



Yoga



féminin

Au départ, le Yoga serait une pratique masculine. Les Asanas, vigoureux et exigeants physiquement, sont exécutés dans une discipline quasi spartiate, créant un corps musclé et un mental de fer.

Puis dans la société moderne, le yoga s'est féminisé... Du moins si on observe la proportion de femmes qui déroulent leur tapis dans une classe de yoga. Car si les dimensions physiques et mentales ne se sont pas forcément effacées, le yoga est pourtant devenue une activité sportive majoritairement féminine. Ainsi, l'image d'une yogini souple, forte, calme en toute circonstances s'est formée. Comme une obligation en filigrane.

A superposer à celle de devoir être une mère formidable, une compagne attentionnée, une salariée exemplaire,... ou bien encore une patronne acharnée, artiste inspirée, une sœur complice, une petite-fille modèle, une mamie gâteau...

Le yoga devient l'autre case à cocher sur le programme de la femme parfaite... une tentation de se comparer aux clichés parfaits des réseaux sociaux, montrant de belles jeunes femmes en leggings colorés dans une douce lumière tamisée affichant une mine radieuse et une zénitude à toute épreuve.

Si dans l'imaginaire collectif, la femme est associée à la douceur, à l'empathie, à la sensualité, à l'introspection, à l'inspiration, au recevoir, à la fragilité,... : une Durga maternante du panthéon Hindouiste.

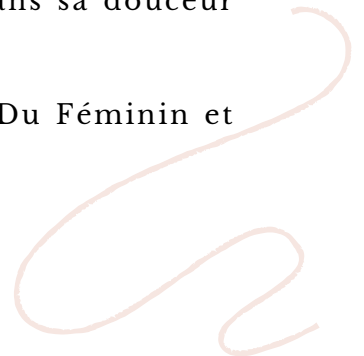
N'oublions pas qu'elle est aussi Kali, la cruelle et la sanguinaire, celle qui fait voler en éclat toutes les chaînes qui nous emprisonnent de tous les présupposés autour de ce qu'est être une femme.

Cette déesse farouche nous montre qu'être une femme, ce n'est pas taire notre côté masculin.

Au contraire, c'est, avec sensibilité, embrasser toutes nos dualités, nos forces comme nos vulnérabilités... et que c'est bien ce que nous enseigne le yoga ! Sans renier notre féminité, embrassons la dans toute ses subtilités, dans sa douceur comme dans sa cruauté.

Car le yoga, c'est aussi, et surtout cela : le principe de l'Union. Du Féminin et du Masculin.

Du Yin dans le Yang. Et vice-versa.



Être une femme, cela ne serait non pas défini par des attributs physiques ou mentaux, mais ça serait surtout le formidable pouvoir d'être en contact avec les énergies de la Terre et de la Lune.

La féminité, cela ne serait non pas quelque chose que l'on possède ou non, mais ça serait plutôt une énergie qui tournoie en cercles, nous entraînant dans des possibilités d'union avec le mystère de la Vie.

Le yoga comme une invitation à renouer avec le rythme cyclique de la Nature, de la Femme et de l'Univers.

Pour stopper net, la course en ligne droite dans laquelle la société Yang nous placerait d'office en rang, homme à droite, femme à gauche, sur la Ligne de départ. Voyons alors le yoga comme une ode à la sororité, comme un hommage au cercle, comme une voie pour honorer notre partie féminine en nous, comme une façon d'unir le féminin et le masculin.

Une pratique sacrée pour nous relier à la Nature, cyclique, douce et sauvage à la fois, dans le grand chaudron de l'Humanité tout comme dans le chaudron sacré d'une femme.

OUVERTURE

Une séance pour honorer notre part féminine en nous.

Homme ou Femme. Peu importe...

Et puis, pourquoi ne pas la dédier à toutes les femmes en général ou bien à une seule en particulier :
une amie, une mère, une compagne...



