Abhyāsa | La pratique qui s'enracine

En octobre, le rythme de la rentrée est déjà bien installé.
Les semaines s'enchaînent, les habitudes reprennent leur place, et il n'est pas toujours simple de préserver un espace pour la pratique.

En yoga, **Abhyāsa** désigne la pratique, l'exercice répété, ce à quoi l'on revient avec constance.

Mais derrière ce mot se trouve aussi une idée fondamentale : le chemin du yoga ne se construit pas dans l'intensité d'un moment exceptionnel. Il se construit dans la continuité.

Les séances peuvent être différentes.
Le corps peut être différent.
L'énergie aussi.

Mais quelque chose demeure : **le fait de revenir à la pratique**.

C'est cette continuité qui, peu à peu, permet d'approfondir ce que nous faisons, d'affiner notre écoute et de laisser la pratique s'enraciner.

Avec le temps, elle devient alors un soutien solide dans le quotidien.



Sommaire

Votre newsletter devient le Carnet YogaSeve. Votre inscription reste inchangée.

- **INSPIRATION | Abhyāsa, la pratique qui s'enracine**

Comprendre pourquoi la régularité transforme peu à peu notre manière de pratiquer.

- **PRATIQUE DU MOIS | Une pratique « socle » à reprendre régulièrement**

Une séquence simple à refaire régulièrement pour expérimenter Abhyāsa.

- **CONTEMPLATION | A quoi choisir de revenir ?**

- **LES RENDEZ-VOUS YOGASEVE | Octobre**

Cours, Yin Yoga et atelier Symbolisme & Postures du 17 octobre.



Histoire inspirante

La persévérance qui transforme

Lorsque les jeunes princes Pāṇḍava et Kaurava furent confiés à Droṇa pour apprendre le maniement des armes, tous reçurent le même enseignement.



Mais Arjuna se distingua progressivement des autres. Non parce qu'il possédait d'emblée une maîtrise parfaite, mais par l'attention et la constance avec lesquelles il s'exerçait.

Le Mahābhārata raconte qu'un soir, alors qu'Arjuna mangeait, une bourrasque éteignit la lampe. Dans l'obscurité, sa main continua pourtant naturellement à porter la nourriture à sa bouche.

Il prit alors conscience de la puissance de la répétition : sa main retrouvait spontanément un geste accompli tant de fois.
Il décida dès lors de s'entraîner également la nuit.

Un soir, Droṇa entendit dans l'obscurité le son répété de la corde de son arc. Il découvrit Arjuna en train de pratiquer et, profondément touché par son engagement, lui promit de l'aider à devenir un archer incomparable.

Plus tard, Droṇa voulut éprouver la concentration de ses élèves. Il fit confectionner un oiseau qu'il plaça au sommet d'un arbre, puis appela les princes l'un après l'autre.

À chacun, il posa la même question : « Que vois-tu ? »

Les premiers répondirent qu'ils voyaient l'arbre, l'oiseau, leur maître, leurs compagnons rassemblés autour d'eux.

Droṇa les invita alors à reposer leur arc.

Puis vint le tour d'Arjuna.
« Que vois-tu ? » lui demanda Droṇa.
« L'oiseau. »
« Vois-tu l'arbre ? Tes frères ? Moi-même ? »
« Non. Je ne vois que l'oiseau. »

Droṇa poursuivit :
« Et de l'oiseau, que vois-tu maintenant ? »
« Seulement sa tête. »

Alors Droṇa lui ordonna de tirer.
Arjuna décocha sa flèche, qui atteignit précisément sa cible.

Cette histoire est souvent racontée pour illustrer la concentration. Mais elle nous parle aussi d'Abhyāsa.
Car la qualité d'attention d'Arjuna, devenue parfaite, n'est pas apparue soudainement le jour de l'épreuve. Elle avait été cultivée, tir après tir, au fil d'une pratique engagée, répétée inlassablement.



