



Kiran Vyas

Le grand guide du

YOGA

50 POSTURES • MÉDITATIONS • MESSAGES

MARABOUT

Lgr angdi dtu

YOGA

© Hachette Livre (Marabout) 2007, pour la présente édition, 2022

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans autorisation écrite de l'éditeur.

KIRAN VYAS

Le grand jeu

YOGA

• M A R A B O U T •

Avant-propos

UN YOGA, DES YOGAS

Qu'est-ce que le yoga ?

Les cinq corps

Les différents yogas

YOGA ET BIEN-ÊTRE

Yoga et ayurvéda

Adapter le yoga à celui qui le pratique

Le yoga pour tous

JE PRATIQUÉ LE YOGA

Conseils pratiques

Postures de méditation

Postures debout

Postures assises

Postures allongées

Postures à plat-ventre

Yoga mudra

Postures d'équilibre

Postures inversées





Kapalabhati

Le mouvement et la respiration

Le son Om, le mantra de base

Le massage par le yoga

Le yoga nidra

Le yoga des yeux

La méditation

POUR ALLER PLUS LOIN

Entretien avec Kiran Vyas













Avant-propos

Aujourd'hui, le monde progresse à une vitesse vertigineuse, et pourtant, l'ancienne pratique du yoga est toujours aussi efficace et importante.

Quelle que soit la philosophie à laquelle vous adhérez, quelle que soit votre croyance, le corps existe et, pour chacun d'entre vous, son bien-être est toujours le bienvenu.

Quels que soient vos états d'âme et votre condition physique, vous trouverez toujours une posture ou une respiration que vous pourrez pratiquer, et même une courte pratique régulière agira sur votre corps, sur votre état émotionnel, sur votre mental et bien au-delà.

Le corps a besoin d'être aimé, que l'on prenne soin de lui, il lui faut une certaine tendresse, une certaine compréhension, une certaine complicité. La pratique du yoga peut lui donner tout cela. Autrefois, il fallait étudier auprès d'un maître de yoga pendant de nombreuses années.

qu'aujourd'hui, chaque année, le 21 septembre est devenu la date de la Journée internationale du yoga. Tous les États membres de l'ONU célèbrent maintenant cette journée avec des milliers de pratiquants de yoga. J'ai eu la chance de deux ans d'animer un cours de yoga avec plus de trois mille personnes au parc de la Villette, à Paris. En parallèle de ce mouvement, les pratiques de méditation (*dhyana*) et le yoga des respiration profondes (*pranayama*) ont pris un nouveau tournant en faisant leur entrée dans les hôpitaux pour une meilleure santé et comme outil de prévention et de guérison à de nombreuses maladies. Dans ce livre, nous nous sommes beaucoup concentrés sur les postures (*asanas*), les respirations profondes (*pranayama*) et la relaxation profonde (yoga *nidra*).

Aujourd'hui, s'il est possible de faire une petite partie du chemin par soi-même, il est tout de même nécessaire d'être guidé. Il est alors certain que l'on pourra trouver son propre guide, son maître intérieur, par une pratique bien régulière.

Le yoga est une discipline internationale surtout depuis qu'en 2014, le Premier ministre de l'Inde, Monsieur Narendra Modi, a fait passer une résolution auprès de l'ONU qui fait

quesur la méditation (*dhyana*), mais ce n'est qu'à entrée en matière.

Il y aura certainement de nouveaux plus appropriés sur le *pranayama* (respirations contrôlées) et *dhyana* (méditation) afin que le grand public puisse profiter de leurs bienfaits et de leurs richesses pour l'amélioration de la santé et de la beauté et du bien-être.









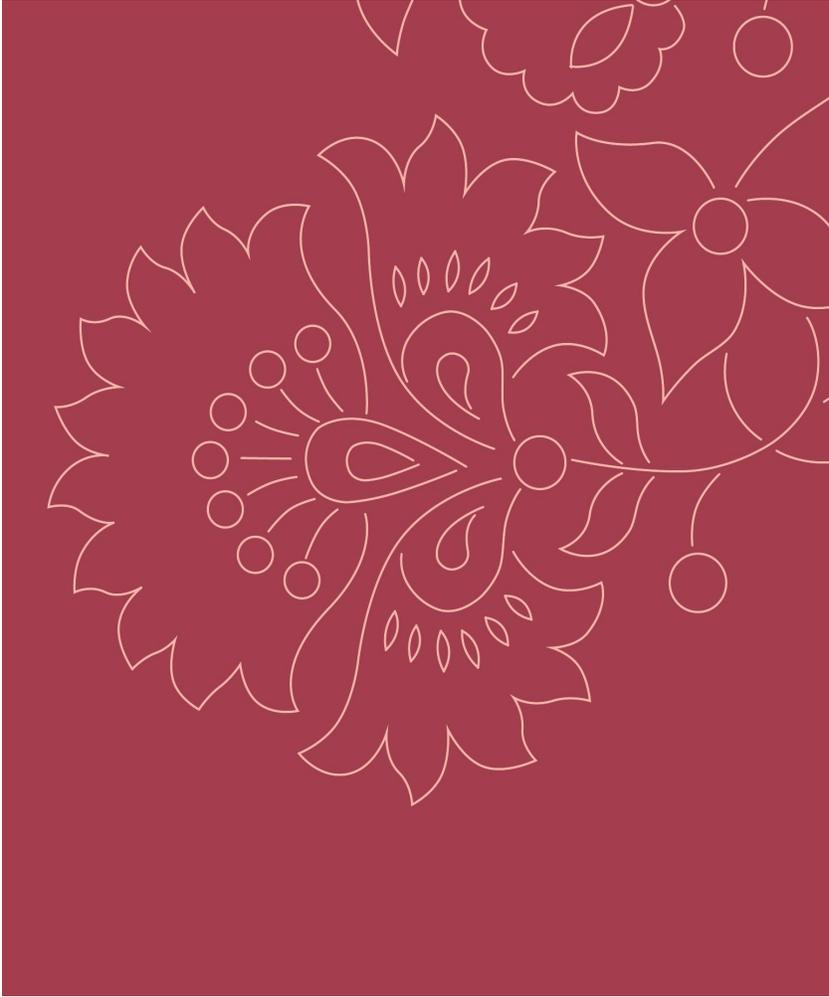










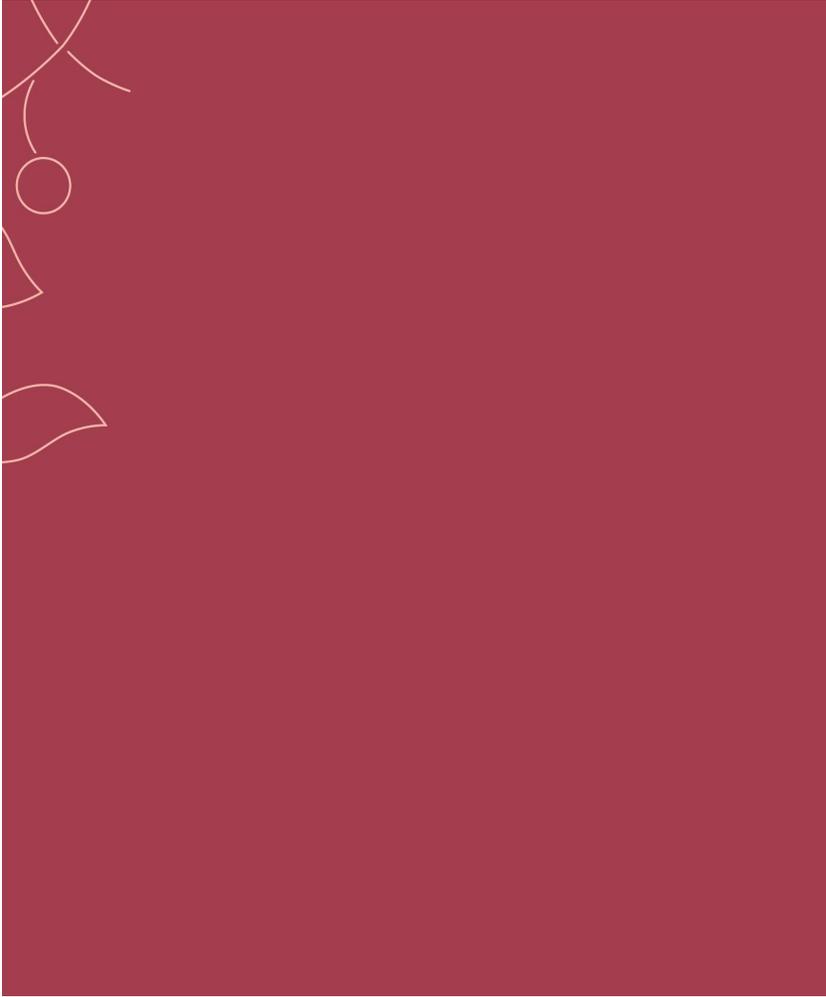


*Uh yoga,
Uh yoga,*

d esyo

89









Qu'est-ce que

yoga

Le yoga, ou les yogas devrait-on dire, est aujourd'hui connu et largement présent en Occident. Les cours de yoga abondent, dans les salles de gymnastique, dans les centres de bien-être ou les centres spirituels. Des ouvrages grand public le décortiquent, les médias en parlent, des personnalités du monde de la politique ou des arts témoignent de leur pratique du yoga. Sans parler des vedettes du show biz qui créent des lignes de vêtements « spécial yoga ». Et, en réalité, la plupart des techniques de gymnastique, d'entretien du corps ou de relaxation lui doivent quelque chose. Aussi existe-t-il de nombreuses idées reçues sur le yoga, et le terme a souvent été employé de façon impropre.

Le rôle de la pratique est primordial et elle surpasse toutes les connaissances livresques. Les postures décrites dans cet ouvrage sont réalisées sans accompagnement d'un maître qualifié, ce qui présente un certain danger pour le pratiquant. Si l'approche « grand public » n'est qu'un reflet de la richesse du yoga, elle permet au moins d'avancer petit à petit à partir de pratiques connues et familières, vers un domaine immergé par son histoire, ses bienfaits, son raffinement et sa subtilité. S'offre à nous alors un yoga sous une forme par ses diverses approches et par ses diverses sensibilités ou origines. C'est une pratique unique dans la mesure où elle propose un cadre unique pour tous : la réalisation de soi et

On le rapproche abusivement de la gymnastique douce, on l'assimile à des pratiques sectaires, on le pense adapté uniquement à certaines catégories de personnes. Difficile d'y voir clair!

Notre expérience nous montre à quel point, malgré sa «médiatisation», le yoga est méconnu, voire inconnu dans sa véritable dimension.

Notre objectif est donc de faire découvrir au lecteur l'immense richesse de cet art de vivre millénaire, afin que chacun y trouve une voie de réalisation personnelle.

intérieure.

LE BUT DU YOGA

Le but ultime du yoga est d'ouvrir la conscience individuelle à la conscience cosmique ou divine.

Le chemin pour y parvenir est bien entendu individuel. Il s'agit d'abord de «revenir chez soi» dans son for intérieur. Une première étape commune à toute voie spirituelle est le retour à soi-même.

«Rentre chez toi» dit le sage indien qui voyait
une vieille femme chercher une aiguille dans son
jardin alors qu'elle l'avait perdue dans sa maison.
«Pour toi, quand tu pries, retire-toi dans ta
chambre, ferme sur toi la porte et prie ton Père
qui est là dans le secret» dit l'Évangile selon saint
Matthieu. Il faut ensuite, dans un état de béati-
tude et de lumière, agir dans la vie extérieure avec
calme et paix. Mais il ne s'agit pas d'une démarche
égoïste ou égocentrique. Le calme émanant d'un
être en harmonie avec lui-même, avec le cosmos
et le divin peut être communicatif.
Une petite goutte de lumière plus une petite
goutte de lumière finissent par former un océan
de lumière.

UNION ET HARMONIE

Union, harmonie, de quoi s'agit-il exactement?

peut rechercher dans un pre
leure relation avec son
On peut ensuite apprend
et les fluctuations de sa
son effort d'attention.
Certains décident d'aller
leur jardin intérieur
connaître leur Moi
entraves à la libération s
En allant plus loin,
mènera vers cette union av
cosmique qui est le but uli
spirituelle.
Leyoga met à notre dispositi
de techniques, d'approche
de tous nos états de conscie
aux plus subtils.
Union de l'être humair
de nos polarités mascu

À quels niveaux se situe cette démarche?

Précisons d'abord bien les choses: celui qui

pratique le yoga suit un chemin spirituel qui est

son propre chemin, sans appartenance à une

communauté, à une religion particulière, sans

croiance à des dogmes.

C'est un chemin de liberté que chacun peut

emprunter en choisissant sa propre entrée. On

nos dualités. Unité du phy

union d'une énergie indivi

cosmique, union de notre

Soi, l'Absolu, quelqu

donne.

Aussi, bien au-delà de l'I

à la recherche d'une vo

reconnaître dans l'appro





Les cinq corps

ou les cinq enveloppes

de l'être humain

Pour comprendre les différentes pratiques de yoga, il est nécessaire de comprendre le concept de l'être humain selon cette tradition millénaire.

L'être humain est fait de cinq corps (*koshas*) ou cinq enveloppes.

Le premier corps, l'enveloppe la plus extérieure, c'est le corps physique. C'est le corps qu'on touche, avec la structure osseuse, la circulation sanguine, les organes, etc. C'est le corps que nous voyons et le corps que nous sentons. On l'appelle *annamaya kasha*, l'enveloppe physique.

Le deuxième corps, c'est *pranamaya kasha*, le corps vital ou le corps bio-énergétique ou encore le

Le troisième corps c'est l'enveloppe mentale. C'est le notre intelligence, nous allons parler de trois attributs, trois qui sont *sattva*, *rajas* et *tamas*. *Sattva* est la qualité de lumière. *Rajas* est la qualité de la force, de l'organisation. *Tamas* signifie la non-lumière, l'immobilité, une énergie de la jouissance matérielle. Notre mental possède ce but de beaucoup de yogis

corps émotionnel. Les plaisirs, les joies et la jouissance des cinq sens sont ressentis par le corps vital. Le vital est le siège de l'énergie, de l'enthousiasme, du souffle, de la vie. Le vital est le détenteur du pouvoir de l'énergie et du dynamisme réalisateur; il représente le caractère, les désirs et la créativité. Ce qui donne l'animation, l'élan vital, ce qui nous fait bouger c'est le *prana*. C'est cette énergie mystique qui nous donne la possibilité de vivre et qui est gérée plutôt par le corps et par l'émotionnel.

de plus en plus vers le *sat*

Le quatrième corps, *ajyanu*

veloppe de la connaissance

qui est au-dessus du mental

donne la clairvoyance, not

C'est une conscience plus

mentale, qui sait la vérité

comme une lumière intérieure

circumstance.

Le cinquième corps est *anandamaya kosha*. C'est l'enveloppe de la béatitude, de la joie éternelle et immense, notre for intérieur, notre véritable Soi ou notre véritable Moi. Quel que soit le nom qu'on lui donne, c'est notre identité la plus profonde, la plus cachée de nous-même. C'est la conscience profonde de l'être humain, comme une flamme intérieure et qui est le vrai Soi, le vrai je, quel que soit le nom que l'on donne à cette partie de l'être humain.

Le yoga ne peut être réduit à une pratique de bien-être, à une mesure anti-stress, prête à consommer, à un anxiolytique exotique. Il est réellement une voie d'épanouissement.

Le bien-être ne saurait être réduit au seuil physique. Le yoga permet de préparer non seulement son corps mais son affectivité et son esprit de façon à ce que les déséquilibres et les tensions ne face à une base inébranlable, n'aient pas de prise. L'être humain peut alors progresser vers plus de bien-être, de joie et de connaissance, et accéder à une voie d'accès vers ses ressources cachées de ses domaines de lumière.









Les différents

yogas

HATHA YOGA, LE YOGA DES POSTURES

Ha, c'est l'énergie du soleil, l'énergie active,

l'énergie du jour. *Tha*, c'est l'énergie lunaire,

l'énergie réceptrice, l'énergie de la nuit. Le hatha

yoga est la science du corps et de l'énergie vitale.

Le mot *asana*, «la posture», vient de la

racine sanskrite qui signifie «s'asseoir»,

«exister», «habiter». Il existe plus de quatre-

vingt quatre mille postures des postures de médi-

tation, des postures assises, debout, acrobatiques,

simples ou difficiles. L'objectif du hatha yoga est

la maîtrise et la perfection du corps.

NADA YOGA

C'est le yoga du son cosmique. *Nada*

qu'on entend dans le silence total, qui se

entre deux vibrations sonores; il est a

sorte d'état de conscience créé grâce à c

notes de musique. Le rêve de tout musicien ind

est de produire le *nada*, le vrai son cosmiqu

fois suprême vibration sonore et silence.

KUNDALINI YOGA

Le yoga de l'énergie cosmique. Kundali

du mot *kunda* qui signifie «enroulé sur lui-m

comme un serpent». C'est une source d'é

inépuisable, qui traverse la colonne vertéb

RAJA YOGA

Yoga royal ou la maîtrise du mental et de l'esprit.

La méditation est la méthode de base.

MANTRA YOGA

Les mantras sont des formules sacrées, des

voyelles, des sons de base, les noms des divinités

ou encore des prières. Le yoga des mantras est tout

d'abord une pratique de vibration pure et parfaite

de ces formules sacrées selon certains rituels. La

pratique des mantras donne de l'énergie ainsi

que la maîtrise du Soi.

les sept chakras.

Selon la tradition du yoga, les sept chakras

des centres énergétiques qui se trouvent

le corps physique. Leur action

se fait à travers le système endocrinien

et le système nerveux. Toute pratique de

«travailler» les chakras, équilibrant les

et leurs sécrétions.

1 *Muladhara*. C'est le chakra «racines», qui

donne la capacité d'enracinement

et de stabilité. Il est représenté par la couleur

2 *Svadisthana*. C'est le chakra de la créativité et de la procréation, lié aux organes sexuels. Il est représenté par la couleur orange.

3 *Manipura*. Manipura est situé au niveau du nombril c'est le siège du pouvoir et de la vitalité, c'est le chakra de l'océan de l'énergie. Il est représenté par la couleur jaune.

4 *Anahata*. C'est le chakra du cœur. C'est l'énergie de l'amour, les sentiments les plus purs, le don de soi. Anahata est représenté par la couleur verte.

5 *Vishuddha*. C'est le chakra situé au niveau de la gorge. Il a pour fonction la purification, ainsi que la parole. Vishuddha est représenté par le bleu.

6 *Ajna*, le troisième œil. Situé entre les deux sourcils, sur le front, au niveau du troisième œil, c'est le chakra de la vision intérieure, de l'intelligence pure et de la capacité de voir au-delà du temps et de l'espace: c'est la clarté d'esprit. Ce chakra est représenté par le bleu indigo.

7 *Sahasra*, le lotus aux mille pétales. Ce chakra se situe au sommet de la tête; c'est le lotus aux mille pétales, la porte du ciel qui indique le chemin spirituel. Il est représenté par la couleur violette ou, selon certaines traditions,

philosophique selon laqu
s'identifier à l'objet de conne
l'essence de l'intérieur
provient du fait que le c
alors sous les traits de l'a

KARMA

Karma signifie «action» ou
de la perfection dans l'acte à
aucun résultat, aucun bénéf
type de tâches, qu'elles soie
nobles ou pas... En s'oublier
travail, on parvient peu à

TANTRA

Tantra yoga est le yoga de
de l'union des deux polar
nine: l'extase et l'unio
Dans les tantras, on étu
et maîtriser les différent

YOGA NI LE YOGA

Une technique de relaxation

par une lumière blanche dorée.

JNANA YOGA, LE YOGA DE LA CONNAISSANCE

Jnana signifie «la connaissance». Voie intellectuelle et contemplative, sagesse, connaissance de la conscience de Soi, compréhension, philosophie, vérité, clarté mentale, découverte des fondements qui sous-tendent la réalité... Jnana yoga nous fait découvrir et réaliser le divin en s'efforçant d'en comprendre les attributs. Il s'agit de l'idée

on essaye de voyager par conscience intérieure ou subconscient ou le supra

LE YOGA

Cette pratique a été développée à la suite de ses études par le Docteur Bates et du Docteur de ses propres recherches. Il s'agit d'exercices simples, mais aussi d'une pratique de la vision intérieure et ext

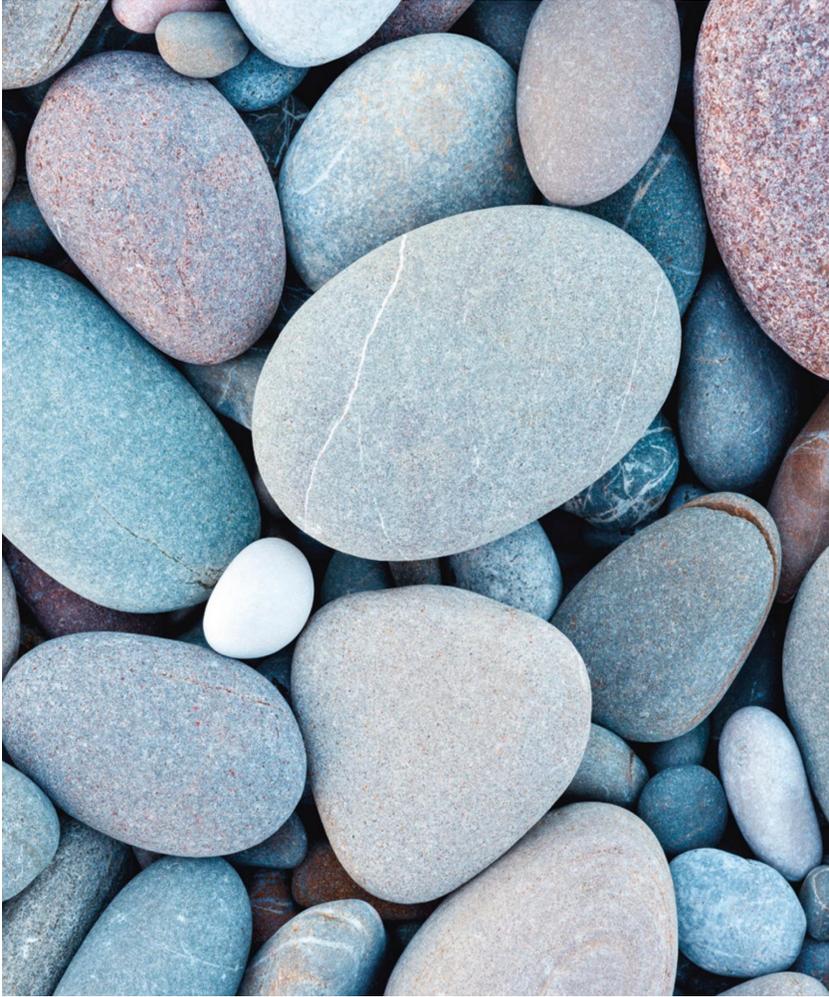
LE YOGA INTÉGRAL

C'est une synthèse de tous les yogas ; il débute là où tous les autres yogas s'arrêtent. C'est le yoga du développement personnel, par lequel chaque individu peut se découvrir pour évoluer et développer une conscience supramentale, susceptible de transformer et diviniser la nature humaine.





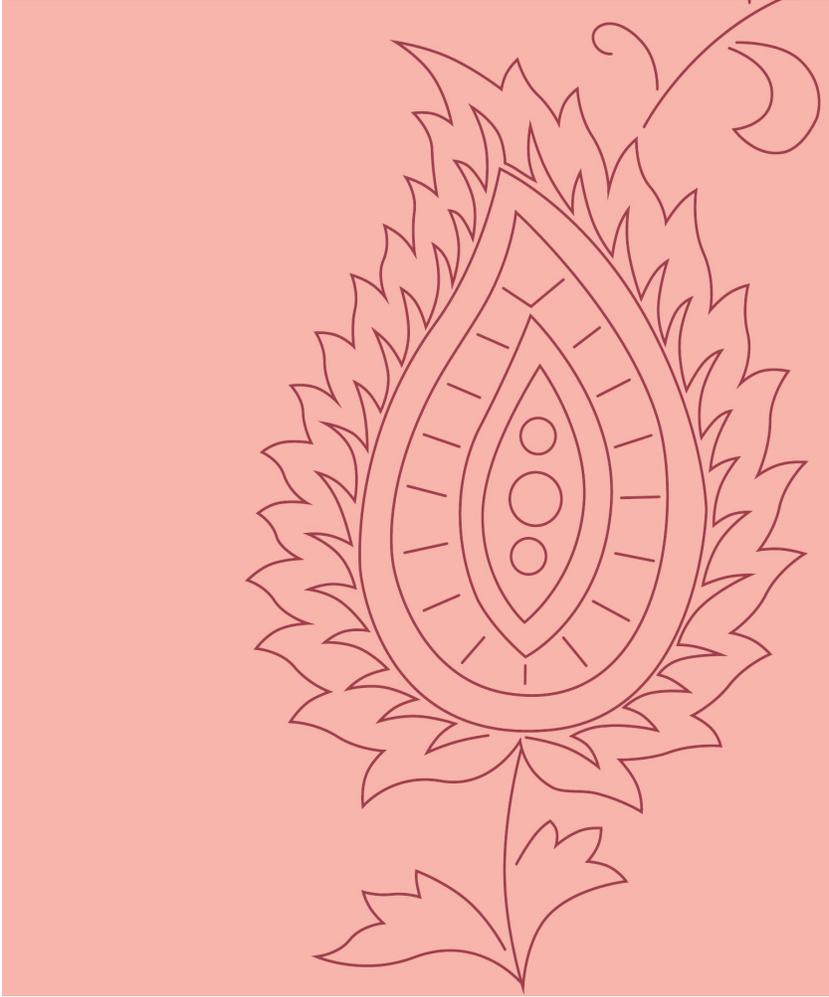












Yoga

&

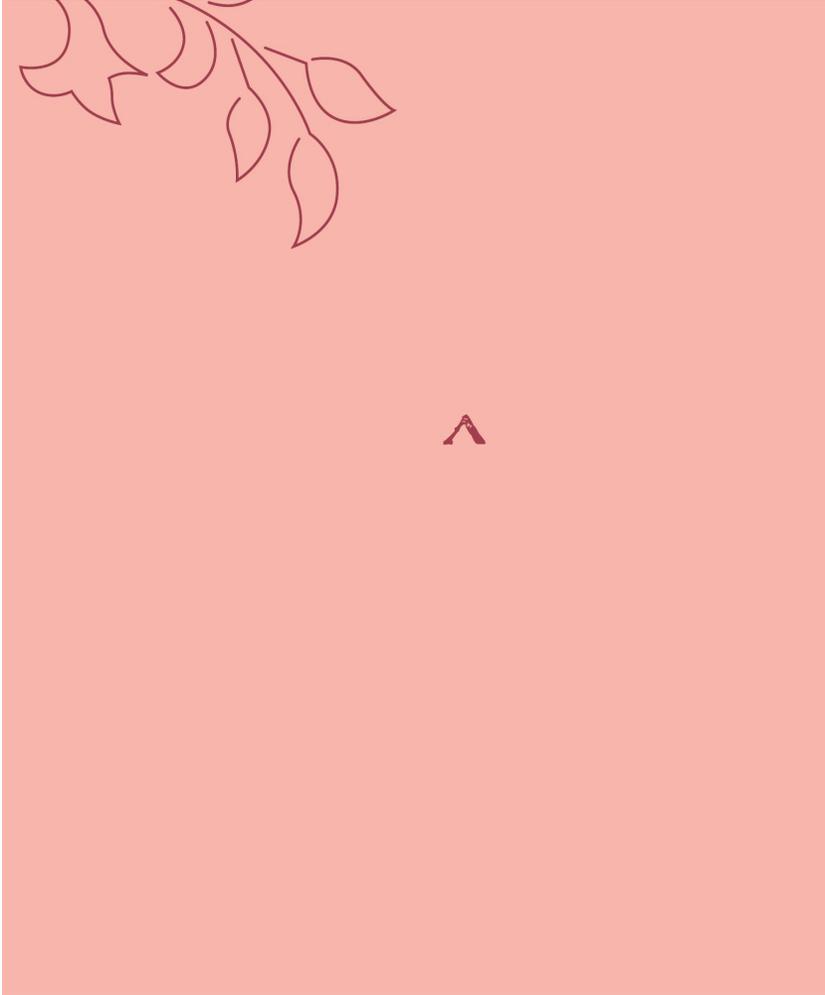
b

i

en-e

t









Yoga et ayurvéda

Le yoga et l'ayurvéda sont deux pratiques qui ont d'une certaine manière des objectifs similaires. Ils sont tous les deux fondés sur l'existence des *koshas*, les corps énergétiques.

