

Osez les supports



Au Val de l'Hort à Anduze, les 19 et 20 janvier 2019 a eu lieu le week-end des professeurs et élèves en formation de l'IFY-Méditerranée. Cathy Boyer, assistée de Valérie Katz, animait ce stage pour 26 personnes.

L'enseignement de Cathy est singulier : il prend racine dans la tradition de TKV Desikachar et surtout dans celle de BKS Iyengar, mais il se distingue par la précision de ses ajustements et l'attention qu'elle porte aux sensations. Elle a aujourd'hui son propre chemin de recherche et travaille avec des publics très différents (danseurs, musiciens...).

Voyant les pratiquants confrontés à leurs raideurs ou limitations physiques et souhaitant respecter le principe fondamental de non-violence («ahimsa», le premier des «yamas» décrit par Pantajali), BKS Iyengar a imaginé des supports, tels que briques, sangles, couvertures, chaises, mais aussi murs traversins, cordes...pour leur permettre :

- de goûter à des postures qu'ils auraient eu des difficultés à réaliser sans

- de rester plus longtemps en statique et de retirer des postures un plus grand bénéfice.

Cette pratique est donc très individualisée, chaque pratiquant bénéficiant de supports spécifiques en fonction de ses difficultés, de sa morphologie et du but recherché.

La compétence, la disponibilité et la bienveillance de Cathy et de Valérie ont permis à chacun d'être accompagné pour expérimenter l'usage personnel de supports dans différentes postures, et aussi de réfléchir à comment transposer cet enseignement dans le cadre de cours collectifs.

Un week-end très enrichissant !

VOICI UN EXEMPLE DE CE QUI A ÉTÉ PROPOSÉ AUTOUR DE LA POSTURE D'ASSISE : SUKHASANA



1/ Matériel nécessaire : une sangle d'environ 2m avec boucle, deux briques, un coussin d'assise.

S'asseoir, jambes croisées sur le coussin d'assise, les cuisses parallèles au sol.

Doubler la sangle. La placer en arrière du buste au milieu du sacrum, puis en boucle autour du bas de chaque genou (photo ci-dessus). Poser les mains sur les briques de part et d'autre des hanches, coudes fléchis, colonne redressée, poitrine ouverte. Ajuster la ceinture pour se sentir bien soutenu, comme installé dans un fauteuil. Grâce à l'ancrage des jambes vers le bassin, la colonne vertébrale trouve alors une base stable pour se redresser avec légèreté. L'assise est ainsi facilitée, l'écoute se tourne naturellement vers l'intérieur.

Restez dans la posture, respiration consciente.



2/ Autre variante : matériel : une sangle, une couverture roulée sous les genoux, un coussin d'assise.

Placer la sangle autour du haut du buste, en avant sur l'arrondi du haut de la poitrine, à l'arrière sur le bas des omoplates. Ajuster la sangle pour qu'elle contienne sans comprimer (photo ci-dessus).

Se placer et fermer les yeux. Sur l'inspiration, utiliser la présence de la sangle comme une invitation à respirer aussi vers le haut de la cage thoracique et des poumons. Ressentir tous les mouvements respiratoires impliqués : en arrière dans le dos, sur les côtés et en avant. En arrière, le dos s'éloigne du contact avec la sangle, sur les côtés et en avant, les côtes s'en rapprochent au contraire. Equilibrer les pressions. Après quelques minutes, ôter délicatement la sangle et observer le déploiement du souffle, la finesse perceptive et le sentiment de liberté ainsi obtenus.

MARIE-CHRISTINE CALAIS