

GITA S. IYENGAR

YOGA

JOYAU DE LA FEMME



BUCHET  CHASTEL

Gita S. Iyengar, fille du yogi mondialement connu B. K. S. Iyengar, est considérée comme la plus grande yogini de notre époque.

Dans cet ouvrage spécifiquement destiné aux femmes, elle décrit un large choix de postures – illustrées de plus de deux cents photographies – réputées pour leur valeur physique et thérapeutique, les techniques respiratoires du yoga ainsi que celles de la méditation.

Dans une langue simple et concise et à l'aide d'explications claires, elle permet à l'élève d'avancer d'un plan purement corporel à un niveau de conscience plus élevé.

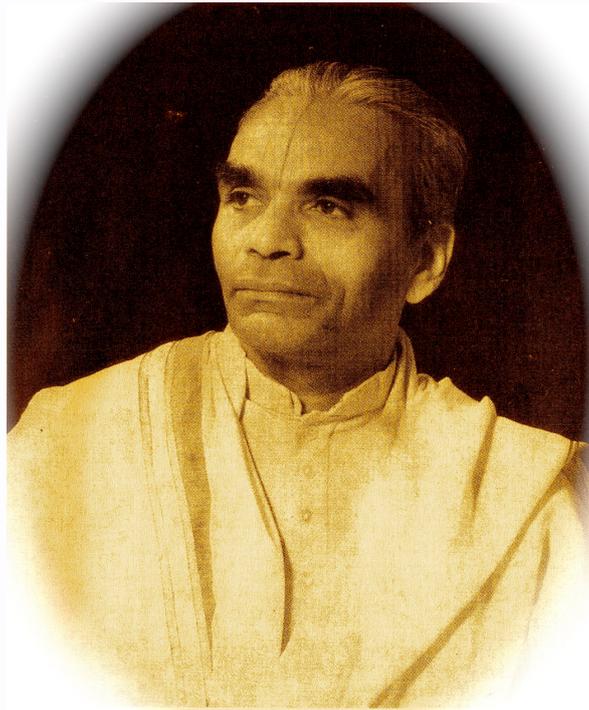
À l'encontre de l'idée répandue selon laquelle le yoga ne serait pas fait pour les femmes, elle montre que celles-ci peuvent le pratiquer comme toute autre discipline.

Gita S. Iyengar est passée très tôt maître dans l'art du yoga, qu'elle a étudié depuis son enfance avec son père. Diplômée en philosophie et en ayurveda (la médecine védique), elle enseigne à Pune (Inde) depuis 1962. Sa connaissance de la médecine jointe à celle du yoga fait d'elle un guide éclairé pour ses élèves.

25 €

www.buchetchastel.fr

YOGA
JOYAU DE LA FEMME



SRI B.K.S. IYENGAR

GITA S. IYENGAR

YOGA

J O Y A U D E L A F E M M E

BUCHET • CHASTEL

NOTE PRÉLIMINAIRE

L'éditeur ne pouvant respecter la translittération des mots sanskrits, nous prions le lecteur de bien vouloir nous en excuser et de se reporter à l'index se trouvant à la fin de l'ouvrage.

L'éditeur remercie tout particulièrement M. Faeq Biria qui a relu et corrigé la traduction à la demande de l'auteur.

Pour tout renseignement concernant le yoga Iyengar, contactez :

Centre de Yoga Iyengar de Paris
83, bd de Magenta
75010 Paris. Tél : 01 45 05 05 03

© 1983, Allied Publishers Private Ltd
Titre original : *Yoga, a gem for women.*
© 1990, Éditions BUCHET/CHASTEL, Paris, pour la traduction française.
© 2012, Libella, Paris,
ISBN 978-2-283-02541-3

Adorations au guru

*gururbrahma gururvisnurgurudevah sada'cyutah
na guroradhikah kascit trisu lokesu vidyate*

*divyajnanopadestaram desikam paramesvaram
pujyetparaya bhaktya tasya jnanaphalam bhavet*

*yatha gurustathaiveso yathaivesastatha guruh
pujaniyo mahabhaktya na bhedo vidyate 'nayo*

*nadvaitavadam kurvita guruna saha kutrascit
advaitam bhavayedbhaktya gurordevasya catmanah Yogasikhopanisat*

Le Guru est Brahman, le Guru est Vishnu, le Guru est le Seigneur Dieu Achyuta ;

Nul n'est plus grand que le Guru dans aucun des trois mondes.

