A man with a beard, wearing a black long-sleeved hoodie and black pants, is captured in a dynamic yoga pose. He is leaning back, with his arms extended upwards and his hands open, palms facing each other. His legs are spread wide in a lunge-like position. The background is a bright orange brick wall. The overall aesthetic is clean and modern.

**ADRIEN MATTER**

---

# LE YOGA

## POUR LES HOMMES

---

**UNE NOUVELLE APPROCHE  
DU MASCULIN**

**LEDUC** ↗

# LE YOGA POUR RÉVÉLER LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME

Vous vous sentez trop raide ou trop nerveux pour pratiquer le yoga ? Vous auriez pourtant tout à y gagner ! Une routine régulière vous permettra de développer votre respiration, votre mobilité, votre stabilité, votre souplesse et votre agilité. Pratiquer le yoga, c'est aussi cultiver la présence plus que la performance, c'est cheminer vers une belle vision du masculin : la force sans brutalité, la sensibilité sans faiblesse.

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **Le pas à pas de 65 postures, dynamiques ou plus douces**, avec des alternatives pour aller plus loin et des solutions d'aide pour les moins souples ;
- **10 séquences décomposées** (pour se dynamiser, pour s'ancrer, pour soulager les douleurs dorsales, etc.) pour une pratique ludique et stimulante ;
- **3 séances de méditation et 11 respirations** pour une relaxation profonde ;
- **Les témoignages de professionnels de renom, conquis par la pratique du yoga** (Bruno Le Gal, chargé de l'équipe de France de jujitsu ; Raphaël Homat, préparateur mental ; Franck Goeury, professeur de qi gong ; Djamel Bride, cascadeur, etc.).

**Adrien Matter** est professeur de yoga dans différents studios, au sein desquels il propose notamment des cours dédiés aux hommes. Aguerri à la pratique physique après 15 ans d'arts martiaux (MMA, kung-fu, boxe, lutte, tai-chi, etc.), Adrien Matter a travaillé auprès de publics variés (sportifs de haut niveau, personnel pénitentiaire...) aussi bien en France qu'à l'étranger.

**19,90 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2075-5



editionsleduc.com  
**LEDUC** 

Rayon : Bien-être, sport

---

# **LE YOGA**

**POUR LES HOMMES**

---

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!**



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.  
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Photographie : Catherine Delahaye

Modèle : Adrien Matter

Set design : Amélie Callier Broyer

Édition/correction : Luc Biecq/Céline de Quéral

Maquette : François Giraudet

Design couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2075-5

**ADRIEN MATTER**

---

**LE YOGA**  
**POUR LES HOMMES**

---

**UNE NOUVELLE APPROCHE  
DU MASCULIN**

**LEDUC** 

# SOMMAIRE

---

|   |     |
|---|-----|
| <b>Partie 1. PRATIQUE ET RÉCONCILIATION</b> .....               | 7   |
| La découverte.....  | 7   |
| Pourquoi une pratique de yoga dédiée aux hommes.....            | 9   |
| Mon expérience de la masculinité.....                           | 11  |
| Les nombreux bénéfices de la pratique du yoga .....             | 13  |
| L'évolution du yoga et ses codes éthiques .....                 | 14  |
| Les différents styles de yoga .....                             | 16  |
| Yoga et arts martiaux, l'évidence d'un lien.....                | 18  |
| Une spiritualité incarnée.....                                  | 19  |
| Comprendre le corps.....  | 21  |
| Le chemin du héros, un regard sur le yin et le yang .....       | 24  |
| La catapulte et la montgolfière.....                            | 25  |
| <br>  |     |
| <b>Partie 2. LES QUATRE GRANDS PRINCIPES DU MOUVEMENT</b> ..... | 27  |
| 1. Le souffle.....  | 28  |
| 2. Le centre.....   | 32  |
| 3. L'axe.....   | 40  |
| 4. Les appuis .....   | 44  |
| <br>  |     |
| <b>Partie 3. LES SÉQUENCES DYNAMIQUES</b> .....                 | 49  |
| 1. La salutation au soleil .....                                | 50  |
| 2. Les postures debout .....                                    | 61  |
| 3. Les postures au sol .....                                    | 97  |
| <br>  |     |
| <b>Partie 4. LA RESPIRATION</b> .....                           | 139 |
| 1. Les quatre phases de la respiration.....                     | 142 |
| 2. La respiration harmonieuse.....                              | 143 |
| 3. La respiration en échelle .....                              | 144 |

|   |            |
|---|------------|
| 4. La respiration victorieuse .....   | 146        |
| 5. La respiration du soufflet.....  | 147        |
| 6. La respiration de la paille.....   | 148        |
| 7. La respiration du bourdon.....   | 149        |
| 8. La respiration du lion.....  | 150        |
| 9. La respiration solaire .....   | 152        |
| 10. La respiration lunaire .....  | 153        |
| 11. La respiration du canal central .....   | 154        |
| <b>Partie 5. LES POSTURES YIN.....</b>  | <b>155</b> |
| 1. Les postures allongées.....  | 157        |
| 2. Les postures assises.....  | 164        |
| <b>Partie 6. QUELQUES SÉQUENCES.....</b>  | <b>175</b> |
| 1. Les séquences yang.....  | 176        |
| 2. Deux séquences yin.....  | 185        |
| <b>Partie 7. RELAXATION ET MÉDITATION .....</b>   | <b>187</b> |
| 1. Une approche de la relaxation.....   | 189        |
| 2. Une approche de la méditation .....  | 197        |
| <b>Partie 8. LES VISUALISATIONS.....</b>  | <b>205</b> |
| Séance 1 : l'axe de lumière.....  | 206        |
| Séance 2 : le sourire intérieur.....  | 209        |
| Séance 3 : le palais intérieur.....   | 212        |
| <b>Conclusion.....</b>  | <b>215</b> |
| <b>Bonus. LES GRANDS TÉMOINS</b>  |            |
| Des athlètes de renom expliquent ce que le yoga et ses disciplines<br>apparentées ont changé pour eux ..... | 217        |
| <b>Répertoire des postures.....</b>   | <b>224</b> |

