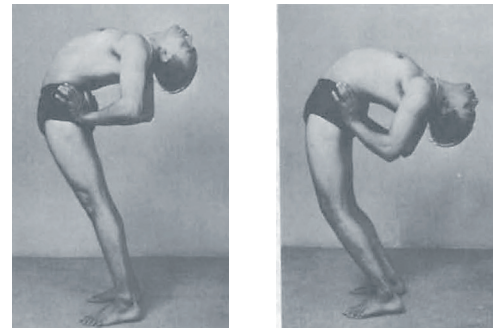


# Le Yoga Iyengar, un yoga raffiné



Monica Bertauld est professeur de niveau Sénior certifié par le Ramamani Iyengar® Mémorial Yoga Institute (Pune, Inde). Là, vit son fondateur, BKS Iyengar. 95 ans, qui fut l'élève de Sri Tirumalai Krishnamacharya, dans la tradition du Hatha Yoga. Monica nous parle de cet enseignement à la pédagogie si raffinée que chacun peut l'adopter dans sa vie quotidienne.

Par Isabelle Clerc

## Postures: l'intention devient concrète par l'action

L'étude posturale nous fait entrer dans une prospection afin d'identifier tout ce qui mériterait d'être affiné, amélioré, reconfiguré, pour un meilleur fonctionnement, pour optimiser la physiologie. Il y a dans cet enseignement une recherche d'ajustement et de correction permanents. Il ne suffit pas de faire une posture telle qu'elle se présente. Des actions et des intentions sont à mettre en place. Une dynamique interne conduit à une transformation, un devenir, une optimisation des potentiels. L'intention devient concrète par l'action.

Cela se passe au moment même par la description de l'asana qui donne une direction : comment est disposé un pied, une omoplate, les côtes, comment ajuster le sternum... Ces multi réglages donnent une posture investie d'une conscience puisqu'on a compris.

## Applications multiples

B.K.S.Iyengar a tellement affiné la pédagogie que, au delà des spécificités, c'est d'abord un enseignement que l'on peut adapter à tous. Sa fille a établi un programme des orientations de pratiques qui concernent plutôt les débutants. Grâce à son expérience forgée durant des décennies d'enseignement, elle a étudié en finesse le moment auquel apparaît une nouvelle posture dans les séries.

## En médecine, un protocole évolutif

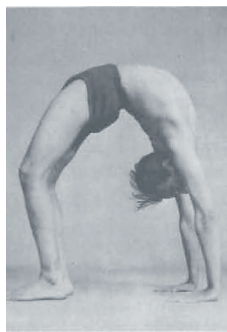
B.K.S.Iyengar a étudié l'agencement et l'ordre des différentes postures sachant que rien n'est définitif, que tout est champ d'expériences. Il existe des postures très dynamiques de tenue courte, d'autres plus longues, plus intériorisantes. À Pune, plusieurs fois par semaine, les classes médicales reçoivent des cas thérapeutiques très divers. Depuis les affections physiques, genoux, hanches, cervicales, physiologiques, cardiaques, digestifs, respiratoires, jusqu'aux troubles psychologiques, dépressions, stress, phobies, insomnies... B.K.S.Iyengar établit le protocole de pratiques adaptées à chacun. Les traitements sont personnalisés en fonction de la pathologie de la personne et de ses possibilités. Ce protocole évolue de semaine en semaine. Il utilise les propres ressources du corps de chaque personne.



■ 1



■ 2



## Femmes, selon les âges de la vie

### Règles

B.K.S.Iyengar a identifié les pratiques bénéfiques ou défavorables aux femmes selon qu'elles sont en période de grossesse, de menstruation, de ménopause.

Quand une femme a ses règles, les postures inversées sont à éviter, ainsi que celles qui sollicitent le travail abdominal, les torsions fermées, les postures d'appui sur les bras. On pratiquera plutôt des ouvertures pour allonger le ventre et ouvrir la poitrine (Suptavirasana), des étirements vers l'avant dans la détente avec support sous le front.

**But : décongestionner le ventre, régulariser le flux, harmoniser les cycles, équilibrer le système nerveux.**

### Grossesse

Le programme d'une femme enceinte change à chaque trimestre. La façon dont elle se tient conditionne sa respiration, son bien-être vertébral, son état psychologique. Au fur et à mesure, le dos a tendance à s'affaïsser et le souffle à perdre son amplitude. Le bébé est moins oxygéné, la circulation est ralentie. L'état physiologique de la future mère conditionne son état psychologique. En remettant de l'ordre dans la physiologie, on améliore les conditions psychologiques.



■ 3

Le bébé ressent ce que sent la mère. Pratiquer le yoga est la première éducation que l'on donne à son enfant. De cette façon, on lui transmet des états psychologiques positifs. Les postures inversées sont, par exemple, très bénéfiques aux systèmes veineux, nerveux, à la circulation en général.

**But : Développer une sensibilité intérieure qui développe la conscience de porter un enfant.**

### Pré-ménopause, ménopause

Une pratique adaptée permet de rendre constructive cette période : nouvel équilibre, naissance à une autre dimension de la féminité, ouverture à une autre dimension de l'amour plus inconditionnelle, plus libre, parce que la femme devrait pouvoir, à travers le yoga, être soutenue dans ce passage vers une nouvelle compréhension de l'existence. Cette étape devient initiatique dans l'évolution de la féminité si les différents symptômes sont utilisés dans la pratique pour construire une nouvelle vitalité.

Uddyana mudra est un mudra, une attitude posturale subtile qui fait que l'on se porte intérieurement, que l'on n'est pas affaïssé sur soi-même. Quelque chose en nous nous maintient redressé et ouvert.

**But : Donner un champ de prospection, découvrir une nouvelle dimension de la féminité. C'est un champ d'exploration.**

## Au bureau, petits exercices appropriés

Tout le monde passe beaucoup de temps devant un clavier. La colonne vertébrale est affaïssée, les épaules sont enroulées, la poitrine est refermée, la nuque, tassée. Ce qui abîme le corps et perturbe la physiologie. L'espace cardiaque est enfoncé, tout le système organique comprimé. Le corps est sédentaire. Seuls, la tête et les doigts sont en hyper activité. A la longue, ce genre de position chronique entrave la vitalité.

Il faut changer sa position devant l'ordinateur, étudier la meilleure façon de s'asseoir et pratiquer quelques petits exercices appropriés pour réellement réparer, voire améliorer les conditions physiologiques.

## Sportifs, performance et compréhension

Beaucoup font du yoga pour améliorer leurs conditions de récupération, de réparation, et mieux comprendre comment utiliser leurs ressources. Ils acquièrent de l'endurance, améliorent la performance grâce à la compréhension de leurs fonctionnements.



### CARNET D'ADRESSE :

- Monica Bertauld : [www.yogatma.net](http://www.yogatma.net)
- B.K.S.Iyengar : [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)



■ 4