Le Guru dispense la Sagesse Divine ; il est le Guide spirituel,
Comparable au Suprême Seigneur Lui-même.
Celui qui vénère le Guru avec une suprême dévotion atteint Jnana.

Dieu est comme le Guru ; le Guru est comme Dieu ;
Il n'est pas de différence entre eux deux ;
Le Guru doit être vénéré avec une grande dévotion.

Il doit être obéi à tout moment ;
Avec une dévotion constante.
Il doit être un sujet de méditation en tant que Dieu et que l'Atman.

*« Nul ne pourra jamais s'acquitter
de sa dette envers sa mère »*

DÉDIÉ À MA MÈRE

*Aux pieds de lotus d'Amma, qui séjourne dans la demeure de Vishnu,
qui fut mon guru, qui me donna la liberté
et le courage moral de suivre la voie du yoga,
ce livre est respectueusement dédié par sa fille dévouée.*

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	12
<i>Préface</i>	15
<i>Liste des abréviations</i>	18

PREMIÈRE PARTIE : THÉORIE

I. Premiers pas dans le yoga	22
II. Les quatre voies de la libération	23
III. La voie du yoga.....	25
IV. Les femmes peuvent-elles pratiquer le yoga ?.....	38
V. La nature de la santé.....	40
VI. Le yoga est-il idéal pour les femmes ?	43
VII. Trois jalons dans la vie d'une femme.....	46

DEUXIÈME PARTIE : PRATIQUE

VIII. Connaissez votre corps.....	55
IX. Yoga sadhana - Méthode pour pratiquer et conditions préalables.....	62
X. Conseils et suggestions pour la pratique des asanas.....	66
XI. Classification, tableau et programme.....	75
XII. Yogasanas - Technique et effets.....	89
<i>Section I</i> : Asanas : debout.....	89
<i>Section II</i> : Asanas : flexions avant.....	109
<i>Section III</i> : Asanas : assise et couchée sur le dos.....	130
<i>Section IV</i> : Asanas : inversés.....	144
<i>Section V</i> : Asanas : abdominaux et lombaires.....	177
<i>Section VI</i> : Asanas : torsions.....	190
<i>Section VII</i> : Asanas : flexions arrière.....	199
<i>Section VIII</i> : Asanas : yoga kurunta.....	211
<i>Section IX</i> : Asanas et pranayama : grossesse.....	224
<i>Section X</i> : Asanas : avancés.....	246

TROISIÈME PARTIE : EXPÉRIENCE

XIII. Au seuil de la Paix.....	253
<i>Section XI</i> : Mudras et Savasana.....	253
XIV. Conseils et suggestions pour la pratique du pranayama.....	260
XV. Pranayama - Techniques et effets.....	267
<i>Section XII</i>	267
XVI. Dhyana (Méditation).....	277
<i>Index</i>	282

Avant-propos

J'ai hésité quand l'éditeur et l'auteur de ce livre voulurent tous les deux me persuader que son avant-propos ne pouvait être écrit que par moi.

L'auteur, Gîta S. Iyengar, est premièrement ma fille et deuxièmement mon élève. Sa piété filiale l'a tout naturellement conduite à vouloir obtenir la bénédiction de son père et à plus forte raison celle de son précepteur. Quant au directeur de la maison d'édition, il est mon ami aussi bien que mon élève. Je ne pouvais qu'accepter d'écrire l'avant-propos afin de ne pas rompre le lien qui nous unit. Bien que je sois rempli de joie de ce que ma fille ait tenté d'écrire son premier livre sur les disciplines et les pratiques du yoga à l'intention de ses sœurs les femmes, il me faut évaluer dans sa véritable perspective le travail réalisé, de peur que ce que je dis ne soit pris à tort pour un long discours sur le travail de ma fille plutôt qu'un compte rendu et une appréciation objectifs des mérites de celui-ci. Il ne fait pas de doute que le yoga est ma vie même. Mon existence et mon être même sont imprégnés de son art, de sa science et de sa philosophie.