Le mot *gyur* signifie «la vie», le mot *veda* signifie «la connaissance». L'ayurvéda est donc une science de la vie, c'est un art de vivre dans lequel tout ce qui peut apporter le bonheur et le mieux-être dans la vie devient important. Mais tout ce qui conduit vers le mal-être, la maladie, le malheur doit aussi être étudié afin de pouvoir les éviter et savoir comment en sortir, comment se soigner.

LA SANTÉ SELON L'AYURVÉDA

La santé selon l'ayurvéda est définie par les conditions suivantes

¹ Selon l'ayurvéda, la constitution fondamentale de chaque corps correspond à cinq éléments : l'élément Terre, l'élément Eau, l'élément Air et l'élément Feu. L'ayurvéda considère que tout être vivant est composé de toute matière, est composé d'éléments dans des proportions différentes. Quand il y a équilibre et harmonie entre eux, le corps est en bonne santé.

² Pour l'ayurvéda, l'être humain n'est pas qu'un simple corps physique : il est un corps vibrant d'émotions, de sensations, de désirs et de rêves. Quand cette enveloppe émotionnelle (ou enveloppe émotionnelle) est dans un état de joie, d'enthousiasme et d'énergie positive, elle est en bonne santé.

³ Le mental est le troisième corps énergétique.

1 Quand le corps physique se trouve dans l'état
de «non maladie».

2. Quand l'affectif se trouve dans l'état de joie.

3. Quand le mental est apaisé.

4 Quand l'âme ou le «for intérieur» se trouve
sur le chemin du progrès et de l'évolution.

Pour l'ayurvéda, la bonne santé de n

est rien d'autre qu'un esprit calme et

un mental qui est capable de réfléchir

la synthèse, de rester neutre

moins turbulent... Bref, de plus en p

4 L'ayurvéda n'est pas une religion, mai

en une présence, un «for intérieur

ou Soi véritable caché dans la pr

chaque être. Si notre for intéri

sur le chemin du progrès et e

alors on est en bonne santé.

SE NOURRIR EST UN ART ET UNE SCIENCE

Tout au plaisir de leur palais, peu de gens ont conscience que l'ultime but de la nourriture est de faire vivre le corps physique. Elle est le principal « carburant » de notre corps, carburant absorbé et assimilé, transformé en énergie physique, mentale ou vitale.

Tout ce que nous mangeons fait peu ou prou partie intégrante de notre être, à tel point qu'un vieil adage hindou souligne: «Tu es ce que tu manges». Se nourrir est un art et une science qui répondent à des besoins réels du corps et de l'esprit en faisant converger dans l'être humain de multiples énergies en les rendant assimilables au maximum.

Certes, il est d'autres types d'énergies qui peuvent permettre au corps de survivre l'énergie cosmique, l'énergie de l'*ananda* (paix intérieure, béatitude, extase), l'énergie de la conscience, l'énergie de la vérité absolue, l'énergie de l'amour. Certains grands yogis, chercheurs et sages sont capables de se maintenir en vie en absorbant très peu de nourriture. Cette nourriture se doit d'être aussi saine que possible et doit correspondre à

En troisième lieu, les ali
(comme les conserves).

À cette clas polarités p d'énergie:

L'énergie du soleil (prodigue au corps la cha
L'énergie de la lune ou é
réputée donner du «froi
Il convient d'avoir à l'
pour équilibrer
alimentation.

Comme toi émettent d

La radiation cosmique
graines germées).
La radiation solaire (to
qui se sont chargés de so
La radiation terrestre (le
La radiation humaine (les sal
des radiations des person
La radiation animale (vi
Il convient également d'

des principes de qualité énergétique et nutritive
précis. Ces principes ont été définis par l'ayurvéda

depuis la nuit des temps.

Les sources nutritives des aliments ont été classées en trois catégories :

En premier lieu viennent les aliments chargés

de lumière, de légèreté, de pureté (les fruits, les
graines germées, les légumes).

En second lieu, les aliments chargés d'énergie,

de passion, de désir (les laitages, les céréales).

salé, sucré, acide, amer,

Si les aliments renferment

(Terre, Eau, Feu, Air, Éther)

une harmonie des couleurs,

pensable; on peut donc juger

différents aliments, des épices

composer un arc-en-ciel.

N'oublions pas bien

conviendrait de veiller à la

l'on absorbe. Ce point est

qui ne fasse pas défaut et

Le dernier aspect important est celui de l'atmosphère dans laquelle la nourriture est préparée, servie et consommée. Des vibrations d'harmonie et de joie donneront à la nourriture une qualité particulière. Une atmosphère de paix, de calme, dans un cadre agréable, avec une lumière feutrée sont autant d'éléments favorables à un repas fructueux. Préparer un bon repas consiste donc à rechercher un équilibre, une harmonie de tous ces éléments.

Cependant, ce serait une erreur qu'd'ériger tous ces principes en loi universelle. Car chaque individu est différent, chacun à sa propre nature et son propre chemin. Il faut donc bien se connaître soi-même pour parvenir à apprécier le type d'aliment qui nous convient le mieux.

À la lumière de tous ces principes, le bon sens veut que les aliments soient obtenus dans les conditions les plus naturelles possibles. Des cultures biologiques qui évitent les engrais chimiques, les pesticides, sont à préconiser. L'idéal serait de consommer les légumes et les fruits immédiatement après les avoir cueillis.

Selon l'Annuaire de la médecine diététique, l'assouplissement

Ainsi par exemple, dans le jnana yoga, c'est l'envolpe mentale qui est sollicitée en alors que dans le hatha yoga, ce sera l'envolpe physique qui sera mise à contribution la première avec les *asanas*, les postures, puis ensuite l'olpe vitale avec les respirations (p. *pranayama* (p. 154).



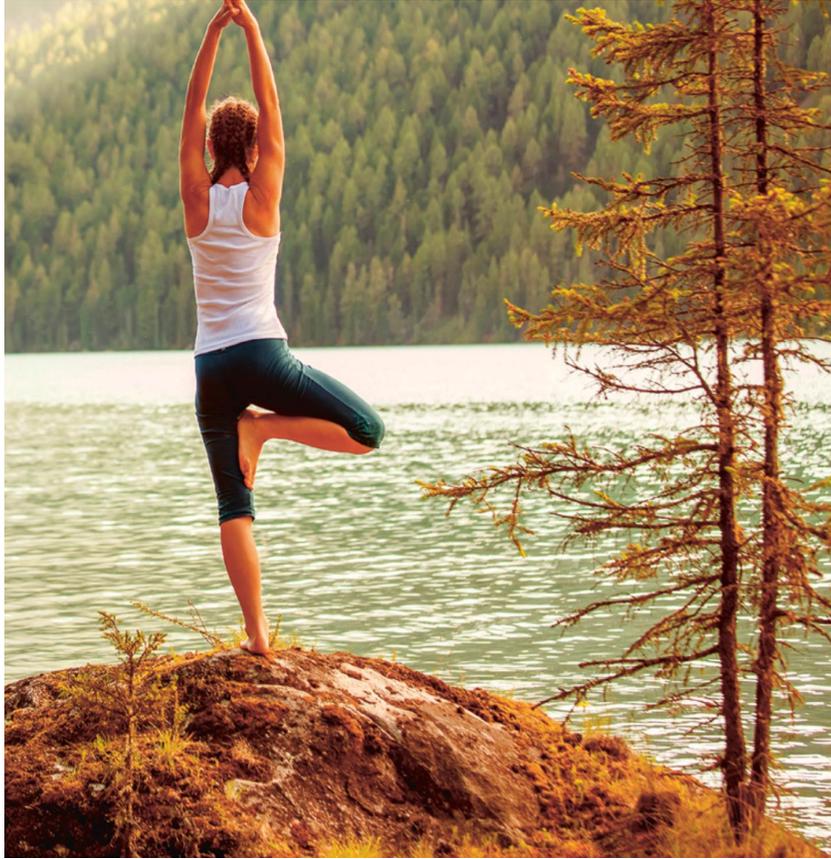
selon l'ayurveda, la maladie survient lorsqu'il y a un déséquilibre. La nourriture est alors le meilleur médicament qui permet de rétablir l'équilibre.

ADAPTER LE YOGA SELON L'AYURVÉDA

Yoga et ayurveda parlent tous deux des cinq corps ou des cinq *koshas* (voir p. 20). Pour chaque type de yoga (p. 23 et suivantes), le chemin commence par différentes enveloppes.







Adapter le yoga

à celui qui

le pratique

Si le yoga peut être pratiqué par tous, des enfants jusqu'aux personnes âgées, quelle que soit leur condition physique, il est néanmoins nécessaire d'adapter certaines postures et respirations ou de se concentrer sur d'autres en fonction de l'état de chacun.

LE YOGA POUR LES FEMMES

L'être humain est unique. Le masculin et le féminin sont les deux polarités présentes dans

LE YOGA POUR LES ÉTUDIANTS

Le yoga est précieux pour les élèves et les étudiants. Il aide à développer la concentration, la mémoire, calme le système nerveux et maintient la vivacité de l'esprit. Il favorise l'esprit de synthèse et s'accompagne de l'épanouissement.

Pour l'équilibre du mental et la concentration, on choisira en priorité les postures d'asana (p. III et suivantes).

chaque être humain, et le corps des femmes a sa propre évolution et ses particularités.

Certaines postures, comme celle du cobra (p. 100), du sphinx (p. 98), du serpent (p. 100) ou de la sauterelle (p. 102) vont être bénéfiques en cas de règles douloureuses ou de problèmes dans la régularité des cycles hormonaux.

La posture du papillon (p. 74) aidera pour l'ouverture du bassin et facilitera l'accouchement ou simplement une meilleure circulation des énergies dans le bas-ventre.

Les postures inversées (p. 126 et suivantes) agissent davantage sur la concentration (par le flux des qui irrigue le cerveau).

La méditation (p. 171 et suivantes) apporte et détente.

Adaptez le yoga à celui qui le pratique.

LE YOGA POUR LES ENFANTS

Le yoga permettra aux enfants d'équilibrer l'excès d'énergie, tout en les amusant. La pratique ludique des postures et de quelques respirations simples leur permettra d'être dynamiques sans agitation, d'être plus concentrés, d'avoir un bon sommeil.

Les enfants, selon leur âge, préféreront des postures plus dynamiques, en mouvement, les yeux ouverts. Les phases de repos longues leur conviennent moins.

Les postures seront maintenues peu de temps, selon leur âge et les capacités de leur corps en croissance. Le recours au jeu et à l'imagerie aidera les plus jeunes. Les enfants aiment les postures avec des noms d'animaux, qu'ils retiennent mieux.

On pourra débiter la séance en faisant prononcer le son «O», pour éliminer l'excès d'énergie, puis une main sur la gorge, l'autre au sommet de la tête, prononcer MMM (douze fois). Cet exercice calme l'esprit et le système nerveux, il remplacera avantageusement la méditation.

UN EXEMPLE D'ENCHAÎNEMENT

posture de l'arc (p. 104)

faits des deux postu

le corps et assouplit

posture du fœtus (p. 86)

posture du palmier

d'équilibre et de coo

et le dos.

posture de l'arbre (p.

effets que la posture

On finira par une courte r

à l'enfant de rester assis, i

minutes, les yeux fermés

observant la flamme d'u

LE YOGA

En yoga, il n'y a jamais

y avoir de compétition

soi-même. Il faut avan

son propre corps. le con

repérer ses limites, sa

punir.

La bonne régularité d'u

sera la plus adap

souplesse, en évitant

posture du lion (p. 80): si elle déclenche souvent le rire, elle est bonne pour le plexus solaire et l'expiration à partir du ventre.

posture de la chandelle (p. 128): elle fait travailler le corps entier.

posture de la charrue (p. 130): elle conserve la souplesse du dos.

posture du poisson (p. 132): c'est la contre-posture des deux précédentes.

posture du cobra (p. 100).

posture de la sauterelle (p. 102).

désagréments: douleur
problèmes digestifs...

Chaque corps vieillit à se
le yoga permet d'accepter

Toutes les postures de bases
apportera un peu plus d'

tions aux postures inverses
aux personnes qui n'ont

cervicales par exemple) ou aux
ouvertures.



LE YOGA POUR LES HANDICAPÉS

«L'Homme est un anormal qui n'a pas trouvé sa propre normalité. Il peut s'être trouvé; il peut paraître normal dans son espèce, mais cette normalité n'est qu'un ordre provisoire, et par suite, bien que l'Homme soit infiniment supérieur à la plante ou à l'animal, il n'est pas parfait dans sa propre nature, comme la plante ou l'animal». Sri Aurobindo

Le yoga ne se préoccupe pas des résultats obtenus (la souplesse, la capacité de concentration, ne s'encombre pas de pensées compétitives, s'intéresse au chemin à parcourir, à la recherche de progrès, à l'aspiration au bien-être, à la joie de vivre. Le yoga est donc une pratique qui concerne toute personne, quelle que soit sa condition physique ou psychologique.

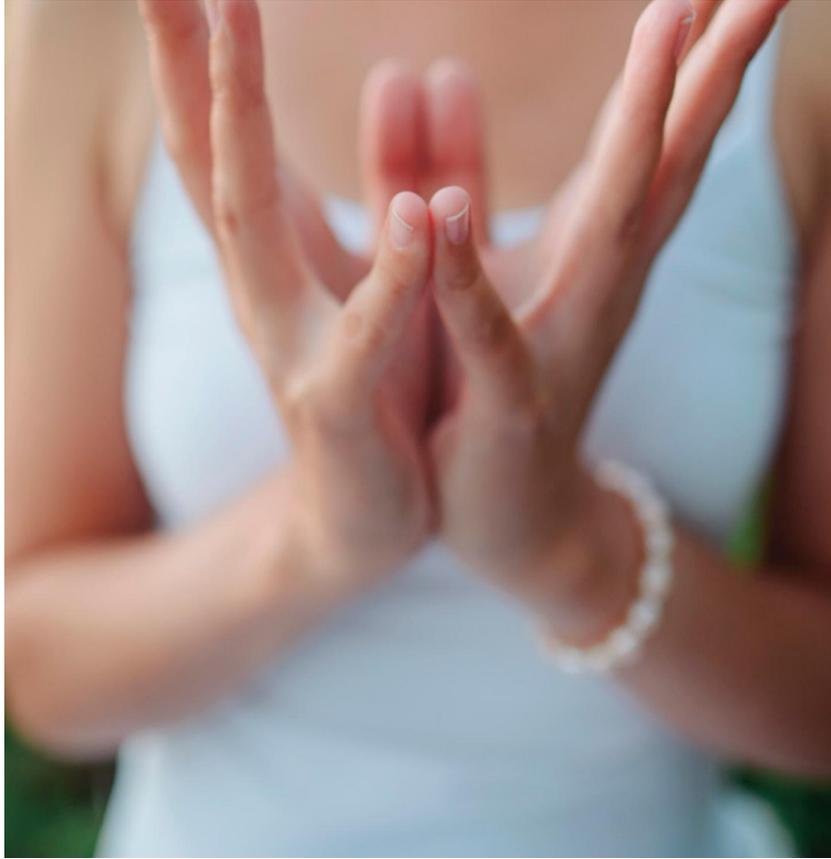
Avec des personnes dites handicapées, la confiance, la sensibilité et l'adaptabilité du professeur seront déterminantes.

et de la respiration (p. 139) seront bénéfiques à tous, même en cas de difficulté de mobilité. En cas d'alitement ou d'hospitalisation, les respirations trois-deux-cinq-deux (p. 152) procureront un grand apaisement.

Les séances seront toutefois assez courtes, on pratiquera moins de rétention du souffle et les postures seront tenues moins longtemps, toujours à la limite de ce que chacun peut supporter. On insistera davantage sur les différentes techniques de concentration.

Adapter le yoga à celui qui le p





Le yoga pour tous

Selon le véritable esprit du yoga, une séance ou un enchaînement est unique et adapté à une personne. Deux ou trois postures peuvent être suffisantes si elles sont bien pratiquées. Certaines séquences peuvent être personnalisées en fonction d'un objectif particulier.

Dans tous les cas, si une posture est inconfortable, ne la pratiquez pas, ou alors seulement quelques secondes.

Si vous ressentez de l'intérêt pour les exercices proposés et pour le bien-être qu'ils vous procurent, nous souhaitons que vous puissiez vous rapprocher d'un bon professeur de yoga pour découvrir la véritable profondeur de cette pratique millénaire.

Quelles que soient les capacités de chacun, le yoga permet d'augmenter la concentration, le calme, la connaissance et la maîtrise de soi et du mental. Il serait possible de dénicher l'infini des bienfaits du yoga d'un point de vue physique et physiologique.

Mais l'essentiel est ailleurs, dans l'esprit véritable du yoga, qui considère une personne comme un tout, un tout en évolution et en progrès, qui n'est pas de hiérarchie entre les capacités physiques et mentales, qui transmet un souffle de liberté, sans des compétitions et des jugements, qui comme seul bénéfice la joie de vivre avec soi-même, avec les autres et avec le monde qui nous entoure.











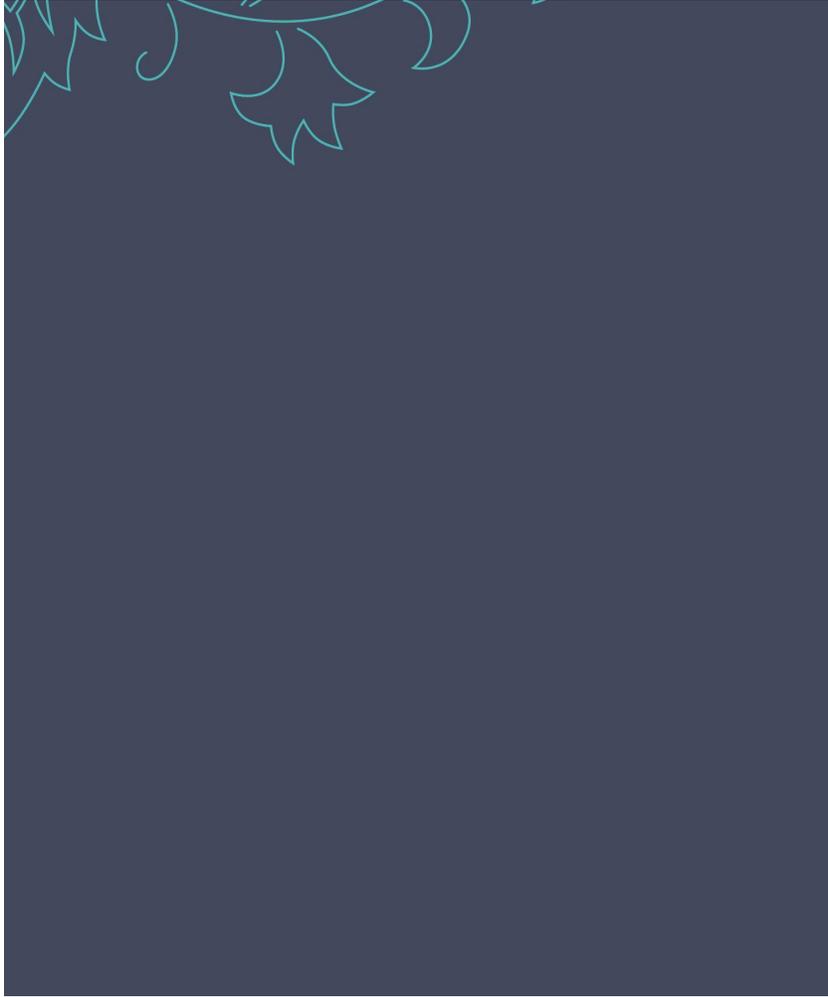


Justice

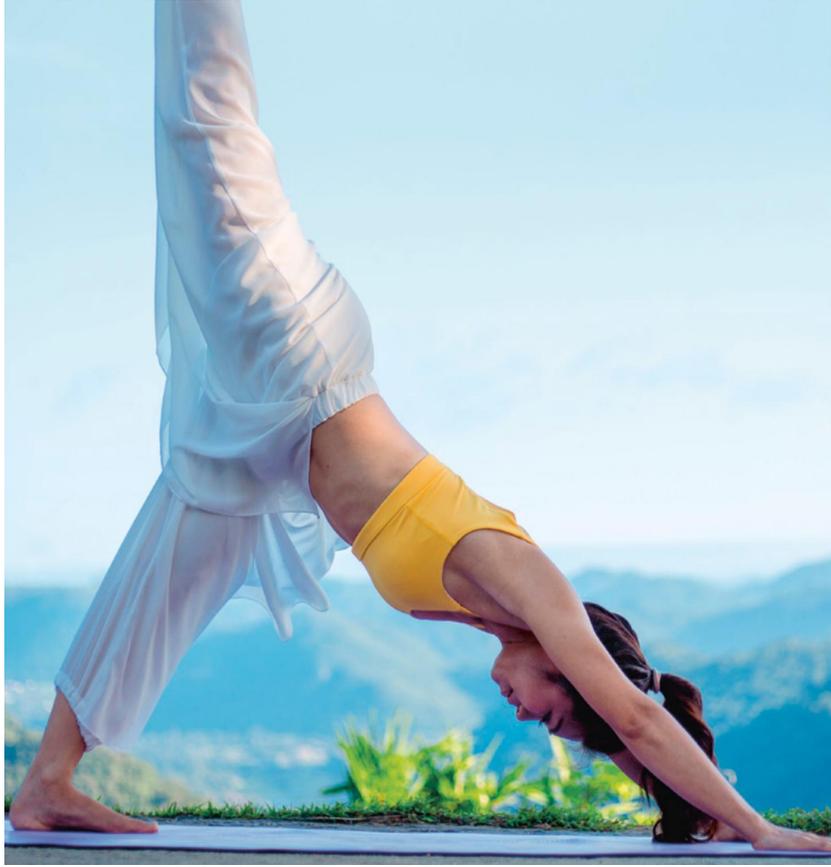
ycb

88









Conseils pratiques

LE LIEU

Pratiquez dans une pièce aérée, calme et bien chauffée. Éclairez la pièce d'une lumière douce, mettez quelques fleurs, de l'encens si vous aimez.

LE MOMENT IDÉAL

Il est très important de créer l'enthousiasme et la joie, de se préparer mentalement, dans l'envie réelle de pratiquer le yoga, pour en augmenter les effets.

Les moments les plus favorables sont le matin ou le soir. Choisissez une heure fixe pour votre pratique et soyez régulier, quel que soit le moment choisi.

Vous devez être à jeun et ne pratiquer que quatre à cinq heures après un repas. Pensez à vider votre vessie et vos intestins. Si vous avez l'habitude de fumer, abstenez-vous au minimum deux heures avant et après la séance.

COMPOSER SA SÉANCE

Composez votre séance afin qu'elle dure vingt et quatre-vingt-dix minutes.

Pratiquez les postures de votre choix et adaptez vos capacités en les choisissant dans les catégories et l'ordre suivant :

1. postures debout - 2. postures de transition
3. postures assises - 4. postures à plat-ventre
5. postures inversées

Chaque posture doit être suivie d'une posture de repos (p. 50) d'une durée au minimum équivalente à celle de la posture.

Terminez par les respirations et, si vous en avez la possibilité, gardez du temps pour la méditation.

Pour les femmes, il est préférable de ne pas faire les postures pendant la période des règles et au-delà du troisième mois de grossesse (on peut alors pratiquer un yoga adapté).

