

Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 94 (1996)

Heft: 5

Artikel: Les yogas indien, tibétain, égyptien, chinois

Autor: Benet, Farina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-950610>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les yogas indien, tibétain, égyptien, chinois

par Madame Farina Benet

Article tiré de la revue *Recto Verso*, fév. 1994.

Son auteur, Madame Farina Benet, est psychologue et professeur de yoga en France voisine. Elle a publié plusieurs ouvrages, dont certains sont listés en fin d'article.

Le mot Yoga vient de la racine sanscrite «yog» qui signifie «joindre». Le Yoga joint, unit l'être à son Soi profond, à la divinité, à l'Absolu. Il est une science complète, une voie qui conduit l'homme à sa réalisation. La pratique du Yoga ne peut être séparée de la philosophie hindouiste et bouddhiste qui l'ont nourri. En Occident, nous envisageons souvent le Yoga comme une vague gymnastique douce qui conduit à la détente.

Le Hatha Yoga est une des formes de Yoga la plus connue en Occident. Elle comprend des postures ou asanas, des exercices de respirations, des pratiques de purifications.

Mais, il existe de nombreuses autres formes de Yoga qui se regroupent autour de trois concepts principaux: l'action, l'amour et la sagesse. On trouve ainsi, outre le Hatha Yoga qui est une base:

◆ le Mantra-Yoga:

utilisation des sons et des mantras

◆ le Bhakti-Yoga:

concentration mentale sur l'objet d'une dévotion profonde

◆ le Jnana-Yoga:

étude, connaissance de l'être, de l'univers, de ses lois

◆ le Karma-Yoga:

action désintéressée, service aux autres

◆ le Dhyani-Yoga:

contrôle de l'esprit par la méditation

◆ le Kundalini-Yoga:

éveil des chakras

◆ le Raja-Yoga:

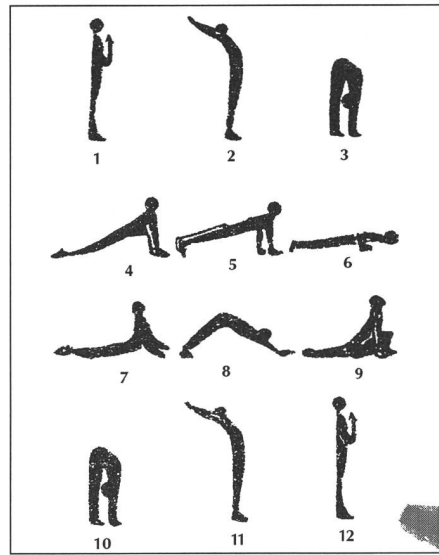
synthèse des différents Yogas

Ainsi, deux autres pratiques corporelles nous sont parvenues sous le terme de Yoga bien qu'elles n'aient, a priori, peu de lien avec l'Inde. Il s'agit du Yoga Égyptien et du Yoga Chinois.

Le Hatha Yoga

Historique

L'histoire des asanas ou postures de Yoga remonte à la nuit des temps. On en retrouve des traces dans les plus anciens écrits de l'Humanité: les Védas ou livres de sagesse, écrits par des sages spirituels. Certains disent que les asanas sont encore antérieures aux Védas. Siva serait le fondateur du Yoga qu'il aurait enseigné à Parvati (mère de l'Univers). Le Yoga est, lui-même, une branche du Tantra qui est la science de l'«expansion» et de la «libération». Originellement, il y aurait huit millions quatre cent mille asanas qui permettraient de sortir de la roue des incarnations. Comme nous



La salutation au soleil

C'est une des postures dynamiques la plus connue. Il est conseillé de pratiquer dans un endroit tranquille, sur un tapis, dans des vêtements amples, soit le matin au réveil pour dynamiser l'ensemble du corps, soit le soir, après le travail pour se réharmoniser.