*À ceux qui, alors, furent avec moi.*

## Partie 1

# PRATIQUE ET RÉCONCILIATION

### LA DÉCOUVERTE

Le jour où j'ai lancé le premier cours de yoga pour hommes dans les studios Qee, à Paris, c'était un midi. Des journalistes m'ont demandé pourquoi j'ouvrais un cours spécifique pour les hommes. Je leur ai répondu que depuis des mois, je faisais un constat : mon cours du soir, pourtant affiché comme mixte, était complet mais fréquenté... uniquement par des femmes !

Le yoga connaît aujourd'hui une belle expansion en France et dans le monde, où l'on dépasse les 250 millions d'adeptes. Pourtant, les pratiquants sont le plus souvent des pratiquantes. Beaucoup d'hommes ont encore des *a priori* sur le yoga. Ils y voient une discipline teintée de religion, d'ésotérisme voire d'exotisme un peu « cliché ». Ils se disent – et nous allons leur prouver le contraire – que cette pratique n'est pas assez engageante physiquement, ou ils craignent tout simplement de s'ennuyer. S'ils ont observé les postures extrêmes et les contorsions souvent improbables affichées sur les réseaux sociaux, ils ne s'autorisent pas à tester, par peur de manquer de souplesse.

La première fois que j'ai essayé le yoga, je pratiquais et j'enseignais les arts martiaux depuis une dizaine d'années déjà. Je pensais avoir l'habitude des entraînements intenses, douloureux et parfois brutaux. C'était un cours de

yoga vinyasa. Je ne savais pas vraiment en quoi cela consistait, je pensais naïvement que nous allions nous asseoir en tailleur pour travailler avec notre souffle et chanter des chansons.

Au bout de dix minutes, j'étais totalement en nage ! J'avais pourtant étudié le kung-fu, la boxe, la lutte, le tai-chi-chuan, le fitness et la musculation, et je suivais alors une formation pour obtenir la certification de professeur de Pilates. Lors de cette séance de vinyasa, je me suis aperçu que mon corps n'avait jamais travaillé de cette façon, avec autant d'intensité et de variété posturale. Kamel Boukir, mon professeur et ami, occupait l'espace avec une aisance qui m'était alors inconnue. Il semblait s'éloigner du sol pour voler au-dessus de son tapis et enchaînait des postures qui me rappelaient tantôt la breakdance, tantôt la force ancrée du jiu-jitsu brésilien. La même semaine, je m'inscrivais à une formation de professeur.

Ce fut une étape cruciale dans le cheminement qui m'a mené du combat dur à la relaxation profonde, du MMA (« arts martiaux mixtes ») au yin yoga. On pourrait croire que tout oppose ces pratiques, mais ce chemin est bien celui de la continuité. Je préfère trouver ce qui rassemble plutôt que ce qui sépare. L'enseignement que j'ai développé est donc métissé et transversal : les principes du mouvement et leur compréhension m'importent plus que les exercices spécifiques.

Mon corps, avant le yoga, portait les traces de ma pratique athlétique, avec de multiples blessures aux lombaires, aux cervicales, à la hanche, pour ne citer que les plus graves d'entre elles. Je n'avais pas encore 30 ans et ces disciplines un peu guerrières m'avaient déjà façonné un corps de vieillard. L'entrée du yoga dans ma vie, autant sous ses formes dynamiques que restauratives, la découverte du Pilates et du tai-chi, m'ont aidé à développer une meilleure conscience de la posture et du mouvement. J'ai réalisé que malgré une décennie de pratique intensive des arts martiaux à haut niveau, je ne « sentais » pas mon corps. Jusque-là, j'avais travaillé comme une machine, en cherchant à reproduire des gestes sans vraiment les ressentir, à imiter les autres sans trop m'écouter.

Lors des cours, j'avais souvent entendu parler de courage, d'abnégation, de persévérance. Mais j'ai compris par la suite que la clé d'un mouvement efficace, esthétique mais surtout agréable, c'est la sensibilité. Cette nouvelle façon de faire m'a permis de guérir de mes blessures, mais aussi et surtout d'aller au contact de mes douleurs. Mes gestes n'étaient pas seulement entravés par un manque de souplesse, de mobilité articulaire ou de force ; la cause de mes lésions et de mes frustrations prenait source dans des blocages émotionnels que j'avais niés et enfouis sous ce que l'on appelle des croyances limitantes. C'est pourtant en me connectant à mon corps, blessé puis reconstruit, que j'ai pu commencer à ouvrir mon cœur et à apaiser quelque peu mon esprit.

C'est ce cheminement que je voudrais partager avec les lecteurs. Leur proposer une pratique qui leur est dédiée n'est pas un geste de repli mais, au contraire, un grand mouvement d'ouverture. Un outil plus que précieux en cette période de changement...