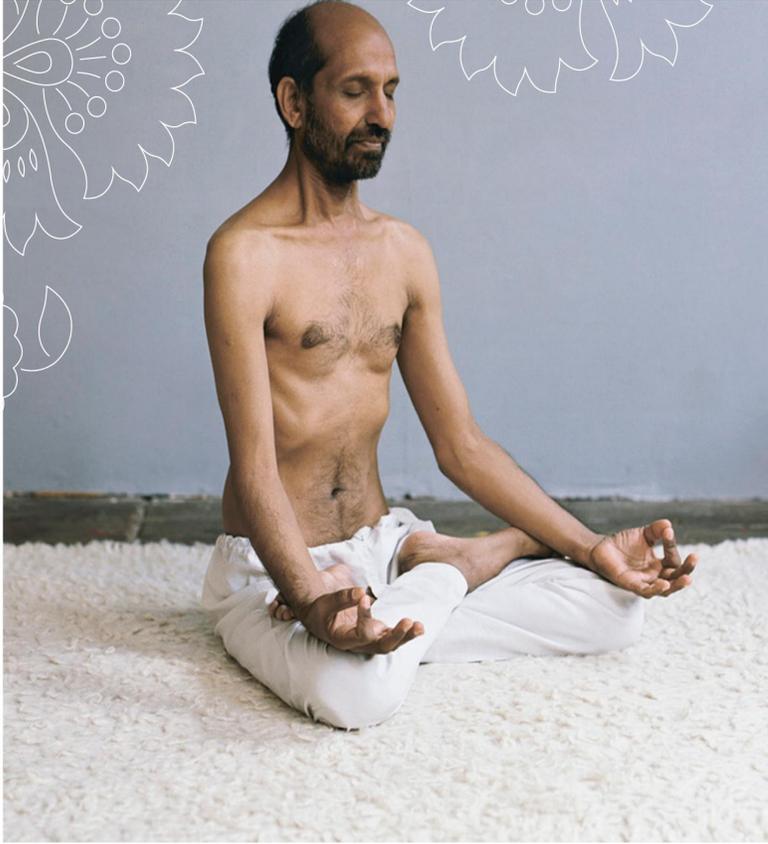
LA TENUE

Revêtez une tenue simple en coton. Sa couleur, au-delà de l'aspect esthétique qu'elle procure, doit apaiser les yeux, comme le préconisent le yoga et l'ayurvéda.

Ne portez pas de vêtements serrés qui risquent d'entraver la circulation et la respiration.

- En cas de fièvre ou de maux de tête, ne pratiquez pas. Après une opération, ne pratiquez qu'après avoir repris votre rythme de vie en douceur et en adaptant les postures.
- Les personnes handicapées ou souffrant de problèmes de santé doivent suivre des cours adaptés.
- Respirez toujours par le nez et évitez de retenir votre souffle.
- Ne soumettez votre corps à aucun effort excessif. Ne forcez jamais. La performance n'est pas le but. Ne comparez jamais votre pratique à celle d'autrui. Ne comparez pas votre résultat à celui d'autrui. Éloignez-vous de la compétition.
- L'effet des postures se manifeste progressivement. Elles sont maintenues suffisamment longtemps (au minimum à trois minutes) pour que l'effet se manifeste. Plus la phase de relaxation est importante, plus l'effet est marqué. La relaxation, le sang et le système nerveux se détendent progressivement.





Postures

de méditation

En Inde, toute pratique commence par la posture du lotus, mais elle demande de l'expérience et de la souplesse.

LOTUS OU DEMI-LOTUS

Padmasana Ardha Padmasana

Cet *asana* est la meilleure posture pour la méditation. C'est aussi l'une des plus courantes pour la pratique des respirations.

Asseyez-vous en posture du lotus l'extérieur du pied droit se pose sur la cuisse gauche, le pied gauche se place sur le haut de la cuisse droite. La colonne vertébrale est bien allongée, la nuque étirée sans tension, les yeux fermés. Les mains sont posées sur les genoux.

Vous pouvez joindre le pouce et l'index en formant

une petite boucle. Les trois autres doigts de la

main sont allongés, détendus. La paume de la

main est tournée vers le ciel. On appelle ce geste

le «mudra de la connaissance», *jnana mudra*.







Observez une immobilité parfaite, ne faites aucun mouvement. Prenez conscience de votre corps et de tout ce qui l'entoure. Essayez d'être de plus en plus réceptif à la subtilité et à l'imensité de l'atmosphère qui vous enveloppe.

Bienfaits

Permet de garder le dos droit, assouplit les jambes, assouplit les hanches. Calme le système nerveux. Favorise la circulation énergétique. Augmente la concentration.





POSTURE DU DIAMANT

Vajrasana

Asseyez-vous, jambes allongées. Repliez les deux
jambes sur les côtés et venez vous asseoir sur les
talons. Les genoux sont serrés. Les gros orteils
se touchent. Le dos est droit. Placez les paumes
des mains sur les genoux. Fermez les yeux et
respirez calmement.

Bienfaits

La posture du diamant est pr
une posture de méditation, mais ses
physiques sont considérables.

Les personnes dont les articulations son
doivent pratiquer cette posture avec préca

Shavasana,

la détente profonde

Shavasana doit être pratiqué entre chaque asana.

Le repos entre les postures est en effet aussi important que les postures elles-mêmes.

Allongez-vous sur le dos, les jambes légèrement écartées. Les bras sont allongés le long du corps, légèrement écartés. Les paumes des mains sont tournées vers le haut, vers le ciel. Les épaules sont basses. La tête est bien dans le prolongement du corps, le menton légèrement rentré vers la poitrine, la nuque est bien étirée. Décambrez légèrement les lombaires. Laissez aller le corps par terre, relâchez toutes les tensions et détendez-vous. C'est la posture de relaxation complète, pour la détente physique et mentale. Elle est à pratiquer entre chaque asana.

régénérer. Quelques minutes de repos entre plusieurs heures de sommeil.

Bienfaits

Travail en profondeur des muscles, des nerfs, élimine la fatigue, relaxe et re-énergise le corps et travaille sur la tension musculaire et nerveuse. Demande le calme et la concentration. Utile pour les problèmes d'hypertension, pour les problèmes d'origine métabolique. Ex

La détente profonde que donne *shavasana* aide
à emmagasiner l'énergie dans le corps et à se

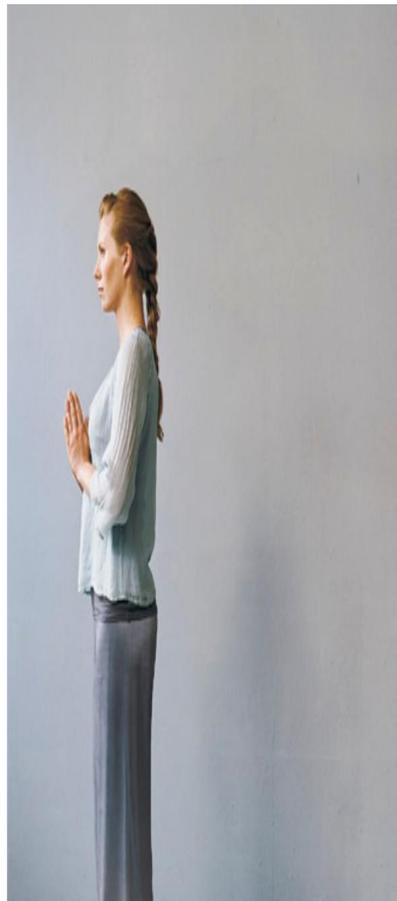
problèmes liés au stress
la qualité du sommeil.





Sur yanamaskar,

la salutation au soleil





1. Mettez-vous debout, les mains jointes en salutation, à hauteur de la poitrine, les pieds joints. Respirez normalement. Expirez. Amenez le menton vers le sternum pour allonger les cervicales.

2. Inspirez profondément la tête le plus haut possible en arrière, au niveau du haut du dos, pour éviter le pincement des lombaires et vers le haut et en arrière des fessiers pour basculer le

La salutation au soleil est un exercice d'assouplissement
indispensable au début d'une séance. Mais elle peut aussi être
pratiquée indépendamment, plusieurs fois de suite, pendant
une dizaine de minutes.

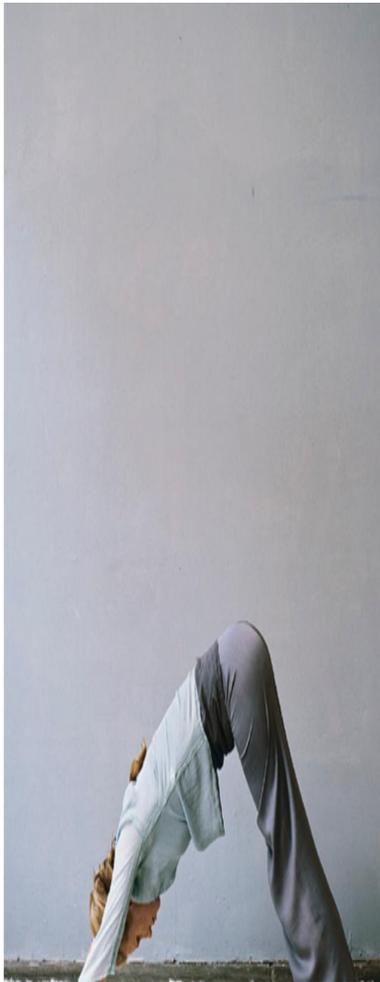




3. En expirant, penchez le corps en avant, les mains au sol, de chaque côté des pieds si vous le pouvez, sinon au niveau des chevilles ou des genoux. Si possible, la tête touche les genoux et les jambes restent bien tendues.



4. Rétention du souffle. Avec les poignets vidés, glissez la jambe gauche en arrière, les mains et le pied droit sont alignés.





5. Inspirez. Levez les bras, mains en salutation,
et étirez-vous en arrière.



6. Expirez. Ramenez les mains au sol,
droite en arrière. Poussez les fesses
V. Votre corps forme un V renversé.
le prolongement du dos, la nuque.

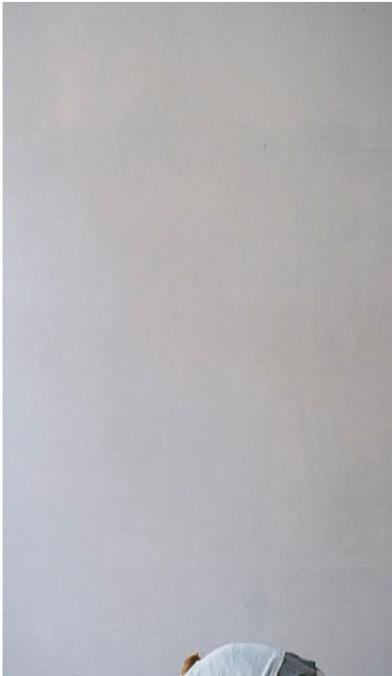




7. Pliez les genoux, le front au sol, les fessiers sur les talons. Laissez le corps se reposer sur le sol. La respiration est libre.



8. Glissez la tête entre les deux mains. La poitrine, les genoux et les orteils sont en contact avec le sol.





9. En inspirant, continuez à vous allonger

et à vous étirer en formant un arc avec

le dos. La tête et le buste se soulèvent, le

ventre au sol. Tendez les bras.

10. Pliez les genoux, le front au sol, les fess

talons. Laissez le corps se reposer sur le so

lition est libre.





11. Expirez. Poussez les fessiers vers le haut. Votre corps forme un V renversé. La tête est dans l'alignement du dos, la nuque bien allongée.



12. Pliez la jambe droite, le pied droit est entre les deux mains.



13. Inspirez. Levez les bras. La tête bien en arrière.

14. Expirez. Redressez-vous
poser le front sur les gen

Bienfaits

La salutation au soleil fluidifie la circulation

énergétique, assouplit les articulations et libère

les tensions musculaires dans l'ensemble du corps.

Le sang est distribué dans tous les organes.

La circulation est activée. Le système nerveux

est régularisé, le cerveau

le plus complet et le plus

La salutation au sol

harmonieuse le souffle e

Elle redonne du tonus phy

quée au début de la jo



15. Inspirez. Relevez-vous, les bras vers le haut.

Étirez-vous légèrement vers l'arrière.

Levez-vous et votre esprit en éveil. En fin d'après-

midi, elle vous enlève toute sensation de fatigue.

Chaque posture procure des bienfaits particuliers.

Le chaînément agit sur les systèmes glandulaire,

circulatoire, digestif et autres, et contribue à les

harmoniser entre eux.

16. Expirez. Pliez les bras, les mains en salut

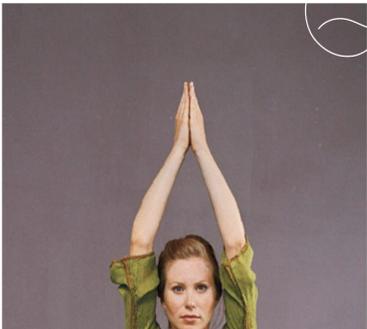
à hauteur de la poitrine.

La synchronisation souffle/mouvement ti

considérablement sur la respiration, contril

ainsi à faciliter l'élimination des toxines d

ganisme.





Postures debout

Les postures d'étirement et de torsion travaillent sur la souplesse de la colonne vertébrale,

sollicitée dans tous ses axes de mouvement, en douceur. Pratiquez sans à-coups, en vous

concentrant sur la respiration.

POSTURE DE DEMI-LUNE

Ardha Chandrasana

Debout, jambes serrées, le corps bien droit.

Montez les bras sur les côtés à la verticale, mains

en salutation au-dessus de la tête. Étirez-vous

bien vers le ciel.

Penchez-vous vers la droite, en expirant, le corps

formant une demi-lune. Le corps doit être sur

un même plan, sans se pencher en avant ou en

arrière. Respirez calmement dans cette posture

d'étirement.

Sur une expiration, revenez et recommencez de

l'autre côté. Puis relâchez complètement les bras,

les jambes, et détendez-vous.

Variante

ment (six à douze respirations). Revenez d

ment et effectuez le même mouve

bras gauche.

Bienfaits

Se pencher, s'étirer latéralement, e

ou en torsion représente un travail de

colonne vertébrale auquel le yoga d

importance considérable. Il se concent

santé du dos. Le vieillissement, selon le yoga, n

autre que le dysfonctionnement ou le vi

ment de la colonne vertébrale. Plus la

est droite, meilleure est la santé. Pour le

trois *nadis* (énergies) principaux tr

colonne vertébrale: *ida*, l'énergie lunaire, *pi*

l'énergie solaire, et *sushumna*, une énergie

qui équilibre et harmonise les deux autres

Debout, jambes serrées, bras le long du corps.

Sur l'inspiration, levez le bras droit sur le côté,

le plus lentement possible.

Arrivé à l'horizontale, tournez la paume de la

main droite vers le ciel et continuez le mouve-

ment, aussi harmonieusement que possible.

Lorsque le bras est à la verticale, étirez-le bien

vers le haut et continuez le mouvement en vous

penchant vers la gauche, le bras contre l'oreille.

Étirez-vous et restez immobile en respirant calme-

fait circuler l'énergie du *kundalini* dans les ch

(p. 23).

La colonne vertébrale bien droite et bien se

signifie que ces énergies peuvent circ

facilement. Même si on ne croit pas à ces énerg

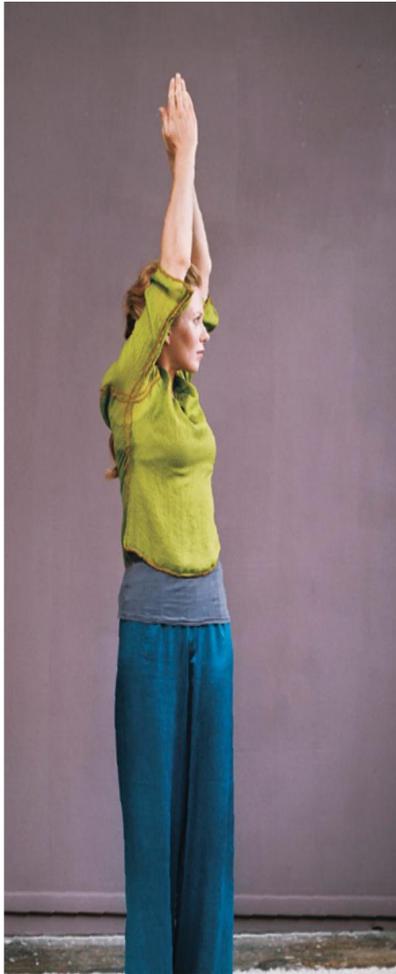
une colonne vertébrale en bonne santé

un bon fonctionnement de tous le

grâce au système nerveux qui la travers

la colonne vertébrale est considérée co

deuxième cerveau.





TORSION DEBOUT

Vakrasana

Debout, jambes serrées, mains en salutation

au-dessus de la tête. Tournez le buste vers la droite

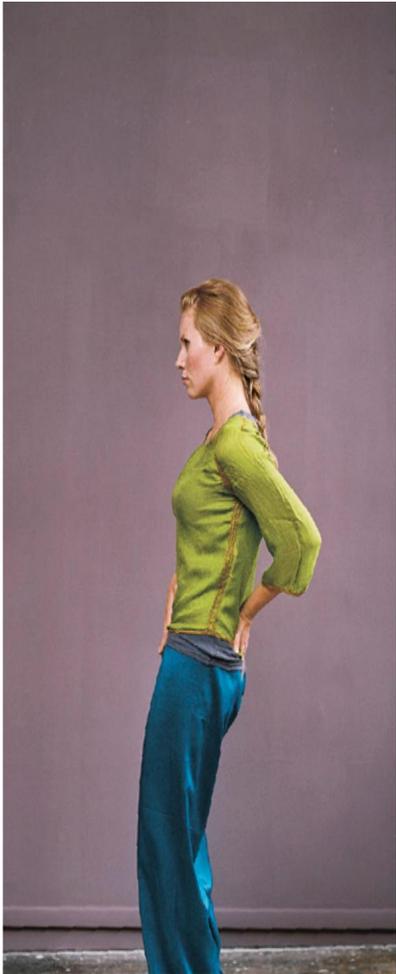
aussi loin que possible en essayant de regarder

derrière vous.

Dans cette position, le bas

du corps accompagne le mouvement.

Effectuez le même mouvement





ÉTIREMENT VERS L'ARRIÈRE

Debout, jambes serrées, bras le long du corps.

Amenez les mains sur le bas du dos et basculez

le bassin vers l'avant. Crochetez les pouces, levez

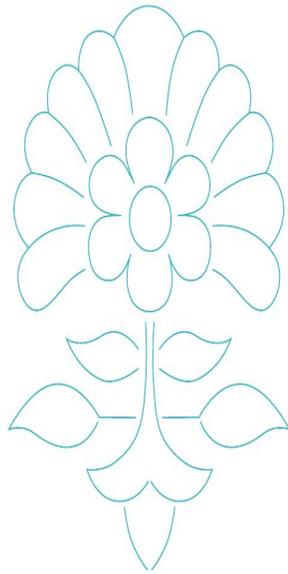
les bras vers le ciel. Penchez-vous doucement vers

l'arrière, sans casser le bas du dos (la ce

reste en haut du dos, entre les omop

tête est bien entre les deux bras, pour pi

les cervicales.



POSTURE DU TRIANGLE

Trikonasana

Cette série d'asanas renforce les muscles des jambes, assouplit le dos et la nuque par les étirements et les torsions latérales. Elle ouvre la région thoracique et stimule les organes digestifs.

Placez les mains au sol ou sur un tapis, bien toute la colonne vertébrale doucement en déroulant bien après chaque vertèbre, sans à-coups.

Préparation

Debout, jambes très écartées. Sur l'expiration, penchez-vous doucement vers l'avant, sans forcer; les jambes restent tendues si possible.





Triangle avec étirement latéral

Debout, jambes largement écartées, bras en croix à l'horizontale. Inspirez, puis, en expirant, penchez-vous vers le côté droit jusqu'à ce

que la main droite se pose sur la cheville.

Le bras gauche est étiré vers le ciel, re

main gauche. Respirez tranquillement, i

et revenez sur l'expiration. Faites la même

de l'autre côté.





Triangle avec torsion

Cette série d'*asanas* renforce les jambes, étire les bras, assouplit le dos et l'articulation des épaules.

Debout, jambes largement écartées. Penchez-vous en avant, le dos et les bras à l'horizontale. Puis

placez votre main droit

(ou sur la cheville gauche

vers le ciel. Regardez votre

nez - vous sur la torsion de

Même chose de l'autre côté





Triangle avec jambe fléchie (variante)

Debout, jambes largement écartées, bras en croix à

l'horizontale. Tournez le pied droit vers la droite.

Inspirez. En expirant, pliez le genou droit. La

jambe gauche reste bien tendue. Penchez

sur le côté et placez la main droite au sol

le pied droit, à plat. Le bras gauche est étiré

le ciel. Regardez votre main gauche, vers

Respirez calmement et revenez. Changez de

POSTURE DU GUERRIER

Virabhadrasana

Debout, jambes largement écartées, bras en croix

à l'horizontale. Tournez le pied droit vers la droite

en rentrant légèrement le pied gauche vers l'inté-

rieur. Inspirez.

En expirant, pliez le genou droit, en gardant la

jambe gauche bien étirée et les bras toujours à

l'horizontale. Regardez la main droite. Respirez

doucement, puis revenez. Faites la même chose

de l'autre côté.









Postures assises



POSTURE DE TORSION

Ardha matsyendrasana

Asseyez-vous, les deux jambes allongées devant

vous.

Pliez le genou droit, plante du pied au sol, le pied

à côté du genou gauche. Placez la main droite au

sol, derrière le dos.

Avec la main gauche, attrapez, selon vos possi-

bilité, le pied ou le genou droit, le coude gauche

bien calé contre le genou.

Turnez-vous vers la droite, la tête reste dans le

prolongement de la colonne vertébrale.

Essayez de sentir la courbure

de la colonne. Restez immobile

ment (six à douze respirations)

Répétez avec la jambe

tournant vers la gauche.

Bienfaits



Assouplit les muscles dorsaux, libère les articu-

lations et les disques intervertébraux jusqu'aux cervicales, ainsi que les nerfs associés.

Masse les organes internes (foie, vésicule, reins),

favorisant ainsi la digestion et le péristaltisme

intestinal (les toxines sont ainsi plus facilement

éliminées). Efficace contre les lombagos, les

rhumatismes et les maux de tête dus aux tensions

du dos.

Assouplit la colonne vertébrale latéralement,

affine la taille.





POSTURE DE LA DEMI-PINCE ET DE LA PINCE

Pashimotanasana

Asseyez-vous, les deux jambes allongées devant vous. Placez la plante du pied droit contre la cuisse gauche, aussi près du périnée que possible. Vous êtes bien assis sur la pointe des fessiers, le dos bien droit. Inspirez, levez les bras vers le plafond, étirez-vous au maximum.

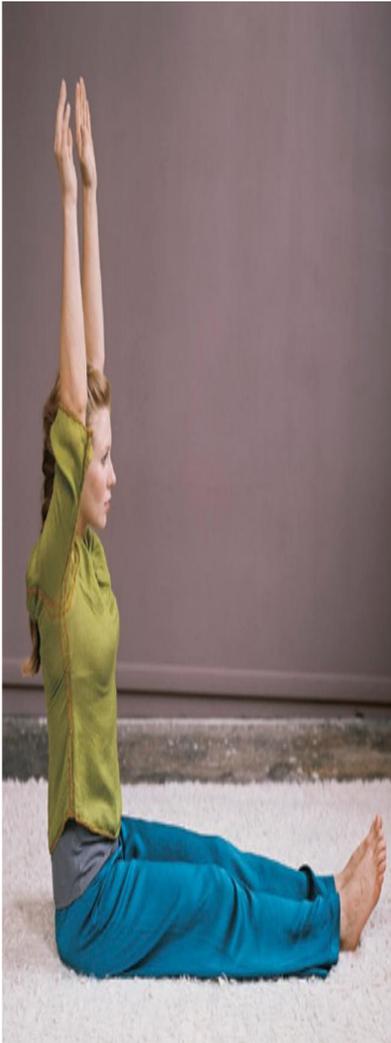
Expirez en vous penchant vers l'avant. Imaginez que le ventre se rapproche de la jambe, et visualisez l'angle entre le bas du dos et la jambe. Ne tirez pas sur votre dos, laissez descendre. Attrapez le gros orteil et amenez le front vers le genou, selon vos capacités. Détendez-vous, relâchez-vous

en vous aidant de votre scapula, redressant, bras vers le haut en salutation. Allongez la jambe de l'autre côté, puis avec les deux.

Bienfaits

Renforce les muscles abdominaux et tous les muscles postérieurs du dos.

Soulage la constipation et les dyspepsies.



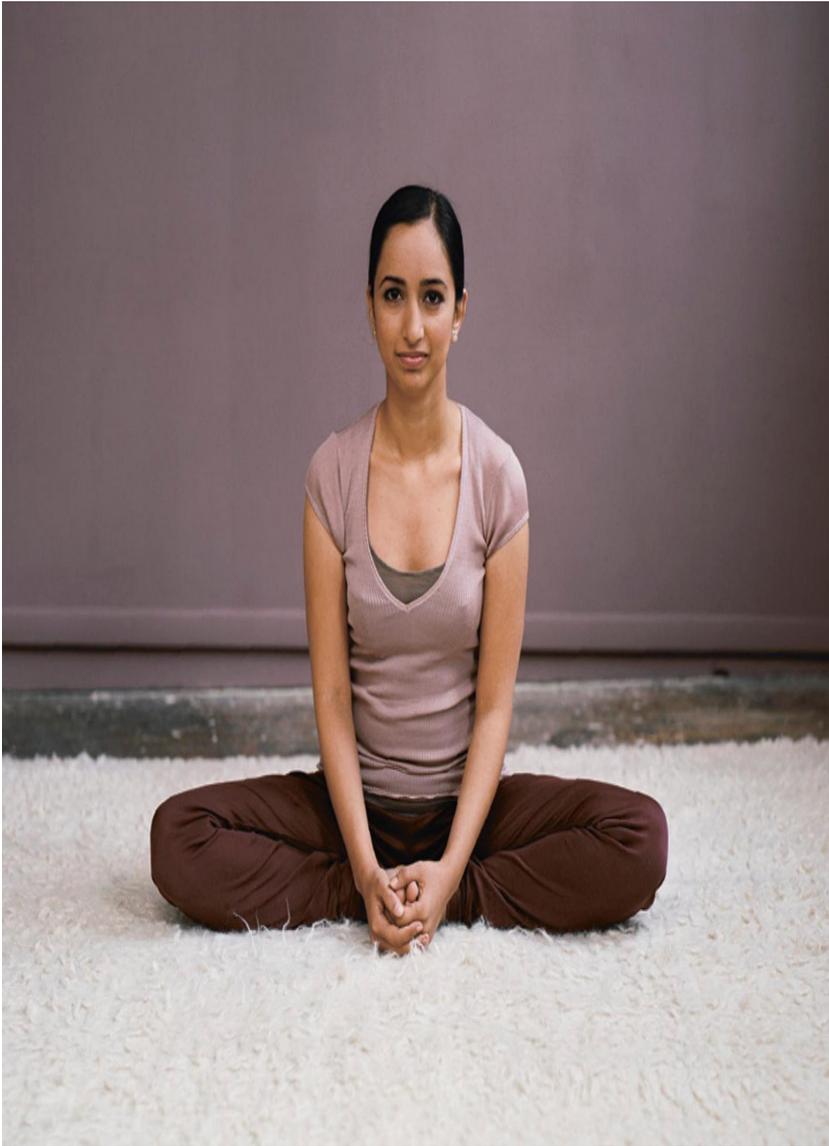
Assouplit l'articulation coxo-fémorale, travaille sur la région lombo-sacrée et les nerfs de cette région.