Bien que Gîta eût été témoin de ma pratique et de mon enseignement du yoga, elle ne montrait aucune inclination à le pratiquer elle-même. Elle commença à s'y intéresser quand elle fut frappée de néphrite. Sa maladie parut fatale quand le traitement médical se montra sans effet. Père impuissant, je ne voyais pas comment réussir à payer avec mes maigres ressources la liste interminable de médicaments. Alors je la plaçai devant un choix : ou bien se mettre au yoga, seule panacée pour elle, ou bien vivre jusqu'à ce que sa maladie l'emporte. Toute jeune qu'elle fut - à peine 10 ans - elle comprit mon ultimatum et décida de se mettre au yoga. Elle acquit de l'assurance et consacra sa vie à la pratique du yoga. Depuis lors elle a suivi un entraînement rigoureux et a maîtrisé cet art difficile. Élève appliquée, elle a pratiqué assidûment, jour et nuit, attentivement, et elle enseigne le yoga aux autres depuis 1961. Ce livre est le fruit de son entraînement et de son expérience.

Le yoga a une place unique dans la quête de la réalisation du Soi et à travers celle-ci de la réalisation de Dieu. Notre corps renferme les facultés du mental, de l'intellect et de l'âme. Afin de dégager le corps de l'enchevêtrement des maladies, les troubles émotifs du mental et l'agitation de l'intellect doivent être métamorphosés jusqu'à atteindre le niveau de la conscience parfaite dénuée de préjugés et de dualités. Alors seulement le corps de celui ou celle qui pratique le yoga devient une demeure digne d'abriter cette pure conscience. Tel est le but de ce livre.

Après en avoir elle-même maîtrisé les subtiles techniques, Gîta présente aux autres l'art du yoga en insistant sur son importance dans la vie des femmes. Elle nous offre un choix d'asanas avec leurs effets physiques et thérapeutiques, des exercices de pranayama avec bandhas, et enfin nous présente dhyana - la méditation. Les pratiquer permettra à celles qui y aspirent de mener une vie paisible et heureuse. Très peu de femmes sont passées maître dans l'art du yoga. Gîta occupe une place unique et est reconnue pour sa compétence théorique aussi bien que pratique. Elle est pour les autres femmes une source d'inspiration et un modèle.

Sa contribution au yoga féminin réside dans ses descriptions claires de mouvements précis écrites dans un style limpide. Les asanas, qui impliquent des mouvements subtils, et le pranayama, qui régule le flot d'énergie, agissent rythmiquement sur les fonctions anatomiques, physiologiques, psychologiques et spirituelles du corps humain. Sa connaissance de l'Ayurveda conjuguée avec celle du yoga lui permet de guider efficacement les élèves. Elle indique les moyens pratiques pour passer d'un plan purement physique à un niveau de conscience plus élevé. D'un point de vue simplement matériel, le but du livre est d'aider les femmes qui travaillent pour vivre et qui sont soumises à des pressions physiques et mentales, qu'elles soient des ménagères très occupées ou des mères de famille obligées de travailler à la maison en rentrant du bureau ou de l'usine. En

cette époque de pressions économiques et de rapides transformations sociales et culturelles, les femmes ont à jouer un rôle très difficile et très pénible. Être constamment exposées aux contraintes et aux tensions de la vie moderne met en péril leur santé et leur paix mentale ; cela influe sans aucun doute sur la personnalité de leurs enfants puisque le rôle de la mère est si important. Cette paix et cette santé peuvent être obtenues sans l'aide de médicaments ni de reconstituants, par le yoga. Il est la réponse pour obtenir santé, calme des nerfs, vivacité d'esprit, et finalement sérénité de l'âme.