PRANAYAMA

Si l'on devait sexuer les mouvements respiratoires, l'expiration pourrait être féminine.

L'expiration qui calme, qui permet de rentrer en soi, qui vient se déposer à la base de la colonne vertébrale, plus introspective et apaisante qu'une inspiration qui érige et qui énergise. Mais, d'ailleurs, si ça ne serait pas plutôt le contraire ?

Et là encore, s'apercevoir la nécessité de ces deux mouvements...

Si c'était l'inspiration qui était féminine ?

L'inspiration comme un accueil doux de l'air dans son corps. Comme une façon d'entrer en soi, de recevoir ce précieux cadeau oxygéné.

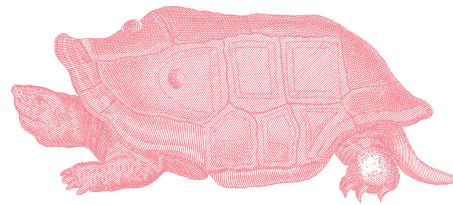
Alors, pour cette séance, expérimentez des inspirations et expirations féminines : apprécier le don de l'air dans son être et le déposer dans son corps. Et s'apercevoir aussi qu'une inspiration et une expiration peuvent masculines.

Et que c'est peut-être ainsi qu'elles s'équilibrent magnifiquement. Et que c'est ça qui nous rend en vie.

POSTURES

Des postures symboliques :

La Tortue, Kurmanasana



Dans cette posture de Pratiarya, le retrait de sens, profitons-en pour nous relier à la symbolique de la Tortue, animal symbole du principe féminin par excellence. Elle est souvent opposée au serpent, symbole de la puissance de l'homme.

Dans la tradition chamanique, elle porte le monde sur sa carapace. Elle est profondément connectée à la Terre dont elle est gardienne de sa sagesse. C'est le symbole de la Terre-Mère.

Elle nous apprend la patience, la saveur de la lenteur, la ténacité, la douceur de se retirer en soi, l'humilité... Sa carapace est protectrice et nous amène à considérer notre corps comme une maison ou un temple intérieur à respecter et à honorer. Elle nous rassure dans le fait qu'avancer même à toute petite allure, nos pas répétés, les uns après les autres, nous feront gravir les plus beaux sommets. Elle invite à ralentir, à prendre du temps pour soi et à cultiver l'harmonie et la paix.

La Déesse, Deviasana :

Devi signifie la Mère Divine. Elle nous relie à tous les aspects de la Déesse : sa beauté et sa prospérité avec Lakshmi, sa sagesse avec Sarasvati, sa force avec Kali, sa bonté et sa puissance avec Durga, celle qui incarne la Nature Originelle avec Prakriti, Celle des Montagnes avec Parvati.

Des postures qui éveillent la Shakti

Shakti est désignée l'énergie féminine manifestée. C'est le principe actif et extériorisé d'une divinité masculine. Shiva (le masculin) est l'origine de la connaissance tandis que Shakti (le féminin) est l'énergie de manifestation. Dans le tantrisme, la shakti est identifiée à la Kuṇḍalinī, déesse-serpent existant dans le corps de chaque être humain à la base du sacrum, et dont l'éveil prélude à la délivrance, moksha, par son union à Shiva à la pointe du crâne. Pour certains chakras elle est l'énergie féminine manifestée, complétée par la puissance masculine de Shiva.

Nous pouvons la rendre plus tangible en prenant des postures faisant prendre conscience du trajet de l'énergie depuis la base de la colonne jusqu'à la fontanelle.

Ce seront des postures privilégiant des étirements de la colonne vertébrale

"LA TERRE SEULE ME RASSURE, QUELLE
QUE SOIT LA PART DE BOUE QU'ELLE
CONTIENT. "

Par exemple Maha Bandha, la grande contraction.

