

Yoga

22 octobre 2016, 2° séance.

Debout.

(il était possible de rester assis ou de s'asseoir en cas de fatigue, et ce fut le cas pour un certain nombre).

Long travail de reconnaissance de son corps,

« mélopée » énumérant les endroits à parcourir, écouter, repérer, insistant sur les diverses dimensions du corps : anatomique, symbolique, spirituelle.

Travail entièrement tourné vers la respiration, intelligemment pensé non comme une découverte d'âsanas, mais comme une promenade en soi, pour nous donner les moyens de situer, de sentir l'action de notre respiration dans l'ensemble de la structure osseuse et musculaire.

Long temps consacré à construire sa verticale au travers du ressenti de la plante des pieds, du travail fourni par les jambes pour composer notre position debout.

La respiration et ses quatre temps : inspire, retient, expire, maintient, a scandé l'ensemble de la séance, qui a consisté à sentir, reconnaître, détailler, étudier ces quatre temps, dans des actions diverses :

Importance de la station debout (ou à défaut assise),

Sentir les limites de cette verticale (travail des limites devant, côtés, derrière, chercher finement son centre),

Prendre le temps de l'installer, de construire la structure de la colonne vertébrale en respectant ses courbes,

Y développer différents étages de la respiration : abdominale (les différents abdominaux, le périnée), basse costale, haute costale, les explorer.

La mise en œuvre de mouvements des bras, de la tête, permettait de situer l'action des muscles respiratoires dans une mobilisation des muscles du torse, afin de mieux les identifier.

Enfin, la construction du mantra « aôm », introduit par ses trois composants, a été l'occasion de mettre en œuvre une vocalisation se situant elle aussi au croisement des dimensions symbolique, spirituelle et acoustique.

Le choix fait par la formatrice d'une mélopée, d'une « chanson » (instructions du cours dites sur un ton à la fois très calme, sombre, modulé, envoûtant) permettait de percevoir peu à peu des sens différents des mots répétés, de laisser un discours totalement autre pénétrer différents étages de la conscience, et d'entrer dans un état plus serein, ailleurs, après l'accoutumance à ce mode d'expression un peu déroutant au départ.

La première séance a exploré les mêmes terrains respiratoires sur posture assise et couchée, et quatre pattes (le « chat qui s'étire » : ce terme est une traduction, et non celui employé par la formatrice).