L'auteur a divisé les asanas en plusieurs sections qui présentent des postures simples debout, des flexions en avant, des mouvements latéraux, des étirements de la colonne vertébrale en arrière, des techniques pour respirer correctement en exécutant les asanas, et qui indiquent les effets des asanas sur le corps, les nerfs, et l'esprit. Cela guide la lectrice pas à pas dans la pratique du yoga. Presque toutes les postures des illustrations du livre ont été exécutées par elle.

L'auteur explique aussi comment pratiquer le yoga en l'absence d'un professeur. Dans la section sur le « yoga kurunta » (le yoga par soi-même), elle explique avec des illustrations à l'appui les différentes techniques pour pratiquer correctement, cela afin d'aider les femmes qui ne peuvent pas suivre de cours. Les moyens sont très simples : une corde, l'appui d'un mur, et un tabouret ou un banc peu élevé.

Il est aussi intéressant de voir qu'elle a introduit environ 20 photographies de sa sœur, Mme Vanita Sridharan, qui furent prises dans un état de grossesse avancée afin d'inspirer confiance aux femmes enceintes qui continuent à pratiquer le yoga. Elle a aussi inclus des photographies de quelques asanas compliquées pour montrer que les femmes peuvent les faire sans aucun inconvénient.

On pense généralement que le yoga n'est pas fait pour les femmes. C'est une idée fausse qui sous-estime l'héritage moral, intellectuel et spirituel auquel peuvent prétendre les femmes tout autant que les hommes. L'auteur montre que les femmes peuvent faire du yoga, comme elles peuvent faire à l'université du droit, de l'histoire, de la philosophie, des sciences, de l'ingénierie, de la médecine, etc. On voit aujourd'hui des multitudes de femmes qui égalent et surpassent les hommes dans tous ces domaines. Un plus grand nombre de femmes peut maintenant se mettre sur les rangs pour s'efforcer d'atteindre de nouveaux sommets et enrichir ainsi le yoga qui est l'un de nos antiques héritages.

Je me sentirai amplement récompensé si ce livre est bien accueilli par tous, et plus particulièrement par les femmes puisque c'est pour elles qu'il a été écrit.

B.K.S. IYENGAR

Préface

Quand M. P.H. Patwardhan de la maison d'édition Longman Orient publia *Yoga Dipika*, l'édition marathi du livre de mon père, M. B.K.S. Iyengar, il me poussa fortement à écrire en marathi un livre sur le yoga pour les femmes.

J'hésitai pendant longtemps, mais il insista. Je pensais n'avoir ni les capacités intellectuelles ni le courage moral nécessaires pour écrire un livre, surtout un livre sur le yoga se référant plus particulièrement aux besoins des femmes. C'est ici qu'intervint le tapotement d'encouragement donné par ma mère - Amma comme je l'appelais : « Tu dois écrire ce livre, me dit-elle, mais pas pour faire étalage de tes connaissances intellectuelles. Dieu a fait aux femmes le cadeau inestimable du yoga, et c'est ce que tu dois révéler au monde. »

Ses observations, inspirées par l'expérience qu'elle avait de la vie, étaient pour moi plus précieuses que ce que les livres m'avaient appris.

Ma mère était une très sainte femme dont toute la vie fut inspirée par un idéal moral très élevé. Elle ne nous sermonnait jamais sur ce que nous devons faire, mais elle manifestait dans sa vie et sa façon d'agir de tous les jours jnana (connaissance), bhakti (dévotion), karma (sens du devoir) et yoga. Elle était un exemple pour nous tous, la personnification de la féminité pure.

Ce livre est le fruit de l'encouragement de ma mère.

Avec humilité, j'écrivis quelques chapitres et les donnai à M. Patwardhan pour qu'il me dise ce qu'il en pensait. Il en approuva le style aussi bien que la présentation et m'encouragea à continuer.

