



Fédération Française
de Hatha Yoga

Sud Ouest Aquitaine

JANVIER 2025

NEWSLETTER SOA

N° 21

CONFÉRENCES

LE PANTHÉON HINDOU - LA TRIMÛRTI
Martine ROUBINET

SYMBOLISME DES POSTURES DE
TORSION RELIÉES À LA TRIMÛRTI
Karine CUIDET

LA MUSCULATURE DORSALE
Jean-Marie MARNIESSE

CONFÉRENCE & ATELIER

POSTURES DE TORSION
Fabien BRAVIN

L'ESSENTIEL DE LA SESSION EN ANTENNE



ÉDITO

par **Martine ROUBINET**

L'hiver a gelé ce début d'année comme pour l'ancrer dans l'éternité. Le vent glacial, pour réveiller la chaleur des cœurs, du givre suspendu aux branches pour attirer notre regard sur la pureté naturelle, du rose dans le ciel au coucher du soleil pour souligner les sommets et inviter l'humanité à s'élever.

C'est dans ce contexte que nous nous sommes retrouvés à SOA pour un week-end intense de formation autour d'une équipe engagée et expérimentée. Chacune, chacun avec sa sensibilité, les élèves, les professeurs ou auditeurs libres, tout le monde à l'unisson, au diapason d'un cycle qui se renouvelle en 2025.

Entre les Yoga sūtra, les vœux de la nouvelle année, le symbolisme des postures et la galette des rois, les chemins se sont dessinés sous le regard amusé de quelques oiseaux égarés, au plumage gonflé.

Que ces quelques lignes imprègnent nos pensées, nos cœurs et révèlent ce que nous avons de plus précieux.

Les membres de l'antenne SOA vous souhaitent leurs meilleurs vœux et vous remercient encore et toujours pour votre fidélité à nous rejoindre et à partager la connaissance.

“ Les êtres humains doivent retrouver les voies traditionnelles qui permettent le retour à la vie des valeurs fondamentales que sont l'amour et la dévotion. ”

SHRI MAHESH
Yoga et Vie n°71

CONFÉRENCE

Le Panthéon Hindou - La Trimûrti Martine ROUBINET



L'hindouisme est né dans la vallée du Gange il y a plus de 2000 ans. L'hindouisme actuel est fondé sur les quatre Veda. Les dieux hindous doivent beaucoup aux dieux védiques. La plupart des attributs des dieux védiques ont été reportés ultérieurement sur Shiva, Vishnu et Brahmâ. La Trimûrti de l'hindouisme succède à la trinité védique formée d'Agni, Vâyu et Sûrya.

La Trimûrti est une interprétation à tendance monothéiste : **le Dieu suprême (appelé Îshvara, « Seigneur ») est Sat-Chit-Ananda (Être-Conscience-Béatitude).** Mais, la conscience hindoue est profondément polythéiste.

Le Seigneur (Îshvara) unit en lui-même ces trois entités, dont Brahmâ, Vishnu et Shiva.

La Trimûrti permet d'explicitier le monde manifesté dans laquelle nous évoluons : **Brahmâ représente le principe créateur, Vishnu, le préservateur et Shiva le destructeur qui permet le renouvellement.** Ces trois forces sont indissociables, complémentaires et opposées. Ce sont trois formes manifestées qui président aux trois états de l'Univers.

Brahmâ est souvent représenté avec une barbe et doté de quatre visages, mais il est souvent représenté sortant du nombril de Vishnu. Son épouse Saraswati est la déesse de la connaissance.

Vishnu a souvent quatre bras portant le lotus, la conque, le disque et une boule de Terre ou la massue. Quand il doit sauver le monde, il descend sur terre sous la forme d'un de ses avatars. Parmi ses nombreuses incarnations se trouvent Matsya, Krishna, Râma ...

Shiva est coiffé d'un croissant de lune, le cou entouré d'un serpent, armé du trident, et scandant les rythmes du monde avec le damaru (tambourin).

La Trimûrti représente également les trois aspects et les trois qualités d'Îshvara (triguna) : **tamas, rajas et sattva.**

Dieu n'a pas de forme spécifique ou de nom.

Dans cet état, Dieu est appelé Nirguna Brâhman (Dieu sans attribut), « Le Sans Forme ».



CONFÉRENCE

Symbolisme des postures de torsion reliées à la Trimûrti - Karine CUIDET

La Trimûrti rassemble en son sein les notions fondamentales de la philosophie indienne, SAT-CHIT-ANANDA, les trois aspects de la conscience de Brâhman, la syllabe AUM... Si la cosmogonie du monde nous révèle Purusha et Prakriti, énergie et substance indissociables, la Trimûrti nous montre le chemin de notre retour à la source.

« Grâce à la rapidité qui caractérise le poisson et au sens de la discrimination que possède l'homme, chacun peut dépasser l'ignorance superficielle pour s'immerger dans les profondeurs de la connaissance. »

Dans la pratique de **Trikonâsana**, en reliant nos mains et nos pieds ensemble, nous unissons la matière et le spirituel, les trois états de conscience de Brâhman : jâgrat, svapna et sushupti, et respectivement les trois tendances existant en toute manifestation : rajas, sattva et tamas.