Le dos est bien droit. Mula Bandha est tenu, la contraction de la racine. Le ventre est rentré pour fermer le diaphragme, Uddiyana Bandha. Le menton est légèrement rentré, Dialandhara Bandha.

Faire quelques cycles de respiration dans cette posture. La Kundalini est l'énergie primaire, lovée au bas de la colonne vertébrale, que l'on cherche à faire monter dans certaines postures ou sessions de yoga.

Pour jouer avec la Kundalini, vous pouvez aussi vous balancer en étant assis et vous laisser aller à de petits mouvements spontanés, ces mouvements vont s'amplifier petit à petit.

Assis en tailleur et faites des cercles : à l'inspiration, faites un cercle vers l'avant et sur l'expiration continuez le cercle vers l'arrière. Le but ici est de se laisser aller par le mouvement et de s'ouvrir aux sensations.

Des postures qui harmonisent le Chakra Sacré

Le pigeon, le Grand Angle, le Léopard...

VISUALISATION DEBOUT

Après s'être bien positionné dans la posture de la Montagne, fière et droite, comme Parvati, la Femme de la Montagne, fille du Roi de l'Himalaya qui utilise la brise pour faire passer ces messages.

D'ailleurs, pouvez-vous entendre ces subtils messages et sentir sa douce caresse aérienne ?

Et puis, se connecter avec la puissance toute féminine de Durga Shakti. Sentir la présence étincelante de la Déesse vous enveloppant.

L'imaginer approcher, assise sur son Lion, sa chevelure de jaie cascadant sur ses épaules, offrant un contraste saisissant avec le rouge écarlate de son sari. Elle est ornée d'une couronne d'or et des bracelets scintillent à ses pieds dans un joyeux tintement, rythmé par la démarche du Lion. Elle tient dans ses bras gracieux des armes redoutables : un arc, une épée, un trident, une masse... et une sublime fleur de lotus. Laissez la venir à vous. Sentez son énergie.

Écoutez son message. Laissez la vous transmettre sa force.



DES PHRASES À DISTILLER

“J’honore et respecte le féminin en moi”.

“Je suis à l’écoute de ma partie féminine.”

“Je prends le temps de ralentir et d’écouter les messages de mon corps”.

“La source de ma prospérité est en moi, j’accepte de l’accueillir.”

LA RELAXATION

Choisissez en ce moment une façon de vous connecter aux déesses des Panthéons qui vous inspirent.

De façon peut-être plus facile, celle de la mythologie hindoue : Durga et tous ses avatars comme autant de visages de la féminité, la terrifiante Kali, la solide Parvati, la dorée Lakshmi...

Celle de la mythologie gréco-romaine : la douce Déméter, la Sage Athéna, l’amoureuse Vénus, la belle Aphrodite, la chasseresse Diane...

Celle égyptienne, avec l’intelligente Isis, la magicienne Chesme.

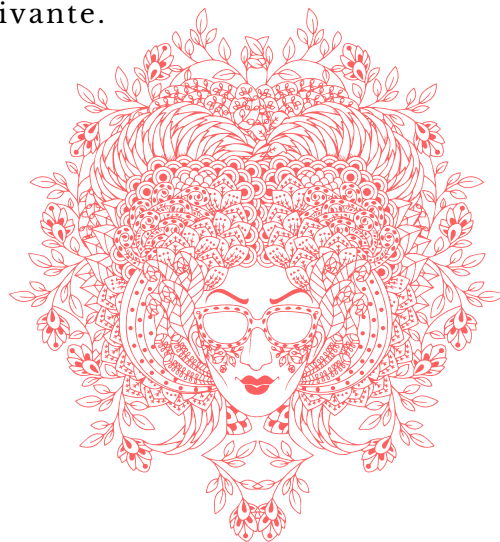
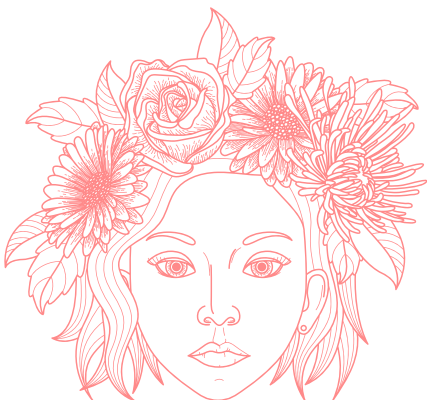
Ou bien les Celtes : la flamboyante Brigit, la sombre Morrighane, les enchanteresses Barrigènes