Stimule reins, foie, pancréas, surrénales, tonifie les organes pelviens, régule les perturbations ovariennes et les insuffisances séminales.

La colonne est maintenue en ligne droite horizontale et le cœur se trouve à un niveau inférieur par rapport à la colonne. Il y a donc massage du cœur, de la colonne et des organes abdominaux qui se sentent revigorés tandis que l'esprit est

reposé. Grâce à l'éirement du bas de la colonne vertébrale, un sang bien oxygéné circule dans cette région et nourrit les gonades.

Cette posture aide à soulager la sciatique. Elle est à déconseiller en cas de hernie et d'appen



POSTURE DU PAPILLON

Bhadrasana

Dans la posture assise, repliez les jambes, plante contre plante. Les genoux sont ouverts sur les côtés. Les talons sont le plus près possible du périnée. Attrapez les pieds avec les mains. Inspirez, et sur chaque expiration, relâchez un peu plus les genoux vers le sol. Tenez la posture en synchronisant mouvement et respiration. Détendez les jambes doucement.

Variante

Inspirez. En expirant inclinez-vous en avant et, en fonction de votre flexibilité, essayez de poser le front sur les genoux. Redressez-vous lentement.



Bienfaits

Une excellente posture à pratiquer pour toutes les femmes, pour la beauté des cuisses et des hanches, ainsi que pour régulariser les cycles hormonaux.

Cette posture est d'une grande aide pour l'accouchement et régularise les courants énergétiques pour la période de pré-ménopause et de ménopause.





POSTURE DU TIR À L'ARC *Akarna Dhanurasana*

En posture assise, jambes allongées devant vous,

attrapez les orteils du pied gauche avec la main

gauche et maintenez la jambe tendue.

Pliez la jambe droite et attrapez le gros orteil avec

la main droite.

Levez le pied droit en l'amenant le plus près

possible de l'oreille droite. Respirez tranquille-

ment puis relâchez la postu-

de l'autre côté.

Bienfaits

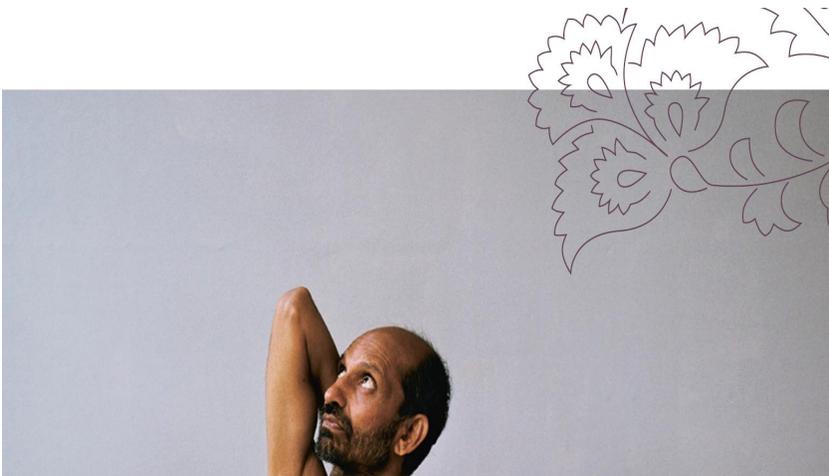
Étire les jambes et les assou-

puissant au niveau du

Augmente la concentrati-











POSTURE DE LA TÊTE DE VACHE

Gomukhasana

Mettez-vous à quatre pattes, les genoux légèrement

écartés. Placez la main gauche derrière la main



Conseil

écarter, laissez le genou gauche derrière le genou droit, écartez largement les pieds et asseyez-vous entre eux, dans l'espace ainsi créé. Amenez par le bas votre bras gauche derrière le dos, entre les omoplates.



Montez le bras droit à la verticale, pliez le coude et, si vous le pouvez, attrapez dans le dos votre main droite avec la main gauche. Repoussez bien le coude avec la tête; la tête reste bien droite.

Relâchez doucement et mettez en place la posture de l'autre côté.

Si la posture est difficile à prendre, su forcez pas, vous gagnerez en souplesse peu à

Bienfaits

Assouplit les muscles des jambes et les articulations de la hanche.

Prévient les rhumatismes et la sciatique.

Augmente la capacité de la cage thoracique et assouplit les articulations des épaules.

POSTURE DU LION

Simhasana

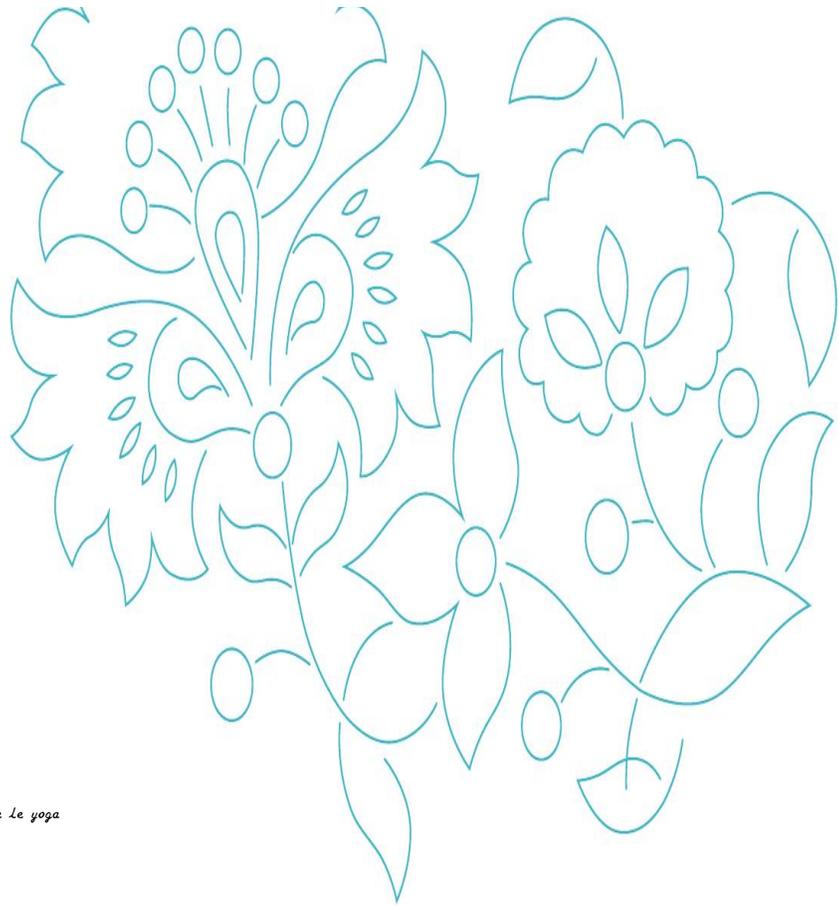
Mettez-vous à genou, mains sur le sol ou sur les genoux, les bras tendus, les doigts écartés afin d'imiter les larges pattes du lion. La colonne vertébrale est bien droite, la poitrine poussée vers l'avant. Ouvrez le plus largement possible les mâchoires et sortez la langue au maximum, les yeux sont fixés sur le bout du nez. Expirez très fortement comme un lion qui rugit.

Pendant cette posture, la respiration se fait principalement par la bouche et doit être maintenue très longtemps.

Bienfaits

La large ouverture des mâchoires agit sur les muscles du cou et de la tête.









POSTURE DE LA FLAMME

Asseyez-vous en tailleur ou en lotus. Placez les

maines en salutation devant la poitrine. Inspirez.

Sur l'expiration, montez les bras à la verticale.

Veillez à garder les épaules basses. La tête est bien

dans le prolongement de la colonne vertébrale.

les bras sont collés aux oreilles.

Allongez les bras le plus haut possible en étirant

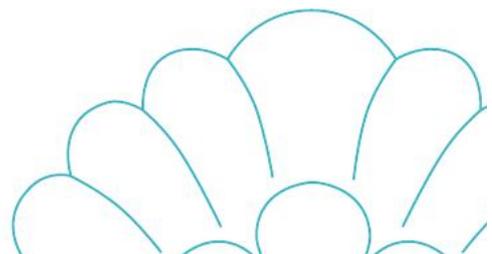
le dos et les flancs. Inspirez, puis, sur une expi

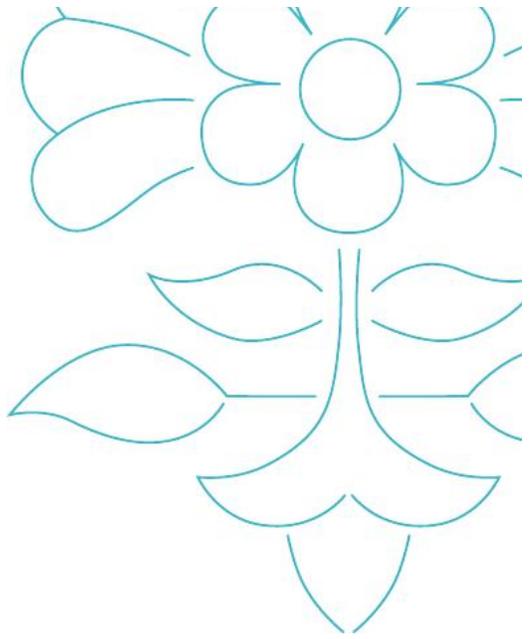
ration, redescendez les mains sur le côté.

Bienfaits

Cette posture étire et ou

allonge et assouplit la co











POSTURE DU LOTUS AVEC BRAS CROISÉS

Asseyez-vous en lotus. Croisez les bras dans le dos.

La main droite attrape le pied droit par derrière.

La main gauche attrape le pied gauche.

Bienfaits

Favorise l'ouverture des hanches et de la cage

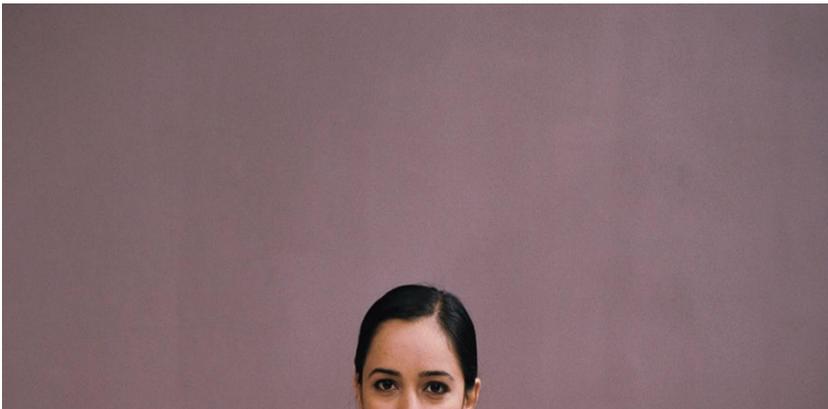
thoracique.

Favorise les mouvements du diaphragme.

Cette posture, qui i

hanches, nécessi

84. *Je pratique le yoga*









La posture du fœtus est plus connue
quand elle est pratiquée sur le dos. On peut
également la faire en position assise.

POSTURE

Posture d

Mettez-vous en positio
genou au sol et asseyez-v
genou pointe vers l'
vos bras.





POSTURE DU FŒTUS UNE JAMBE ALLONGÉE

Ardha Pavanmuktasana

Les deux jambes sont allongées devant vous.

Asseyez-vous sur la pointe des fessiers pour garder

le dos droit.

Pliez une jambe en amenant le genou à l'é

Enserrez le genou avec les bras et laissez la respi

tion s'ajuster à la posture. Puis changez de jan

Postures allongées

POSTURE DU DEMI-FŒTUS

Ardha Pavanmuktasana

Cette posture est pratiquée en début de séance car elle a pour vertu, entre autres, de libérer les ballonnements de l'abdomen. C'est un préalable pour qu'en suite la séance de yoga se déroule bien, sans agitation et sans douleur. Allongez-vous sur le dos en *shavasana*, serrez les jambes l'une contre l'autre et inspirez en restant immobile.

Expirez et levez la jambe gauchepour plier le genou en l'amenant le plus près possible de l'épaule. La cuisse presse le ventre. Inspirez et soulevez la jambe droite. Expirez calmement en contractant le milieu du ventre. Sur une inspiration, levez le genou et soulevez la jambe gauche en la gardant allongée.





Sur l'expiration, reposez la jambe droite, allongez

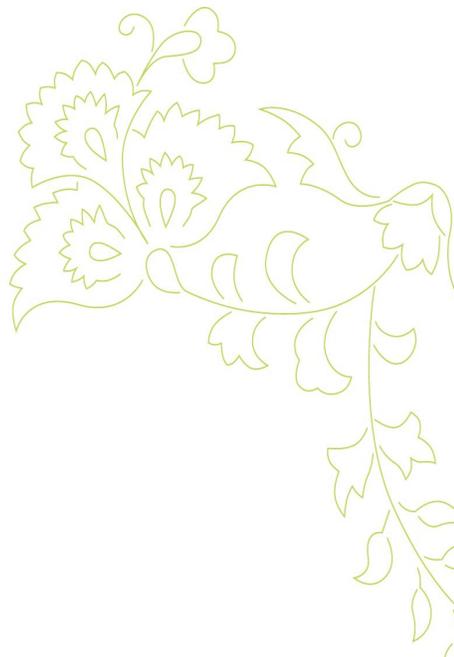
doucement la jambe gauche et, au dernier

moment, reposez le haut du dos et la tête.

Relâchez en posture de *shavasana* et reprenez l'exer-

cice avec l'autre jambe puis enchaînez avec la

posture du fœtus (pages suivantes).





POSTURE DU FŒTUS

Pavanmuktasana

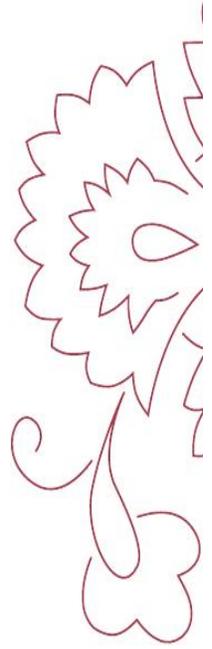
Allongez-vous en *shavasana*. Serrez les jambes l'une contre l'autre et inspirez en restant immobile. Expirez et ramenez les deux genoux sur la poitrine. Avec les deux mains, enlacez vos genoux et tirez-les vers la poitrine au maximum de vos possibilités. Restez immobile, respirez lentement, régulièrement (six à douze respirations). Lorsque vous travaillez avec les deux jambes, lenez-les entre les genoux, les bras enlacent les jambes, avec, si c'est possible, la main droite qui attrape le coude gauche et vice-versa.

Bienfaits

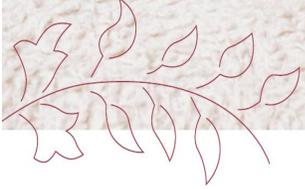
Les postures du fœtus e
excellente préparation p
suivantes par leur actio
minaux et sur le souffle. L
sera une aide précieuse pour
des bienfaits des autres p
Elles sont bénéfiques pou
diabète, à l'hypertension, au

On la nomme posture du fœtus car elle
en a la forme, mais aussi parce qu'elle est

un commencement.









POSTURE DE TORSION SUR LE DOS, GENOUX PLIÉS

Vous êtes allongé, les bras en croix, coudes au sol.

Serrez les jambes l'une contre l'autre. Ramenez

les genoux sur la poitrine. Si vos abdominaux

sont faibles ou si votre dos est douloureux, vous

épaules restent plaquées a

aussi longtemps que la pos

Concentrez votre attent

colonne vertébrale, acc

niveau de la cage thori

ture. Visualisez les côtes

rapprochent, comme un

pouvez remonter un genou puis l'autre. Choisissez toujours la méthode qui est la plus confortable et la plus respectueuse de votre corps. Inspirez. Expirez en laissant glisser les deux genoux serrés sur le côté droit. Les genoux se posent au sol en restant à hauteur des épaules ou de la poitrine. En même temps que les jambes glissent sur le côté, la tête tourne à gauche. Dans l'idéal, les

Inspirez et, sur l'expirati
tête au centre, dans un mè
et progressif. Allongez les ja
les deux ensemble selon vos
complètement et prenez
effets de la posture pen
Refaites l'exercice de l'au

Bienfaits

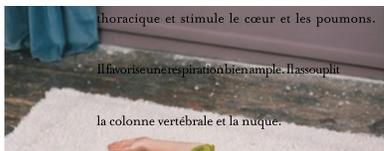
Comme toutes les postures de torsion, cet asana

agit sur les organes digestifs. Il ouvre la cage

thoracique et stimule le cœur et les poumons.

Il favorise une respiration bien ample. Il assouplit

la colonne vertébrale et la nuque.





La posture de torsion décrite se peut que les bras
en croix. Il est possible de placer les bras à angle
droit, comme un chandelier, ou de croiser les



mains sous la nuque.



TORSION SUR LE DOS, JAMBES ALLONGÉES

Jathara Parivartasana

Allongez-vous sur le dos, serrez les jambes l'une

contre l'autre. Inspirez. Expirez et levez la jambe

droite à la verticale. Attrapez le gros orteil.

Inspirez. Sur l'expiration, laissez glisser la jambe

vers la droite, jusqu'au sol. Le pied gauche se

retrouve près de l'épaule droite. La tête tourne

à gauche dans le même temps.

Pratiquez des deux côtés.

La respiration comme vous

préférez. Vous pouvez également

pratiquer avec les jambes serrées l'une contre

l'autre. Montre la photo ci-contre.

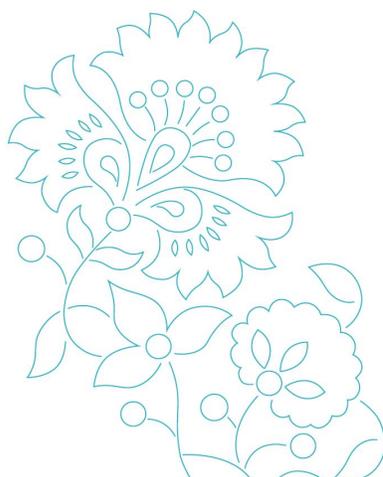
Les organes digestifs, il assouplit

le bas du dos. Il affine le ventre.





94. *Je pratique le yoga*







TORSION ACCENTUÉE

Allongez-vous sur le dos, jambes serrées. Placez

le talon gauche sur les orteils du pied droit.

La pointe du pied gauche est pointée vers le ciel.

Glissez les jambes serrées de cette façon vers la

droite jusqu'à toucher le sol. Les bras sont en

croix, en chandelier ou croisés derrière la nuque.

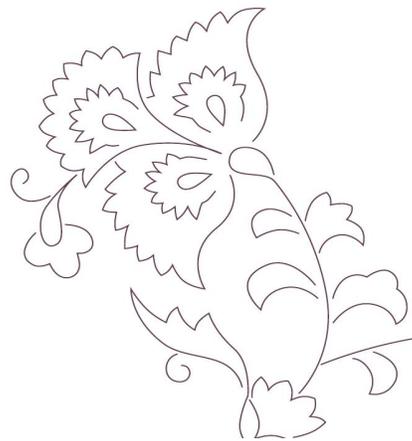
La tête tourne à l'opposé de l'angle des pieds.

Pratiquez des deux côtés.

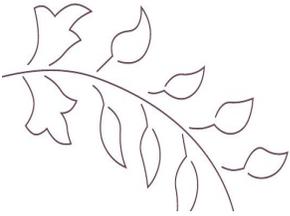




96. Je pratique le yoga



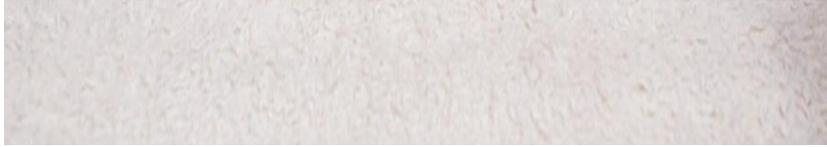




Postures

à plat-ventre





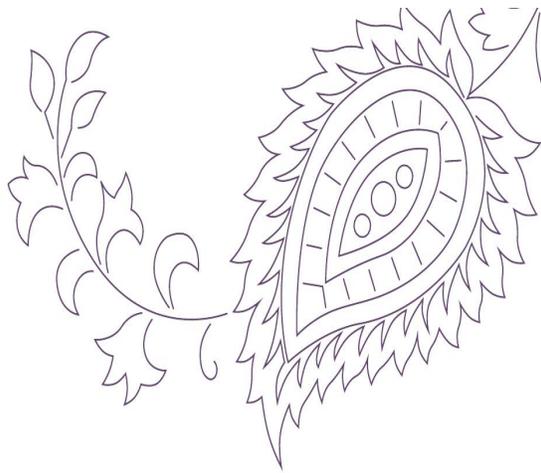
POSITION DE RELAXATION À PLAT-VENTRE

Makrasana

Allongez-vous sur le ventre, la tête tournée à droite ou à gauche, une joue au sol et les bras le long du corps. Les jambes sont légèrement écartées, les orteils vers l'intérieur. Détendez-vous.

POSTURE

Vous êtes allongé sur le ventre, les jambes serrées l'une contre l'autre. À l'expiration, soulevez le buste et les avant-bras à plat, les coudes soutenant le poids du corps. Le cou est vertical des épaules, le dos est plat, les avant-bras sont parallèles.





Relâchez en posture de détente (ci-contre), une

joue au sol, les bras relâchés le long du corps.

La posture du sphinx est une variante de la posture

du cobra (p. 100).

POSTURE DU COBRA

Bhujangasana

Allongez-vous sur le ventre, les jambes jointes.

Le front est au sol, les paumes des mains à plat

au sol de chaque côté de la poitrine.

Levez lentement et progressivement le buste, les

bras restent légèrement pliés. La tête est dressée

vers le haut. Le nombril reste bien en contact

avec le sol, les coudes sont pointés vers le ciel.

Restez immobile (six à douze respirations),

respirez naturellement en vous concentrant

sur la gorge. Relâchez lentement la posture, et

détendez-vous.

POSTURE

Sarpasana

Une variante du cobra. E

cobra effectue les bras et le

la posture du serpent j

ment tendus et le dos

Le bassin peut se déco

est étirée au maximum

Bienfaits

La posture du cobra est i

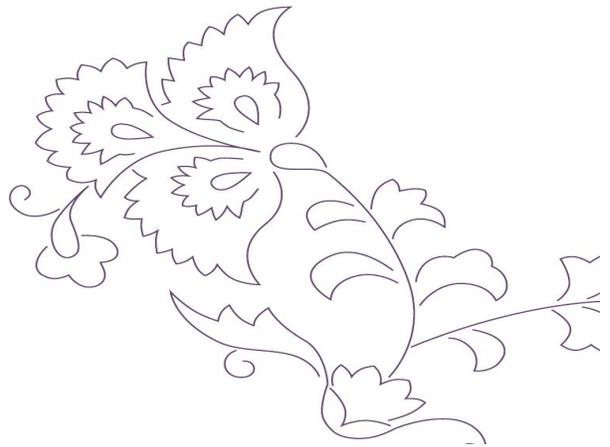
qui ont la colonne verté

Cet asana combat er

c'est également une t

soulager les troubles utéri

100 • Je pratique le yoga



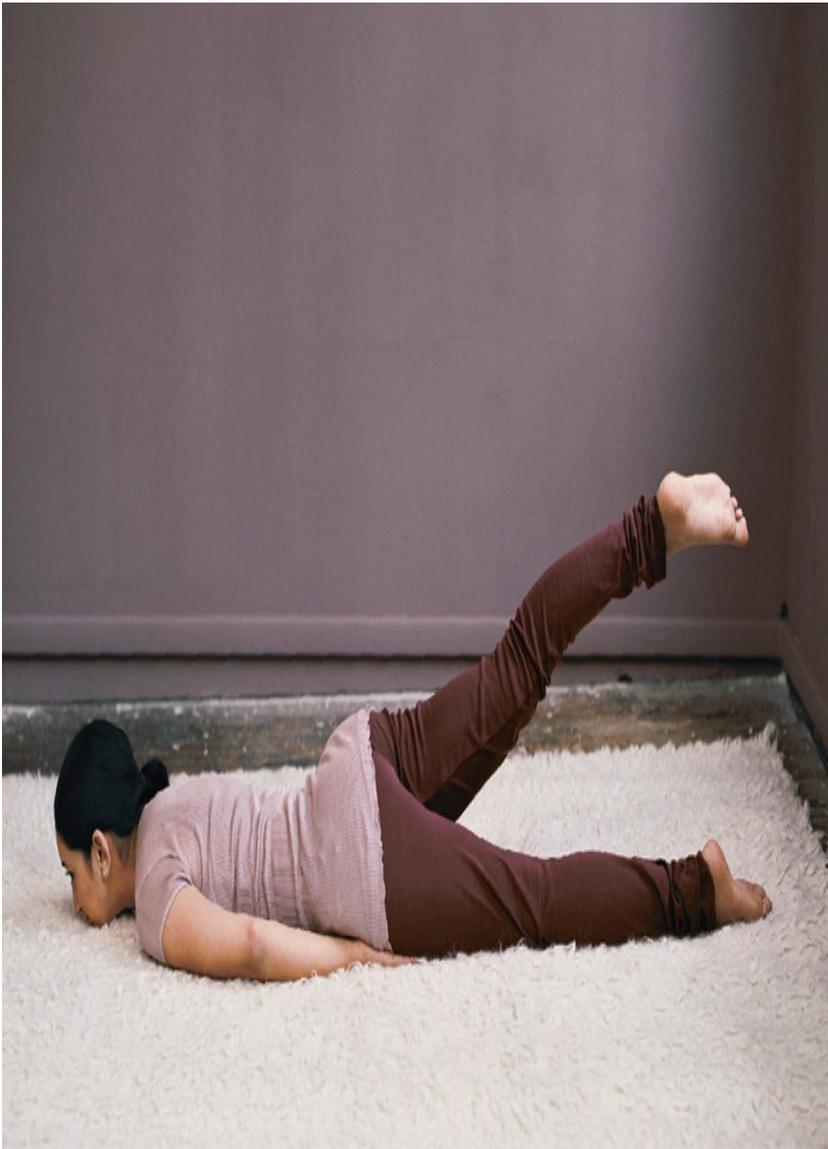
La région vertébrale est tonifiée,

les muscles du dos sont massés et renforcés.