## **POURQUOI UNE PRATIQUE DE YOGA DÉDIÉE AUX HOMMES**

Une réflexion sur le rôle et la place de l'homme semble plus que jamais d'actualité. La parole des femmes se libère et révèle une attitude masculine qui confond trop souvent la force avec la violence et le désir avec l'agression.

Pour réinventer les rapports hommes-femmes, il me semble capital d'observer le rapport des hommes entre eux, et celui qu'ils entretiennent avec eux-mêmes. Les nombreuses injonctions de la pensée patriarcale nous poussent à la productivité, à la performance et à la conquête. Mais cette logique, toujours tournée vers l'extérieur, épuise à la fois notre société et notre environnement. Jusqu'ici, elle installait une hiérarchie induisant la maltraitance et la domination. Il faut faire toujours plus, aller toujours plus loin, plus vite. Nous semblons avoir atteint un point de rupture. Dans les moments de crise, il nous faut revenir à l'essentiel. Revisiter notre rapport au corps pourrait être un premier pas dans la bonne direction, pour chercher au-dedans, en nous-même, plutôt qu'au-dehors.

En Occident, nous avons tendance à privilégier le mental plutôt que le physique. Le corps a toujours été envisagé avec suspicion et nous entretenons avec lui une relation qui n'est pas toujours simple. Dès la période présocratique, les penseurs se méfiaient des sens et de la perception. Un bâton plongé dans l'eau ne semblait-il pas brisé ? Pour Platon, la chair était le tombeau de l'âme, et la pensée chrétienne en faisait souvent la source de tous les péchés. Les philosophes modernes ont théorisé la séparation du sujet et de l'objet.

Le xx<sup>e</sup> siècle a été marqué par la diffusion massive, en Occident, de courants de pensée venus d'Asie, notamment d'Inde, de Chine et du Japon. Ils ont radicalement changé notre façon d'appréhender la vie. Ils encouragent l'union plutôt que la séparation. Le taoïsme et la philosophie tantrique, notamment, favorisent le développement d'une spiritualité incarnée.

Qu'on se rassure, il ne s'agit pas de modifier brutalement notre rapport au monde pour embrasser aveuglément les codes d'une culture qui nous est étrangère. Il n'existe malheureusement ni solution miracle, ni lieu idéal où tous les problèmes humains seraient résolus. L'Inde, berceau du yoga, est un pays qui continue, selon l'association Amnesty International, de bafouer les droits de l'homme. Les droits fondamentaux des femmes sont mis en danger, le poids des traditions et une forte hiérarchisation sociale induisent des disparités et des inégalités profondes.

S'appuyer sur la tradition pour construire de nouveaux modes de pensée est, selon moi, une bonne idée. La rencontre des pratiques et des pensées orientales et occidentales a permis l'émergence de nouveaux courants, à la confluence de l'art et de la science, de la raison et de l'intuition. La notion essentielle est celle d'intégration : elle est au cœur des méthodes développées notamment par Moshe Feldenkrais et Ida Rolf. Le premier, physicien et instructeur de judo, a mis au point une méthode d'intégration fonctionnelle basée sur la conscience du mouvement, afin d'équilibrer le système nerveux. La seconde, docteure en biochimie, a créé une méthode d'intégration structurelle, le rolfing, reposant sur le massage des tissus profonds, les fascias.

Le mot « yoga » vient de la racine sanskrite *yuj*, qui a donné joug (ou lien) en français. Dans la *Bhagavad-Gita*, l'un des écrits fondamentaux de l'hindouisme, l'individu est comparé à un attelage tiré par des chevaux : ceux-ci seraient les cinq sens, le chariot serait le corps, le cocher figurerait la conscience. La pratique du yoga consiste à lier ces différents éléments (sens, corps et conscience), à les aligner pour leur permettre de bien fonctionner ensemble. Cette intégration permet de trouver un fonctionnement harmonieux, satisfaisant pour nous-mêmes et pour les autres : une synchronisation des différents systèmes du corps et des nombreuses strates de notre esprit, un agréable et juste alignement de nos sensations, émotions et pensées.

## **MON EXPÉRIENCE DE LA MASCULINITÉ**

Un jour, j'ai entendu un thérapeute déclarer avec beaucoup d'assurance : « Les hommes ne trouvent pas le beurre dans le frigo et les femmes ne savent pas lire une carte. » Mon expérience des capacités de l'homme et de la femme est bien différente. J'ai grandi dans une famille homoparentale. Mes parents étaient de bons amis et se sont choisis pour « planter la petite graine », comme on disait à l'époque. Mon père, un homme brillant et assez fragile, fut plutôt absent lors de mes années d'enfance. Ma mère, quant à elle, faisait tourner la boutique, beurrerait les tartines le matin au petit déjeuner et nous amenait toujours à bon port où que nous allions. Enfant, j'ai donc vécu entouré de femmes, dans le giron de ma mère. J'étais obèse, mal dans mon corps, et on me surnommait « Pataud Maladroit ». Je trébuchais dans la cour de récréation, je renversais mon plateau à la cantine et je me cognais dans l'encadrure des portes. Le sport ? Je détestais ça, comme tout ce qui impliquait des efforts, alors je me réfugiais dans mon imaginaire et le monde des écrans.

Les cours d'éducation physique et sportive (EPS) étaient ma hantise. À cause de mes performances plus que médiocres, j'étais souvent la risée de mes camarades. Certains de mes professeurs faisaient preuve de bienveillance, d'autres s'agaçaient de ma gaucherie. L'un d'eux s'est même permis un jour de me donner une claque en déclarant d'un ton péremptoire : « Toi, il faudra bien que

tu apprennes à être un homme ! » Si être un homme, c'était lui ressembler, je préférais passer mon tour.