1. les mains sont jointes devant le coeur, la tête un peu inclinée. La conscience se situe au niveau du chakra du coeur.
2. en inspirant, les mains et les bras s'ouvrent vers le ciel, le corps s'incline légèrement vers l'arrière. Nous nous ouvrons au soleil et à sa lumière.
3. en expirant, flexion des bras et du tronc vers l'avant. Si possible, les mains touchent la terre.
4. en inspirant, le pied droit part vers l'arrière, le genou droit se pose au sol et les mains de chaque côté du pied gauche en avant. La tête est redressée et tournée vers le soleil.
5. poumons pleins (sinon en expirant et en inspirant), le pied gauche rejoint le pied droit, le corps est en planche, en appui sur les pieds et les mains. Le regard est dirigé au loin vers l'infini.
6. en expirant, les genoux se posent au sol, la tête, la poitrine puis le ventre frôlent le sol comme pour s'allonger à plat ventre. Contact avec la terre.
7. en inspirant, la tête et la poitrine se redressent (le bas-ventre reste en contact avec le sol).
8. poumons pleins (si possible), le bassin se redresse, les bras et les jambes sont tendus, la tête rentre vers la poitrine.
9. toujours poumons pleins, le pied droit se place en avant, comme en 4/ sauf position des pieds inversée.
10. en expirant, position 3/
11. en inspirant, position 2/
12. en expirant, retour à la position 1/ recentrage autour du coeur pour y emmagasiner l'énergie qui a été reçue.

Effets: action puissante sur le système glandulaire, circulatoire et digestif. Sollicitation de l'appareil musculaire, élimination des graisses superflues. Amplification du souffle et renouvellement de l'air stagnant. Détente et revitalisation du système nerveux.

Contre-indications: la femme enceinte s'abstiendra de pratiquer après le quatrième mois de grossesse.

Au cours des âges, les différents Maîtres et Yogis ont élaboré des variations et créé de nouvelles formes de Yoga qui mettent chacune l'accent sur une forme particulière, privilégiant un de nos corps (physique, éthérique, spirituel...), mais visant toutes au même but: l'Union, la Réalisation. Nous pourrions comparer ces différentes formes aux différentes congrégations religieuses chrétiennes qui suivent chacune la règle d'une sainte et se consacrent soit à la prière continuelle (les cloîtres), soit aux services des malades, des défavorisés, soit à l'étude... leur note dominante ne les empêche pas de pratiquer également les autres disciplines.

L'Hindouisme et le Bouddhisme n'étaient pas les seules traditions à incorporer des exercices corporels au sein de leurs pratiques spirituelles. Nous pouvons imaginer que chacune développait une attention particulière au corps. Certains ordres religieux chrétiens pratiquent une prière en mouvement qui pourrait ressembler dans sa forme à la prière musulmane.

l'avons précisé auparavant, le Yoga a subi différentes influences. Les yogis de ce temps vivaient à l'écart dans des grottes et des montagnes, ils s'inspiraient de l'attitude des animaux et ainsi de nombreuses postures portent des noms d'animaux ou d'éléments naturels (l'arbre, la montagne, le rocher...). Actuellement, environ quatre-vingt postures sont étudiées dans les écoles, dont une trentaine sont essentielles.

Les asanas: elles sont la base du Hatha-Yoga qui attache une grande importance à la purification du corps comme étape indispensable à la réalisation spirituelle. Le but des asanas n'est pas la beauté du corps ou sa souplesse, mais sa maîtrise pour l'obtention d'une stabilité et d'une paix mentale.

Les yogis avaient une connaissance approfondie de l'être humain tant sur le plan physique que psychique. Ils ont visionné le corps humain, traversé par des milliers de nadis ou conduits d'énergie, dont trois sont principaux: Ida, Pingala, Shushuma. Les asanas purifient ces nadis et en améliorent la circulation énergétique.

Chaque asana a une action globale sur l'ensemble de l'organisme et du psychisme, avec pour chacune un effet plus spécifique sur un organe ou une zone corporelle.

Ainsi le Yoga-asana ne découpe pas l'être humain, il l'envisage comme une globalité dont chaque partie, chaque organe est en interaction avec les autres.

Le Yoga a une action tant sur le système endocrinien que digestif ou respiratoire ou sanguin. Il peut soulager des douleurs articulaires ou de la colonne vertébrale. En favorisant la respiration, il revitalise l'ensemble du corps et harmonise le système sympathique.

Contrairement à la gymnastique, le Yoga est pratiqué en état de relaxation et de concentration. La conscience du mouvement, l'attention portée à la respiration, la non-compétition, le respect des limites individuelles en font une activité favorable aux enfants comme aux adultes, aux personnes malades ou saines.