La poitrine est pleinement ouverte.







POSTURE DE LA DEMI-SAUTERELLE ET DE LA SAUTERELLE

Ardha Shalabhasana et Shalabhasana

Allongez-vous sur le ventre, les jambes serrées.

Le menton sur le sol, les bras allongés de chaque

côté du corps, paumes des mains à plat sur le sol

ou poings serrés sous les cuisses.

Levez lentement la jam

bien tendue. Conce

dos. Restez immobile (si

Revenez et pratiquez de l'

deux jambes en même te



Bienfaits

Cet *asana* régularise les fonctions intestinales,

et renforce la résistance de la paroi abdominale.

Il aide également à soulager le rhumatisme des hanches,

des genoux, des chevilles et du rachis lombaire.

Il soulage les règles douloureuses et les problèmes

féminins.



POSTURE DE L'ARC

Dhanurasana

Allongé sur le ventre, pliez les deux genoux, les talons sur les cuisses. Avec les mains, attrapez les deux chevilles. Tirez les jambes vers l'arrière et soulevez les genoux, les bras, la tête, la poitrine, étirez bien tout le corps et restez en équilibre sur le ventre. Restez immobile en respirant calmement.

Bienfaits

C'est une posture qui agit sur l'ensemble du corps, elle masse les organes internes, régularise les

organes de digestion et masse également le foie, le cœur. Elle ouvre la poitrine et les reins.

Elle est conseillée pour redresser et assouplir les muscles des grands droits.

Elle régularise le cycle menstruel et agit sur les glandes endocriniennes (di







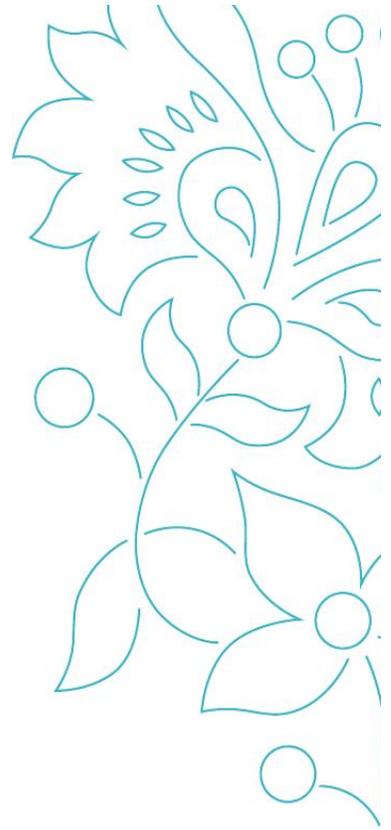
POSTURE DU BATEAU

Naukasana

Allongez-vous lentement sur le ventre. Les jambes sont légèrement écartées. Le front est au sol, les bras allongés devant vous, paumes des mains au sol.

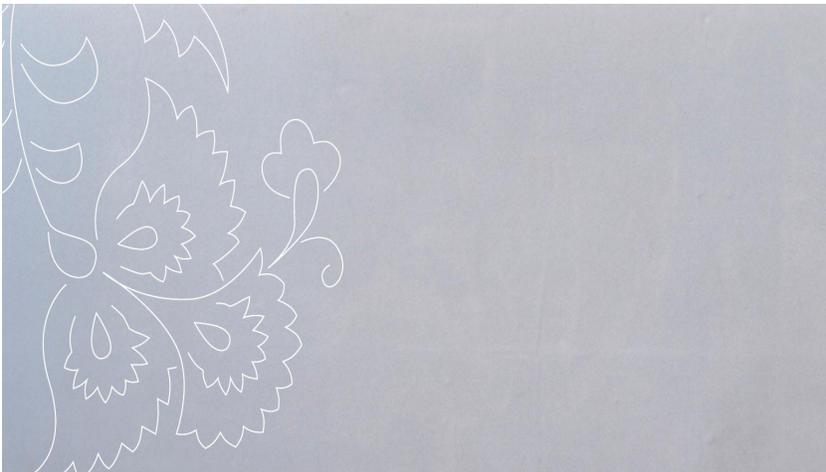
Levez lentement les bras, la tête, les jambes, étirez bien tout le corps et restez en équilibre sur le ventre. Restez immobile en respirant calmement (six à douze respirations). Revenez et détendez-vous.













Yoga mudra

Yoga mudra est au-delà de toutes les postures de yoga, au-delà de toutes les pratiques.

On dit qu'il est la voie la plus directe vers la réalisation de soi. Ce geste exceptionnel

synthétise toutes les respirations.

Asseyez-vous en position du lotus. Si cette position du lotus est trop difficile, vous pouvez vous asseoir en demi-lotus, en tailleur ou à genoux sur les talons. Mais il est préférable que les deux talons pressent bien le bas du ventre.

Les mains derrière le dos, attrapez le poignet de la main droite avec la main gauche.

Expirez et penchez-vous en avant jusqu'à ce que le front touche le sol, devant vous.

Restez immobile les poumons vides quelques

secondes, puis revenez doucement vers le haut,

sur une inspiration.

Bienfaits

En restant un peu plus terre à terre, Yoga mudra

intensifie l'activité péristaltique. Il augmente les

capacités digestives.



Position des mains: attrapez le poignet de la main droite avec la main gauche.





Postures d'équilibre

POSTURE D'ÉQUILIBRE SIMPLE

Tenez-vous debout, les deux pieds serrés. Placez le talon du pied droit contre la cheville du pied gauche, le pied soulevé légèrement. La pointe du pied reste au sol.

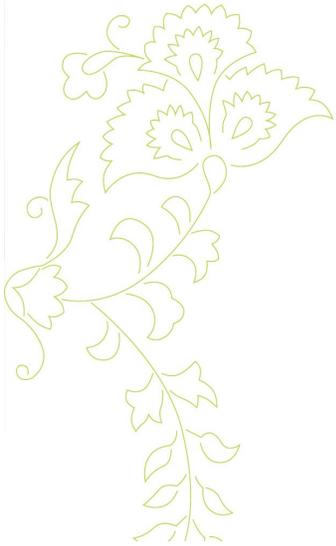
Placez les mains en salutation et fermez les yeux.

Maintenez l'équilibre quelques instants. Relâchez et recommencez de l'autre côté.

Variante

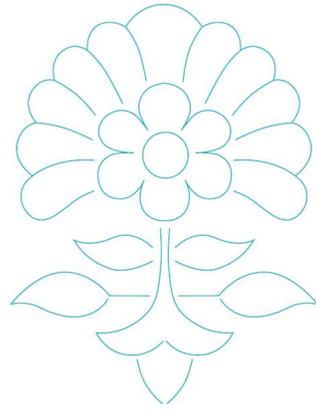
Debout, pieds joints. Placez les mains au-dessus de la tête.

Les pouces et les index sont joints, les autres doigts sont entrelacés (photo ci-dessous). Les mains pointent vers le ciel. Montez sur la pointe des pieds. Fermez les yeux si vous le pouvez. Maintenez vous au maximum vers le ciel en puisant la force de rester en équilibre sur le sol.





112 • Je pratique le yoga



POSTURE

Vrikshasana

Debout, jambes serrées, bien à l'écart, pieds sur une ligne. Portez tout le poids de votre corps sur la jambe droite.

Levez lentement la jambe gauche en glissant la plante du pied gauche vers la droite. Montez-la le plus haut possible, jusqu'au niveau du périnée ou à mi-cuisse, selon vos possibilités. Placez les mains sur le niveau du sternum.

Restez immobile (stationnaire) en fixant un point sur le mur devant vous pour mieux vous équilibrer. Vous êtes parfaitement stable pendant quelques instants. Faites de même de l'autre côté.



Bienfaits



Cette posture travaille l'éq
et mental, dévelop
et la coordination corps/espi
les muscles des mo
la verticalité.





POSTURE DE LA DANSE

Natarajasana

Tenez-vous debout, tendez le bras gauche à l'horizontale devant vous. Pliez le genou droit, talon vers les fessiers, et attrapez le pied avec la main droite.

Lentement, penchez le buste vers l'avant, en tirant bien la jambe en arrière. Maintenez la posture comme si vous vouliez qu'elle dure.





Bienfaits

Cette posture étire les muscles et les tendons de la partie avant du corps. Elle ouvre la région thoracique, fortifie les muscles intercostaux et allonge la colonne vertébrale. Elle développe l'équilibre général et favorise la concentration.

POSTURE DE LA ROUE

Chakrasana

Allongez-vous sur le sol, jambes pliées, écartées de la largeur du bassin, plantes des pieds au sol.

Placez les mains en arrière de chaque côté de la tête, paumes des mains à plat sur le sol, les doigts pointés vers les pieds.

En prenant appui sur les mains et sur les bras, soulevez le bassin, le dos, la tête et tout le corps. Respirez tranquillement et revenez tout doucement.

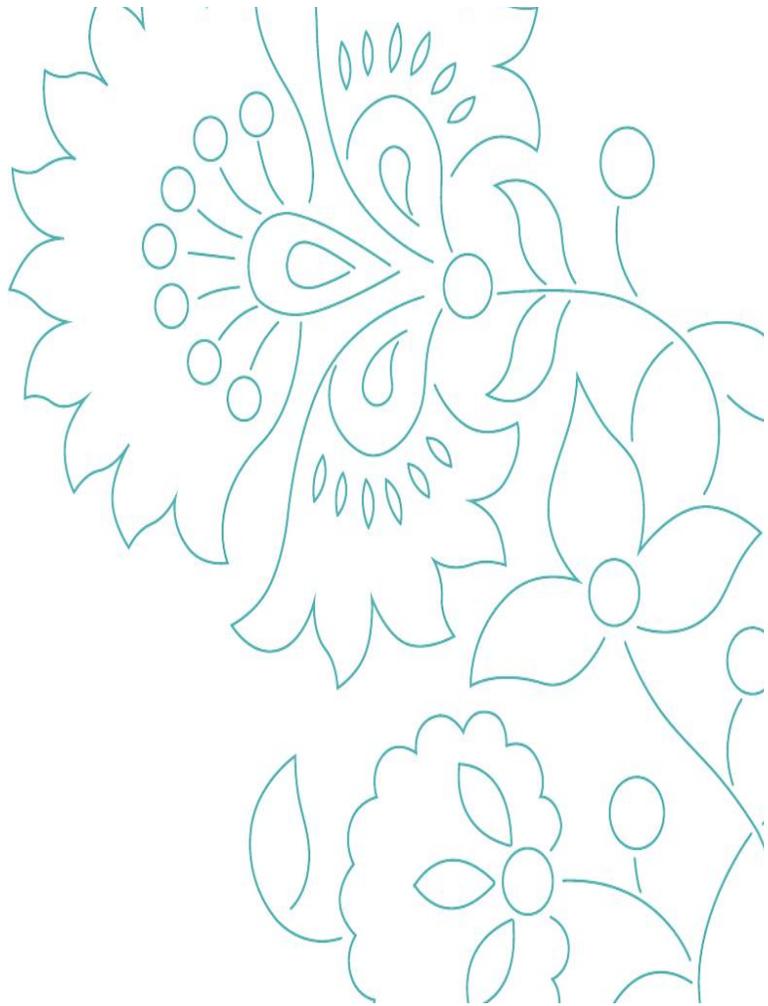
Bienfaits

Cette posture fortifie la colonne vertébrale et régénère. Les organes abdominaux, le foie est stimulé, les reins sont tonifiés.

Conseil

C'est une posture difficile pour les personnes fragiles ou souffrant de problèmes de la colonne vertébrale.











Ces postures avancées doivent absolument être pratiquées

sous la direction d'un enseignant.

POSTURE DE LA BALANÇOIRE

Tolasana

Asseyez-vous en lotus. Posez les mains à plat sur

le sol, de chaque côté des fessiers.

Inspirez et, en expirant, soulevez le corps sur les

bras en équilibre sur les mains.

Gardez les épaules détendues, sans rentrer la tête.

Relâchez, détendez les jambes.

Lolasana

Commencez comme

Essayez de vous balance

arrière. Puis revenez tran

décroisez les jambes.



POSTURE DE LA GRUE

Bakasana

En position accroupie, placez les genoux écartés de chaque côté des coudes. Les bras sont tendus.

Les paumes des mains au sol écartées de la largeur des épaules. Inspirez et, en expirant, soulevez le corps du sol, en prenant appui sur les mains. Les jambes et le bassin restent bien parallèles au sol.

Restez dans la position quelques instants, immobile et sans trembler, puis revenez doucement.

Bienfaits

Ces postures assouplissent les poignets et renforcent. Elles tonifient toute la région abdominale.

Cette posture avancée doit être pratiquée

sous la direction d'un enseignant.

POSTURE DU PAON

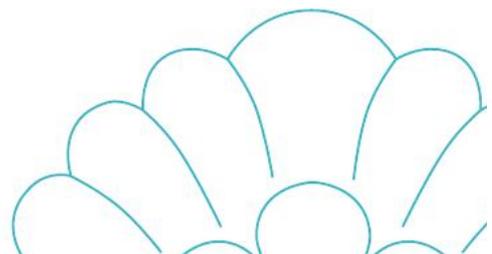
Mayurasana

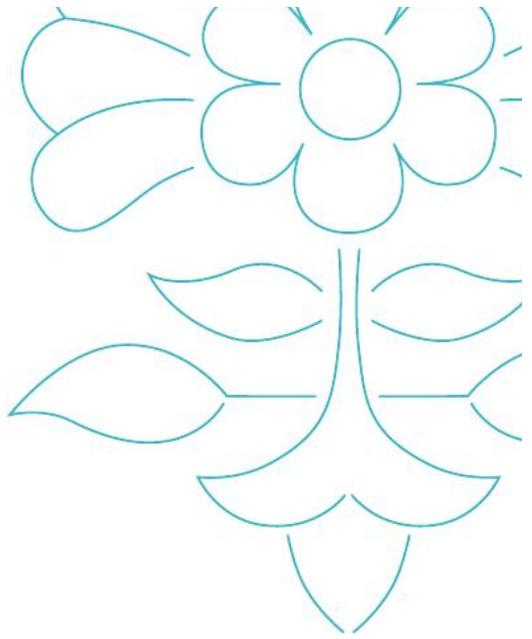
Mettez-vous à genou, assis sur vos talons. Écartez les genoux et posez les deux mains à plat sur le sol, les doigts pointent vers l'arrière, les avant-bras se touchent. En prenant appui sur les mains, basculez le haut de votre corps vers l'avant et peu à peu, allongez le corps pour former une ligne parallèle au sol. Les coudes sont en appui sur le ventre, juste sous le nombril. La tête est redressée, le menton vers l'avant.

Expirez et restez immobile. Vous retiendrez votre respiration doucement.

Bienfaits

Cette posture tonifie les muscles du dos et rend plus sains.













POSTURE DE LA BARQUE

Paripurna Navasana

Allongé sur le dos, serrez les jambes, bras le long du corps. Inspirez, soulevez les deux jambes ensemble, puis expirez en soulevant la tête, les épaules, le buste. Les brassont tendus devant vous. Respirez calmement, puis revenez lentement.

Bienfaits

Cet asana soulage les personnes auxquelles l'aérophagie donne une impression de ballonnement de l'abdomen, ainsi que celles qui souffrent de douleurs gastriques. Il amincit la taille et tonifie les reins.



POSTURE D'ÉQUILIBRE À QUATRE PATTES

Mettez-vous à quatre pattes. Les mains sont écartées de la largeur des épaules, les genoux sont écartés de la largeur des hanches. Le dos est plat, la tête bien dans l'alignement.

Levez la jambe droite en arrière, allongée dans le prolongement de la colonne vertébrale. Elle est donc parallèle au sol.

Levez le bras gauche parallèlement à l'alignement du dos. Maintenez l'équilibre de cette

Bienfaits

Cette posture peut être pratiquée dans le cadre de la posture du col de la sauterelle (p. 102), par exemple. Tout le dos est aligné, mais de façon plus douce.







Postures inversées





LE ROI DES POSTURES

Shirshasana

On appelle cet *asana* «roi des postures», car on pourrait faire l'analogie avec un dirigeant si la posture est bien faite et parfaitement maîtrisée, elle apporte beaucoup de bienfaits, comme un bon roi amènerait la prospérité et la paix à son peuple. La même posture mal pratiquée provoquerait des désordres et présenterait des dangers, comme un despote.

Mettez-vous à genoux.
l'avant, entrelacez les doigts.
sol. Posez les avant-bras au
un triangle.
Placez l'arrière de la tête sur
sur les pieds pour aller
remonter les fesses à l
le bassin.

Les postures inversées placent le co
haut que la tête. L'action sur la circ
sanguine est puissante. Elles doi
pratiquées a





Soulevez les genoux en décollant les pieds,
ramenez les genoux contre la poitrine. Quand



l'équilibre est bien installé, levez les jambes à la
verticale. Puis revenez selon les mêmes étapes.

ATTENTION

Cet asana ne doit se pratiquer qu'avec les conseils d'un enseignant.



POSTURE DE LA CHANDELLE

Sarvangasana

La posture parfaite est difficile à exécuter. Les jambes doivent être parfaitement à la verticale et dans le prolongement du dos. La tête est bien dans le prolongement de la colonne vertébrale, le menton légèrement rentré vers la poitrine pour bien étirer la nuque. Ne bougez pas la tête pendant la posture. En inspirant, montez les deux jambes à la verticale. Puis, en prenant appui sur les mains, continuez le mouvement en soulevant le bassin; les jambes sont légèrement inclinées vers l'arrière.

Soutenez le dos en posant le dos, les coudes au sol, et les jambes à la verticale (un, deux ou trois cycles abdominaux). Pour quitter la posture, ramenez une jambe en arrière, puis l'autre. Refaites de même avec l'autre jambe. Vous vous trouvez (p. 130). Déroulez très progressivement et le plus



Pour tous les yogis, cette posture est considérée comme la «mère»

des asanas, la plus complète du hatha yoga.

Bienfaits

Cette posture effectue un travail exceptionnel sur

irrigue plus fortement la partie haute du co

la glande thyroïde et donc sur tout le corps et son

maintien en bonne santé.

Elle améliore les troubles ovariens et les problèmes

séminaux. Elle agit aussi sur les symptômes du

vieillessement en cas de dérèglement thyroïdien.

Cette posture inversée favorise le retour veineux

au niveau des jambes. Elle tonifie les jambes et

l'abdomen, la colonne vertébrale, et les cervi-

cales. En raison de l'inversion du corps, le sang

les glandes endocrines. La circulation v

qui apporte le sang vers le cœur se fait sans eff

grâce à la pesanteur. La poitrine et le cou reçoive

un sang nouveau, la région thyroi

irriguée et stimulée à l'avant et à l'arrière

posture décongestionne aussi les jai

bassin, replace les organes descendus,

la respiration diaphragmatique. Elle sou

varices, la constipation, la spermatorrhé



POSTURE DE LA CHARRUE

Halasana

À partir de la position précédente (posture de la chandelle), descendez très doucement, les jambes derrière la tête, les genoux bien droits. Si c'est possible, les pieds touchent le sol et les mains viennent se croiser sur le sommet de la tête.

Restez immobile (six à douze respirations).

Redescendez très lentement, en déroulant bien

toute votre colonne vertébrale après vertèbre.

Bienfaits

Cette posture est la continuation de la chandelle et ses effets sont



grâce à leur contraction, les organes abdominaux

sont régénérés. Elle est conseillée pour lutter

contre la constipation et l'indigestion.

C'est une posture extraordinaire qui conserve la

souplesse et la tonicité de la colonne vertébrale

et libère les espaces intervertébraux.

Variante

Allongez les bras sur le sol, écartez lég

les genoux et pliez les jambes pour r

posture. La tête se retrouve entre les gen

POSTURE DU POISSON

Matsyasana

Allongez-vous sur le dos, soulevez le buste. Prenez

appui sur les avant-bras. Renversez la tête en

arrière et posez le sommet de la tête au sol.

Restez immobile en respirant calmement (quatre

à douze respirations). Relevez doucement la

tête. Allongez-vous de nouveau complètement

sur le dos.

Bienfaits

Cette posture équilibre et harmonise les effets

puissants et bénéfiques des deux postures précé-

dentes. Elle effectue un

la glande thyroïde, sur

le dos. Elle est conseillée p

minaux et les maladies p

Cet *asana* développe le thora

la vitalité en améliorant l

Il masse le dos en lutt

habituelles toujours inclin

thyroïdienne est bien i

fonctionnement qui perm

milation du calcium.

C'est la posture complémentaire de *sarvangasana* (la chandelle) et de *halasana* (la charrue).

Elle doit être accomplie immédiatement après.







POSTURE DU DEMI-PONT

Setubandhasana

Allongez-vous sur le dos. Repliez les deux

jambes, plantes des pieds au sol, les bras le long

du corps, la tête dans le prolongement de la

colonne vertébrale. En inspirant, levez le bassin

et le bas du dos vers le ciel. Sur l'expiration, redé-

posez les vertèbres une à une

se posent en dernier. La

corps pendant toute la pr

pour protéger les cervi

cet asana plusieurs fois d





Kapalabhati

Kapalabhati est une expiration active, suivie d'une inspiration passive, naturelle et rapide.

Il est conseillé de pratiquer le matin, à jeun. Si vous êtes débutant, vous pouvez réaliser cette pratique en trois séries de douze respirations, sans forcer. Les personnes plus avancées augmenteront petit à petit le nombre de respirations et le rythme de la pratique.

Assis dans une position bien confortable, expirez énergiquement avec les deux narines, en rentrant le ventre. Laissez l'inspiration se faire naturellement, en relâchant le ventre. Expirez de nouveau aussi rapidement que possible, bien énergiquement, et continuez. Après la séquence d'expirations, laissez le corps reprendre son rythme de respiration normal avant d'entamer une nouvelle série.

Bienfaits

Cette pratique effectue un massage fort et puissant sur les organes abdominaux, le cœur et les poumons. Kapalabhati permet une meil-

ment des organes thoraciques. Cette respiration permet l'élimination des toxines et apporte une grande aide en cas de troubles digestifs, gastriques, d'hépatite ou de diabète. La vitesse des respirations permet de se concentrer. Ainsi, on a l'impression d'être poursuivi par une pratique qui devient une expérience. Kapalabhati favorise la concentration et elle est donc un atout précieux pour les étudiants. Elle calme les émotions, favorise l'enthousiasme et la joie.

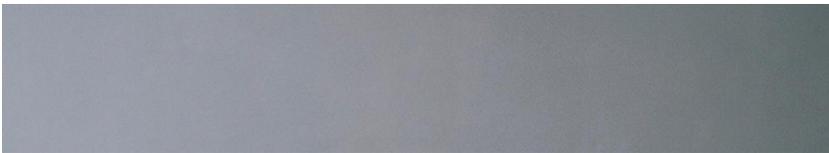
leure digestion, un meilleur fonctionne-

ration qui éloigne la dép











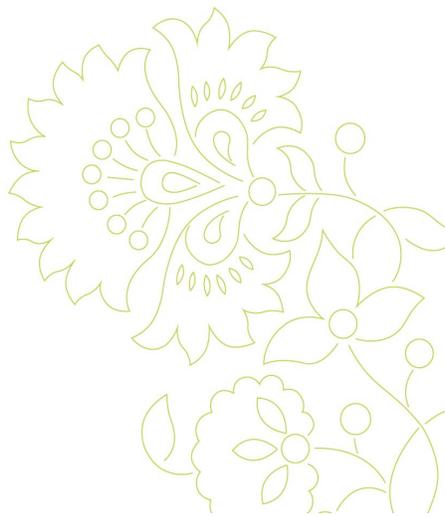
Le mouvement

et la respiration

RESPIRATION ABDOMINALE

Prenez la posture du lotus ou asseyez-vous en tailleur. Placez la main gauche sur le genou droit et la main droite sur le genou gauche. La cage thoracique est ainsi légèrement resserée. Dirigez le menton vers le sternum. La nuque est alors parfaitement alignée avec la colonne vertébrale.

Concentrez-vous sur la respiration abdominale, sans forcer. À l'expiration, le diaphragme qui remonte vers le haut, l'abdomen qui se rapproche de la colonne vertébrale, quant ainsi un massage très doux et très profond de tous les organes abdominaux.



Le mouve



RESPIRATION DU DORMEUR

Toujours en lotus ou en tailleur, placez les mains à plat derrière vous, près des fessiers. Votre dos est alors légèrement vers l'arrière. Basculez très doucement la tête en arrière. Avalez votre salive deux ou trois fois dans cette position.

Concentrez-vous maintenant sur la gorge. Sentez l'air qui passe à l'inspiration ainsi qu'à l'expiration, en raclant un peu le fond de la gorge,

comme si vous ronfliez de plus en plus prolongé. Redressez-vous tranquillement.

Bienfaits

Cette respiration a une action sur la thyroïde et la gorge.





La synchronisation du mouvement et de la respiration nous mène vers une harmonie du corps et de l'esprit. Elle favorise la concentration et crée une fluidité et une grâce particulières à la fois dans la façon de respirer et dans la façon de bouger.