Ma vie a changé à l'âge de 15 ans, quand ma mère a fait un accident vasculaire cérébral (AVC) sous mes yeux. Elle a survécu, non sans garder de graves séquelles. Dès lors, un peu livré à moi-même, j'ai commencé à fréquenter les grands, âgés de quelques années de plus que moi. Au temps de l'adolescence, quelques mois d'écart font une sacrée différence et nous rendent influençable : je passais pas mal de temps dehors, la nuit, à faire de petites « conneries ». Mais c'est aussi à cette période que j'ai découvert les arts martiaux. J'ai commencé à pratiquer le kung-fu auprès d'un maître exceptionnel et de ses disciples. Il fallait de la force, de la souplesse et de l'agilité... tout ce qui me manquait ! Quel défi pour moi qui avais le corps fossilisé par la PlayStation® et les crèmes caramel ! Cette pratique m'a permis de me remettre en mouvement. J'ai rapidement découvert que bouger était un plaisir. Moi qui n'avais jamais côtoyé la persévérance jusque-là, j'ai découvert le goût de l'effort. La saine fatigue procurée par l'entraînement me procurait une forme de sérénité, un moyen de revenir à moi-même.

Je me suis vraiment accroché, jusqu'à l'acharnement. Le combat, c'était pour moi la voie à suivre, l'espace dans lequel il m'était enfin possible de prouver ma valeur. J'ai fréquenté des salles de sport, des dojos, des fight clubs en France, au Canada, au Suisse, en Chine, toujours à la recherche d'enseignants et d'adversaires. Je voulais imiter ces maîtres exceptionnels que je fréquentais, eux qui avaient forgé leur corps avec le feu de leur volonté pour parvenir au statut de légendes. Ils étaient mes références, mes modèles. J'ai tellement voulu leur ressembler que je me suis « pulvérisé » la colonne vertébrale. Je me suis également aperçu que les parcours de ces hommes forts, construits sur un courage exceptionnel et de fabuleuses prouesses, comptaient aussi leur part de souffrances et de frustrations. Mes blessures m'ont poussé à quitter la surface de ces pratiques pour un autre chemin, celui de l'exploration des profondeurs.

## LES NOMBREUX BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE DU YOGA

Pourquoi le yoga ? Parce que c'est l'une des activités les plus complètes parmi celles que j'ai eu l'occasion de pratiquer. C'est un travail transversal, qui permet de développer un grand nombre de qualités physiques : souplesse, force, équilibre, agilité.

Le contenu de ce livre s'adresse avant tout aux hommes qui souhaitent découvrir le yoga. Avec ces quelques connaissances et davantage de confiance, il leur sera ensuite plus facile de rejoindre des cours mixtes.

Les postures et les mouvements sont décomposés et analysés pour une meilleure compréhension, afin d'offrir un ressenti plus net. L'accent est mis sur l'écoute des sensations et sur un travail totalement respectueux de l'intégrité physique. Nous recherchons la présence à soi, l'amélioration plus que la performance, l'écoute de soi-même et non l'entre-soi.

### Les avantages, pour les sportifs

- Améliorer les performances physiques et mentales.
- Prévenir les blessures et optimiser la récupération.
- Développer des capacités de collaboration avec l'ensemble de l'équipe, des partenaires sportifs aux membres du soutien technique.

### Les atouts, pour les non-sportifs

- Développer puis renforcer le lien et le rapport au corps.
- Ressentir de façon pleine et entière les sensations de contraction, d'étirement, de saine fatigue.
- Repenser son rapport à l'effort et à la pratique physique, ne pas faire de cette dernière une punition mais un plaisir.
- Favoriser l'équilibre dans la relation aux autres : le couple, la famille, les amis, les collègues.
- Apprendre à s'affirmer sans animosité, accueillir l'autre sans se faire envahir.

## L'ÉVOLUTION DU YOGA ET SES CODES ÉTHIQUES

On prête au yoga des racines ancestrales. Certains font remonter les origines de la pratique au v<sup>e</sup> siècle avant notre ère. De manière générale, le fait de rejoindre un courant développé sur plusieurs siècles est rassurant et réconfortant. Pourtant, la pratique est loin d'être monolithique. Elle a évolué au fil du temps, passant d'une activité probablement plus méditative à une philosophie pratique à laquelle ont été ajoutées des postures physiques.

Il existe un consensus autour d'un recueil, le *Yoga Sutra*, composé de 195 aphorismes regroupés par Patanjali environ 200 ans avant la naissance de Jésus-Christ. C'est un peu la bible des yogis. Le yoga dont il parle est bien différent de celui que nous pratiquons aujourd'hui. Il mentionne peu de postures et décrit la pratique comme un moyen d'arrêter les fluctuations du mental, les incessants mouvements de la pensée, selon la traduction de la célèbre phrase en sanskrit : « *Yogas chitta vritti nirodha* ».

Pour Patanjali, érudit et grammairien, le yoga est un arbre à huit branches (ou piliers). Il nous permet de cheminer vers l'intériorité. Le souffle marque le pivot vers le travail de l'esprit, l'apprivoisement des sens sert à favoriser la concentration, à installer la méditation et, finalement, à trouver l'éveil, étape ultime.