Il en va de même sur le chemin du yoga. Ce que nous répétons avec engagement laisse progressivement une empreinte en nous.

Un jour, le souffle que nous avons exploré au fil des années, nous accompagne spontanément, même dans les situations les plus difficiles.

La stabilité cultivée dans les postures devient un état d'être pour traverser un moment d'incertitude.

L'exploration répétée du silence, jour après jour, transforme peu à peu notre relation au tumulte intérieur.

La pratique cesse alors de n'être qu'une pratique. Elle devient peu à peu une manière d'être.

— D'après le Mahābhārata, Ādi Parva, Sambhava Parva, épisodes de l'entraînement nocturne d'Arjuna et de l'épreuve de l'oiseau.



PRATIQUE

Une pratique « socle » à reprendre régulièrement



Plutôt que de rechercher une nouvelle séance chaque fois que vous déroulez votre tapis, choisissez une courte pratique socle, puis reprenez-la régulièrement pendant quelques semaines.

Voici une trame simple et adaptable, qui associe mouvement, postures debout, équilibre, flexion et retour au calme.

Pratiquez-la lentement, en laissant davantage de place au souffle qu'à l'amplitude des postures.

Puis retrouvez cette même séquence régulièrement pendant quelques semaines.

Ne cherchez pas nécessairement à en faire davantage.

Observez plutôt ce que la répétition transforme : dans le corps, dans le souffle, mais aussi dans la qualité de votre présence.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



1 | Marjaryāsana–Bitilāsana

Le Chat et la Vache

Commencez à quatre pattes par quelques mouvements de Chat et Vache.

Inspirez, creusez doucement le dos.

Expirez, arrondissez le dos.

Répétez plusieurs fois, tranquillement, en laissant le mouvement suivre la respiration.



2 | Tāḍāsana

La Montagne

Venez ensuite debout en Tāḍāsana.

Prenez quelques instants pour sentir vos appuis, la verticalité du corps et le mouvement naturel de votre souffle.

3 | Sūrya Namaskāra

La Salutation au Soleil

Pour retrouver la Salutation au Soleil pas à pas :

→ Consulter la fiche pratique Sūrya Namaskāra

4 | Ūrdhva Hastāsana

Les bras levés

Depuis la posture debout, mains jointes à la poitrine, levez les bras vers le ciel, soulevez, écartez les côtes pour avalez le ventre. Rétention poumons pleins.

5 | Vīrabhadrāsana II

Le Guerrier II

Écartez les jambes et tournez un pied droit vers l'extérieur.
Mains jointes à la poitrine.
Inspire, écartez les bras de chaque côté, paumes face à la terre.
Expire, pliez le genou droit au dessus de la cheville, regard vers la main droite.

Sentez à la fois l'ancrage des jambes et l'ouverture du haut du corps.



6 | Pārśvottānāsana

L'Étirement intense du côté

Un grand pas avec le pied droit vers l'avant.
Mains jointes à la poitrine.
Inspire, levez les bras vers le ciel, pouces en contact, ouvrez les mains.
Regard vers le ciel (dos creux), poussez la pointe des fessiers vers l'arrière, expire en avant vers la terre, dos droit, bras tendus de chaque côté des oreilles.

7 | Adho Mukha Śvānāsana

Le Chien tête en bas

4 pattes, inspire creusez le dos, expire poussez doucement le bassin vers le haut et vers l'arrière.

Les genoux peuvent rester légèrement fléchis afin de préserver l'allongement du dos.

Restez quelques respirations en sentant l'espace se créer dans toute la colonne, puis revenez tranquillement.

8 | Vṛkṣāsana

L'Arbre

Explorez la posture de l'Arbre de chaque côté.

Prenez le temps de trouver vos appuis avant de chercher l'équilibre.

9 | Halāsana

La Charrue

Si Halāsana fait déjà partie de votre pratique et vous convient, vous pouvez y rester quelques respirations.

Dans le cas contraire, restez simplement allongé quelques instants avant de poursuivre.