Néanmoins, le corps, et la vie quotidienne des Occidentaux n'est pas celui des Orientaux et encore moins celui des yogis. Il faut donc au départ pratiquer avec un enseignant qui vous indiquera les différentes contre-indications ou les postures plus adaptées à votre souplesse ou à votre problème.

Il est conseillé de pratiquer dans un endroit tranquille, sur un tapis, dans des vêtements amples.

Les asanas sont classées en postures dynamiques et statiques.

Les postures dynamiques sont un enchaînement de positions ou d'exercices. Elles permettent la détente du corps, une meilleure circulation sanguine et l'amélioration de fonctions organiques.

Les postures statiques se pratiquent en état de légers mouvements ou immobile. Elles massent les organes internes, stimulent les glandes et apaisent le mental.

Sur un plan psychique, les asanas équilibrent et vitalisent le mental, lui apportant clarté et concentration. Elles sont, bien sûr, recommandées dans tous les problèmes de stress, d'insomnie, de dépression...

Sur un plan spirituel, la discipline corporelle constitue une étape importante pour accéder à des états de concentration, de méditation et de réalisation.

Le Yoga tibétain

C'est un Yoga encore peu connu, car il reste très lié à la pratique du Bouddhisme, dans lequel ce Yoga est nommé Nangpé-Yoga ou Yoga de l'intériorité. Il se présente comme un ensemble de pratiques posturales et de symboles gestuels, de techniques de relaxation et de massage, d'exercices respiratoires, de méditations sur les chakras, de récitation de

mantra et surtout comme une expérience de la compassion envers autrui et de la vacuité-plénitude propre au Bouddhisme tibétain. La visualisation présentée ici en est un exemple. Elle a été enseignée par Kyabdjé Kalou Rinpotché, «yogi réalisé» de la lignée spirituelle Kagyupa.

Le Yoga égyptien

Historique

Selon la tradition indienne, il fut un temps où le Yoga était sur la terre entière. Pont entre l'Orient et l'Occident, l'Egypte a été le berceau de nombreuses civilisations et religions. Il semble que les Yogas indien et égyptien trouvent une source commune en Perse. Mais deux graines identiques, semées en deux terres différentes, ont donné deux fruits différents.

Il existe de nombreuses similitudes entre le Yoga indien et le Yoga égyptien. En Egypte, on parlait également d'Union mais entre la Haute et la Basse Egypte. La Haute Egypte, humide et fertile, de symbolique lunaire et la Basse Egypte rouge et aride, d'aspect solaire. Mais le Yoga égyptien est plus dynamique, extériorisant, vertical.

La verticalité est au coeur de cette pratique qui était à l'origine réservée aux pharaons, scribes, médecins... Tous ceux qui ont visité l'Egypte ont pu être impressionnés par ces géants de pierre: statues des Dieux, de prêtres, de pharaons, caractérisés par une assise solide au sol, de laquelle s'élève l'Homme Cosmique, l'Homme Divin.

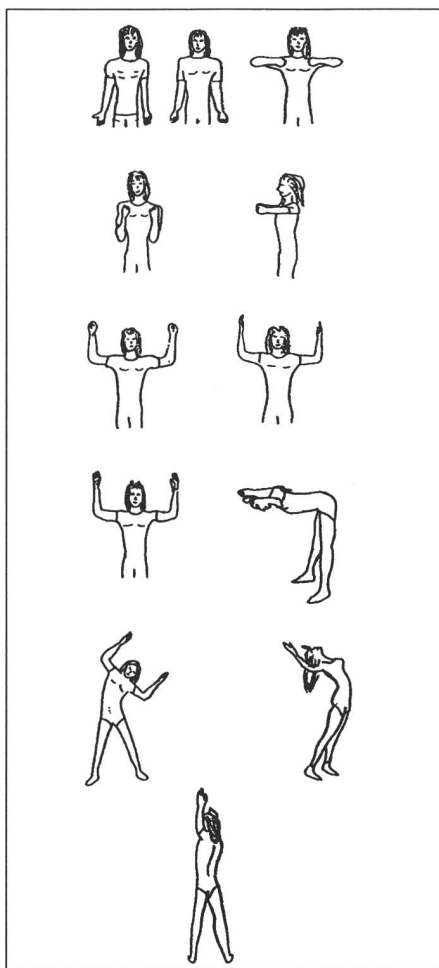
La religion égyptienne pourrait se résumer à cette verticalité, cette remontée vers la source, la lumière. Les pyramides en sont la plus majestueuse représentation. Le Pharaon, l'homme, le chercheur doit avoir les pieds fermement ancrés à la Terre, dans le monde matériel, avant de s'élever vers des sphères plus subtiles. Le Yoga égyptien était surtout pratiqué au cours de cérémonies rituelles. Le pharaon, par ses attitudes corporelles, s'ouvrait aux forces divines, devenait canal entre le ciel et la terre, réunissait la dimension humaine et divine, pour recréer l'état originel de non-séparativité.