- 1. Les yamas :** relation à l'autre (non-violence, sincérité, continence sexuelle, probité, détachement des possessions matérielles).
- 2. Les nyamas :** cultiver des attitudes fertiles (hygiène physique et mentale, modération, ardeur, détermination dans la pratique). Viennent enfin la connaissance de soi, l'étude et la foi.
- 3. Asana :** prise conscience de la posture et du mouvement.
- 4. Pranayama :** réguler le souffle et l'activité diaphragmatique.
- 5. Pratyahara :** réguler les perceptions, le retrait des sens.

**6. Dharana** : fixer l'attention sur un point.

**7. Dhyana** : désigne un état de concentration élevé, de pleine attention, d'écoute intérieure et de méditation.

**8. Samadhi** : c'est un état ultime d'accomplissement, un objectif, ou un état d'éveil, de communion d'intégration, de « pure conscience ».

### L'apport de Krishnamacharya

Au tournant du xx<sup>e</sup> siècle, l'enseignant Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), considéré comme l'une des figures clés dans le développement du yoga contemporain, s'est distingué par un travail remarquable : celui d'adapter les postures au profil des pratiquants. En Inde existait une volonté de canaliser l'énergie des jeunes garçons indiens et de renforcer leur corps pour contribuer à libérer le pays du joug britannique. La pratique du yoga était alors en déclin dans le pays. Pour la redynamiser, Krishnamacharya s'est penché attentivement sur les méthodes de gymnastique venues d'Europe. Il a notamment réuni des postures pour modéliser, dans les années 1920, l'enchaînement des fameuses salutations au soleil. Ce nom aurait, selon une légende, été emprunté à des bodybuilders qui s'entraînaient près de chez lui, dans la ville de Mysore, célèbre pour ses nombreuses écoles de yoga. D'autres spécialistes indiquent que le nom (*Surya Namaskar* en sanskrit) vient d'un poème de remerciement adressé au soleil.

Krishnamacharya a eu de nombreux disciples, dont Pattabhi Jois (1915-2009), le fondateur de l'ashtanga yoga ; son travail a eu une importance capitale. Quant à Bellur Krishnamachar Sundararaja (BKS) Iyengar (1918-2014), il a créé le yoga qui porte son nom. Tous deux ont largement contribué à la diffusion du yoga en Occident. Le succès grandissant de cette discipline à l'étranger, notamment en Californie, a bel et bien permis un regain d'intérêt et un renouveau dans le pays qui en reste le berceau.

L'idée d'un yoga « pur », ancien et 100 % indien, est donc fautive. La pratique a su se transformer au gré des lieux, des influences, des contextes, des pratiquants et des besoins. Krishnamacharya affichait sa volonté de « désindiani-

ser » le yoga pour le rendre plus accessible. C'est avec cette démarche en tête que j'ai choisi, volontairement, d'adopter un vocabulaire différent de celui que l'on retrouve dans la plupart des ouvrages consacrés à cette discipline.

Pratiquer le « vrai » yoga, la pure technique, appartenir à une lignée ou étudier avec un maître authentique, cela peut bien sûr nous rassurer, mais également nous éloigner de nous-mêmes. La solution n'est pas ailleurs, dans un autre temps, une autre époque. Elle est en chacun de nous, ici et maintenant. Il ne s'agit pas de rajouter quoi que ce soit, d'encombrer son corps, son cœur ou son esprit, mais plutôt de désapprendre pour s'offrir la joie de redécouvrir.

## LES DIFFÉRENTS STYLES DE YOGA

**Hatha yoga** : c'est la source de tous les autres styles de yoga. Il contient et rassemble l'ensemble des postures, des exercices respiratoires et du travail de méditation que l'on retrouve dans les différents courants. La pratique, généralement plutôt douce, consiste à maintenir les positions de façon assez prolongée, en les coordonnant avec le souffle.

**Yoga ashtanga** : cette pratique intense est composée de six séries strictes et codifiées. Les cours consistent à répéter les mêmes postures dans un ordre séquencé, le même dans le monde entier. Dans les cours étiquetés « Mysore » (du nom de la ville de Pattabhi Jois), chacun pratique les séries à son rythme, sous le contrôle d'un professeur qui dispense aux participants des corrections individualisées.

**Yoga iyengar** : axée sur l'alignement postural, c'est une pratique qui propose de nombreuses adaptations pour entrer dans la posture, notamment grâce à l'utilisation d'accessoires (chaise, sangle, couverture...). On doit notamment à maître BKS Iyengar l'introduction de la brique de liège ou de bois dans les cours de yoga, un instrument rudimentaire mais ô combien efficace.

**Yoga vinyasa** : issue de l'ashtanga, cette pratique rapide et dynamique ne suit pas un ordre prédéfini. Elle permet à l'instructeur de composer librement des

séquences structurées. Le vinyasa est à l'origine de nombreux styles de pratiques portant la mention « flow », très populaires aujourd'hui.

**Yin yoga :** c'est une pratique d'ancrage, qui se dit yin (calme et introspective) par rapport au yang de l'action. Proche du yoga dit « restauratif », le yin yoga est caractérisé par le maintien des postures, souvent réalisées au sol. Sans challenge ni compétition, ce yoga travaille sur les muscles détendus avec une action sur les tissus profonds (ligaments, tendons, fascias), grâce à l'utilisation de nombreux supports (briques, boudins, couvertures...).

### **Les disciplines proches ou apparentées**

Selon moi, il est possible de considérer que toute pratique qui induit la conscience du mouvement, tout en alliant le geste, le souffle et l'attention, peut s'apparenter à une forme de yoga. En voici quelques exemples.