Ou bien encore dans la mythologie Nordique avec les sanguinaires Valkyries, les effrayantes Banshees, la belle Freiya, Dame du NordOu pourquoi pas chez les Incas avec Ix Chel, la Déesse Arc-en-Ciel

Ou bien allez faire un tour du côté des Archétypes : la Sorcière, la Fée, la Guérisseuse, l’Enchanteresse, la Jeune Fille, l’Ancêtre...

Pour revenir à ces femmes, que vous avez connues à certaines périodes de votre vie ou que vous croisez régulièrement, qui vous ont inspiré, qui vous ont soigné, qui vous ont écouté ou conseillé...

Faites les revivre et se rencontrer. Comme une façon d’honorer cette partie féminin en vous... bien vivante.



DES MUDRAS

Shankha Mudra, le geste de la conque

Dans cette Mudra, les doigts prennent la forme du coquillage. Avec ces courbes et ses spirales, la conque nous relie au féminin et à l'aspect sacré du cercle.

Cette forme géométrique est partout dans la nature : les troncs d'arbres, les nids des oiseaux, les cratères des volcans,... de la plus petite goutte de Pluie jusqu'à la Terre, le Soleil et toutes les planètes...Il n'y a que très peu de lignes à l'état naturel.

La nature aime fonctionner en cercle de la naissance à la mort, du Printemps à l'Hiver. Le temps est linéaire plutôt que cyclique.

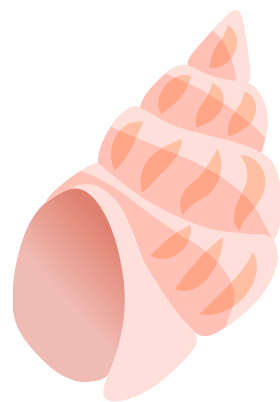
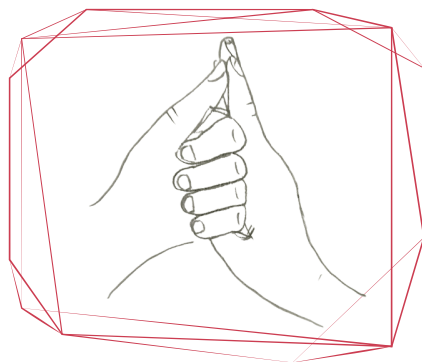
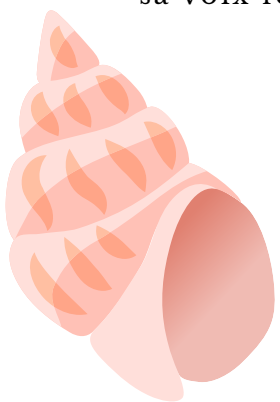
La conque évolue en spirale, elle amplifie le mouvement et le son. D'un murmure vague de l'océan, elle le transforme en son profond et puissant. Dans l'hindouisme, La conque est l'attribut du Dieu Vishnu. Symbole de la création, elle vient de l'Océan primordial, sa spirale interne exprime l'expansion, le son qu'elle produit est l'image du son primordial ».

La conque est le symbole de la création. Elle est née de l'océan primordial. C'est un des trésors que le mythique barattage de la mer de lait mit au jour.

C'est aussi une représentation de la voix et de l'enseignement du Bouddha. Elle est porteuse de vérité et d'espoir. Elle servait jadis de cor de bataille, elle a gardé cette empreinte de puissance et de courage.

