



Yoga Irano-égyptien

Rennes

☀️ Présentation

Le yoga irano-égyptien est une forme singulière de yoga qui associe **postures dynamiques**, **respiration rythmée** et **chant des voyelles**, dans une même pratique corporelle et énergétique.

Héritier d'enseignements très anciens venus de la Perse et de l'Égypte antique, il s'est transmis essentiellement de maître à disciple. Dans son expression moderne, il a été structuré et diffusé par Otoman Zar-Adusht Hanish (1844-1936), fondateur du mouvement Mazdaznan, qui a compilé et adapté ces techniques pour son époque. Littéralement MAZDAZNAN signifie « maîtresse-pensée ou pensée créatrice », ou « maîtrise de la pensée par la sagesse ».

Pratiquement Mazdaznan, est un ensemble d'exercices corporels, de principes d'alimentation végétarienne et d'hygiène de vie simple pour renforcer vitalité et clarté d'esprit. Si l'objectif d'amélioration globale de la santé est premier, ces exercices ont pour but l'harmonisation de l'être dans un équilibre parfait et à tout point de vue.



Bien que fondé sur une tradition ancienne, le yoga irano-égyptien montre aujourd'hui de nombreuses convergences avec les sciences modernes, notamment en physiologie, neurobiologie et endocrinologie.

Ce yoga vise à favoriser la vitalité, la régénération, et la clarté mentale. Il se caractérise par des mouvements effectués dans quatre directions, une géométrie simple axée sur la verticalité et un travail profond de la colonne vertébrale. Certaines actions – poings fermés, pression sur les orteils – stimulent des organes précis.

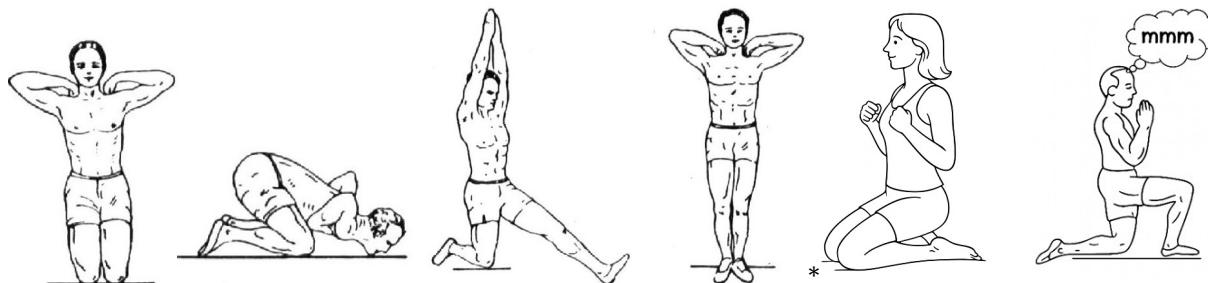
Il agit sur trois grands systèmes interdépendants : circulatoire, nerveux et glandulaire ainsi que sur la colonne vertébrale pilier central du corps.

☀️ Les postures

Le yoga Irano égyptien propose une série de postures dynamiques combinant la position des poings fermés (comme ci-dessous décrit) positionnés à divers endroits du corps, le mouvement de flexion du tronc dans les 4 directions (avant, arrière, latérale gauche et latérale droit) en bourdonnement ou en chantant les voyelles ou en faisant des percussions contrôlées à l'avant ou à l'arrière sur la cage thoracique.

Chaque enchaînement de positions se pratique traditionnellement à genoux mais peut être décliné en position debout ou assis sur une chaise.

Les exercices simples mettent en jeu la colonne vertébrale dans toutes les directions, favorisent la souplesse articulaire, la coordination des mouvements, la tonicité.



★ Les doigts

Les exercices d'assouplissement font manœuvrer les articulations des doigts et exercent une influence certaine sur l'équilibre fonctionnel ; les nerfs de chaque doigt correspondent à des fonctions organiques.