**Pilates :** cette gymnastique holistique née en Occident dans la seconde moitié du xx<sup>e</sup> siècle emprunte au yoga de nombreuses postures ainsi que des principes de respiration. Le Pilates constitue un excellent complément à la pratique du yoga classique car il est axé sur le renforcement des muscles profonds du tronc (périnée, abdominaux, muscles paravertébraux), ce que l'on appelle le « centre ». Le Pilates permet également de travailler la coordination des muscles qui soutiennent la posture et des muscles superficiels permettant des mouvements rapides et puissants.

**Tai-chi :** cet art martial dit « interne », qui passe par le développement du sens proprioceptif, est fondé sur la conscience du souffle et la circulation de l'énergie. Originellement redoutable technique de combat, le tai-chi est aujourd'hui surtout connu comme une gymnastique de santé fine et subtile, caractérisée par des mouvements fluides et lents.

**Gyrokinesis® :** mise au point par Juliu Horvath, un danseur classique souhaitant soigner ses blessures, cette technique trouve son inspiration à la fois dans le yoga, le tai-chi et le Pilates. La pratique d'assouplissement musculaire se distingue notamment par de nombreux mouvements en spirale, centrés sur la colonne vertébrale.

**Parkour :** cette technique de déplacement en milieu urbain permet d'accroître l'agilité et la créativité pour franchir des obstacles et s'intégrer dans son environnement. La variété des mouvements favorise le développement de l'ensemble du corps, ainsi que des qualités physiques telles que la force, la souplesse, la mobilité, l'équilibre. Mentalement, elle renforce les capacités de concentration et la confiance en soi.

**Méthode Feldenkrais :** c'est une approche corporelle holistique basée sur la rééducation du système nerveux grâce à la pratique de mouvements simples, lents et conscients. Elle favorise la neuroplasticité, le dépassement des schémas psychophysiques dysfonctionnels (des « mauvais » gestes acquis et inscrits dans nos réflexes). Elle favorise l'émergence et le développement de nouveaux potentiels.

**Rolfing :** à l'origine, c'était une méthode de massage des tissus profonds. Au fil du temps, un travail sur le mouvement s'est ajouté. En agissant sur les lignes qui structurent la posture, elle permet une diminution des tensions psychiques, un dépassement des traumatismes et des croyances limitantes.

## YOGA ET ARTS MARTIAUX, L'ÉVIDENCE D'UN LIEN

Le yoga est une voie d'accomplissement de l'individu. Ce processus est jalonné par des pratiques physiques, mentales, mais aussi par des principes éthiques. La personne qui pratique sera plus en accord avec elle-même et son environnement. Le yoga a pour but de former des individus. Si l'individualité est un terme qui, dans notre société, renvoie plutôt à l'isolement, ou même à l'égoïsme, l'objet du yoga est de faire de nous des êtres alignés, ancrés, soucieux de leur rapport à l'autre.

Les arts martiaux, à l'origine, répondaient à une nécessité première, celle de la survie. Dans l'imaginaire collectif, ce sont surtout des pratiques venues d'Asie, mais dans chaque région du monde, l'être humain a développé des méthodes de combat et des façons de se battre. Il y a quelque chose d'élémentaire dans

le combat. Les animaux et même les végétaux, le vivant en somme, mettent en place des stratégies pour se préserver et se développer.

L'art martial, dans son acception première, est donc ce qui fait la différence entre la mort et la survie. Comme le disait Yip Man, un maître en art martial chinois dans le film portant son nom, à la fin du combat, il y en a un debout et l'autre à terre. ce qui compte, c'est de rester vertical. Au fil des siècles, l'étude du combat s'est transformée pour devenir elle aussi une voie d'accomplissement. En Asie, la rencontre des arts martiaux avec le taoïsme, le confucianisme et le bouddhisme mais aussi avec la médecine traditionnelle a favorisé cette transition. La pratique y a gagné une incroyable richesse : le savoir qui permettait de tuer est également devenu un moyen de soigner. Ainsi, dans le qi gong ou le tai-chi par exemple, on trouve des applications de combat mais aussi de nombreux exercices de santé reconnus et efficaces.

Les deux pratiques, yoga et arts martiaux, se rejoignent donc sur tellement de points qu'il n'y a pas, selon moi, de différences notables. Toutes deux favorisent l'accomplissement de l'individu et son intégration dans le monde.

## **UNE SPIRITUALITÉ INCARNÉE**

J'ai passé la première nuit de ma vie en couveuse. Le fait d'être bercé par une machine plutôt que par ma mère a peut-être provoqué en moi une fêlure. Je n'ai cessé d'essayer de la combler depuis. Enfant, je tentais de fuir la douleur causée par ce sentiment d'abandon devant les écrans et en lisant. Dans la boulimie aussi. La saturation organique procurée par l'ingestion d'aliments « remplisseurs » m'offrait un répit éphémère, un contentement fugace. Trop vite, il me fallait recommencer.

Dans ma famille, on parlait peu de religion ou de spiritualité. Héritiers de Mai 68, mes parents voyaient les dogmes d'un mauvais œil. Ils ne pratiquaient pas de sport non plus, et entretenaient avec leurs corps un rapport assez distant : il faisait office de véhicule de leur esprit. Ils privilégiaient les connaissances intellectuelles, et j'ai eu la chance d'être très stimulé à ce niveau-là.

Mais ce qui peut être un privilège fut aussi un piège : cela a renforcé mon esprit au détriment de l'intuition, de l'écoute des sensations.