Tout comme le Hatha Yoga, le Yoga égyptien procure de nombreux bienfaits corporels. Les prêtres et médecins pharaoniques possédaient une connaissance précise des différentes lésions susceptibles d'affecter la colonne vertébrale et ses répercussions sur les autres parties du corps. Sans radio, ils pouvaient distinguer une entorse d'une luxation ou d'un écrasement vertébral. L'appareil respiratoire leur était parfaitement connu, comme le reste de l'anatomie. Enfin, ils avaient également développé la connaissance des circuits énergétiques et des centres subtils.

L'échange

- Prendre: en position assise que les Bouddhistes appellent asana de bodhi-sattva: dos droit, jambes, bras, doigts, orteils fléchis, nous inspirons par la narine droite, prenant ainsi, sous forme d'une luminosité sombre, toutes les souffrances, négativités de tous les êtres. Elles sont dirigées vers le coeur où elles se consomment en un brasier.
- Pause: nous gardons les poumons pleins autant que possible
- Donner: à l'expir, une lumière blanche sort par la narine gauche et, chaque pore de la peau pour apporter bonheur et vertu à tous les êtres.
- Pause: nous faisons une rétention, poumons vides, en étendant jambes, bras, doigts, orteils et en maintenant cette vision de félicité pour tous les êtres.





La colonne vertébrale

On peut parler du Yoga égyptien comme d'une vertébrothérapie. C'est une rééducation complète du dos, de la ceinture scapulaire et de l'appareil respiratoire. Les médecins égyptiens, comme les médecins chinois, avaient établi le lien entre la colonne vertébrale et la circulation énergétique. C'est à travers elle et autour d'elle que circulent les principaux courants énergétiques qui innervent notre corps.

Toute déformation de l'arbre vertébral se répercute sur l'ensemble des fonctions de l'organisme.

Le Yoga égyptien, par une succession d'auto-manipulations, de flexions, d'étirements, de torsions de la colonne vertébrale, contribue à la prévention et à la guérison de cet arbre de vie. Il requiert moins de souplesse que le Hatha Yoga, il peut être pratiqué debout, assis, allongé, il apporte une rééducation progressive de l'ensemble de l'appareil locomoteur. Associé à des respirations profondes et complètes, il dynamise l'ensemble de l'organisme et permet une prise de conscience du schéma corporel.

Les bienfaits du Yoga égyptien ne se limitent pas au corps physique. Très dynamisant, il dissipe les idées négatives et développe la joie,

la beauté et le chakra du coeur. L'enchaînement des positions des mains et des bras capte l'attention mentale et procure un état de concentration et de calme.

Position de départ: en position debout ou assise, le dos droit, sentez le contact des pieds ou du bassin avec le sol. Sentez que ce contact avec la terre est important et précieux, alors que le sommet de la tête est relié au ciel. Installez les bras tendus et les doigts vers le sol comme pour capter les énergies de la terre.

Attitude:

- Inspirez lentement et profondément en fermant les poings lentement pour emmagasiner cette énergie.
- Expirez, en amenant les poings vers les épaules, coudes au corps.
- Inspirez, en ouvrant les coudes sur les côtés, dans le prolongement des épaules.
- Expirez, en amenant les poings en avant, gardez des angles droits aux coudes.
- Inspirez, en montant les poings au ciel, toujours des angles droits aux coudes.
- Expirez, en ouvrant les mains, face à face.
- Inspirez, en tournant les paumes des mains vers l'avant.

