

Marie-Françoise GARCIA, Formatrice à l'IFY
octobre 23

BR̥M̥HAᅇA et LAᅇGHANA :

DES STRATEGIES POUR OPTIMISER NOS COMBATS QUOTIDIENS ET NOS TEMPS DE RECUPERATION.



Stratégies, combat : des termes guerriers pour parler d'une pratique de yoga ? La Bhagavad Gita, texte de référence dans le yoga, relate effectivement une guerre, métaphore de nos vies. Nous œuvrons chaque jour sur un champ de bataille, « notre » KURUKᅆTRA, symbolisant notre contexte de vie. Kuru signifie « travail ». Kᅆtra signifie « lieu » ou « terrain » de relation où se rencontrent potentiellement

colère, avidité, suspicion, amour, compassion, jeux de pouvoir, doutes...

A l'instar des suspensions à plein et à vide qui viennent optimiser l'inspiration et l'expiration, les pratiques BR̥M̥HAᅇA et LAᅇGHANA ont pour objectifs respectifs d'optimiser notre capacité à faire face puis à récupérer plus efficacement.

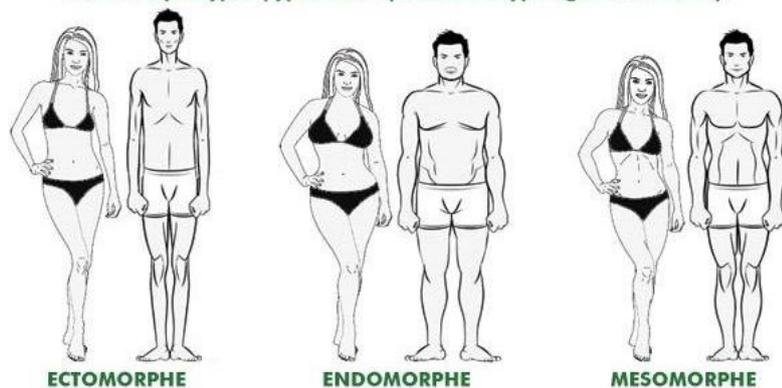
COMPRENDRE CES 2 TERMES :

BR̥M̥HAᅇA et LAᅇGHANA, sont des notions empruntées à l'Āyurveda¹ : ce sont deux des six méthodes de soins. Appliquées au yoga, ces deux stratégies seront choisies en fonction de l'état de l'élève, de sa constitution et/ou du moment de la pratique dans la journée.

BR̥M̥HAᅇA vient de la racine BRH= stimuler, nourrir. La pratique BR̥M̥HAᅇA visent à fortifier, densifier les tissus : destinée à des typologies ectomorphes²

(correspondant à VATA en āyurveda), à des individus en convalescence, ou encore à des personnes âgées. De façon générale, la pratique BR̥M̥HAᅇA sera la pratique matinale, une pratique pour se préparer et se rendre disponible pour notre journée. BR̥M̥HAᅇA est souvent traduit par

Les 3 morphotypes (types de corps selon la typologie de Sheldon)



¹ Médecine traditionnelle indienne

² Selon William Sheldon et ses morphotypes, une personne de type ectomorphe = mince voire maigre, squelette fin, épaules et bassin étroits et membres longs. Gros brûleur de graisses, catabolise beaucoup. Ce profil correspond au type VATA en Āyurveda

« dynamisant ». Mais attention : dynamisant ne signifie ni dynamique (par opposition à statique), ni euphorisant : toute pratique aura un effet recentrant. Je propose le terme « PREPARATOIRE ». Le fil conducteur sera ici : « l'ouverture de la cage ».

Les outils BRMHANA (par ex : postures d'ouvertures de l'avant, d'équilibre et tout ce qui favorise l'inspiration) travaillent sur notre capacité à prendre, à ouvrir, à recouvrer, à s'incarner. Les postures se pratiquent plutôt dans la lenteur et la statique pour créer du volume musculaire, de la résistance physique et mentale, de l'écoute... l'interaction avec le monde en sera plus juste.

LAṄGHANA vient de la racine LAGHU= léger et signifie jeûner, réduire. Les pratiques LAṄGHANA visent à décharger l'organisme et sont plutôt destinés aux typologies mésomorphes³ et endomorphes⁴, des individus présentant des excès (pondéraux, hyperactifs ou autre). Les outils LAṄGHANA (par ex : flexions, torsions, inversions et tout outil favorisant l'exp) optimisera notre capacité à rendre, à éliminer. LAṄGHANA traduit par « apaisant » ne signifie pas soporifiques ou dans l'économie de mouvement, bien au contraire : il faut parfois beaucoup d'efforts pour évacuer, faire le ménage... dans ce cas les mouvements dynamiques rapides vont permettre de « balayer le plus gros » et le statique va permettre d'attraper ce qui reste dans les coins ! Le fil conducteur sera ici « comprimer l'abdomen ». Cette stratégie sera privilégiée en fin de journée.

DYNAMISANT/APAISANT : UNE TRADUCTION TROMPEUSE : UNE PRATIQUE LAṄGHANA N'EST PAS UNE SEANCE DE RELAXATION.

Lorsque nous en a fini avec nos combats du jour et que nous rentrons fourbus, chargés, salis de notre champ de bataille, nous aspirons à ne plus lutter, pas même contre la gravité. Si BRMHANA est la phase de préparation (du latin prae-parare= avant l'accouchement), **LAṄGHANA sera le dernier effort** (la délivrance, pour rester dans la métaphore de la parturiente) avant la relaxation. Donc la pratique LAṄGHANA sera encore active, bien que l'on puisse moduler son intensité en choisissant des postures qui ne résistent pas à la gravité (par exemple la posture du triangle en torsion debout – utthita trikonāsana parivrtti - sera plus engageante qu'une torsion allongée- jāthara parivrtti- où la gravité facilite le travail).



Après le nettoyage (physique comme mental), vient **LA RELAXATION** : c'est l'expérience de śavāsana, la posture du cadavre. C'est la seule posture pratiquée systématiquement dans une pratique posturale complète. Il n'y a plus aucun mouvement volontaire. Chaque segment corporel retrouve sa structure grâce à la gravité, la colonne vertébrale se détasse, conscience et écoute de soi

³ Les mésomorphes= large squelette, musculature solide, bonne absorption des nutriments sans cumuler trop de gras, buste en V. bassin de même largeur que les épaules. Ce profil correspond au type PITTA en āyurveda

⁴ Les endomorphes =corps charnu, métabolisme lent, tendance à prendre du poids. Ce profil correspond au type KAPHA en āyurveda

sont au rendez-vous. Nous sommes alors fin prêt-e-s pour **la réparation par le sommeil, temps de ressourcement par excellence.**

Ainsi, occulter le temps de préparation et/ou le temps de remise à 0 et/ou le temps de lâcher-prise, et alterner « boulot/dodo » sans autre forme de temporalité, engendrera inmanquablement insomnies, saturation, irritabilité, violences envers soi-même ou les autres...

ABHYĀSA, l'engagement, c'est ne plus occulter. C'est être obligeant envers soi-même. C'est se donner les moyens d'accomplir ses missions. C'est un vœu à soi-même pour sortir du « il faut, je dois... » et ainsi accéder à ses besoins profonds : ceux qui donnent la sensation délicieuse et pleine de joie d'être à sa place.