Tandavâsana nous invite à rejoindre les rythmes de la "Danse de la Béatitude" du Seigneur Shiva, à purifier l'ego, à dissoudre les limitations du corps, du mental, de l'intellect et à se régénérer dans le bain des énergies cosmiques.

Le symbole de l'eau est purificatrice, un état de Pure de Suprême Conscience. **Makarâsana** nous guide vers la réalité ultime, dans l'ascension du plan physique au plan spirituel, avec calme et concentration, les remous du mental s'apaisent. La vrille de la colonne vertébrale accompagne la purification des nâdî, des centres énergétiques (chakra) et équilibre le Prâna. De même, la spirale hélicoïdale formée avec **Matsyendrâsana** nous guide vers l'union de la Conscience et de l'Energie (Shiva/Shakti). Et **Ardha Matsyendrâsana**, nous révèle la puissance de la connaissance versus l'ignorance.

SHRI MAHESH

Ardha Matsyendrâsana
Yoga et Symbolisme p215

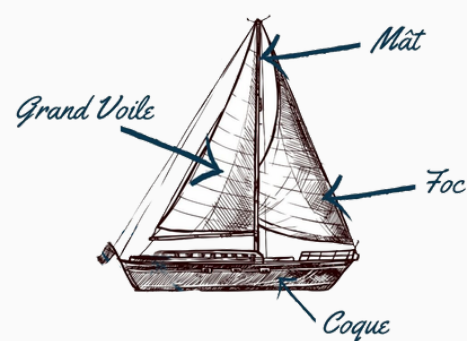


CONFÉRENCE

La Musculature dorsale - Jean-Marie MARNIESSE

Jean-Marie Marniesse nous a exposé la vision du Dr A.I. Kapandji. La colonne vertébrale est comparée au mât d'un bateau. Ceinture scapulaire et côtes latérales correspondent aux vergues (mises en travers du mât), la musculature du tronc aux haubans (cordages - trapèzes, grands dorsaux) et à la voilure, et le bassin à la coque du navire. Le foc (voile triangulaire avant) représente les psoas-iliaques et le spinnaker (grande voile avant) les abdominaux.

La **colonne vertébrale** est constituée d'un empilement de 33 vertèbres : 7 cervicales, 5 lombaires, le sacrum [5 vertèbres soudées] et le coccyx [4 à 6 vertèbres atrophiées et soudées]. Entre chacune des vertèbres, les disques reçoivent et amortissent les charges. Notre mât présente des courbures, liées à notre bipédie, en lordoses, cervicale et lombaire, et cyphoses, dorsale et sacrale.



Les **structures musculaires** fonctionnent en synergies avec les ligaments et les fascias (structures fibreuses innervées entourant le muscle). Les ligaments, tissus fibreux et élastiques, assurent une liaison solide entre les vertèbres et sont comme des amortisseurs passifs. Les muscles jouent le rôle d'amortisseurs actifs, et permettent d'assurer la stabilité et la mobilité du rachis. Les fascias assurent l'unité de l'ensemble.



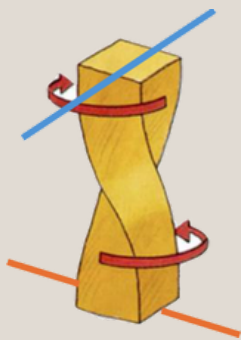
Les muscles profonds insérés dans les gouttières vertébrales, les **transversaires épineux**, permettent l'extension et la stabilisation du rachis, ainsi que la rotation induite des vertèbres.

Des **muscles accessoires de la respiration** accompagnent le soulèvement et l'abaissement des côtes : les obliques internes et externes, intercostaux internes, grands droits et abdominaux lors de l'expiration active, et les intercostaux externes, scalènes, sternaux-cléido-mastoïdiens lors de l'inspiration, dont 80 % sont assurés par le diaphragme.

A l'image de la nature, **notre corps est constitué de spirales multiples**, alliant fluidité, mouvement et stabilité. Respecter cette structure, c'est accepter un jeu de forces opposées qui œuvrent ensemble pour l'équilibre et la circulation des énergies.

CONFÉRENCE & ATELIER

Postures de torsion - Fabien BRAVIN



La torsion est la sollicitation subie par un corps, soumis à l'**action d'un couple de forces opposées**, agissant dans des plans parallèles et dont l'élément de réduction est un moment de force agissant dans l'axe.

La mise en rotation de la colonne vertébrale dans son **mouvement spiralée** correspond à la mobilité des vertèbres augmentant d'amplitude de rotation débutant du bas vers le haut, des lombaires aux cervicales.

L'extension du rachis précède et est maintenue lors d'une torsion.

La torsion peut s'effectuer sur quatre lignes d'action : la tête, les ceintures scapulaire et pelvienne, les pieds. La ligne d'action introduit l'effort de la torsion, la ligne de réaction introduit l'effort opposé, celle-ci représentant le point fixe.

ex. : Ardha Matsyendrâsana

Point fixe : Ceinture pelvienne, bassin
Rotation : épaules et tête

ex. : Makarâsana

Points fixes : Ceinture scapulaire / Bras / Mains
Rotation : bassin et têtes

ex. : Tandavâsana

Point fixe : Pied
Rotation : bassin
Contra-rotation : épaules et tête

