CORPS ET ÉNERGIE

Le yoga restauratif : le repos comme pratique

Douze postures entièrement soutenues, construites avec ce que vous avez chez vous, cinq séquences pour cinq sortes de journées, et ce que disent vraiment les textes et les études du repos



विश्रान्ति

viśrānti

YOGIDE

Extrait gratuit

Sommaire

Avant de commencer 3

- La numérotation des textes 4
- Comment utiliser ce livre 4

Chapitre 1. D'où vient le yoga restauratif 5

- Une assise ancienne « avec appui » 5
- Les accessoires de Pune 5
- Judith Hanson Lasater 6
- Restauratif et yin : cousins, pas jumeaux 6
- La position de ce livre 6
- Pratique : observer comment vous vous reposez 6

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Avant de commencer

Il y a, dans tout bon cours de yoga, un moment que personne ne photographie. Les postures sont finies, la salle est dans la pénombre, et les élèves sont allongés au sol sous des couvertures, sans bouger. Certains enseignants l'appellent la plus difficile des postures, parce qu'elle demande ce que la vie moderne permet rarement : cesser de faire, complètement, tout en restant éveillé.

Le yoga restauratif fait de ce moment une pratique entière. Une poignée de postures, chacune si bien soutenue par des couvertures, des coussins, une chaise ou un mur qu'aucun muscle n'a à travailler ; chacune tenue cinq, dix, parfois vingt minutes ; le corps au chaud, les yeux couverts, le souffle laissé libre. Rien n'est étiré fort et rien n'est à accomplir. Et pourtant, pour beaucoup, une heure de cette pratique est la plus exigeante et la plus utile de la semaine.

Ce livre fait quatre choses.

D'abord, il raconte d'où vient le yoga restauratif, honnêtement : les accessoires de B.K.S. Iyengar à Pune, l'enseignante américaine Judith Hanson Lasater qui a beaucoup fait pour façonner et répandre la pratique à partir des années 1990, et, bien plus loin, l'assise « avec appui » que listait déjà le commentateur de Patañjali, et la béquille de méditation des yogis.

Ensuite, il montre ce que disent les textes du repos : la posture du cadavre des manuels de haṭha, le « relâchement de l'effort » de Patañjali, la mesure dans le sommeil et la veille de la Gītā.

Puis il vous donne une pratique complète construite avec ce que vous avez chez vous : comment transformer couvertures, coussins, une chaise et un mur en accessoires ; douze postures soutenues, chacune avec son installation, sa durée, sa sortie et ses précautions ; et cinq séquences pour les journées lourdes, le soir avant de dormir, le lendemain d'un long voyage, les semaines qui suivent une maladie (avec l'accord de votre médecin) et les jours du cycle où vous avez besoin de moins.

Enfin, il vous dit ce que montre la recherche, et ce qu'elle ne montre pas, chaque étude vérifiée sur PubMed, y compris l'essai où de simples étirements ont fait mieux que le yoga restauratif sur le stress.

À propos des traductions.

Toutes les traductions de versets sanskrits de ce livre ont été écrites pour Yogide à partir du texte sanskrit. Elles ne sont ni copiées ni adaptées d'une traduction moderne publiée. Les livres modernes sur le yoga restauratif sont cités et résumés ; leurs séquences ne sont pas reproduites. Les séquences de ce livre sont les nôtres.

La santé d'abord.

