoga ou Yoga de la dévotion, Jnana Yoga ou Yoga de la connaissance...

### Pour en savoir plus et trouver un cours en France :

**Fédération Française Hatha Yoga - EIDYT**  
Tél. : 01 45 44 02 59 - Fax : 01 42 84 28 30  
[www.federationfrancaisehathayoga.com](http://www.federationfrancaisehathayoga.com)

**Fédération Française de Kundalini Yoga**  
29, rue Marius Cottier 38700 Corenc  
[www.kundalini.fr](http://www.kundalini.fr)

**École Française de Yoga (Paris)**  
3, rue Aubriot - 75004 PARIS  
Tél. : 01 42 78 03 05 - Fax : 01 42 78 06 27 - [www.efy.asso.fr](http://www.efy.asso.fr)

**Union Nationale de Yoga**  
3, rue Aubriot 75004 Paris  
Tél. : 01 42 78 03 05 - Fax : 01 42 78 06 27 - Mail : [info@uny.asso.fr](mailto:info@uny.asso.fr)

**Fédération Nationale des Enseignants de Yoga**  
3, rue Aubriot 75004 Paris  
Tél. : 01 42 78 03 05 - Fax : 01 42 78 06 27 - Mail : [info@fney.asso.fr](mailto:info@fney.asso.fr)

**Maya (Yoga et Baratha natyam) Hatha Yoga de Madras**  
Cours et stages - [www.natyamaya.net](http://www.natyamaya.net)