Pour prendre la Mudra : placez le pouce gauche à la base du pouce droit. Repliez les autres doigts de la main droite sur le pouce. L'index gauche vient rejoindre le pouce droit, tandis que les trois doigts restants de la main gauche reposent tranquillement sur le dos de la main droite. Le Feu, représenté par le pouce gauche est ainsi recouvert. Le pouce droit et l'index gauche active l'élément de l'Air.

Cette Mudra vous reliera au cycle féminin. Elle active aussi le point de la thyroïde à la base du pouce et permet de communiquer avec fierté et puissance sa voix féminine.



HORS DU TAPIS

Dans le Tantrisme, à l'origine de Temps, l'énergie universelle était Une.

A la création du monde, elle s'est séparée : le Terre et le Ciel, la Lune et le Soleil, ... le Féminin et le Masculin furent créés.

Le but du Yoga est de retrouver cet équilibre et d'unifier les polarités complémentaires.

L'énergie féminine et masculine sont séparées dans une longue liste de concepts dichotomiques : le Yin (le féminin) et le Yang (le masculin) , Ida (le canal d'énergie lunaire, à gauche) et Pingala (le canal d'énergie solaire, à droite), Shakti (l'énergie féminine de manifestation) et Shiva (l'origine masculine de la connaissance)...

Pourtant, à la manière du symbole du Taiji jui, le symbole du Yin et du Yang, l'un ne peut exister sans l'autre.

Dans la mythologie Hindoue, chaque divinité possède sa parèdre et s'épanouissent en couple comme Shiva et Shakti, Vishnu et Lakshmi, Brahma et Saraswati...

La Lune est traditionnellement féminine par rapport au Soleil, mais sa lumière serait d'une masculine expansivité dans la noirceur du ciel nocturne.

L'eau d'un lac calme par une douce soirée d'été serait féminine, tandis qu'un torrent dévalant la pente à vive allure serait masculin.

Le feu qui crépite doucement dans l'âtre de la cheminée serait féminin, tandis que celui qui dévore le bois à grande flammes serait masculin.

L'air d'une brise printanière serait féminin, tandis que le souffle qui emporte tout sur son passage d'une tornade serait masculin.

Cela nous incite à voir le Féminin, non comme un objet au sens d'attribut, mais comme une qualité au sens d'état.

Celle de recevoir, d'amener vers l'intérieur, celle d'être, celle de savoir se relier à son intuition, celle de savoir observer, celle d'écouter ses émotions.

C'est ainsi, que tout est à la fois féminin et masculin.

Que ce soit les éléments traditionnellement classifiés en masculin (Feu, Air) ou féminin (Terre, Eau) comme l'Homme et la Femme.

Certes à des proportions différentes. Propre à chaque individu. Variable selon les moments.

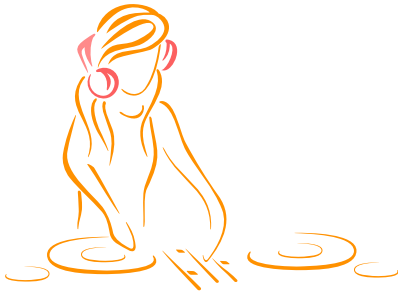


DES LECTURES

“Gardiennes de la Lune” de Stéphanie Lafranque
“La femme tambour” de Redmond Layne
“Âme de Sorcière” de Odile Chabrilla



DES MUSIQUES



“Glory Box” de Portishead
“Black Magic Woman” de Santana
“Bad Girls” de M.I.A.
“Respect” de Aretha Franklin
“Independent Women” de Destiny's Child

POUR ALLER PLUS LOIN

Les Déeses féminines de l’Hindouisme

Les Femmes ont une place dans le panthéon hindouiste. Elles sont multiples et de caractères bien différents. Même si certains courants pensent que toutes ces divinités sont des manifestations d'une entité supérieure, la Déesse, dont sont issues toutes les autres divinités féminines Parvati est l'aspect féminin de Shiva, sa shakti.

