

OSEZ LES SUPPORTS!

La saison 1, c'était en janvier 2019.

Dans la foulée, les professeurs et élèves en formation de l'IFYM, public ciblé de cette rencontre, ont plébiscité Cathy Boyer pour une seconde rencontre.

La saison 2 a eu lieu les 5 et 6 juin 2021, au Val de l'Hort, Cathy était assistée de Marie-Do Commins et une vingtaine de personnes participaient à ce stage. Parmi elles, certaines venaient en voisins ou voisines depuis l'association YTE (Yoga Tradition Evolution) et IFYSud.

Suite à une formation initiale avec François Lorin, Cathy a ensuite suivi les enseignements de BKS Iyengar, qui se distinguent par la précision des ajustements et l'utilisation de divers supports. Aujourd'hui, après avoir accompagné des danseurs et des musiciens professionnels, toujours poussée par la recherche, Cathy associe l'enseignement du yoga avec, entre autres, la kinésiologie et le travail sur les mémoires cellulaires.

Au cours de ce stage, plusieurs postures et leurs supports ont été abordés, en voici une illustration pour Virabhadrasana 1.

Matériel nécessaire : un mur, une brique pour la jambe avant, une planche, une brique ou une couverture pour surélever le pied arrière

- Commencez debout face au mur.
- Placez les orteils du pied avant dans l'angle du mur et du sol, mains sur le mur, puis reculez la jambe arrière
- Tournez le bassin et le buste franchement face au mur, les deux hanches à la même hauteur pour protéger la colonne lombaire.
- Pliez la jambe avant à 90° en plaçant une brique entre le mur et le tibia. Enfoncez le talon du pied arrière dans le sol et tendez la jambe arrière. Si nécessaire, mettez une planche, une couverture ou une brique sous le talon pour stabiliser le pied et toute la jambe.
- Placez les mains contre le mur à hauteur des épaules, et prenez appui sur le bout des doigts. Les doigts sont bien écartés.
- En fléchissant les coudes, repoussez le mur, verticalisez le buste et la colonne vertébrale. Descendez les trapèzes en les éloignant des oreilles.
- Stabilisez les jambes, le bassin, le buste et l'ensemble de la posture
- La nuque longue, portez le regard plus haut que l'horizon ou levez franchement les yeux en arquant le buste vers l'arrière.
- Donnez de la hauteur et de la longueur à toute la partie antérieure du buste.

Utilisez la compréhension donnée par les supports pour aborder la posture classique sans le mur. Levez les bras parallèles, paumes face à face, ou joignez les mains en salutation, les trapèzes loin des oreilles. Étirez tout le buste vers le haut et vers l'arrière : votre torse forme comme un croissant de lune.



Un temps d'échanges a été aussi proposé autour de la thématique :

- L'adaptation pourquoi ?
- L'adaptation jusqu'où ?
- L'adaptation et sthira /sukha

Voici quelques éléments de réponses :

...Il y a deux catégories de supports, les supports internes et externes. Les supports internes sont l'attention portée sur un ou plusieurs points internes, quels qu'ils soient : la respiration, le regard, l'intention, les appuis, les organes, la musculature ... Les supports externes concernent l'utilisation de matériel (couvertures, sangles, blocs, etc)...

...Les supports sont bénéfiques, car ils permettent d'affiner le placement du corps pour le protéger et augmenter le temps de tenue de la posture pour qu'elle agisse en profondeur sur le corps...

...Le support peut permettre de faire expérimenter, goûter à la saveur d'une posture potentiellement inaccessible ou difficilement accessible sans support...

...L'adaptation et l'usage des supports amènent à un enseignement individualisé, chaque pratiquant ayant besoin de supports spécifiques en fonction de ses capacités ou de ses limitations...

...Le corps est limité, mais en utilisant le support, la limite est repoussée et permet de se découvrir différemment...

...L'adaptation peut amener du confort (sukha) et/ou de l'intensité (sthira), selon l'intention initiale...

... Pédagogiquement, c'est une bonne stratégie d'initier aux supports tous les pratiquants d'un même groupe, en sachant que certains n'en ont pas forcément besoin, mais cela évite de stigmatiser ceux qui en ont besoin. Une résistance au fait même d'utiliser un support peut être rencontrée. En effet, un réflexe initial peut être de se dire qu'on n'en a pas besoin. En occident, il y a une culture qui a tendance à valoriser la compétition, la performance et il est parfois difficile de reconnaître sa fatigue, sa douleur, ses limites, surtout devant les autres. Un accompagnement est nécessaire pour amener à au moins essayer et c'est pour cela que la pédagogie qui consiste à proposer à l'ensemble d'un groupe est très efficace. En effet, une fois que l'apport est compris et surtout vécu, la question ne se pose plus...

...Les supports n'ont pas pour vocation à s'installer de manière figée. Avec la pratique, l'évolution du corps, les accidents de la vie, les problèmes de santé, les supports nécessaires peuvent changer. C'est donc une adaptation permanente au corps du moment...

...Au départ, les supports utilisés étaient principalement, murs, couvertures, traversins ... et tout ce qui se trouvait à portée de main. Au fur et à mesure, les supports sont devenus plus variés, plus précis, plus sophistiqués (chaises, espaliers, cordes ou autres), permettant de faire un pas de plus dans les propositions d'adaptation ...

... Il s'agit de donner l'expérience de la posture « juste » avec l'utilisation du support, afin de pouvoir retrouver la sensation sans le support. Donc, apprendre à construire son support intérieur avec l'aide du support extérieur...

...Certains supports extérieurs ou certaines postures peuvent être connotés de manière négative selon les expériences de vie des personnes. Par exemple : des ceintures peuvent avoir été utilisées pour les attacher et/ou les battre... Il est donc important de laisser le choix et de pouvoir proposer des espaces de parole. Des cours particuliers peuvent également être suggérés afin de donner un espace d'intimité pour dépasser des difficultés individuelles ...

Merci à Karine François pour sa contribution efficace à ce compte-rendu et à Cathy Boyer pour sa relecture attentive.

MARIE-CHRISTINE CALAIS

SAISON 2

L'adaptation jusqu'où ?
Deux clins d'oeil pleins d'humour !



4 assistants pour un Salabhasana ???!



Geneviève en Supta Virasana, le sourire aux lèvres !

« LES MÊMES SUPPORTS PEUVENT CRÉER LA LIBERTÉ OU LA SERVITUDE. TOUT DÉPEND DE COMMENT, POURQUOI ET DANS QUELLE INTENTION VOUS LES UTILISEZ. »

BKS Iyengar

« Merci, merci, merci à vous toutes »

Merci à Cathy pour son partage, son enseignement précieux, sensible et bienveillant.

Merci à Marie Do pour sa présence aimable pour ses gestes précis et doux.

Merci à vous toutes les yoginis organisatrices pour avoir mis en place la journée «Merci la Vie» et le week-end «Osez les supports !» pour tout ce qu'il a fallu de réflexions, d'ajustements, d'appels téléphoniques, de mails, de questions, d'attentes de réponses, d'engagements, de don de soi, de temps. Merci pour les photos et aussi pour les douces attentions sous forme de carrés de chocolat et les petits gâteaux. Merci, merci, merci »

Anne-Marie, participante