Il me fallut quelques années pour terminer le livre. Quand il fut prêt, M. Patwardhan suggéra que je publie une version anglaise de l'original en marathi afin que les femmes du monde entier puissent en bénéficier aussi. Sa suggestion me prit trop au dépourvu pour que j'accepte immédiatement, car je connaissais mes limites dans la langue anglaise et il me fallait donc faire appel aux services d'un interprète pour rendre exactement dans cette langue mes pensées et mes expériences.

Je proposai à mon ami M. P.R. Shinde de traduire mon livre, mais il hésita. J'essayai avec d'autres, mais personne ne pouvait entreprendre ce travail. Finalement M. Shinde se laissa persuader et traduisit le livre. Il s'en est honorablement tiré, en conservant le rythme de l'original, et je lui en sais gré. Je suis aussi reconnaissante à M. Patwardhan sans l'insistance de qui ce livre n'aurait peut-être jamais vu le jour.

Avant de me risquer à l'écrire, j'ai réfléchi sur les conditions économiques et sociales des femmes à notre époque comparées à celles des siècles passés. Autrefois, l'environnement social et politique des femmes, leur statut et leur condition économique leur faisaient mener une vie simple ; elles n'étaient pas soumises aux pressions qui accablent aujourd'hui les femmes de toutes conditions. De nos jours tous les articles de nécessité sont devenus des facteurs de vie indispensables que l'on est souvent dans l'incapacité d'acquérir. La situation économique a obligé les femmes à payer leur quote-part afin de stabiliser les conditions de vie et d'éviter les soucis présents aussi bien que futurs. Il est maintenant imposé à la femme la double tâche de faire face aux pressions financières et de maintenir l'harmonie dans la famille. Elle doit rester en parfaite santé et parfait équilibre pour pouvoir supporter les tensions et les contraintes de la vie. Le yoga est capable de lui apporter le soulagement dont elle a besoin pourvu qu'elle consacre chaque jour un peu de son temps à le pratiquer.

Il est rare qu'un élève trouve le guru et le père réunis en une seule personne. Je me considère doublement fortunée à cet égard. Anna - mon père - est mon guru. Jamais il ne m'a infligé ses opinions ou ses pensées ; il n'a jamais essayé non plus de m'imposer la sadhana du yoga. Il n'y a eu ni obligation ni contrainte. Le yoga a été mon libre choix. En vérité, j'ai appris le yoga de lui. Quand il m'enseignait le yoga, il me traitait non pas comme sa fille mais comme une élève. Je sais que c'est un maître très exigeant. Il est à cheval sur la discipline et ne laisse rien passer, mais sa méthode est de persuader avec douceur et non de

réprimander avec sévérité. Il attend de ses élèves de la discipline et une intense attention. Le yoga n'est-il pas la plus grande des disciplines ?

Que la vie soit un mélange de bonheur et de tristesse est un fait qui ne se démentira jamais. Il doit en être ainsi car autrement la vie n'aurait plus de sens et deviendrait quelque chose de mort. Le yoga permet de regarder le bonheur comme la tristesse avec la même sérénité. Aussi suis-je particulièrement heureuse de présenter mon livre *Yoga, Joyau de la femme*, à mes lecteurs. Cependant ma joie est teintée de tristesse car ma mère n'est plus de ce monde pour se réjouir avec moi, elle qui m'a fait atteindre des rivages plus lointains par son exemple et son enseignement. Il m'est impossible de m'acquitter de la dette de gratitude que j'ai contractée envers mon père et ma mère devenus mes gurus, si ce n'est en suivant sincèrement et à jamais la voie du yoga telle qu'ils me l'ont enseignée.

Si ce livre a été écrit avec mes nombreuses années d'expérience et d'observation, il n'a qu'un seul objectif - répondre aux besoins spécifiques des femmes. Il n'exclut cependant pas les hommes, car le yoga est utile aux hommes comme aux femmes. Il décrit des techniques simples de yoga pour les femmes et je suis heureuse de pouvoir ainsi partager mes expériences avec mes sœurs.

