

# LE YOGA EGYPTIEN

Professeur : **Brigitte PESANDO**

La tradition égyptienne du yoga pharaonique est, depuis une quarantaine d'années, en vogue en Europe et plus récemment aux Etats-Unis après sa redécouverte par le yogi Babacar Khane. L'Égypte ancienne a en effet connu et pratiqué tout un ensemble de postures qui lui étaient propres, en complémentarité au hatha-yoga et caractérisées par la verticalité.

## Caractéristiques et bénéfiques du yoga égyptien

Ce type de yoga est très proche du yoga indien appelé « Yoga Hatha » :

- À ce titre il comporte des postures identiques à celles venues d'Inde telles que le pont, la charrue, le lotus, le cobra royal.
- En complémentarité, il présente une variété de postures et d'enchaînements qui lui sont propres et caractérisés par leur verticalité comme la posture du chandelier, fondamentale dans la pratique, en relation avec la notion ésotérique du Ka et du cycle solaire.
- Elle regroupe les mouvements de l'aigle et l'attitude du Ka

De plus, ce yoga « des pharaons », de par sa verticalité, permet :

- De redresser progressivement la colonne vertébrale, D'améliorer l'ouverture de ses épaules, de libérer les voies pulmonaires. de développer la concentration, d'entretenir la souplesse et le contrôle de l'énergie.

Enfin, il se pratique en parfaite complémentarité avec l'approfondissement des postures du Hatha yoga : (Tonification – Assouplissements – Étirements- Pratique posturale qui intègre la relaxation et l'attention au souffle- Pratique en pleine conscience / Méditation

## À qui s'adresse la pratique du yoga égyptien ?

Cette forme de yoga présente également l'avantage :

- D'être très facile d'accès et très adaptée à l'Occident et l'Homme d'aujourd'hui de par ses attitudes verticales et ses enchaînements dynamiques.
- De ne pas nécessiter une souplesse particulière.

À cela s'ajoute le fait qu'il peut être pratiqué par tous et à tout âge. Il est ainsi recommandé pour :

- **Les enfants** qui apprécient son côté dynamique tout en prenant conscience de leur corps, en coordonnant leurs mouvements et en apprenant à canaliser leur énergie.

- **Les adolescents** à qui il permet d'améliorer leur concentration et de travailler plus efficacement dans leur travail scolaire.
- **Les femmes et les hommes** qui sont sensibles à l'esthétique de la pratique tout comme sa dynamique, sa précision et sa rigueur.
- **Les personnes âgées** qui y retrouveront un regain de vitalité tout en rééduquant leur posture, en améliorant leur locomotion ainsi que leurs fonctions cérébrales (vigilance, concentration, mémoire ...).
- **Les professionnels de santé** tels que les kinésithérapeutes ou les ostéopathes qui peuvent intégrer la pratique du yoga égyptien lors des séances de rééducation de leurs patients.

Enfin, le yoga égyptien peut se pratiquer aisément dans les attitudes de la vie quotidienne : en position assise tant sur un tapis qu'une chaise, un tabouret ou encore un banc, en position debout, en position couchée.