Elle est très souvent représentée à ses côtés comme l'amoureuse, et peut prendre plusieurs formes : Durga, la guerrière, Kali, la terrifiante. Mais très souvent elle est Mahadevi, la déesse par excellence.

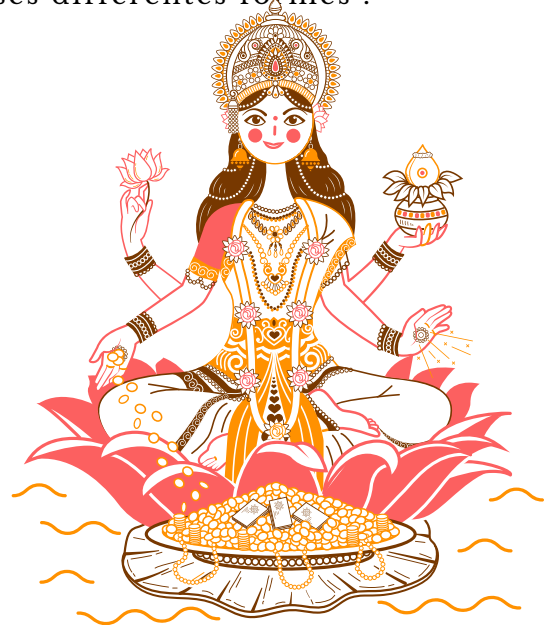


Lakshmi

Lakshmi est la déesse de la Fortune, de la prospérité, de la richesse et de l'abondance. Lakshmi est l'épouse principale de Vishnu. Déesse de la fortune et du bonheur, de couleur d'or, elle est assise sur une fleur de lotus. Elle est également associée à la beauté.

La déesse Lakshmi apporte la prospérité, sous ses différentes formes :

- la renommée,
- la connaissance,
- le courage et la force,
- la victoire,
- de bons enfants,
- la vaillance,
- l'or et les biens matériels,
- la nourriture en abondance,
- le bonheur,
- la félicité,
- l'intelligence,
- la beauté,
- un but Supérieur,
- une pensée élevée et la capacité de méditer,
- une bonne moralité et éthique,
- une bonne santé, une longue vie.



Elle est aussi la Déesse de la Beauté. Elle est la fille du sage Bhrigu. Comme la déesse Athéna associée à cet animal, son véhicule est la Chouette. C'est une bienfaitrice qui aide à développer la richesse intérieure. L'or et les bijoux sont ses symboles.

Elle est représentée avec quatre mains désignant des vertus spirituelles. Des pièces d'or s'écoulent de l'une d'elles, tandis qu'elle bénit les fidèles. Elle n'est pas armée.

Couronnée, elle porte un sari rouge et est assise sur un lotus. Elle est entourée de deux éléphants blancs, symboles de chance. Elle est elle-même vénérée par de nombreux dieux, dont Ganesh.

Kali

Kali est la déesse de la préservation, de la transformation et de la destruction. C'est une forme terrifiante de Pārvatī représentant le pouvoir destructeur du temps. Son nom dérive du mot *kāla*, le temps en sanskrit, celui qui détruit toute chose. Celui qui la vénère est libéré de la peur de la destruction.

Elle détruit le mal sous toutes ses formes et notamment les branches de l'ignorance, comme la jalousie ou la passion. Kali est considérée comme la force qui détruit les esprits mauvais et qui protège les dévots. Elle est la parèdre noire de Shiva qui lui, couvert de cendres, est blanc.

Kali est souvent représentée marchant sur Shiva. Selon la légende, après la destruction des géants, Kali agitée et emportée par l'ivresse de sa victoire fit trembler le monde ; aussi à la demande des autres dieux, Shiva voulut l'arrêter mais la déesse ne le remarqua pas et le piétina. Lorsqu'elle eut remarqué son irrespect, elle tira la langue de honte.

