

# L'Être du Yoga Derviche



Numéro 1  
Hiver 2009

Cette lettre a été conçue spécialement à votre intention. Sa parution sera trimestrielle et elle vous apportera quelques éléments de réflexion, des exercices ou des informations pratiques sur le Yoga Derviche. N'hésitez pas à transmettre vos suggestions, remarques, souhaits pour les numéros à venir. En souhaitant qu'elle attise votre curiosité ou votre joie à pratiquer ces mouvements ensemble.

Christophe  
info@yogavar.fr

En premier lieu je vous souhaite une belle année 2009. Dans un monde où tout s'accélère, où les facteurs de stress augmentent, je vous souhaite de trouver en vous toujours plus de calme, de sérénité, de force, pour pouvoir ensuite les emporter à l'extérieur auprès de celles et ceux qui vous sont chers.

Article ▼

## Le retour au calme, un retour à Soi

Nous commençons toujours la séance par un moment de retour au calme. Il s'agit d'un moment où nous passons de nos activités précédentes à la pratique de ces mouvements, cependant ce retour au calme est bien plus qu'un simple instant de transition.

## Se libérer d'un carcan neuro-musculaire

En effet, s'il semble évident qu'il est plus agréable d'agir à partir d'un état de détente qu'en étant stressé, nous ne nous rendons pas toujours compte à quel point ces tensions nous enferment dans un carcan neuro-musculaire. Car il ne s'agit pas simplement de tensions musculaires, tout notre système nerveux, notre psychisme, y participe. Les psychologues parlent d'une cuirasse musculaire et il s'agit bien de cela : une armure qui à la fois nous protège et en même temps nous rend prêt à agir à la moindre attaque. Ce que nous pouvons aisément remarquer lorsque nous voyons la vitesse de notre réactivité parfois !

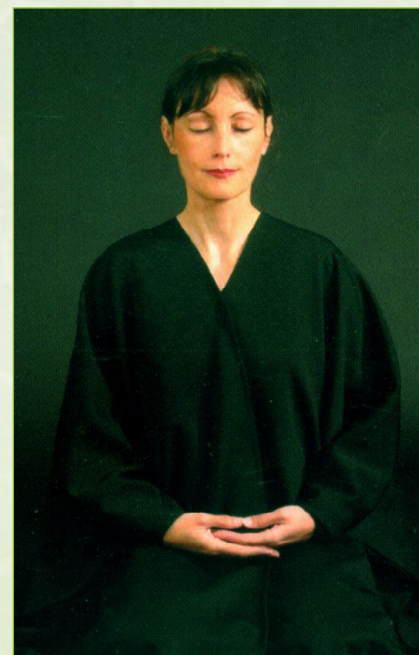
## Un mécanisme en nous

Cet état de tension quasi perpétuel dans certaines parties de notre corps

est tellement présent en nous, que nous en sommes le plus souvent inconscient. Vous connaissez certainement cela, à force de passer chaque jour par la même route pour vous rendre au travail, ou d'entendre un bruit familier dans votre habitat, vous finissez par ne plus y porter attention. Il en est de même pour nombre de nos tensions. Et nous n'avons également que peu conscience combien ce mécanisme nous prend d'énergie et influe directement sur notre état de santé, sur nos humeurs ou sur la qualité de nos pensées.

## L'énergie de conscience

Ce qui caractérise les tensions est bien cette inconscience, à la fois de



leur origine, et de la façon dont elles perdurent et se propagent en nous. Ainsi dans ces moments de retour au calme nous apportons un peu d'énergie de conscience. Nous revenons à nous-même. Nous devenons attentifs à notre posture, à notre respiration, aux pensées qui nous traversent l'esprit, sans pour autant les suivre. Ce processus de prise de conscience progressive de notre état corporel va peu à peu faire monter à la surface ces tensions qui nous habitent, et avec le temps, elles vont progressivement « lâcher » et finir par disparaître.

## Lâcher prise

Cet état de détente qui s'installe progressivement dans les séances est un état de lâcher prise où nous expérimentons combien il n'est pas nécessaire de « vouloir » se détendre ; difficile en

effet de s'imposer la détente ! Il est juste proposé d'observer ces tensions, de diriger notre attention vers elles et ensuite, de lâcher prise, en faisant confiance au processus qui s'ancre en soi, un peu plus profondément à chaque séance.

### ► Idées pratiques

- J'expérimente de commencer chacune de mes activités, qu'il s'agisse d'un travail de réflexion, d'un travail à l'ordinateur, d'un travail physique, d'une activité relationnelle, etc. par une ou deux minutes de retour au calme et j'observe alors comment se déroule mon activité...
- Lorsque je suis tendu ou crispé je m'arrête quelques secondes et me pose la question suivante : « à quoi suis-je agrippé ? », « qu'est-ce que je ne veux pas lâcher ? » et j'observe alors la réponse...

## INFOS

- Prochains ateliers de Yoga Derviche et de Nadi Yoga : 14 février et 14 mars 2009.
- Le site internet est évolutif ! Vos questions sur le Yoga Derviche sont les bienvenues, elles permettront d'apporter des éléments de réponse qui peuvent être utiles à toutes et à tous. Alors n'hésitez pas à les envoyer par mail à [info@yogavar.fr](mailto:info@yogavar.fr) ou sur le site : <http://www.yogavar.fr/contact>.

## Pratique ▼ Le retour au calme

Au sol vous pouvez vous asseoir sur un coussin, en tailleur, et prendre la position qu'adoptent les pratiquants du yoga ou du zen. Mais vous pouvez tout aussi bien prendre cette position sur votre chaise.

Pour cela posez les mains sur les cuisses et les pieds bien à plat sur le sol et veillez à vous asseoir sur l'avant de la chaise. Dans cette position, votre colonne vertébrale est droite : la tête, la nuque, les vertèbres dorsales et les vertèbres lombaires forment une ligne, ce qui permet à l'inspiration et à l'expiration de se faire librement.

Fermez les yeux et concentrez vous sur votre posture et sur votre respiration. Sentez l'air qui entre lorsque vous inspirez et l'air qui sort lorsque vous expirez. Essayez de faire en sorte que cette respiration soit profonde, c'est-à-dire qu'elle descende jusqu'au niveau abdominal. Au début vous pouvez vous aider en posant une main sur le ventre pour sentir le ventre qui se gonfle à l'inspir et se creuse à l'expir.

Ne cherchez pas à faire le vide absolument, mais si des pensées vous viennent vous les remarquez, vous les laissez simplement passer sans vous y accrocher, et vous revenez tranquillement, d'instant en instant, à la perception de votre posture et à votre respiration abdominale.