10 | Jaṭhara Parivartānāsana

La torsion allongée

Bras écartés, paumes de mains sur la terre.

Laissez les jambes descendre doucement sur l'expiration d'un côté, puis de l'autre.

Accueillez le mouvement sans chercher à rapprocher absolument les genoux du sol.



11 | Śavāsana

La relaxation

Terminez par un temps suffisamment long en Śavāsana.
Laissez le corps devenir immobile et observez
simplement les effets de la pratique.

Tout au long de cette séquence, privilégiez la lenteur, la stabilité et la continuité du souffle plutôt que l'amplitude des postures.

Et surtout, gardez cette même trame pendant quelques semaines.

Au fil des répétitions, observez ce qui devient plus familier, plus fluide, peut-être aussi plus intérieur.

Une posture que l'on connaît déjà n'est jamais tout à fait la même.
Le corps change.
Le souffle change.
Notre manière d'être présent change.

C'est peut-être là que commence véritablement Abhyāsa : dans le fait de revenir, encore et encore, avec attention.

« Pureté, patience et persévérance surmontent tous les obstacles. Toutes les grandes choses sont nécessairement lentes. »
— Swami Vivekananda



Contemplation

A quoi choisir de revenir ?

Prenez quelques instants pour vous poser profondément cette question :

A quoi ai-je profondément envie de revenir dans ma pratique ?

Non pas ce que je pense devoir faire.

Non pas ce qu'il me faudrait améliorer.

Mais ce qui, lorsque j'y reviens, me rapproche de l'essentiel.

Une pratique.

Le silence.

Le souffle.

Une manière d'être.

Une qualité intérieure,

que le tumulte du quotidien me fait parfois oublier.

Ne cherchez pas nécessairement une réponse immédiate.

Laissez simplement la question vous accompagner quelque temps.

Abhyāsa commence par reconnaître ce qui mérite notre fidélité... puis choisir d'y revenir.



CONCLUSION

La fidélité au chemin

Le chemin ne se construit pas en un jour. Il se tisse au fil de nos pratiques, de nos expériences, de nos élans...mais aussi de nos interruptions et de nos recommencements.



Il y aura des jours où la pratique sera évidente.
D'autres où elle demandera davantage d'effort.
Et parfois, nous nous en éloignerons.
L'essentiel n'est pas de ne jamais interrompre le chemin, mais de savoir le retrouver.

Revenir au souffle. Revenir au corps. Revenir au silence.
Revenir à cette part de nous-mêmes qui sait pourquoi nous nous sommes engagés.

Avec le temps, la répétition des reprises devient un ancrage. La pratique nous accompagne au-delà du tapis et des temps de méditation. Elle imprègne progressivement notre manière de regarder, d'écouter, de ressentir et d'être au monde.

Alors, Abhyāsa devient une fidélité intérieure. Non pas une fidélité rigide, faite d'obligations et d'exigences, mais celle qui nous ramène, encore et encore, vers ce que nous avons reconnu comme essentiel.

N'oublions pas cet essentiel.

« Dans cette voie, aucun effort n'est jamais perdu. » — Bhagavad Gītā II.40, extrait

Les rendez-vous de YogaSeve

Octobre

Samedi 17 octobre | Atelier « Symbolisme & Postures »

10h – 12h à Blagnac

Une matinée pour aller au-delà de la forme des postures et explorer ce qu'elles racontent, ce qu'elles représentent et la manière dont leur symbolique peut enrichir la pratique.

Cet atelier constitue une première exploration. **Il est tout à fait possible d'y participer sans assister au second atelier prévu en novembre.**

Lundi 26 octobre | Yin Yoga

19h45 à Blagnac

Un temps pour ralentir, rester davantage dans les postures et laisser le corps s'ouvrir progressivement, sans recherche de performance.

Et tout au long du mois…

Les cours de **Hatha Yoga** se poursuivent chaque semaine à Blagnac : **Lundi 18h30 · Mardi 19h · Jeudi 19h**