• L'index est en relation avec l'appareil respiratoire, le majeur avec le foie, l'appareil digestif, l'annulaire avec les reins, l'auriculaire avec les organes génitaux.

• Les quatre sens, vue, ouïe, odorat et goût correspondent aux quatre doigts. Selon le yoga irano-égyptien, nous pouvons également développer d'autres sens comme la clairvoyance, la télépathie, l'intuition, la transmission de pensée...



La respiration

Le rôle de la respiration est central dans le yoga irano-égyptien. Sur le plan physiologique, l'amélioration des capacités respiratoires permet une meilleure élimination du gaz carbonique, une meilleure oxygénation et régénération cellulaire ; du point de vue du Yoga, et sur un plan plus subtil, l'absorption de l'énergie vitale le Ga-llama (Prana des hindous, Chi des Chinois) va favoriser le bien-être et le développement de nos capacités.

La respiration est consciente et est considérée comme la base de la maîtrise de soi, du corps et de l'esprit. L'homme, contrairement à l'animal, peut contrôler consciemment sa respiration, ce qui lui permet d'agir sur ses états physiques, nerveux et mentaux.

Les exercices sont fondés sur une respiration lente et profonde, sur une respiration rythmée qui consiste à harmoniser inspiration – rétention – expiration – pause selon des temps précis, liés aux pulsations du cœur.

Aujourd'hui la respiration est au centre de nombreuses pratiques de développement personnel ou à visée thérapeutique (cohérence cardiaque, marche afghane, gestion du stress, recherche en neurosciences, etc..).

★ Le chant des voyelles



Les vibrations des voyelles ont chacune leurs influences particulières sur notre organisme, notamment sur notre système nerveux et endocrinien.

Le chant des voyelles exerce une action vivifiante sur la moelle épinière de bas en haut éveillant le long de la corde dorsale des centres nerveux bien déterminés. Lorsque que tous les centres sont éveillés et ranimés, l'état de pleine conscience est vécu.

Les postures sont effectuées avec le chant des voyelles sur la gamme musicale, ils permettent la maîtrise du diaphragme et le contrôle du souffle.



✿ Une séance

Une séance se déroule généralement en plusieurs étapes : prise de conscience respiratoire, échauffement articulaire, échauffement vocal, postures dynamiques.

Selon le temps, des pratiques de respiration rythmée sont proposées associée à des pratiques de concentrations et de mouvements dynamiques.

Des exercices glandulaires sont également enseignés ; selon Mazdaznan, le système glandulaire est une clé de la santé, de la longévité et de l'éveil spirituel ; les recherches scientifiques actuelles montrent l'importance majeure de ces glandes pour la régulation hormonale et physiologique.

✿ La transmission

La transmission récente en France prend racine dans l'Integral Yoga Institut fondé autour de Raymond Lambert, élève de Mythilde Singer, disciple de Hanish. D'autres figures, comme le Dr André de Sambucy ont également contribué à documenter et diffuser cette approche.

Aujourd'hui, l'enseignement continu notamment via Lydie Bocquel, (association ETRE, atelier des 3 natures) et, plus récemment, Champ du Respir à Rennes. Des communautés existent aussi en Allemagne, Suisse, Danemark...

On distingue cet enseignement de celui du yoga « égyptien/pharaonique » de Babacar Khane, qui a des racines similaires mais une forme différente.

	<p>Patrick Jules : animateur yoga irano-égyptien 2 séances par mois le samedi 9h – Espace Devi Rennes Email : jules.patrick@champdurespir.fr Site Internet : champdurespir.fr</p>
	<p>Lydie Bocquel : professeur de yoga Email : atelierdes3natures@gmail.com Site Internet : yogazen76.fr et assoe-etre.com</p>
	<p>Basia Lepape : professeur de Yoga Email : basialepape@gmail.com Site Internet : coeurdeyoga.fr et espacedeviyoga.fr</p>