RESPIRATION AVEC LES BRAS

En position assise, fessiers sur les talons, en inspirant, levez le bras gauche à la verticale. Dès que l'inspiration est terminée, restez immobile. Puis, en expirant, descendez le bras sur le côté. Inspirez, levez le bras droit vers le haut. Restez immobile puis expirez et descendez le bras. Répétez cinq à six fois en alternant les deux bras, et en synchronisant bien les mouvements et la respiration. C'est la respiration qui est importante, le mouvement du bras étant que son signe extérieur. Placez les mains en salutation devant le cœur.

Remarque

Dans certains mouvements observée sur l'inspiration est accompagnée de l'expiration. L'expiration est accompagnée de l'inspiration. Cela dépend de l'objectif de la posture (en ouvertu









RESPIRATION AVEC MOUVEMENT DES CERVICALES

Asseyez-vous en lotus ou en tailleur. Les mains sont posées sur les genoux, pouce et index joints.

Inspirez profondément. Sur l'expiration, tournez doucement la tête vers la droite, lentement, en prenant soin de votre cou. Le menton reste au même niveau, comme pour dire non. Restez immobile dès que l'expiration est terminée.

Inspirez à nouveau et tête au centre. Vous pouvez les garder ouverts en regardant devant vous.

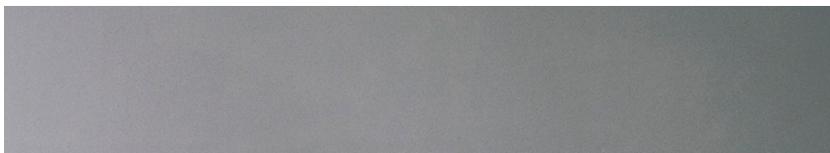
Répétez de l'autre côté, en synchronisant avec la respiration.

Cette pratique permet de conserver la souplesse au niveau du cou et des cervicales

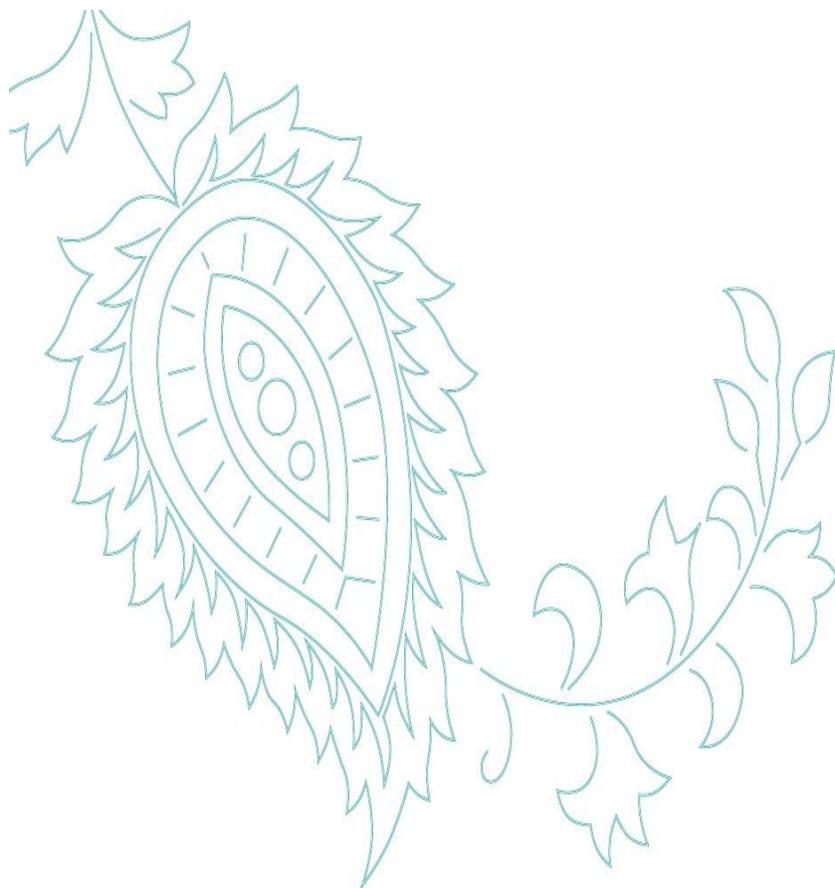
et d'éliminer les tensions et blocages de cette partie du corps.











RESPIRATION AVEC LES JAMBES ET LES BRAS

Vous êtes allongés sur le dos, en posture de détente,
jambes légèrement écartées, paumes des mains
tournées vers le sol. Serrez les jambes l'une contre
l'autre. Inspirez calmement sans bouger.
Expirez en montant simultanément les deux bras
et la jambe droite à la verticale, selon vos possibi-
lités. Ne forcez pas pour tendre la jambe.

Posez les bras sur le sol.
d'expiration. Inspirez et
Expirez en descendant doucement
ramenant les bras le long du corps.
Répétez l'exercice de l'expiration.
nisant parfaitement les r
ration.





Le mouvement

RESPIRATION AVEC LE BASSIN ET LES BRAS

Vous êtes allongé sur le dos, les genoux sont pliés,

les plantes des pieds au sol, les talons touchent

les fessiers, les jambes sont légèrement écartées.

Inspirez, levez les bras vers le plafond, puis passez-

les derrière la tête, continuez à inspirer; soulevez

les fessiers, le bassin, le dos. Expirez, revenez le

plus doucement possible dans la position initiale.

Essayez de bien synchroniser

la respiration.

Bienfaits

Cette posture est un véritable

elle permet de prendre contact

vertèbres de la colonne vertébrale

la souplesse générale du



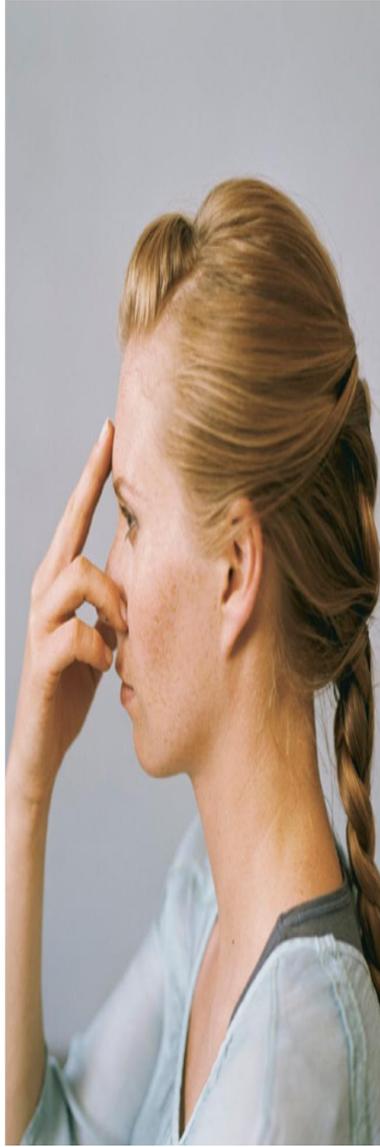






7

Le mouve



RESPIRATION ALTERNÉE

Nadi Shodhana

Elle peut être pratiquée debout ou assise. Placez

l'index et le majeur de la main droite entre les

sourcils, le pouce prêt à boucher la narine droite,

l'annulaire prêt à boucher la narine gauche (illus-

trations ci-dessus). Bouchez la narine droite et

inspirez par la narine gauche.

Bouchez la narine gauche,

inspirez par la narine

droite. Réinspirez par la

narine gauche. Ces quatre étapes

forment un cycle. Effectuez douze

cycles, puis allongez-

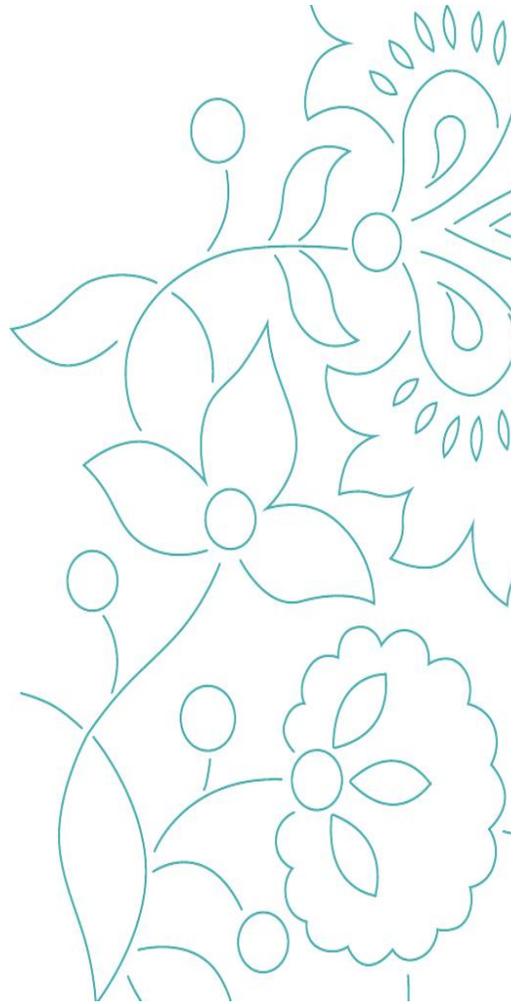


Bienfaits

Cette respiration nettoie les canaux d'énergie dans le corps. Elle agit sur la polarité et équilibre l'énergie solaire et l'énergie lunaire. Elle est très apaisante.

Variante

Une variante consiste à presser les nari l'annulaire et le pouce, les deux autres doigts repliés dans le poing (illustrations ci-des







Le mauv

BHRAMARI PRANAYAMA

Asseyez-vous, le dos bien droit, les yeux fermés.

Un léger sourire sur les lèvres, inspirez et, en expi-

rant, prononcez doucement, le son Mmmmm.

le plus longtemps possible, un peu comme le

bruit d'un bourdon qui butine de fleur en fleur.

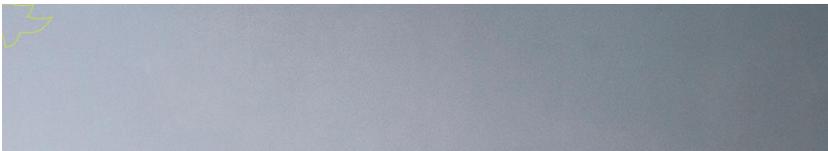
Évitez résonner ce son à l'intérieur de toute la

tête. Cette respiration calme le mental et favorise

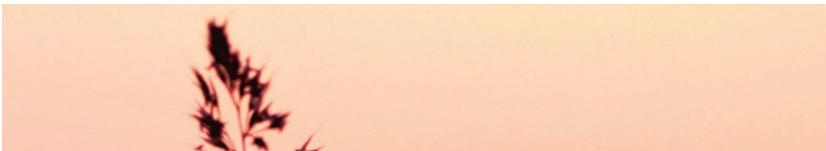
le sommeil.

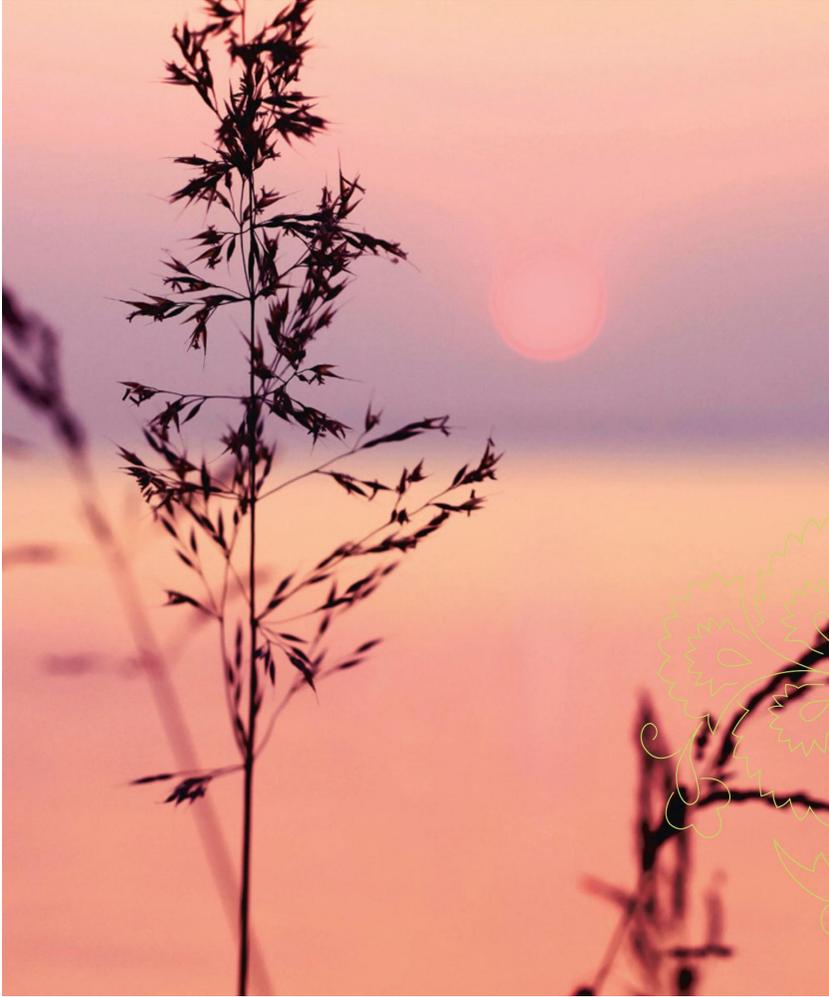












Le son Om,

Le mantra de base

Om est le *mantra* (son) de *shanti*, la paix. C'est le son qui agit sur les sept chakras, qui se répète avant chaque *mantra*, celui qui commence chaque activité humaine.

Le *mantra* Om est composé de trois lettres A, U et

M avec le son nasal M qui continue de résonner.

Ommmmmmmm pour signification toutes sortes de trinités et au-delà de ces trinités

l'espace: la longueur, la largeur, la hauteur

au-delà de ces trois dimensions;

le temps: le passé, le présent, le futur et au-delà

de ces trois paramètres;

le Père, le Fils et le Saint Esprit et au-delà

ces trois.

Le Om est primordial dans la pratique de







Le massage

par le yoga

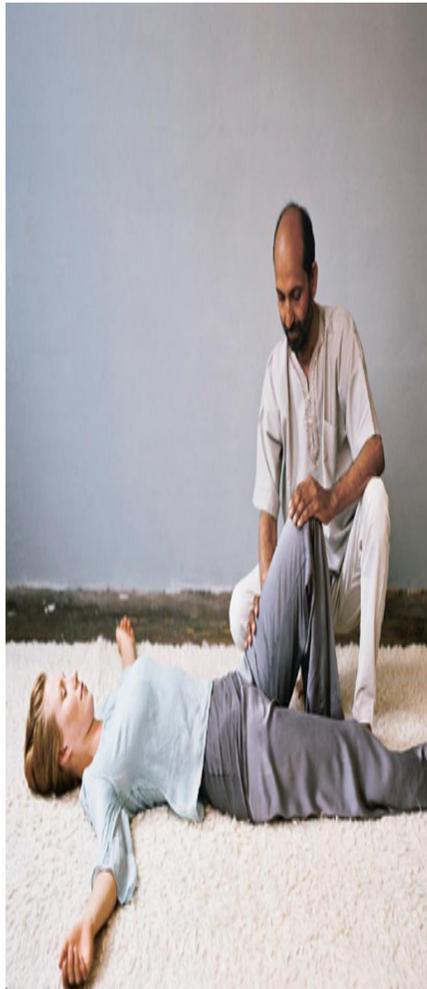
Le massage par le yoga est une pratique où le masseur installe la personne dans des postures de yoga. Si la personne ne fait aucun effort direct, elle accompagne tous les mouvements avec sa respiration.

SOUPLESSE DES CERVICALES

Placez-vous derrière la personne massée et entourez le bas de son visage de votre bras, puis, le plus doucement possible, tournez-lui la tête vers la droite, centimètre par centimètre. Revenez puis continuez le mouvement à gauche et revenez au centre.

Évitez d'inspirer puis faites baisser le menton doucement vers la poitrine. Sur l'expiration, ramenez la tête en arrière le plus loin possible sans forcer. Effectuez le mouvement deux ou trois fois, toujours avec calme et harmonie.





TORSION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Allongez la personne sur le dos, les bras en croix.

Remontez son genou, puis repliez sa jambe sur

sa poitrine et faites glisser le genou vers un côté

en veillant à ce que son épaule opposée ne se

soulève pas. Soutenez bien le genou afin que la

position reste confortable. Faites bien respirer.

Remontez la jambe à la verticale et reprenez le

mouvement de l'autre côté.

Bienfaits

Cette pratique est exce

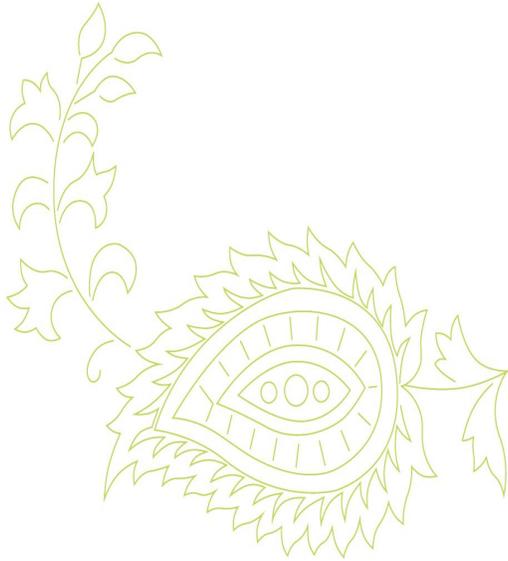
vertébrale, elle fait trava

côtes, le plexus solaire air

de la région abdominale.

tion thoracique.





Le yoga nidra

Le yoga nidra n'est pas de l'hypnose. Dans cette pratique, il n'y a pas d'oubli de soi.

Bien au contraire, c'est la conscience de soi qui nous accompagne dans notre inconscient.

Le yoga nidra est une relaxation profonde et totale.

Le mot «yoga» signifie «union»; il signifie aussi

l'élévation de la conscience, la perfection, l'har-

monie. Nidra Devi est la déesse du sommeil. Nidra

signifie aussi l'état de conscience autre que la

conscience de surface: la conscience profonde ou

l'inconscient. L'objectif du yoga nidra est d'ap-

porter l'harmonie de cette conscience intérieure.

Vous êtes bien allongés sur le dos, en *shavasana*, dans

une position confortable pour essayer de ne pas

bouger pendant une petite demi-heure et d'être

vraiment en état de détente. Les yeux sont fermés.

Prenez une grande inspiration, et, en expirant,

laissez partir toutes vos tensions inutiles.

Créez mentalement l'atmosphère de cet instant

particulier où vous glissez dans le sommeil. Là où

l'aisselle, de la taille du côté

de la cuisse, du genou, de

du talon, de la plante du pied

du deuxième orteil, du troi-

sième orteil.

À présent, prenez conscience

du pouce, de l'index, du mi-

dit, de l'auriculaire, de la pa-

me, de l'avant-bras, du coude,

de la taille du côté gauche,

de la cuisse, du genou, du mi-

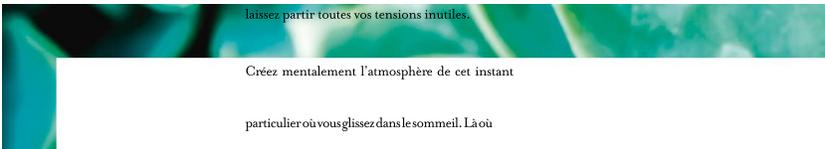
dit, de la plante du pied

du deuxième orteil, du troi-

sième orteil.

Prenez conscience de votre

colonne vertébrale du bas vers





vous conscience de surface commence à perdre
ses normes. Restez bien immobile, l'esprit calme.

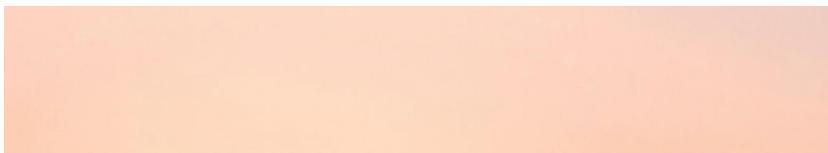
C'est maintenant le moment de répéter mentalement votre *sankalpa*, cette idée noble, cet objectif que vous avez envie de réaliser sincèrement, avec tout votre cœur :

Prenez conscience de votre corps: de la main droite, du pouce, de l'index, du majeur, de l'annulaire, de l'auriculaire, de la paume de la main droite, de l'avant-bras, du coude, de l'épaule, de

droite, de la gauche, conscience de votre ventre, de la poitrine, du cou, du front, l'œil droit, l'œil gauche, le menton, la lèvre inférieure de votre bouche, la lèvre gauche, l'oreille gauche, la narine droite, les sourcils, et prenez conscience du bout des orteils jusqu'









Maintenant, vous allez visualiser aussi parfaitement que possible une bougie allumée, une pyramide d'Égypte, un désert sans fin, des montagnes couvertes de neige, une pluie torrentielle, un temple grec au lever du soleil, un vol d'oiseau au soleil couchant, le sourire de Bouddha. Imaginez que vous êtes dans la position du lotus, entraîné de méditer, l'esprit immobile, dans un calme parfait.

Puis, reprenez conscience de votre respiration, de votre corps, de la pièce dans laquelle vous êtes allongé. Reprenez conscience du monde extérieur, et bougez doucement les orteils, les doigts, les épaules et la colonne vertébrale. Placez les

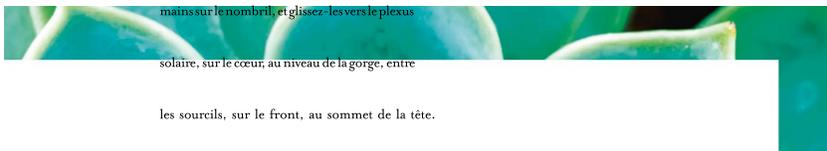
mains sur le nombril, et glissez-les vers le plexus

solaire, sur le cœur, au niveau de la gorge, entre

les sourcils, sur le front, au sommet de la tête.

Une séance de yoga nidra débute par une prise conscience. Vient ensuite la clef du yoga le *santapa*, une résolution, une pensée, un objectif que l'on a envie d'atteindre. Les résolutions sont généralement prises par la conscience de surface; l'objectif du yoga est de porter ce message ou cette résolution dans les plans profonds de notre conscience intérieure.

La science du yoga nidra utilise l'observation de la respiration ainsi que des méthodes de visualisation.



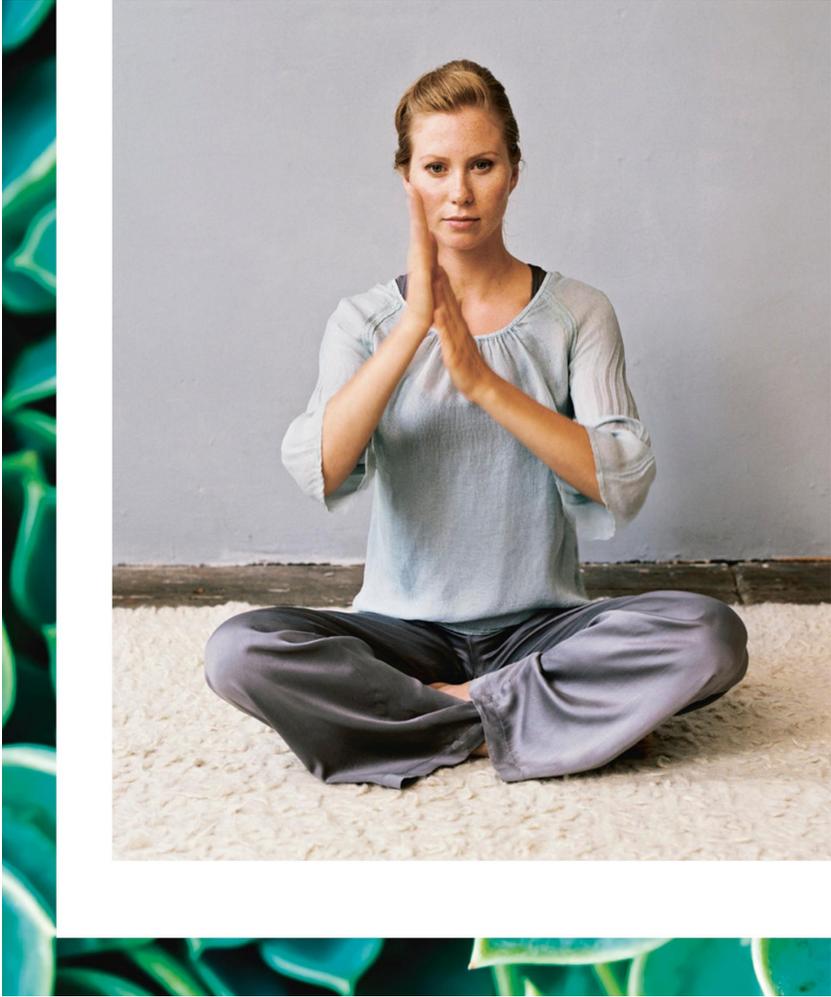
Prenez une grande inspiration et, en expirant,
étirez-vous, baillez. Petit à petit, revenez à votre
conscience de surface.

Bienfaits

Ce yoga est excellent pour tous les problèmes
de stress, il apporte un meilleur sommeil, une
meilleure mémoire, une meilleure énergie et
l'harmonie dans le corps et l'esprit. Il donne
une meilleure connaissance de soi. La sophro-
logie a été inspirée par cette ancienne pratique
millénaire.







Le yoga des yeux

Les yeux font partie intégrante de notre corps, on pense à donner du repos

à notre corps mais jamais aux yeux.

Bien au contraire, on les surcharge de fatigue à trop regarder les écrans de télévision ou d'ordinateur. Les yeux sont faits pour regarder les montagnes, les forêts, la campagne, la mer, les rivières, les fontaines...

En réalité les yeux se trouvent en état de détente quand on regarde au-delà de dix mètres, de préférence à l'horizon ou au-delà.