C'est souvent cette histoire qui est représentée dans les images et les statues de Kali. Elle est nue, le regard féroce et la langue tirée, portant un long collier, composé de 51 crânes humains, représentant les 51 lettres du Sanskrit, dansant sur le corps de Shiva, qui en position de cadavre réclame son indulgence.

Elle porte un pagne formé de bras coupés, tient une tête décapitée dans une main, une épée, le pouvoir de la destruction, dans l'autre.

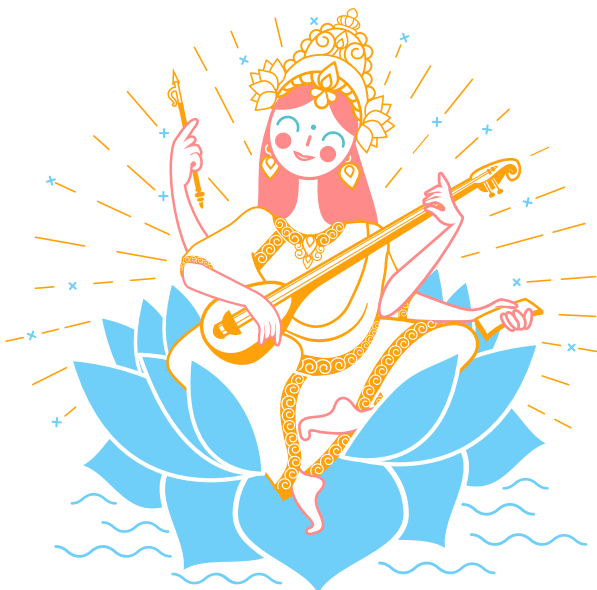
Durga

Durgā est l'une des divinités principales du panthéon hindou. C'est la déesse de la Paix. C'est elle qui vainquit le démon Mahishasura qui faisait fureur et terrorisait les Hommes comme les Dieux. Elle prend souvent l'apparence d'une lionne, ou bien se promène assise sur un tigre noir. Ce tigre est nommé Damon. Il représente son pouvoir illimité, qu'elle met au service de la vertu pour détruire le mal.

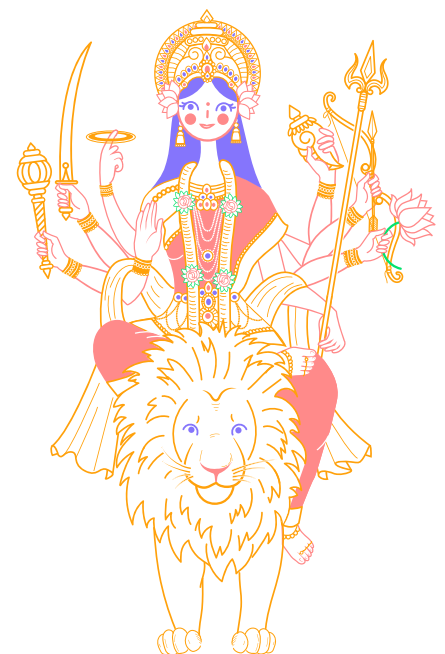
Sarasvati

Sarasvati est la déesse de la connaissance, de l'éloquence, de la sagesse et des arts. Elle est née Sarasvati naît par division de l'œuf de Brahma. À l'aube du monde, Brahma tombe amoureux de sa première création, Sarasvati, et se fait pousser cinq têtes pour pouvoir la contempler et la surveiller en permanence. Sarasvati transmet alors à Brahma la discipline de l'esprit et les enfants de la déesse, les Veda, enseignent à Brahma comment échapper aux distractions et aux tentations du monde sensuel.

Depuis, les quatre têtes restantes de Brahma chantent les Veda.



Sarasvati



Durga