

# Compte-rendu du stage des Automnales 2018



*Les 20 et 21 octobre 2018, dans le cadre sympathique du mas de l'Euzière, nous étions 36 personnes, élèves, professeurs et élèves en formation à participer au stage sur le thème du « Souffle » animé par André Mesquida, formateur IFY.*

## Le souffle et la dimension du silence dans les Yoga-Sutra

Le fil conducteur de cette rencontre a été une définition du Yoga Sutra par Michel Angot: « **Le Yoga Sutra est une parole à propos du silence** ».

André nous propose d'emblée une pratique de yoga pour explorer certains lieux d'expression du souffle, l'espace qu'il ouvre dans notre corps et les points à travers les postures; puis un temps d'assise contemplative pour ouvrir notre attention au souffle et à tout ce qui émerge dans la relation entre corps et souffle ; goûter à la posture dans sa dimension «sthira-sukha», observer si elle permet au souffle de circuler librement.

Puis, André nous a invité à laisser résonner en nous la définition de Michel Angot qui a été mise en parallèle avec l'aphorisme 1-2 « **Yogaha citta vritti nirodha** » : quelque chose doit s'arrêter afin que puisse s'établir le silence dans un espace que la pratique du yoga et du souffle conscient peut ouvrir en nous.

Qu'y a-t-il donc à arrêter? Ce sont les mouvements du mental qui empêchent la relation directe avec la réalité, la vision directe de la conscience, mouvements émanant du passé et de la mémoire conditionnés. Quelque chose doit se taire afin que nous puissions nous établir dans un état où nous pouvons accueillir la Vie qui s'exprime librement à travers ce que nous sommes. Patanjali nous propose dans les Yoga Sutras, par le biais des huit membres du yoga, des outils et une méthode pour apaiser le mental. Par une pratique assidue « abhyasa », il y a une action à mener, une direction à prendre qui nous établit dans un état qui transforme non seulement notre « être » mais aussi notre « être au monde ». Essentiellement expérimentée dans ses dimensions corporelles (asana) respiratoire - énergétique (pranayama) et méditative (dhyana), la pratique va forger la stabilité mentale, gage d'une plus grande vigilance dans les actions de notre vie quotidienne. Tout ce qu'on met en œuvre dans la pratique a pour but la stabilisation de cet état de silence pour laisser la vie résonner en nous et voir, comprendre et accepter ce que nous sommes et ce qui nous habite.

Comme le souligne un maître soufi « l'action de l'arrêt résulte non de l'arrêt de la pensée mais de la réaction conditionnée à la pensée ». La liberté c'est chaque fois que l'esprit peut s'établir au-delà de la pensée psychologique qui nous coupe de la relation, du monde, de nous-même.

### Le pranayama comme outil de déconditionnement ?

La démarche du yoga vise à nous libérer des conditionnements, c'est un processus de déconstruction et de désencombrement dans lequel le «pranayama» a une action majeure. Patanjali pose le «pranayama» et en particulier l'expir et la rétention à vide comme un moyen de nous établir dans le silence dans un espace que la pratique de yoga-asana peut ouvrir en nous. «Prana», c'est ce qui fait le lien entre cette dimension de nous-même non touchée par le changement, l'espace de la Conscience « Purusha », et le mouvement de la vie en nous qui n'est que changement permanent « Prakriti ». Par une circulation libre et fluide de «Prana», la personne peut s'ouvrir à elle-même pour éliminer les obstacles et élever sa démarche pour s'inscrire dans le courant de la vie. Avec la régularité, quelque chose se capitalise, change, se transforme et ouvre à une autre dimension.

Dans l'aphorisme 50 du chapitre 2 des Y.S. Patanjali indique le support essentiel de l'attention que l'on porte au mouvement du souffle dans les lieux corporels, qui sont mis en évidence chaque fois qu'ils sont traversés par le souffle et sont à notre conscience support pour notre attention. Une attention soutenue et ouverte à la relation qui existe entre les zones du corps éveillées par le passage du souffle et le souffle lui-même. Dans la pratique de «asana», le souffle est au service du corps ; dans la pratique de «pranayama», le corps est au service du souffle.



*André Mesquida*

Najia Begny dans Regard n°55

Pratiques proposées par André Mesquida (Automnales octobre 2018)

**Séance 1**

1) 2) Les mains vivantes portent le mouvement

3) Insp : support omoplates  
Exp : support sacrum

4) Attention ouverte à la circulation du souffle

ORIENTER L'ESPRIT VERS LA DISPONIBILITÉ NÉCESSAIRE À L'ÉCOUTE ET AU DIALOGUE

Relation CORPS / SOUFFLE

Séance 2

1) - Mains vivantes  
- Bras portés par les omoplates

2) 1R → RV  
Expir : poids du corps dans les talons

3) 1R

4) 1R

5) Relation Corps / souffle

6) Relation Corps / souffle

PROPOSITION : ÂSÂNA ⇒ SOUFFLE AU SERVICE DU CORPS PRÂNYAMA ⇒ CORPS AU SERVICE DU SOUFFLE

**Séance 3**

1) 1R

2) Ralentir le mouvement  
6 x 2 côtés

3) 1R

3) ou 1R

4) INSP : Centre vers périphérie ⇒ Être au monde  
EXP : Périphérie vers centre ⇒ Être

5) 1R

Quelle est ma juste place dans le monde ?