Actuellement, notre vie quotidienne ne permet jamais à nos yeux de se détendre, de se relaxer (même pendant le sommeil, les yeux continuent de travailler). Ce stress permanent sur les yeux,

cette fatigue chronique, ce manque de nourriture,

vont les abîmer de plus en plus. La pratique du yoga des yeux est donc une clef précieuse pour

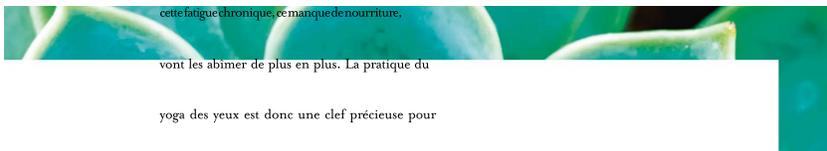
La respiration est douce, lente, bien prise, bien régulière. Aucune lumière, aucun rayon de lumière ne rentre dans les yeux.

En réalité, vous devez voir un noir absolu, sans traces de lumière ou de traînées rougeâtres verdâtres. Un noir absolu signifie une détente profonde.

À présent, prenez conscience de chaque œil, de chaque main, de chaque bras, de chaque jambe, de chaque cheville, de chaque pied, de chaque doigt, de chaque cheveu, de chaque poil, de chaque fibre, de chaque cellule, de chaque molécule, de chaque atome, de chaque électron, de chaque proton, de chaque neutron, de chaque quark, de chaque gluon, de chaque photon, de chaque boson, de chaque fermion, de chaque lepton, de chaque méson, de chaque baryon, de chaque hadron, de chaque nucléon, de chaque noyau, de chaque atome, de chaque molécule, de chaque cristal, de chaque grain, de chaque fibre, de chaque cellule, de chaque organe, de chaque système, de chaque organisme, de chaque être vivant, de chaque être sensible, de chaque être conscient, de chaque être humain, de chaque être divin.

Tous doucement, caressez les yeux et les lèvres.

Étirez-vous. Respirez. Baillez... Passez doucement les doigts à travers les cheveux.



l'humanité. Frottez les deux mains l'une contre l'autre jusqu'à ressentir de la chaleur dans les paumes. Applaudissez douze fois, fortement.

Frottez maintenant les mains l'une contre l'autre très doucement, très légèrement. Tâchez à peine le bout des doigts pour sentir à présent quelque chose de plus subtil qui émane des mains.

Couvrez les yeux avec vos mains. L'œil droit avec la main droite, l'œil gauche avec la main gauche.

Les paumes sont en coque, pour ne pas presser sur les globes oculaires. Les paupières restent toujours fermées.

Vous pouvez pratiquer ce petit exercice plusieurs fois dans la journée. Cinq suffisent, et il serait presque impératif de faire le palming toutes les deux heures, l'on travaille sur les écrans (comme la pa l' autoroute).

Vous ressentirez un profond soulagement de fatigue visuelle, de stress dû à l'éclairage artificiel ou à une concentration importante, de migraines ophtalmiques... Vos mains sont alors vos meilleurs médecins!

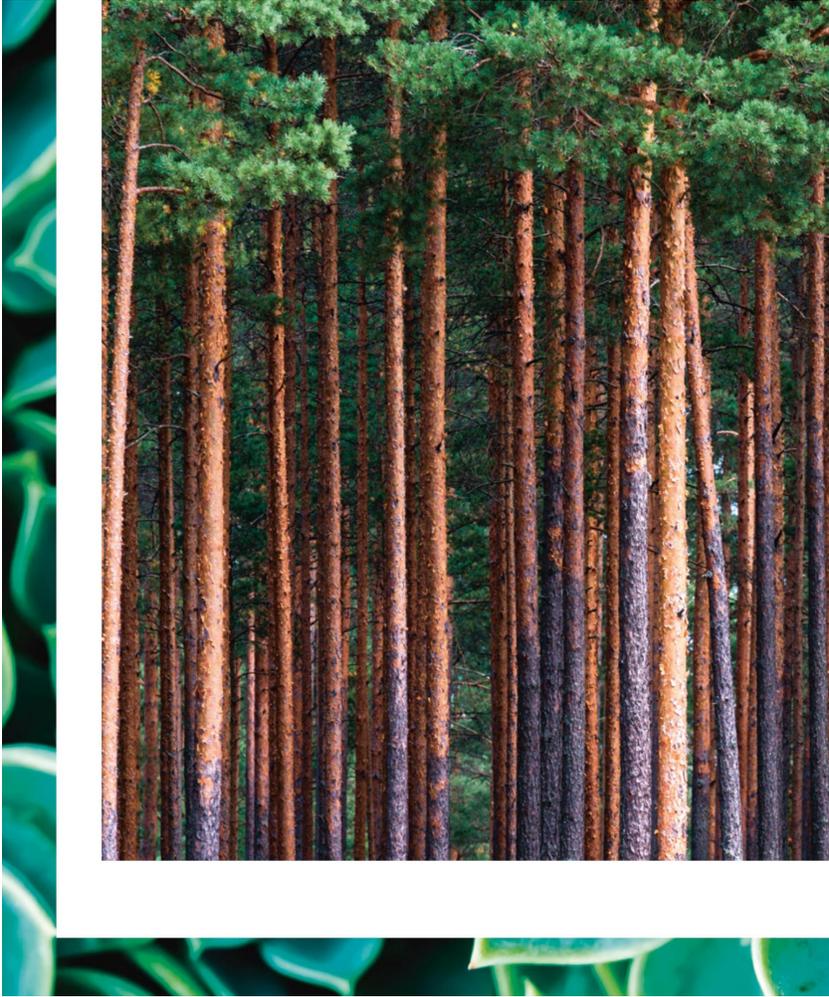












La méditation

Méditer, c'est pénétrer dans une vie nouvelle plus profonde et plus réelle, ce n'est pas seulement vivre quelques minutes de calme pour un meilleur équilibre ou une meilleure santé.

À chacun de découvrir sa voie personnelle de méditation, qui changera probablement au cours de la vie. On se sent cependant souvent désemparé au départ, le mieux est alors de se lancer à partir d'une quelconque méthode, quitte à la modifier ou à l'abandonner par la suite. Au fond, l'essentiel est de commencer.

Il s'agit de méditer régulièrement, quotidiennement si possible, dans un lieu tranquille où l'on est certain de ne pas être dérangé. Choisissez si possible un moment où vous vous sentez lucide et pas trop fatigué. Si, au bout d'un certain temps, vous parvenez à une méditation de vingt minutes

ou d'une demi-heure, c'est bien. Vous pouvez d'ailleurs alterner, au jour les postures, un jour la méditation.

Pour vous installer

Prenez une position confortable et agréable. Vous pouvez vous asseoir le dos bien droit en lotus, en demi-lotus, en tailleur, ou encore jambes étendues, ou tout simplement assis sur une chaise. La position doit être la plus confortable possible de telle façon que vous soyez le plus détendu possible et que vous puissiez tenir la position pendant quelques minutes à une demi-heure, dans l'irréalité totale.



Vous pouvez aussi méditer pendant les temps
apparemment les plus inutiles de votre journée

en marchant dans la rue, en montant un escalier,

en vous déplaçant en métro. Il ne s'agit pas de

vouloir reproduire dans votre vie active la journée

d'un moine ou d'un ashramite, mais de bien

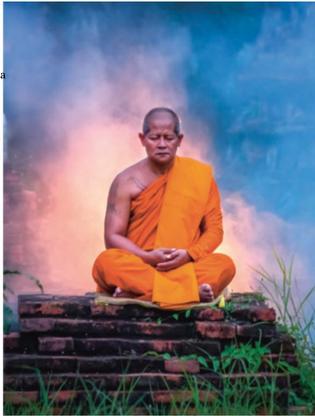
observer votre existence réelle pour discerner

comment peuvent s'y insérer des temps de médi-

tation.

La méditation apporte la connaissance de soi, la

force et le calme intérieur.



PREMIÈRE MÉDITATION, *observer le souffle*

Détendez-vous, relâchez tous les muscles et tous les nerfs. Relâchez le front, les tempes, détendez la mâchoire. Laissez le calme pénétrer en vous au fur et à mesure.

Laissez la respiration se faire tranquillement sans essayer de la diriger. Sentez l'air fluide, l'énergie positive. Inspirez cette énergie, et, à chaque expiration, relâchez-vous de plus en plus.

À chaque inspiration, inspirez une énergie nouvelle. Et, à chaque expiration, éliminez les toxines, les crispations et les tensions inutiles.

Continuez ainsi à respirer tranquillement, calmement, des respirations bien amples, bien profondes.

Inspirez par tout le corps et laissez cette énergie nouvelle pénétrer la peau, les muscles, envahir

les os, les organes, tout le corps.

Dans chaque cellule, cette énergie nouvelle se répand. De chaque cellule, inspirez cette nouvelle

DEUXIÈME *les pensées*

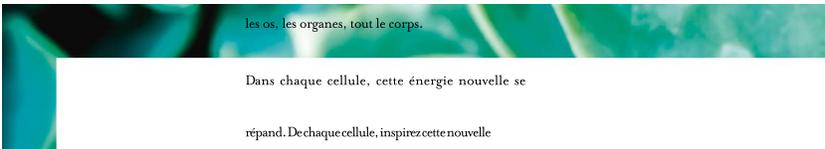
Une technique très simple de la philosophie de Sri Aurobindo, les étapes suivantes.

Observer

Commencez par une ramenant votre conscience essayez d'élargir votre conscience votre capacité d'expansion la complexité, les richesses de chaque pensée, de chaque votre conscience autour et centrale.

Contrôle

Développez la capacité indésirables.





énergie. Puis expirez, et éliminez les crispations

inutiles.

Respirez de chaque partie de votre corps, de

chaque cellule de votre être.

Surveiller

Peu à peu, l'esprit est édu

vers un idéal supérieur.

Maîtriser

Développez votre cap

parfait, le vide ou le silen

Alors, le mental pour

aux plans de conscience au

ordinaire et limitée, et ne sel

par la ronde incessante c

TROIS

trata

Asseyez-vous

diamant, sel

Placez une la

allumée de var

soit à hauteur

d'environ ci

Gardez le dos

la respiration

harmonieux

Laissez vo

flamme jusq

ou que les la

Dès que vo

des yeux,

paupières.

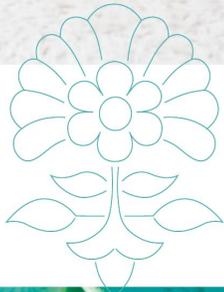
Fermez alors

parfaitemen

couleur; tout

toutes les nu





et d'ombre d
Gardez dans
la flamme jus
Aucune pen
l'esprit, un si
parfait...





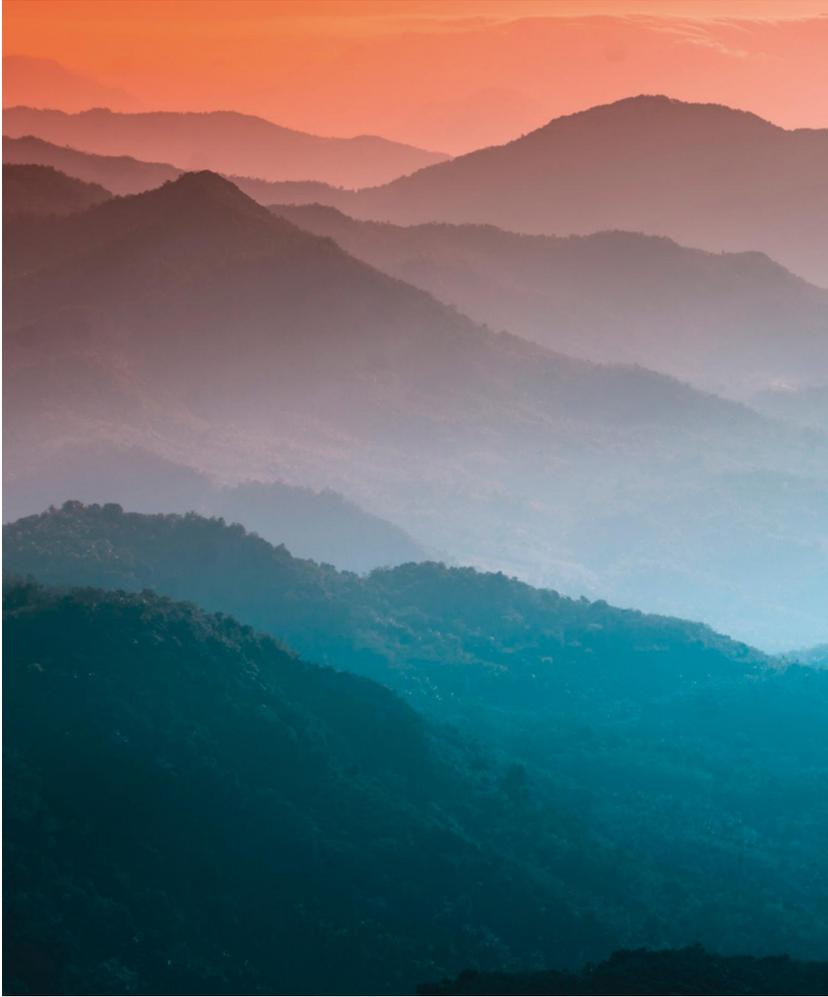




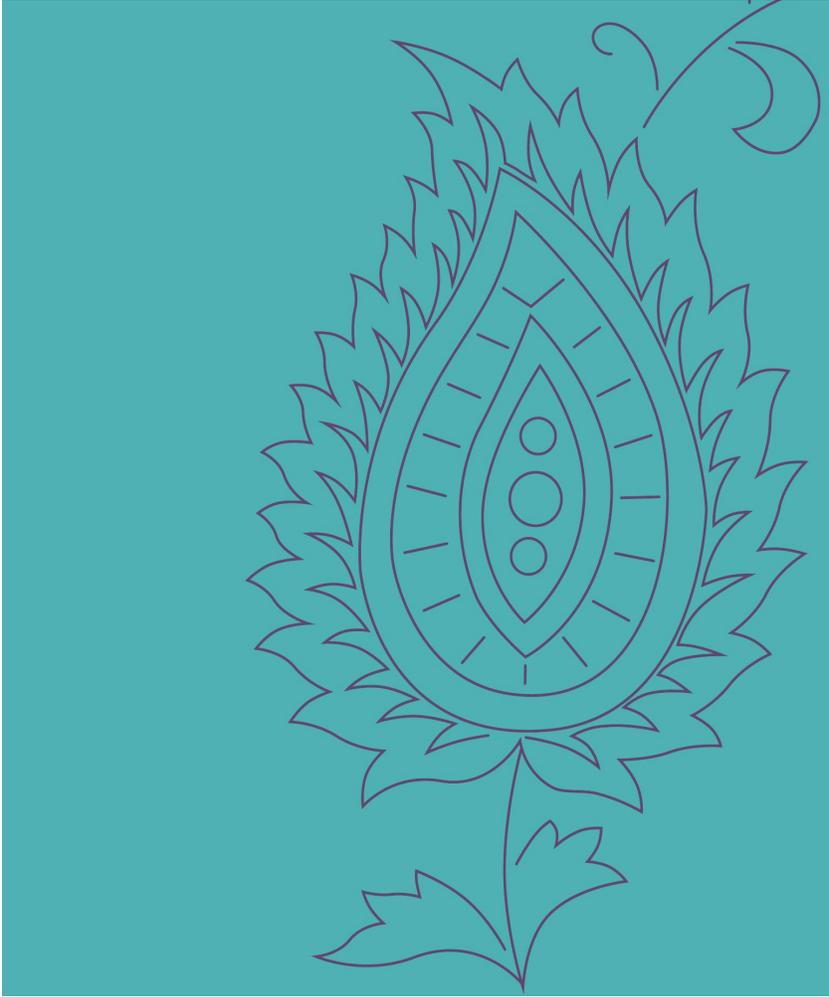








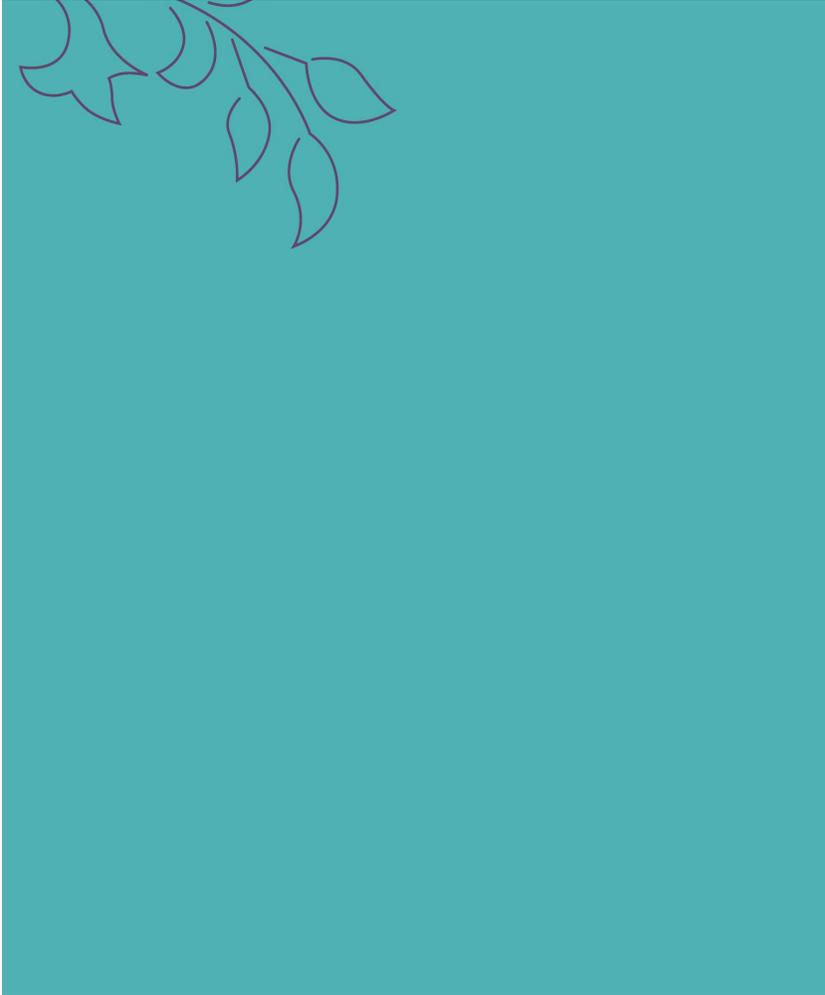




Pan aller

Plus loin





Entretien avec

Kiran Vyas

Kiran Vyas est né dans l'ouest de l'Inde. Il a reçu une éducation élémentaire selon les principes de Gandhi et une éducation secondaire et supérieure dans l'ashram de Sri Aurobindo à Pondichéry. C'est là qu'il a reçu sa formation en hatha yoga, auprès du maître Sri Ambou, lui-même membre de cet ashram.

Pendant douze ans, il a été initié à la pratique de l'éducation intégrale, une éducation qui tient compte de l'être humain tout entier: le physique, le vital, le mental, le psychique et le spirituel. Il a également été initié à la pratique du yoga intégral.

Dans sa perspective, toute la vie est yoga. De 1968 à 1976, il met en pratique son idéal, comme ensei-

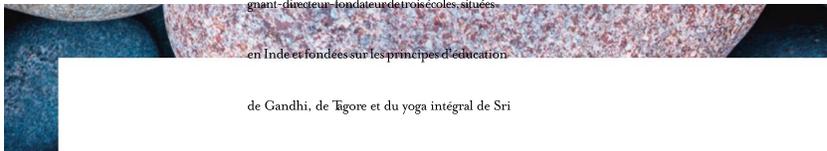
gnant-directeur-fondateur de trois écoles, situées en Inde et fondées sur les principes d'éducation de Gandhi, de Tagore et du yoga intégral de Sri

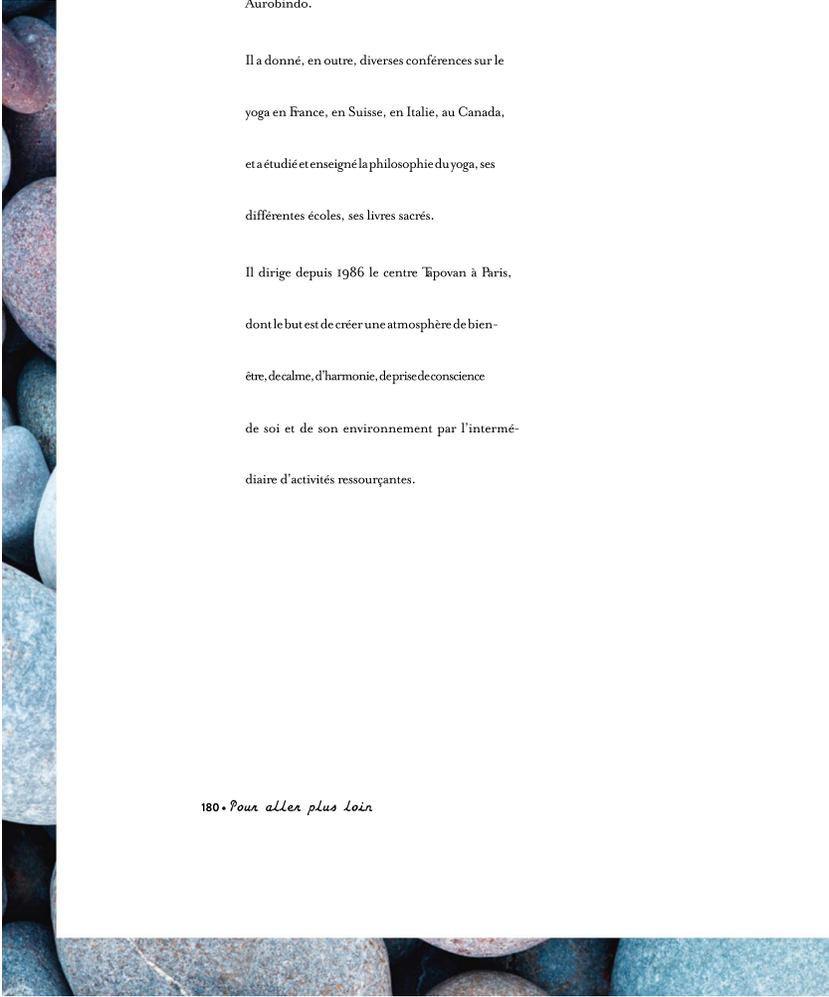
De quand

Les pratiques de yoga sont une mission à été au départ esser ne retrouvera certainement du yoga. Des traces écrites de 1500 ans avant J.-C. di Puis sont référencés les *Yogas sutras*, probablement

Pourquoi tant d'en

La pratique du yoga est complexe (*sig*) signifie selon l'étymologie mais ce sens ne nous dit pas quoi. C'est à nous de chercher l'entité que nous avons servie!





Aurobindo.

Il a donné, en outre, diverses conférences sur le yoga en France, en Suisse, en Italie, au Canada, et a étudié et enseigné la philosophie du yoga, ses différentes écoles, ses livres sacrés.

Il dirige depuis 1986 le centre Tépovan à Paris, dont le but est de créer une atmosphère de bien-être, de calme, d'harmonie, de prise de conscience de soi et de son environnement par l'intermédiaire d'activités ressourçantes.

180 • *Pour aller plus loin*

ces deux parts de nous-mêmes
Tels souvent, les sages disent
Sois avec le Divin ou l'union du
le Soi universel ou l'Absolu...
yoga signifie aussi un chemin
chemin vers l'harmonie. D'encore
paramètres que nous ne comptons
que la perfection, l'harmonie
est le chemin ou est-ce l'aboutissement
du chemin? En réalité
le mot yoga est utilisé autre
que pour le chemin.

Mais comme il existe plusieurs chemins, chacun a pris un nom différent: hatha yoga, raja yoga, tantra yoga, karma yoga, bakthi yoga, etc. Je n'ai pas envie d'accroître la confusion, mais il faut reconnaître que chaque chemin suivi par un guide différent prend différentes allures, différentes facettes ou différents chemins transversaux qui font le charme ou le côté rude, selon celui qui a indiqué le chemin.

Prenons simplement le cas du hatha yoga, le yoga du corps. Plus loin, j'aborderai les différentes définitions et le vrai sens du hatha yoga, mais pour l'instant il faut bien comprendre ceci: la pratique du hatha yoga, c'est-à-dire la pratique des *asanas* (postures), du *pranayama* (respirations) et des *krayas* (purifications) sont enseignées très différemment d'une école à l'autre, d'un maître à l'autre, d'un enseignant à l'autre. Chaque professeur, avec ses compétences et ses incompétences éventuelles, pourrait vous faire faire des tours et des détours, comme certains chauffeurs de taxis dans une ville que vous ne connaissez pas, en vous faisant visiter différents coins de son système. Le grand problème, c'est que certains

professeurs ne sont pas véritablement formés, ne connaissent même pas la vraie destination: ils ont en effet appris que le chemin en lui-même

libre entre l'énergie positive *ha*, ou force active, l'énergie réceptive *ra*, ou énergie lunaire. Le yoga est l'union de ces deux énergies contradictoires mais qui ne sont que les deux aspects d'une même réalité harmonieuse.

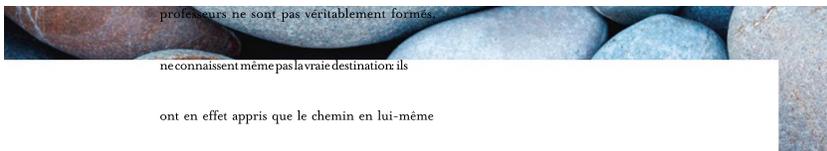
Dans les autres yogas, on travaille par la concentration, la méditation, les chants (mantras) ou encore par la pratique de la dévotion...

Nous reviendrons plus tard sur les différents systèmes de yoga. En ce qui concerne le hatha yoga, il faut bien se souvenir que c'est un yoga qui commence avec le corps et finit avec le corps. Certains yogis pensent que c'est un yoga limité ou très lent, parce qu'ils oublient les lois physiques de cette enveloppe corporelle, pas toujours facile à manier et bien difficile à transformer.

Quel est l'objectif ?

Commençons par le côté le plus matériel, le plus tangible, le plus solide, le corps. Les instruments du hatha yoga sont le corps et la vie.

Son objectif est d'avoir un corps sain, vitalité, de souplesse, de capacité d'endurance, de force, un corps pouvant être un véhicule



est la voie, et comme ils ne connaissent qu'un
petit bout du parcours, ils vous y promènent sans
vraiment avancer.