Je remercie M. Mohan Welling qui s'est donné beaucoup de mal pour prendre toutes les photographies et a mis son atelier à ma disposition.

Je suis reconnaissante à Mlle Ramanben Moti d'avoir dessiné les planches anatomiques pour le livre.

Mon frère Prashant et ma sœur Mme Vanita Sridharan m'ont infiniment aidée. En plus de l'aide qu'elle m'a apportée pour le manuscrit, Vanita a volontiers accepté d'être photographiée enceinte pour illustrer les yogasanas à pratiquer en période de grossesse. Ce sont des photographies précieuses qui encourageront les femmes à pratiquer le Yoga même quand elles attendent un enfant.

Je dois beaucoup à Mme Silva Mehta qui m'a aidée à revoir le manuscrit et à Mme Rao qui a dactylographié le manuscrit définitif.

Je dois des remerciements à mon père, M. B.K.S. Iyengar, et à George Allen et Unwin Ltd, de Londres, qui m'ont autorisée à utiliser de nombreuses références empruntées au livre *Light on Yoga*¹.

Je suis redevable à Allied Publishers Pvt Ltd de Delhi d'avoir publié ce livre illustré et de l'avoir présenté aux lecteurs du monde entier, en particulier à mes sœurs de l'Orient et de l'Occident.

GITA S. IYENGAR

¹ *Lumière sur le yoga* de B.K.S. Iyengar a été publié en France par Buchet/Chastel en 1983.

Liste des abréviations

B.G.	Bhagavad Gita
C.S.	Caraka Samhita
H.P.	Hathayoga Pradipika
I. Up.	Isopanisad
K. Up.	Kathopanisad
M.S.	Manu Smrti
Mu. Up.	Mundakopanisad
P.Y.S.	Patanjali Yoga Sutras
R.	Raghuvamsa
S.S.	Siva Samhita
V.A.H.	Vagbhatta Astanga Hrdaya
Y. Up.	Yoga Upanisad

PREMIÈRE PARTIE

THÉORIE

CHAPITRE I

Premiers pas dans le yoga

Les poètes écrivent des sonnets sur l'enfance joyeuse et insouciante ; mais pour moi l'enfance fut un cauchemar. A l'âge où les enfants vont cueillir sur l'arbre en cachette des mangues ou des tamarins, j'avais pour compagnon mon lit de malade. Je souffrais alternativement de fièvre chronique, maux de tête, refroidissements, toux et maux d'estomac. Et comme si cela n'était pas suffisant, j'ai été alitée avec la fièvre typhoïde, une jaunisse et la diphtérie. Pour couronner le tout, j'ai souffert de néphrite (inflammation aiguë des reins) à l'âge de 10 ans. Inutile de dire que je n'allais que très irrégulièrement à l'école. Je devins si faible qu'il m'était impossible de monter ne serait-ce qu'une marche.

Lors d'une attaque de néphrite, je restai inconsciente pendant quatre jours dans une clinique. Les médecins n'avaient pas beaucoup d'espoir que je m'en sorte et ils en informèrent mes parents. Par la grâce de Dieu je survécus et fus renvoyée chez moi au bout de trois semaines. Je poussai un soupir de soulagement à l'idée de ne plus avoir à subir chaque jour tant de piqûres. On me donna toutefois une longue liste de médicaments. Le retour à la maison fut comme une libération de prison. J'étais loin de me douter alors qu'après cette libération j'allais être le témoin d'un grand bouleversement dans ma vie.

Quand je rentrai à la maison, mon père mit la liste de médicaments de côté et dit sévèrement : « À partir de demain, plus de médicaments. Ou tu pratiques le yoga ou tu te prépares à mourir. »

À partir du lendemain je commençai à pratiquer des yoga-asanas, bien que de façon sporadique. Petit à petit il y eut des signes d'amélioration dans mon état de santé. Une fois par semaine, j'allais voir les médecins pour un contrôle. « Votre état s'améliore, continuez les médicaments », disaient-ils, et je continuais à pratiquer le yoga chez moi. Je dois admettre cependant que je n'étais pas très régulière.