Adolescent, lorsque j'ai découvert les arts martiaux, je me suis pris de passion pour la Chine, sa culture et sa pensée. J'ai dévoré des ouvrages sur le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, notamment. Ce qui à mes yeux distinguait ces courants des philosophies occidentales que j'avais étudiées au lycée, c'était la quête de l'immanence plutôt que de la transcendance. Il était question d'être plutôt que de penser, il ne s'agissait pas de chercher la vérité dans les cieux mais plutôt de se laisser porter par les flots. Je rêvais de spontanéité et de sérénité lorsque j'admirais les bouddhas du musée Guimet. J'entendais parler d'un détachement qui, loin du rejet, était plutôt un lâcher-prise, comme dans un combat de judo où l'on absorbe la force de l'adversaire pour mieux la lui renvoyer.

Dans mes cours d'arts martiaux, j'avais l'exemple vivant de ces idées. Mon maître était à la fois souple et fort, élastique et explosif. Malgré sa petite taille, il avait mis au tapis de bien plus costauds que lui. Il savait s'adapter, jouer de l'absence, se montrer fluide et mouvant comme de l'eau, pour s'infiltrer dans les failles de son adversaire. Une formidable intelligence intuitive se dégageait de lui, quelque chose d'à la fois animal et de profondément spirituel. Moi qui vivais dans ma tête, je ressentais comme un appel profond. Une voie, un chemin de transformation se dessinait devant moi.

Mon premier contact avec la spiritualité a été la lecture de *L'Autobiographie de Malcolm X*. Jusque-là, jamais on ne m'avait parlé de l'existence d'un chemin de transformation. La pratique martiale m'avait offert un moyen concret de me développer, mais l'entraînement était autant une issue qu'une fuite. Je voulais correspondre à un modèle, devenir un autre. Il m'a fallu beaucoup de blessures et de frustrations pour comprendre que la résilience ne consistait pas à changer mais plutôt à me rencontrer moi-même. J'ai cessé de me commander et j'ai commencé à m'écouter.

Pour moi, le chemin de la spiritualité passe par celui du corps, par la compréhension de ses structures, de ses mécanismes et par l'écoute des messages qu'il nous envoie.

## **COMPRENDRE LE CORPS**

Le corps est un ensemble. Pour faciliter la compréhension intellectuelle, nous le divisons en différentes parties. Si la théorie sépare, la pratique unifie. C'est le fonctionnement simultané des différents éléments qui le composent qui nous permet d'être en vie. On distingue la vie végétative qui inclut les processus organiques (respiration, circulation, digestion) de la vie de relation (mouvement, interactions avec l'environnement).

### **La perception**

Ensemble, la vie végétative et la vie de relation permettent l'émergence de la conscience, fruit de la perception de soi, de l'autre et du monde. Il existe trois types de perception :

- l'extéroception : perception grâce aux cinq sens (toucher, goût, odorat, ouïe, vue) ;
- la proprioception : perception du corps dans l'espace et en mouvement ;
- l'interoception : perception des processus organiques (respiration, digestion, circulation).

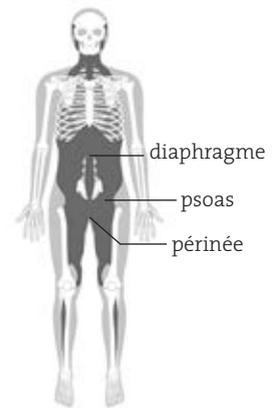
La pratique du yoga est une démarche globale, qui vise le fonctionnement harmonieux du corps, du cœur et de l'esprit. Chaque exercice doit donc être envisagé dans cette perspective holistique qui permet d'aligner les sensations, les émotions et les pensées.

### **Les chaînes neuro-myofasciales**

La pratique physique, qu'elle soit dynamique ou restaurative, peut être structurée autour du travail des chaînes neuro-myofasciales, des réseaux composés de muscles, de tendons, de fascias mais aussi de nerfs qui courent de la tête aux pieds et organisent la posture et le mouvement. On en distingue cinq.

**1. La chaîne profonde :** elle forme la charpente du corps et se trouve au plus près des organes. Elle forme un pont entre le postural et le viscéral, entre le physique et le psychique. La chaîne profonde est constituée de muscles qui ne se voient pas de l'extérieur mais organisent le tout. Plus que le mouvement à proprement parler, elle joue un rôle de soutien postural, de congruence et d'accordage entre la surface et les profondeurs. Cette chaîne régule l'activité de la respiration et l'engagement du centre, elle est donc au cœur du travail dynamique comme de la pratique restaurative. Elle inclut notamment :

- le diaphragme, muscle principal de l'inspiration, fondamental pour l'équilibre émotionnel et nerveux ;
- le psoas, qui relie la colonne vertébrale au fémur. Souvent hypertonique, il est source de tensions dans la région lombaire. Il est lié à la flexion, mécanisme de défense physique et psychique ;
- le périnée, l'ensemble de muscles qui tapissent le bassin et forment la racine du tronc. Le périnée est responsable de fonctions essentielles comme la continence digestive et sexuelle. Il permet de retenir ses besoins, dans tous les sens du terme, et ne doit être ni trop tendu, ni trop relâché.



Chaîne profonde

**2. La chaîne postérieure :** c'est l'ensemble des muscles de l'arrière du corps, qui relie la voûte plantaire au sommet du crâne. Elle est responsable du redressement et du maintien de la posture debout. C'est donc elle qui nous empêche de nous écrouler vers l'avant. Son fonctionnement peut être perturbé par notre mode de vie sédentaire mais aussi par l'activité sportive. Les deux peuvent la rendre à la fois trop relâchée (notamment le long de la colonne vertébrale) et trop tonique.