Qu'est-ce que le hatha yoga?

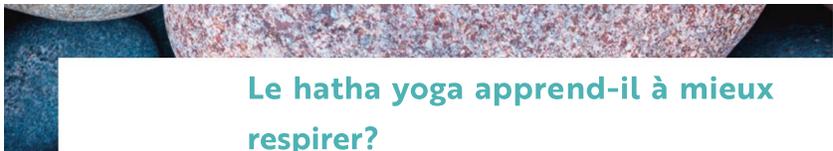
Le hatha yoga est fondamentalement le yoga du
corps, ce qui veut dire que le véhicule de travail
est le corps physique. Si on prend l'exemple
d'une voiture, le corps est comparable à la
carrosserie: on va la nettoyer, la réparer, l'asti-
quer et rendre la voiture la plus belle possible.
La perfection du corps physique repose sur l'équi-

pour un travail mental et psychique. Le système
hatha yoga dans sa totalité a pour but la m
du corps et celle-ci passe par la mai
respiration et la santé physique et psychi



Par la pratique des *asanas* (postures) et du *pranayama* (respirations contrôlées et maîtrisées), par la pureté des *brujas* (nettoyages) ou d'autres procédés physiques, on prépare le corps. Tout le pouvoir du corps est rassemblé, mobilisé, intensifié. L'énergie de ce pouvoir est concentrée et dirigée avec toute sa puissance dans le premier chakra (*muladhara chakra*) où se trouve cachée l'énergie immense et infinie de la *kundalini* (voir p. 23). Cette énergie va monter en passant par les autres chakras. Ainsi l'union du corps, l'humain, avec l'énergie absolue, le divin, se fait. Cela, c'est le véritable objectif et le véritable but du hatha yoga, mais la pratique des *asanas* et du *pranayama* font énormément de bien au corps et augmente sa souplesse. Elle favorise également sommeil, calme et détente par un processus quasi-miraculeux d'anti-vieillessement: une fontaine d'énergie inépuisable coule, même si on ne va pas vers la destination finale du hatha yoga. L'homme est, et sera toujours, attiré par cette pratique, car elle lui donne la santé, la beauté et le bien-être. Il suit ainsi le chemin de l'épanouissement, de la joie et du calme intérieur.

élimine le dioxyde de carbone au nom de la respiration l'activité des poumons. De y amènent le sang chargé qui vient en contact avec l'expiration après la combustion grâce à l'hémoglobine carbone et de l'eau son l'expiration. Cette puissance pour toutes les cellules du cerveau qui sont des matrices d'oxygène. Au risque de graves complications de l'esprit. Le mécanisme de la au diaphragme qui monte, le diaphragme monte, les poumons sont comprimés. Pendant l'inspiration, les côtes s'écartent, les diaphragmes s'ouvrent la cage thoracique dilatée. La respiration ne se limite pas au mouvement de la cage thoracique, n la colonne vertébrale jusqu'à l'iliaque et au coccyx. En conséquence, convenablement fait



Le hatha yoga apprend-il à mieux respirer?



L'humanité d'aujourd'hui n'a pas vraiment

besoin d'une nouvelle philosophie, mais plutôt

d'une nouvelle respiration. Un des problèmes

fondamentaux de la société moderne est que l'on

respire mal, bien au-delà de ce que l'on pour-

rait imaginer. On n'ose plus ouvrir grands ses

poumons et laisser entrer l'énergie de l'élément

Air. Il est vrai aussi que nos grandes villes sont

envahies par l'air pollué qui ne nous inspire pas

d'inspirer...

La respiration se fait dans chaque cellule chaque

cellule prend l'oxygène fourni par le sang et

sacrum et du coccyx à

chaque expiration. Qu

niveau du sacrum, du co

côtes ou du diaphragme, o

la respiration n'est pas

quand on dit à quelqu'un q

ci essaie d'inspirer plus pr

ce point précis que l'aide à

est inestimable: nous app

respirer, il est fonda

expirer.

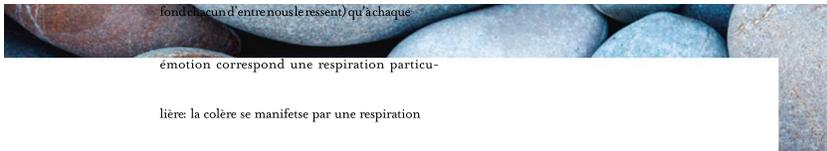
Nous reviendrons plus

Une précision au pré:

ments structurels osseux et le mouvement même du diaphragme constituent un grand massage des organes internes. Pendant l'expiration, le diaphragme en montant masse les poumons et le cœur en les poussant vers le haut; pendant l'inspiration le diaphragme, en descendant, masse l'intestin grêle, le gros intestin, l'estomac, les reins, les organes génitaux, la rate, le pancréas et tous les organes de l'abdomen. Ce que nous appelons «digestion», ce long trajet de la nourriture à travers le tube digestif, se fait grâce au mouvement diaphragmatique de la respiration. Si on ne respirait pas, on ne digérerait pas. Les bienfaits de la respiration au niveau physiologique sont innombrables parce qu'elle favorise l'équilibre des sécrétions glandulaires. C'est elle encore qui nettoie notre système en éliminant les toxines. Ce que les yogis ont découvert de plus important, c'est que la respiration est, d'un côté, un acte volontaire et, d'un autre côté, un acte automatique. Aussi on pourrait contrôler, maîtriser sa respiration par soi-même. Pourquoi est-ce nécessaire? Parce que les yogis ont réalisé (et au

fond chacun d'entre nous le ressent) qu'à chaque émotion correspond une respiration particulière: la colère se manifeste par une respiration

«harmonieuse» ou «perfection». Le chemin vers ces objectifs s'appelle lui aussi le *Nidra* ou plutôt *Nidra Devi*, la «déesse» est la déesse qui s'occupe de votre conscience intérieure et profonde. En réalité ce n'est pas la conscience de surface est du côté de Nidra Devi. Nous sommes tous co-icebergs. Nous sommes conscients d'une partie de notre conscience, une toute petite partie de nous-mêmes appelée conscience de surface. Tout le reste appartient au domaine de l'inconscient ou du subconscient, ou simplement conscience profonde. Selon les psychologues, philosophes, les sages, la cartographie de la conscience profonde est variée, mais, aujourd'hui presque tous reconnaissent que c'est la conscience profonde qui gère et actionne notre système. Souvent, ce sont des déséquilibres et des désordres de cette conscience profonde qui rendent la vie de surface difficile ou misérable. Le *Yogi* n'est rien d'autre qu'une harmonisation de la conscience intérieure. C'est aussi tout un voyage dans la conscience profonde qui conduit à ramener quelque chose d'inconscient vers la surface. Apparemment une séance de *yoganidra* ressemble à une séance de relaxation, ou parfois



saccadée, la passion par une respiration haletante,
les soucis par une respiration «souponnante», le
calme par une respiration tranquille, paisible.

Précisez-nous un peu plus ce qu'est le yoga nidra?

En fait le yoga est partout. S'il y a la vie, il y a le
yoga: yoga du travail, yoga du corps, yoga de la
connaissance, yoga de la dévotion, etc. Le yoga
nidra est le yoga du sommeil (voir p. 24 et 162).

Le mot *yoga*, comme nous l'avons déjà vu, signifie
«élévation de la conscience» ou encore «union».

une séance d'hypnose.



Or ce n'est pas de l'hypnose, car votre conscience et vous-mêmes restez intacts et maîtres de vous-mêmes. Vous ne subissez pas une influence extérieure qui vous ferait perdre votre individualité. Au contraire, vous êtes le maître et vous êtes également vous-même. C'est plutôt une recherche par notre petit Moi de notre grand Moi.

Dans ce voyage, «Je» n'est pas simplement un «Je» mais une pluralité de «Je». Il existe même une hiérarchie des «Je»; il y a des «Je» qui ne devraient pas régner et qui usurpent le pouvoir de notre conscience extérieure pour nous faire faire des choses dont très souvent nous ne sommes même pas conscients. Quand nous en devenons conscients, nous nous posons la question: «Commentai-je pu faire cela?». Il s'agit d'un jeu de notre «Je» assez mystérieux et fort intéressant que nous découvrirons peu à peu grâce au yoga nidra. L'harmonie de nos différents «Je» nous permet de progresser dans la vie, la cacophonie de ces mêmes «Je» nous conduit vers des contrariétés ou des contradictions pénibles à vivre.

Le yoga nidra est donc un voyage vers notre conscience intérieure.

anciens yogis indiens p
de yoga, c'était vraiment
dans le sens d'un travail
Mais si vous me demandez
pourraient apporter un
ma réponse est plutôt «ne
exemple: pour se mai
un président de la Réj
ministre font du jogging,
va certainement leur ap
une santé cardiaque et
leurs. Néanmoins ce
pourrait amener un homn
chef d'État Comme on ne
du jogging et vous deviendr
pays», on ne peut pas dire
de yoga et vous évoluerez s

Commen

Deux éléments sont déter
l'atmosphère du lieu et surt
professeur. La salle où
être propre, bien chauffée
simplement mais avec d
bien-être (une plante, quelq
allumée, de l'encens).



Le yoga peut-il apporter une



évolution intérieure?

En Inde, l'objectif même du yoga est l'évolution personnelle. D'ailleurs la gymnastique «yogastiques» (c'est-à-dire douce), les postures et les respirations que nous faisons au nom du yoga ne sont rien d'autre que des techniques de bien-être. Celles-ci apportent une concentration plus grande, une meilleure circulation sanguine et énergétique. Il en résulte une amélioration de la santé des organes, des glandes, un calme et une énergie que nous qualifierons de bien-être. Cette énergie est nécessaire pour faire un travail sur soi, un travail d'évolution personnelle. Si les

184 • *Pour aller plus loin*

Une ambiance de calme à laisser de côté le stress. Vous êtes ailleurs, dans les temps que vous vous donnez avec vous-même. Quand on ne le choisit pas en regardant la vie. Ce n'est pas suffisant. Au début d'un cours comment respirer, comment intervenir : la persévérance de la personne sa voix.

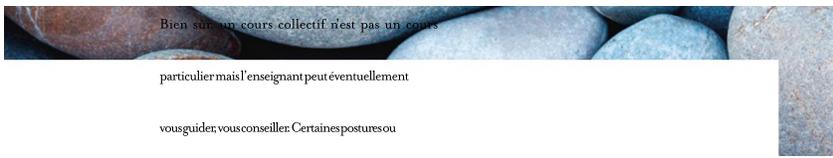
Si le professeur, même parfait technicien du yoga, vous dit d'une voix saccadée et autoritaire: «Relâchez-vous», il y a fort à parier qu'au lieu de vous détendre, vous allez vous contracter davantage. L'enseignant de yoga doit apporter par lui-même le calme, la détente indispensable à votre propre lâcher-prise. Pour enseigner la détente ou le calme, il faut avoir le calme à l'intérieur de soi-même. Et pour l'avoir, il faut être le calme. Bref, si le professeur n'a pas un capital «calme», son entreprise ne peut pas fonctionner !

Comme la plupart des indications passent par la voix, vous fermez les yeux la plupart du temps. Vous devez pouvoir faire confiance à cette voix ainsi qu'à la présence physique, aux vibrations et au rayonnement que l'enseignant dégage.

Un bon professeur doit être également capable de détecter des problèmes physiques particuliers chez les participants (maux de dos, tensions, etc.). Il doit donc avoir une bonne connaissance du corps humain et doit connaître les postures à pratiquer ou à ne pas pratiquer en fonction de telle ou telle condition. On ne fait pas pratiquer n'importe quelle posture à n'importe qui.

même simplement des *asanas*, les postures ont une action bénéfique sur les systèmes circulatoire, nerveux, lymphatique, endocrinien, immunitaire, reproducteur...

Quand on fait les postures rapidement, on ne prend pas de repos entre elles et ça ne tient pas au moins 45 secondes. Les postures restent uniquement gymniques, comme la gymnastique douce. Bien sûr, il y a des écoles qui pratiquent ce type de yoga, mais, pour obtenir de véritables bienfaits dits «yogiques» sur le corps et sur l'esprit, il faut tenir les postures plus de 45 secondes, accompagner les postures de respirations appropriées et, surtout, se détendre dans chaque posture. En effet, la détente est aussi importante que les postures elles-mêmes.

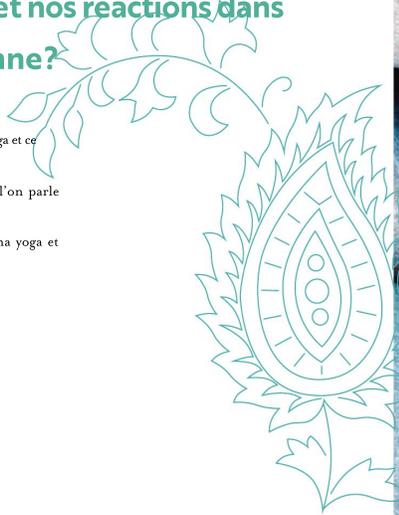


Bien sûr, un cours collectif n'est pas un cours particulier mais l'enseignant peut éventuellement vous guider, vous conseiller. Certaines postures ou

respirations sont bénéfiques avant la conception,
d'autres pendant la grossesse, d'autres pendant
la période postnatale. De même, pour soulager
les troubles de la pré-ménopause et de la ménopause,
ainsi que des maux de dos.

Quel impact peut avoir le yoga sur notre caractère et nos réactions dans la vie quotidienne?

Tout dépend comment on pratique le yoga et ce
qu'on pratique au nom du yoga. Si l'on parle
encore une fois uniquement du hatha yoga et









Les grands maîtres

Patanjali

Patanjali est un des maîtres incontournables du yoga, un des premiers compilateurs et écrivains de la science du yoga. Son ouvrage, les *Yogasutras*, daterait de 600 ans avant J.-C., ou, selon d'autres historiens, serait encore plus ancien. On le considère comme révolutionnaire car il a rassemblé par écrit ce qui se transmettait jusque-là par oral. Il a établi les huit piliers qui sont l'axe ou la colonne vertébrale du yoga.

1. *Yama*, le yoga de la vie sociale

Il y a cinq règles de yamas :

- *ahimsa*: la non-violence,
- *satya*: ne pas mentir,
- *asteya*: ne pas voler,
- *brahmacharya*: se consacrer à la vie religieuse,
- *aparigraha*: la non-stockage des choses.

2. *Asana*, le yoga de l'épanouissement de l'individu

shattha la purification (si le corps n'est pas purifié

par l'élimination des selles, des urines et de la

La maîtrise du vital ou de la respiration.

5. *Pratyahara*, le retrait des sens

vers l'intérieur, pour faire

6. *Dharana*, la concentration

7. *Dhyana*, la méditation.

8. *Samadhi*, l'expérience complète

totale avec le vrai Soi.

Ramakrishna (1836-1886)

de brahmanes pauvres du

tôt des extases et oriente

divine. Ses parents trouvaient

et le marièrent. Ce mariage

et sa femme devint sa prière

(dévotion) comporte de

Une acceptation des autres

l'islam, le christianisme

visions de Mahomet

le dialogue entre les différents

sueur, on ne peut pratiquer ni les *asanas*, ni le *pranayama*).

santoshi: le contentement (être satisfait, ne pas

avoir le désir de posséder davantage pour ne pas

rester attaché à nos cinq sens).

tapas: la pratique et la discipline régulières avec

endurance (pour avoir la maîtrise du corps).

svadhyaya: l'étude du Soi (bien comprendre le Soi

ou le Moi véritable par le chemin de la connais-

sance).

ishvara pranidhanani: adhérer à une conception du

divin.

3. *Asanas*, les postures de yoga.

4. *Pranayama*, la respiration.

enfin à la tolérance.

La primauté de l'expé-rien-

logie. Il opère donc la

voies de l'hindouisme et so-

religions sont des chemins

mais les chemins ne son-

disciples à ne pas se p-

l'étude des textes sacrés

rience de la relation avec

Chacun peut donc choisi-

vers le Divin, à condition de j-

À sa mort, il choisit \

préférée, pour lui succède

Vivekananda

Né dans la haute caste des Ksatriya, Vivekananda (1863-1902) est emmené à 18 ans chez Ramakrishna qui reconnaît immédiatement en lui le disciple qui doit lui succéder. Avant de mourir en 1886, Ramakrishna lui confie la mission de faire connaître l'hindouisme hors de l'Inde et de rétablir en Inde un hindouisme non-violent et ouvert. Vivekananda parcourt donc l'Europe et l'Inde. Il fonde en 1897 à Belur «la mission Ramakrishna», un ordre monastique qui se consacre à la méditation, à l'étude des écritures, au rayonnement de l'hindouisme ainsi qu'à un objectif plus innovant : la création d'écoles, de bibliothèques, de centres d'études et d'hôpitaux. Vivekananda prône le rapprochement entre Occident et Orient. Il est persuadé que la conception des droits de l'Homme, certains aspects du christianisme et la spiritualité de l'Inde peuvent se conjuguer pour proposer à l'homme un nouvel idéal de bonheur.

Krishnamurti

Après avoir été lié au milieu théosophique, Krish-

La transformation de la conscience individuelle semble indispensable pour transformer radicalement nos sociétés modernes.

Ma Anan

Ma Anandamoyi (1896-1982) est considérée en Inde comme une grande sainte du XX^e siècle. Enfant déjà, elle passait de longues heures en méditation. Son mari, qu'elle épouse à 13 ans, reconnaît en elle un être exceptionnel et décide d'être son disciple. On sait qu'elle explore le yoga en quelques années, sans lecture de textes sacrés, sans guru. Fidèle à son nom de «Mère pénétrée de la vérité», elle parcourt l'Inde pour apporter une aide spirituelle à ceux qui en ont besoin de nombreux ashrams. Elle enseigne surtout la qualité extraordinaire de sa présence et de sa conscience au-delà des religions. L'essentiel, pour elle, est d'aspirer sincèrement à l'éternel. «Je n'ai aucun sens de l'ego, ni de la séparation. En moi, ce qui est de vous a, dans une égale mesure, la profondeur de l'éternité.» Pour dépasser le mental et aspirer sincèrement à la rencontre avec l'être suprême, «Comprendre intellectuellement, cela signifie être sou-

namurti (1898-1986) s'en dégage et sillonne l'Europe et les États-Unis en donnant des conférences,

des entretiens qui constituent l'essentiel de son

message: «la Vérité est un pays sans chemin».

Il invite l'homme à se débarrasser des carcans des

religions institutionnalisées et insiste sur l'im-

portance de la méditation, «cette attention qui

comporte une conscience globale et sans choix du

mouvement de toute chose... et plus profondément

la perception de la totalité de la conscience». Pour

lui, il faut aussi «prendre conscience de l'imper-

manence et se débarrasser du schéma du connu.

Le connu engendre la souffrance et l'amour est

la liberté à l'égard du connu».

conceptions mentales et cela vous e
saisir la vérité.»

Il ne s'agit évidemment pas ici de retracer l'
politique de Gandhi (1869-1948), mais de de
quelques précisions sur sa conception d
du chemin spirituel.

Les années passées par Gandhi en Eur
en Afrique du Sud, le mettent en contact
autres religions, mais son livre de référence re



toujours la *Bhagavad Gita*, ce qui ne l'empêche cependant pas de se référer aussi à certains passages de la Bible ou du Coran.

Après avoir rejeté sa peau d'Indien déguisé en occidental, il se tourne vers la voie traditionnelle du *harmyoga* et pratique jeûne, abstinence, pauvreté et méditation en les orientant dans un sens plus moderne et en les liant à l'action. Pour lui, la religion est synonyme «d'accomplissement ou connaissance de soi». «Servir est

j'avais embrassé cette foi, dans le sentiment que ce n'était qu'en servant qu'on pouvait atteindre Dieu. Et servir pour moi, c'était servir l'Inde».

À la fin de son autobiographie, il écrit: «Il n'est d'autre Dieu que la Vérité». Et comme «tous les hommes sont frères», selon le titre d'un de ses ouvrages, «il faut être en mesure d'aimer comme soi-même la plus chétive des créatures». Il insiste sur l'importance de la morale: «La vraie morale est inséparable de la vraie religion... Il est impossible d'avoir Dieu de son côté en restant menteur, cruel et impur». Il est aussi l'apôtre de la tolérance: «Qu'il s'agisse de temples, de mosquées ou d'églises... Je ne fais aucune distinction entre les différentes demeures de Dieu. Elles sont ce que la foi en a fait, en réponse à ceux qui désirent

attendre l'invisible».

finissons par cette belle profession de foi: «Je suis

persuadé que Dieu est parfaitement Un. L'huma-

une religion et

Le moment est déterminé, délivré de l'attachement à l'expérience spirituelle de la découverte d'un état de son pendant le reste de son ancien ego avait disparu seul dans un attitude favorable je m'absorbais dans le Seigneur. Des 1899, il accueille des visiteurs par son rayonnement silencieux, simple, retiré et silencieux se faire connaître. Il n'a d'ailleurs pas fait de connaissance particulière. Ils sont de plus en plus dans son *ashram*, au pied de la montagne à Trivanamalai, dans le Tamil Nadu. En quoi consiste son enseignement? répond-t-il résumer par cette question: «Qui suis-je?». L'homme rentre en lui-même pour la présence du Seigneur. Les images fausses imposées. Il ne s'agit donc pas pour lui de ment parler, mais de parler qui englobe tout et qui est simple, mais dans sa simplicité d'une grande complexité. ca

nité, par conséquent, forme un seul tout. Bien qu'ayant plusieurs corps, elle n'a qu'une seule âme. La réfraction fait que les rayons du soleil sont nombreux mais leur source est unique. Je ne peux donc me désolidariser de l'âme la plus pervertie à l'âme la plus vertueuse, et nul ne peut me refuser mon identité profonde».

Ramana Maharshi

À 17 ans, Ramana Maharshi (1879-1950), en proie à la maladie, se croit proche de la mort.

constants pour maîtriser
pièges de l'ego.

Kabir signifie «
(1440-1518), outre son in
est considéré comme
les musulmans que par l
On sait peu de choses des av
à la réalité. Était-il musulm

orphelin recueilli par une famille musulmane?

Il tente, à une époque où les tensions entre les deux religions sont exacerbées, de concilier islam et hindouisme. Les sikhs comptent également ses textes au nombre de leurs textes sacrés.

Tout en exerçant son métier de tisserand, il anime des réunions de prière, auxquelles toutes les communautés participent. Il fustige les religions institutionnalisées et leurs rites et se fait le chantre d'une religion de l'Amour s'adressant à un Dieu sans nom (auquel on peut donner tous les noms).

Il incite ses disciples à délaisser les études théologiques pour se dévouer à l'approche du mystère divin: «Il n'est qu'un seul chemin, et même les Écritures saintes, les Védas, ou le Coran ou les autres textes doivent être relativisés par rapport au chemin qu'elles annoncent.» De tels propos ne peuvent évidemment pas être du goût de tous.

Condamné à mort par un tribunal musulman pour hérésie, il doit fuir Bénarès et termine sa vie en précheur itinérant accompagné de ses disciples.

Tagore

Considéré par certains comme le père de la littérature indienne, créateur d'une œuvre immense (plus d'un millier de poèmes, de deux mille chansons, de romans, de scénarios de théâtre...) Tagore

la vie, de la nature et de Dieu. Il compose ses poèmes la grandeur du Divin, l'extase et la découverte de la joie.

«Prenons d'assaut le ciel bleu, emparons-nous de l'espace comme d'un butin au gré de notre course. Le rire flotte dans l'air, comme l'écume sur l'eau»

Sri Aurobindo

Né à Calcutta en Inde, Sri Aurobindo (1872-1950), reçoit une éducation occidentale en France. Élève brillant, il maîtrise de nombreuses langues, dont le grec, le latin, l'anglais, le français et l'italien.

C'est une figure révolutionnaire de la lutte pour l'indépendance de l'Inde, ainsi qu'un philosophe et un grand yogi.

En 1910, il se retire complètement de la vie politique et se consacre à la vie spirituelle à Pondichéry. C'est là qu'il rencontre Mira Alfassa, plus connue sous le nom de «La Mère», de l'ashram de Sri Aurobindo née à Paris en 1878. Musicienne, artiste et philosophe, après avoir dirigé des groupes philosophiques et spirituels à Paris, elle part chercher son mari qu'elle appelait Krishna, celui qui la guidait de son pays qu'elle était toute petite.

son, son œuvre, ses proches et ses contemporains.

(1861-1941) est avant tout «le poète».

Fils d'une famille brahmane de Calcutta, il écrit

très tôt ses premiers poèmes. Rapidement connu et _____

apprécié en Occident, notamment par André Gide _____

qui fut son traducteur, et par Romain Rolland,

qui lui consacre une partie de sa correspondance.

Il reçoit le prix Nobel de littérature en 1913

et profite de sa renommée pour voyager dans

le monde entier et prôner la paix, la non-violence,

l'unité entre les hommes, valeurs qu'il partage avec _____

son ami Gandhi.

En 1901, il fonde l'école de Shantiniketan,

pour donner à d'autres sa vision spirituelle de

Finalement, c'est dans la personne de S

bindo qu'elle voit la réalisation d

incarné. C'est elle qui a pratiqué e

le yoga de Sri Aurobindo, le yoga intégr



DU MÊME AUTEUR

Yoga des yeux, guérison de la vue, Éditions Recto-Verséau.

Ayurvéda au quotidien, Éditions Recto-Verséau.

Le massage indien, Éditions Recto-Verséau.

Recettes végétariennes de l'Inde, Éditions La Plage.

Yoga du souffle, Éditions Adi Shakti.

La science secrète des marmas, Éditions Recto-Verséau.

Le massage des bébés selon l'ayurvéda, avec Danielle Belforti

et Sandrine Testas, Éditions Marabout.

Photographies: Brigitte Baudesson (postures) et Shutterstock.

Modèles: Vanessa Muller, Kshamta Vyas, Pankaj Vyas

Stylisme: Élisabeth Tensorer

Shopping: Vanessa Bruno, Maud Perl, Caravane.

Maquillage: Vinca Prost

Édité par Hachette Livre

58 rue Jean Bleuzen, 92178 Nanterre Cedex

Dépôt légal : Février 2022

1749892 / ISBN : 978-2-501-16998-1