Plus tard, quand des élèves vinrent de l'étranger étudier le yoga avec mon père, j'eus honte. Je me dis que si des étrangers dépensaient beaucoup d'argent pour connaître les bienfaits du yoga sous la direction de mon père, le moins que je pus faire était certainement d'être sincère et régulière. Je résolus de tout apprendre sur le yoga et de devenir un jour professeur de yoga comme mon père. Depuis 1961 ce rêve s'est accompli. Ce livre est le résultat de mon expérience comme professeur de yoga au cours des dix-huit dernières années. Pendant ces mêmes années, j'ai fait également de nombreuses démonstrations de yoga.

La vie d'une femme indienne est une véritable marche sur une corde raide. Son statut dans la société, les problèmes auxquels elle se trouve confrontée sous l'effet des pressions sociales et économiques, les fardeaux que la nature lui a imposés, tout cela est cause de stress et influe sur sa santé. Plus je pensais à mes sœurs - les femmes avec leurs problèmes particuliers -, plus j'étais convaincue que le yoga était la réponse. Ce livre est une réflexion sur la façon dont les femmes peuvent trouver leur épanouissement par la pratique du yoga.

CHAPITRE II

Les quatre voies de la libération

À notre époque scientifique, l'homme a atteint de nouveaux sommets. Avec des moyens de communication de plus en plus rapides, le monde s'est rétréci. On peut atteindre des continents lointains en quelques heures. Avec la conquête de l'espace, l'homme a marché sur la Lune et songe maintenant à atteindre d'autres planètes. Dans le domaine de la médecine, on a réalisé des expériences osées telles que les greffes du cœur ; avec les bébés-éprouvettes, l'homme rivalise maintenant avec le Créateur.

Grâce aux progrès techniques réalisés dans la fabrication des machines, le travail pénible de l'homme a été réduit au minimum. Avec la pointe de la technologie à sa porte, il a perdu son bien naturel - le sommeil. L'insomnie est la malédiction de notre civilisation. Songez au nombre de médicaments brevetés - somnifères et tranquillisants - disponibles dans le commerce. Le sommeil provoqué par des tranquillisants n'est pas comparable au sommeil naturel. Le sommeil naturel se produit dans le calme du corps et du mental et permet de mieux affronter les problèmes de la journée. L'importance du sommeil a bien été décrite par Vagbhata dans la strophe suivante ;

*nidrayattam sukham duhkham
pustih karsyam balabalam
vrsata klibata jnanam
ajnanam jvitam na ca*

V.A.H. I, 7. 53

(Du sommeil dépendent le bonheur et le malheur, l'embonpoint et la maigreur, la force et la faiblesse, la puissance et l'impuissance, la connaissance et l'ignorance, la vie et la mort.)

Un sommeil profond et paisible est source de vie. L'esprit conscient cesse de fonctionner pendant quelques heures, rechargeant ainsi ses batteries pour le lendemain. Le système nerveux est au repos et l'on se réveille frais et dispos le matin venu. Peut-on être heureux et progresser dans la vie si l'on perd cette fonction naturelle - le sommeil ?

Les sages et les philosophes ont comparé la vie à un char tiré par deux chevaux - le matériel et le spirituel - courant tous deux à l'unisson. Tout déséquilibre dans leur allure est cause de souffrance. L'ennui avec notre époque, c'est que le coursier matériel du char court plus vite que l'autre - le spirituel.

Un vers de l'Isopanisad exprime bien cette pensée :

*vidyam cavidyam ca yastad vedobhayam saha
avidyaya mrtyum tirtva vidyayamrtamasnute*

I. Up. 11

(La connaissance spirituelle et la connaissance matérielle - toutes deux sont nécessaires. Poursuivre l'une au détriment de l'autre conduit à la ruine. La connaissance matérielle permet d'affronter les problèmes de la vie, tandis que la connaissance spirituelle aide à se réaliser.)