A cet instant, le corps est en position de chandelier ou dans l'attitude du KA, les doigts comme des antennes captent les énergies célestes.

Restez plusieurs respirations dans cette position, en imaginant l'énergie céleste qui pénètre par les doigts et vient remplir la coupe du coeur.

A partir de cette position saluez les différentes directions:

- Puis en expirant, fléchissez le tronc vers l'avant (sans défaire la position des bras).
- En inspirant, revenez en position initiale.
- En expirant, ouvrez la poitrine en étirant les coudes vers l'arrière.
- En inspirant, revenez.
- En expirant, flexion à droite, puis revenez sur l'inspir.
- En expirant, flexion à gauche, puis revenez.
- En expirant, torsion à droite, la tête reste tournée vers l'avant.
- En inspirant, revenez.
- En expirant, torsion à gauche.
- En inspirant, revenez.

On retrouve la position du chandelier

Relâchement de la position:

- En expirant, les mains se replacent face à face.
- En inspirant, les poings se ferment lentement.
- En expirant, ils descendent vers l'avant.
- En inspirant, les poings viennent aux clavicles.
- En expirant, les coudes se plaquent au corps.

- En inspirant, les bras se délient.
- En expirant, les poings s'ouvrent, libérant l'énergie vers la terre.

Amenez alors les mains, l'une sur l'autre au-dessus du chakra du coeur et sentez la chaleur qui irradie des mains vers ce centre.

Conseils: contrairement au Yoga indien qui se pratique le plus souvent les yeux fermés, le Yoga égyptien, plus dynamique, se pratique plus facilement les yeux ouverts. Il peut être intéressant, au début, de pratiquer face à un miroir pour vérifier la symétrie et la justesse de la posture. Par la suite, il ne sera pas nécessaire d'utiliser d'accessoire.

La posture du KA

C'est l'attitude clef du Yoga égyptien que l'on retrouve au coeur de toutes les autres postures. Les bras en chandelier s'érigent vers le ciel libérant les espaces intervertébraux et la cage thoracique. Des successions de flexions et de torsions assouplissent la colonne vertébrale ouvrant les circuits énergétiques de l'ensemble du dos, massant les organes vitaux. Le Yoga égyptien peut être pratiqué en intérieur comme en extérieur, dans n'importe quelle tenue.

Bénéfices:

- déverrouillage de la colonne vertébrale
- libération de la partie supérieure des poumons
- régulation du système neuro - végétatif
- massage des organes abdominaux
- revitalisation générale

Le Yoga chinois le Kung-Fu

Historique

L'origine véritable du Kung-Fu remonterait au VI^e siècle après J.-C. Il aurait été enseigné par Bodhidharma aux moines de Shaolin. Synthèse entre le Yoga et les arts martiaux, le Kung-Fu permettait aux moines de renforcer leur corps physique et d'atteindre le recueillement et la concentration.

Généralement, le terme «Kung-Fu» nous renvoie à l'art martial bien connu. Mais en fait, il faut distinguer, dans le Kung-Fu, le style interne dont nous allons parler maintenant et le style externe qui est orienté vers le combat. Kung-Fu signifie «discipline», «entraînement», dans le sens d'une certaine perfection. C'est une discipline intérieure qui conduit à la maîtrise de soi, à la régulation de l'énergie vitale et à la concentration.

Les contractions

Le Kung-Fu est basé sur une alternance de contractions et de décontractions dans certaines positions corporelles, suivies et précédées de respirations profondes. Les contractions-décontractions améliorent l'irrigation sanguine des cellules et favorisent l'élimination des toxines accumulées au niveau des articulations et des muscles. Elles provoquent un réchauffement interne et favorisent les échanges cellulaires.

Le Kung-Fu a un grand effet dans les affections rhumatismales, mais ceci n'est pas ses seules indications. Il agit rapidement sur tous les traumatismes articulaires ou des tissus. Il tonifie et permet un automassage des organes internes. Il constitue une des plus anciennes techniques de régénération et de lutte contre le vieillissement.