Le yoga restauratif est doux, mais il n'est pas sans précautions. Parlez-en à votre médecin avant de commencer si vous êtes enceinte ; si vous avez été opéré récemment (surtout de la hanche, du genou, de la colonne ou de l'abdomen) ; si vous avez un glaucome ou un décollement de rétine, une tension élevée non contrôlée, une maladie cardiaque, un reflux, une hernie, un trouble de la coagulation ou un

antécédent de phlébite ; ou si vous vivez avec une dépression sévère, les séquelles d'un traumatisme ou un trouble dissociatif. Le yoga restauratif ne soigne aucune maladie. Arrêtez-vous et demandez de l'aide immédiatement si vous ressentez une douleur dans la poitrine, un essoufflement soudain, un mal de tête brutal et violent, ou un engourdissement ou une faiblesse d'un côté du corps. Numéros d'urgence : 15 ou 112 (France), 112 (Belgique et Union européenne), 144 ou 112 (Suisse), 911 (Canada). Le chapitre 11 donne toutes les précautions ; chaque posture a les siennes.

La numérotation des textes

- **Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)** : texte électronique de GRETIL (version du 31 juillet 2020), comme dans notre Hatha Yoga Pradipika expliquée. Pour 1.34, le numéro est le même dans la traduction anglaise de Pancham Sinh (1915, domaine public).
- **Gheraṇḍa Saṃhitā (GS)** : texte de GRETIL, saisi d'après l'édition de Peter Thomi (1993) ; 2.19 porte le même numéro dans la traduction de Srisa Chandra Vasu (1914-1915, domaine public).
- **Yoga Sūtra (YS)** et le commentaire attribué à Vyāsa (Yoga Bhāṣya) : GRETIL, saisi par Philipp A. Maas d'après l'édition Ānandāśrama (Pune, 1904).
- **Bhagavad Gītā (BG)** : l'édition critique du Mahābhārata (Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune), telle que la donne GRETIL. Les versets cités ici ont le même numéro dans les éditions courantes.

Comment utiliser ce livre

Lisez les chapitres 1 à 3 en une soirée. Puis lisez le chapitre 4 et fabriquez vos accessoires : cela prend une demi-heure et une pile de linge de maison. Apprenez les postures des chapitres 6 et 7 une ou deux à la fois ; à la fin de la deuxième semaine, vous connaîtrez les douze. Choisissez ensuite une séquence au chapitre 8 selon la journée. Les chapitres 10 (recherche) et 11 (précautions) sont courts ; lisez-les avant votre première longue séance.

Chapitre 1. D'où vient le yoga restauratif

Une assise ancienne « avec appui »

On croit souvent que les accessoires sont une invention moderne. Ce n'est pas le cas. Le commentaire du Yoga Sūtra attribué à Vyāsa (composé, selon des recherches récentes, en même temps que les sūtras, probablement entre 325 et 425 environ de notre ère), expliquant le sūtra « la posture est stable et aisée » (YS 2.46), énumère les assises qu'un yogi peut employer. L'une d'elles s'appelle sopāśraya, « avec appui » :

Yoga Bhāṣya sur YS 2.46 (extrait)

padmāsanaṃ bhadrāsanaṃ svastikaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryaṅkaṃ …

Traduction. L'assise du lotus, l'assise propice, le svastika, l'assise du bâton, l'assise avec appui, l'assise de la couche… (Notre traduction du début de la liste, d'après le texte de GRETIL.)

Le commentaire attribué à Śaṅkara (le Vivaraṇa) explique l'« assise avec appui » comme une assise avec une sangle de yoga ou avec un appui comme une béquille ; les commentateurs plus tardifs (Vācaspati, Vijñānabhikṣu) ne parlent que de la sangle, le yogapaṭṭa (योगपट्ट), qui tient les jambes croisées et le dos, pour que le yogi puisse rester assis des heures sans effort. L'historien James Mallinson a montré qu'une béquille de méditation était largement utilisée par les ascètes à partir du XVIe siècle, et l'est encore parfois : il a photographié un yogi qui s'en servait à la Kumbh Mela de Haridwar en 2010. Des sculptures, du grand stūpa de Sanchi (vers le début de notre ère) à Hampi (XIVe siècle), montrent des yogis assis, une bande autour des genoux et du dos.

L'idée qu'un appui peut libérer le corps pour l'immobilité est donc ancienne. Ce qui est moderne, c'est ce qui suit.

