

L'ORDRE DES POSTURES

NIL HAHOUTOFF

Le corps s'éduque et s'entraîne dans une certaine progression.

Rappelons, que les représentants du règne animal débutèrent l'évolution de la vie en nageant sur ce qui leur servait de dos, puis rampèrent sur le ventre, puis déambulèrent à quatre pattes, pour finalement se hausser sur deux jambes.

Outre ses différentes influences mécaniques, le mouvement est générateur d'ondes vibrantes.

La qualité des mouvements règle la fréquence de vibration de ces ondes et déplace ou intensifie des champs électro-magnétiques au profit d'organes déterminés.

En Yoga, le choix des mouvements, ainsi que leur exécution parfaite, combinée avec la respiration, autre source très puissante d'auto-électrification a donc une très grande importance.

L'homme sédentaire qui restreint le mouvement spontané, s'il néglige l'exercice, se voit privé de la clef principale qui maintient la longueur d'onde caractéristique de la vie et de la vitalité, le différenciant aussi formellement des états antérieurs, animal, végétal et minéral, que par exemple les couleurs du spectre lumineux, se trouvent distinguées par la fréquence de leurs vibrations.

En toutes choses il y a un triple mode de compréhension et d'interprétation :
sur le plan physique, sur le plan mental et sur le plan spirituel.

Les écritures saintes de tous pays et de toutes époques en sont un exemple. La vie elle-même en est un autre.

Pratiquée avec le sérieux qu'elle mérite, la gymnastique devient une activité majeure agissant sur les trois plans.

1- sur le plan physique, elle maintient la forme et corrige les structures. C'est le domaine de l'organique ;

2- sur le plan mental, elle accroît la puissance et ouvre au conscient la maîtrise du subconscient. C'est le domaine du fonctionnel ;

3- sur le plan spirituel, elle accroît la capacité radiante, le potentiel et le niveau de vie manifestée, elle accélère l'évolution individuelle. C'est le domaine de la radiation en cohésion avec la vibration universelle.

Sur cette voie, le mouvement n'est pas l'unique moyen. Les quatre autres moyens sont la respiration rythmée, la parole (récitation), le chant et la pensée dirigée. Le premier de ces moyens est auto-électrifiant, les deux suivants sont générateurs de vibrations de la matière

cérébrale. Enfin le dernier est générateur de vibrations et de tourbillons dans la matière mentale universelle.

Les exercices physiques conjugués avec les mouvements et les postures créent des champs électro-magnétiques et d'auto-induction.

La puissance de ces moyens d'action était connue depuis la plus haute antiquité et utilisée dans toutes les communautés qui se donnaient l'humaniculture pour tâche, c'est-à-dire son évolution dirigée et accélérée.

Revenant à la progression des exercices, pour le néophyte, la succession se fera ;

- 1) sur le dos (et assis)
- 2) sur le ventre (et à 4 pattes)
- 3) à genoux
- 4) et debout.

Certaines positions et à certains mouvements se prêtent mieux aux différentes heures de la journée.

le matin

C'est l'heure du ventre.

Les exercices abdominaux se font couchés sur le dos.

Ces exercices sont toujours des contractions, non des élongations.

A midi et juste avant

C'est l'heure des bras et du torse, des travaux puissants

Les exercices de force, dans les positions assise et couchée, permettent d'accroître et de concentrer les efforts dans le haut du corps..

L'après-midi

sera l'heure des jambes et de la colonne vertébrale.

L'heure des grands assouplissements et des exercices debout.

La fin de l'après-midi

L'heure du système nerveux, des grandes élongations et des postures vibrantes.

Les postures vibrantes exercent une forte action sur le système nerveux.

Il est recommandé d'être attentif au rythme respiratoire. La posture ne devra jamais être exagérée, c'est-à-dire ne pas chercher à battre des records, mais s'installer dans la position qui est présentement possible et qui progressera d'elle-même par sa seule prolongation dans le temps. De la sorte, l'esprit restera calme, le corps ne sera pas affolé et la respiration, au lieu de s'accélérer, se ralentira au contraire comme il est normal dans l'immobilité.

La respiration contrôlée, facilitera le travail de la relaxation progressive.