Les postures de Kung-Fu agissent sur le système digestif, elles peuvent calmer les douleurs d'ulcères. Elles favorisent également l'assimilation. Enfin, certains exercices de Kung-Fu sont utilisés en relaxation car la détente amenée par une contraction-décontraction est difficilement réalisable par une autre méthode. Les exercices de Kung-Fu rechargent les cellules, chassent la fatigue et améliorent la circulation énergétique. Ils peuvent également servir d'échauffement aux sportifs.

Les différentes phases:

Chaque exercice de Kung-Fu se déroule en trois phases qu'il est important de respecter pour tirer un meilleur parti de la phase de contraction. Les deux phases préliminaires améliorent l'oxygénation des tissus et préparent le coeur et les masses musculaires à l'effort qui va leur être demandé dans la phase de contraction.

1re phase: prise de la posture mais celle-ci n'est pas gardée.

2e phase: prise et maintien de la posture durant 3 à 5 respirations.

3e phase: prise de la posture et contraction d'une partie ou de tout le corps, avec les poumons vides.

Les contre-indications:

- Les personnes souffrant d'hyper ou d'hypotension ne doivent pas exagérer la phase de contraction.
- Le Kung-Fu fortifie le coeur, mais il est déconseillé aux personnes qui souffrent de graves troubles cardiaques de pratiquer la phase de contraction et les flexions poussées des jambes.
- Les femmes enceintes doivent également éviter les phases de contractions. Dans tous les cas, ne jamais exagérer les phases de contraction et de rétention poumons vides.

Farida 

Guérison par le mouvement

Par Madame Farina Benet

Article tiré également de la revue Recto Verso de février 1994.

La corps ne peut être morcelé. Chaque mouvement a un effet musculaire, mais également des influences par voies réflexes sur d'autres parties du corps. Pour que le mouvement puisse faire office de guérison, le pratiquant doit être conscient de quelques nécessités:

- la première est sans doute la connaissance de son corps. En connaissant son corps, on peut détecter les premiers signes avant-coureurs d'une maladie par exemple et y répondre par des postures, une activité physique particulière.
- en connaissant son corps, on découvre son langage, ses zones faibles. On découvre ses limites et on apprend à négocier avec elles, à aller un peu plus loin, sans violence pour le corps. De cette manière, la partie malade n'est plus ignorée ou dédaignée, il y a un dialogue qui s'installe avec elle.
- le dialogue avec son corps se passe durant le mouvement lui-même, mais également après. Comment mon corps réagit-il après telle activité? Quels sont les messages qu'ils m'envoient ensuite?

L'écoute intérieure

Elle préside à la guérison par le mouvement. C'est elle qui permet cette connaissance de son corps, ce dialogue. Nous n'écoutons notre corps que lorsqu'il est souffrant, lorsqu'il crie. Tout d'un coup, par une maladie, nous nous rendons compte que nous avons un foie ou un dos... pourtant qu'il est bon de sentir la présence de chacun des muscles de son dos quand tout va bien.

Fermez les yeux et laissez apparaître à votre conscience une partie de votre corps celle qui se manifeste le plus à cet instant. Est-ce parce qu'elle est souffrante ou au contraire parce que à ce moment, elle est pleine de vitalité? Cette partie de votre corps a-t-elle besoin de quelque chose: un étirement? une torsion? une détente? un massage? ... ou rien de particulier. Ouvrez les yeux.

C'est ainsi que nous devrions fonctionner: pouvoir régulièrement plonger à l'intérieur de nous-mêmes et écouter ce qui est en train de se

Le tir à l'arc

En position debout, jambes bien écartées, pied droit tourné vers l'extérieur:

- inspirez, en fléchissant la jambe droite.
- expirez, en tendant le bras droit devant vous et en fléchissant le bras gauche en arrière, main gauche au dessus de l'épaule gauche.

La main droite semble tenir l'arc et la main gauche semble bander l'arc. Ceci est la position du tireur à l'arc.

Revenez en amenant les bras le long du corps sur l'inspir, et en expirant, tendez les jambes.

Reprenez l'enchaînement en gardant la position finale trois longues respirations, puis revenir normalement.

Reprenez l'enchaînement en gardant la position et en contractant l'ensemble du corps avec les poumons vides et revenir normalement.

Puis reprenez la série en inversant la position des jambes et des bras.

Effets: développe la force, la concentration, l'équilibre, renforce le coeur et les articulations et tonifie les reins et les surrénales.