Les accessoires de Pune

Le nom le plus associé aux accessoires dans le yoga moderne est celui de **B.K.S. Iyengar** (1918-2014), qui a enseigné à Pune à partir de 1937 et y a fondé en **1975** le **Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute**, du nom de son épouse. Le yoga Iyengar est connu pour sa précision, ses séquences et son usage des accessoires : sangles, briques, couvertures, bolsters, chaises, cordes au mur, bancs. Dans cette méthode, les accessoires aident les débutants, les personnes âgées et les personnes limitées à pratiquer une posture correctement et sans danger, et permettent de tenir les postures plus longtemps. Des versions soutenues de postures, tenues longuement, sont devenues une part de la pratique pour les personnes malades, fatiguées ou en convalescence. Notre livre Précision et accessoires : le yoga d'alignement chez soi raconte cette histoire en détail.

Judith Hanson Lasater

La pratique que nous appelons aujourd'hui **yoga restauratif** a pris forme aux États-Unis, par l'une des premières élèves américaines d'Iyengar, **Judith Hanson Lasater** (née en 1947). Kinésithérapeute de formation, elle a commencé à enseigner le yoga au Texas en 1971 ; elle a cofondé la California Yoga Teachers Association en 1974, l'Iyengar Yoga Institute de San Francisco et le magazine Yoga Journal. Son livre *__Relax and Renew: Restful Yoga for Stressful Times__* (Rodmell Press, 1995) en a exposé la méthode : un petit nombre de postures, entièrement soutenues, tenues longtemps, dans une pièce calme, chaude et sombre, pour reposer le corps. Un livre plus tardif, Restore and Rebalance (Shambhala, 2017), décrit douze postures de base et leurs variantes.

D'autres enseignants ont construit leurs propres séquences depuis. La pratique n'a ni détenteur de lignée, ni organisme de certification, ni série fixe. Ce que partage tout bon enseignement restauratif, c'est une poignée de principes, que ce livre suit (chapitre 5).

Restauratif et yin : cousins, pas jumeaux

On confond souvent le yoga restauratif avec le **yin yoga**, autre style de tenues longues né dans les mêmes décennies. Leur intention diffère :

	Restauratif	Yin
But	le repos : aucun muscle au travail, aucune sensation forte	un étirement doux et prolongé des tissus profonds, avec sensation
Accessoires	autant qu'il faut pour que rien ne travaille	quelques-uns, pour régler l'intensité
Sensation recherchée	le confort, rien qui tire	une sensation modérée, supportable
Racines	les accessoires d'Iyengar ; Lasater (années 1990)	Paulie Zink, Paul Grilley, Sarah Powers (années 1980-1990), avec des idées taoïstes

Notre livre Le yin yoga : les postures longues, leurs vraies racines, leurs limites raconte l'histoire du yin. Si une posture restaurative produit un étirement que vous sentez nettement, elle n'est pas encore restaurative : ajoutez un appui.

La position de ce livre

Ce livre garde les principes de Pune et de Lasater, n'utilise que des accessoires que vous pouvez fabriquer chez vous, et relie la pratique à ce que disent les textes indiens du repos. Il ne vend aucune école et ne revendique l'autorisation d'aucune lignée ; les noms d'Iyengar et de Lasater n'y servent qu'à dire d'où viennent les idées.

Pratique : observer comment vous vous reposez

Ce soir, avant de dormir, allongez-vous sur le dos trois minutes sans aucun appui. Puis glissez une couverture pliée sous vos genoux et un coussin fin sous votre tête, et restez allongé trois minutes de plus. Écrivez une phrase sur la différence.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu’elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d’inventé.

Le livre complet compte 33 pages.

Le retrouver ici : https://yogide.com/fr/livres/le-yoga-restauratif-le-repos-comme-pratique/

Paiement unique, PDF immédiat.