*Bon à savoir :* la chaîne postérieure a une forte composante tendineuse, surtout au niveau des mollets et des ischio-jambiers. Lorsqu'elle dysfonctionne, elle peut inhi-



Chaîne postérieure

ber la posture et créer des déséquilibres au niveau de la colonne vertébrale. Un excès de tension peut aussi être le signe d'une attitude d'hypervigilance mentale et créer des tensions pénibles au niveau cervical.

**3. La chaîne antérieure :** c'est une chaîne de fermeture, liée à l'enroulement. Elle permet de protéger ce qui est fragile en nous, organes vitaux et émotions profondes.

**4. La chaîne latérale :** la ligne latérale est une ligne de volume, qui permet de connecter l'avant et l'arrière du corps. Elle est responsable de l'équilibre du corps en position debout et dans la marche, notamment au niveau du bassin et de la hanche.

**5. La chaîne en spirale :** elle est responsable de l'orientation du corps dans l'espace, les rotations permettant les changements de direction. Au niveau du membre supérieur, elle permet les interactions avec l'environnement et des gestes essentiels comme celui d'amener la main à la bouche pour boire et manger. Cette action, anodine en apparence est pourtant essentielle. Dans les théories de l'évolution, le fait de ne plus avoir de museau pour fouiller le sol à la recherche de nourriture, comme le ferait un chien par exemple, nous permet d'avoir une boîte crânienne plus volumineuse et donc un plus gros cerveau. Lorsque cette chaîne dysfonctionne, cela peut causer des problèmes au niveau de l'épaule, de la hanche et de la cheville.

Ces chaînes travaillent toujours de façon simultanée. C'est leur synergie qui permet la station debout et le mouvement. Cependant, les postures et les exercices que je vais vous présenter peuvent mettre l'accent sur certaines d'entre elles. Ils permettent d'équilibrer les tensions et de combler les déficits.



Chaîne antérieure



Chaîne latérale



Chaîne en spirale

## LE CHEMIN DU HÉROS, REGARD SUR LE YIN ET LE YANG

|             |            |
|-------------|------------|
| <b>YANG</b> | <b>YIN</b> |
| Extérieur   | Intérieur  |
| Force       | Souplesse  |
| Soleil      | Lune       |
| Ciel        | Terre      |

Il existe des polarités qui structurent l'Univers : le plein et le vide, le plus et le moins, le jour et la nuit. Ces énergies en apparence opposées s'avèrent complémentaires, indissociables. Le fait qu'elles soient différentes n'induit pas de hiérarchies entre elles.

L'attitude de domination des hommes envers les femmes n'a rien de naturel, c'est une construction des sociétés patriarcales. Le travail sur le corps est un moyen d'identifier ce qui nous constitue fondamentalement, ce qu'il y a d'artificiel et de conditionné dans nos postures et nos attitudes. L'être humain a la capacité d'embrasser sa nature profonde, animale, tout en étant pleinement libre de créer un mode de vie plus élevé moralement, intellectuellement et spirituellement.

Les archétypes sont très en vogue dans le yoga. On retrouve souvent l'image du guerrier, du chasseur, de l'homme fort et protecteur qui se lance dans le monde avec bravoure. Mais on court le risque de servir la même tambouille en changeant simplement d'assiette, en enrichissant un paysage mental déjà bien pollué de représentations. J'ai connu de vrais guerriers, des combattants et des assassins, des presseurs de gâchette. Aucun d'eux ne m'a invité à imiter

son exemple. Et puis, lecteur, soyons lucide : tu n'es pas un chasseur non plus, tu remplis ton Caddie au supermarché, comme tout le monde.

C'est la raison pour laquelle j'ai choisi de renommer certaines postures, notamment les fameux « guerriers ». J'ai préféré le terme de héros, il me paraît beaucoup plus positif. Tous les guerriers ne sont pas des héros, et tous les héros ne sont pas des guerriers. La crise sanitaire nous a montré que les soignants, les caissières et les caissiers, les livreurs à vélo faisaient preuve de bravoure et jouaient un rôle essentiel, pas toujours reconnu, dans notre société.

Les différentes pratiques proposées dans ce livre forment un chemin du héros, un voyage du concret vers le subtil, du physique vers le mental. Quel est le point de départ ? C'est le corps, votre corps. Le travail dynamique propose un effort intense qui génère fatigue et transpiration, mais ouvre aussi un espace qui permet d'entrer en contact avec ses sensations, de se les approprier comme un matériau que l'on peut parvenir à travailler. Accéder à sa sensibilité permet de prendre conscience de ses résistances physiques et mentales, de dénouer son corps afin de trouver plus de confort en soi, pour explorer le monde et rencontrer l'autre. Il n'est pas possible de contrôler l'extérieur, mais il est possible d'appivoiser l'intérieur.

## **LA CATAPULTE ET LA MONTGOLFIÈRE**

Le propre de la posture humaine, c'est de se tenir debout sur ses deux pieds. C'est un défi constant contre la gravité. Quand la posture est désorganisée, le quotidien devient un combat de chaque instant qui menace de nous user, de nous épuiser car il est perdu d'avance. Trouver l'aplomb, l'alignement permet de composer avec cette force qui structure la vie sur Terre et d'en faire une alliée plutôt qu'une ennemie.

J'aime à penser qu'il existe deux manières de bouger.

On peut le faire comme si nous étions propulsés par une catapulte, en mettant beaucoup de pression sur les articulations, notamment sur la colonne verté-