Y a-t-il donc moyen d'équilibrer connaissance matérielle et connaissance spirituelle afin de créer l'harmonie dans notre vie ?

Il y a quatre voies vers la réalisation du Soi : la voie de la connaissance, la voie de l'action, la voie de la dévotion, et la voie du Yoga. Bien que ces voies soient différentes, elles mènent toutes au même but.

La voie de la connaissance permet de distinguer le bien du mal afin d'agir correctement, de distinguer prakrti (la Nature) de purusa (l'âme individuelle) afin d'atteindre la réalisation du Soi et finalement de s'unir avec Dieu.

Celui qui suit la voie de l'action considère que servir l'humanité, c'est servir Dieu. Les bonnes actions et l'accomplissement de nos devoirs conduisent à la libération.

Celui qui pratique la dévotion voit la présence de Dieu dans tout objet, qu'il soit animé ou inanimé. Un dévot (bhakta) est plein d'amour pour tout ce qui vit

et atteint la libération le nom de Dieu aux lèvres.

Celui qui suit la voie du Yoga apprend à contrôler les fluctuations du mental, à le stabiliser afin de percevoir le Soi intérieur et à travers ce Soi, qui a la transparence du cristal, il réalise le Suprême.

Dans la Bhagavadgita, Krishna instruit ainsi Arjuna :

*tapasvibhyodhiko yogi
jnanibhyo 'pi matodhikah
karmibhyascadhiko yogi
tasmad yogi bhavarjuna*

B.G. VI, 46

(Le yogi est plus grand que l'ascète, l'érudit ou l'homme d'action ; sois donc un yogi, ô Arjuna !)

Que la voie du yoga ait été hautement célébrée ne signifie pas que les trois autres voies soient inférieures mais que le yoga a atteint la perfection en absorbant les trois autres voies de la connaissance, de la dévotion et de l'action.

Pour atteindre quoi que ce soit, l'unité est indispensable. Sans dévotion et amour, Advaita, la non-dualité de l'Esprit universel et de l'âme individuelle, est impossible. On ne peut atteindre Advaita par la seule connaissance. La connaissance, la dévotion et l'action sont si intimement liées que sans elles rien ne peut être atteint. Il n'y a pas de dévotion sans connaissance, pas d'action sans dévotion, et le yoga n'est pas possible sans la combinaison des trois voies. En ceci le Yoga est unique.

Dans la science de l'Ayurveda, le corps humain a été divisé en six parties principales : la tête, la poitrine, les deux bras et les deux jambes.

La tête est le siège de la connaissance, le cœur celui de la dévotion, les bras et les jambes sont pour l'action. La voie du yoga combine les trois - corps, mental et âme - qui agissent à l'unisson. Le yoga est donc le fondement de toutes les autres voies.

Expliquant l'excellence de l'art et de la science du yoga dans le Yoga-bija, le Seigneur Siva dit à Parvati :

*jnana nisto viraktopi dharmajnopi jitendriyah
vina yogena devopi na moksam labhate priye*

(Ô Parvati, l'érudit, l'ermite, le juste, et celui qui a maîtrisé ses sens, même Dieu Lui-même, nul ne peut atteindre la libération sans s'adonner au yoga.)

Le Seigneur Siva dit encore :

*alokya sarvasastrani vicarya ca punah punah
idamekam sunispannam yogasastram parammatam*

S.S.I, 17

(Ayant étudié toutes les Écritures et toutes les sciences et les ayant ressassées inlassablement, on arrive à la conclusion que l'art et la science du Yoga est la seule doctrine véritable et inébranlable.)

Un vers de l'Atrisamhita confirme l'importance de la voie du yoga : le yoga aide à atteindre la connaissance ; le yoga enseigne où se trouve votre devoir ; le yoga est une ascèse. Il est donc essentiel d'étudier le yoga.

Dans la Kathopanisad, Yama enseigne à Naciketa comment acquérir cette connaissance par la discipline du yoga.

*mrtuyoproktam naciketo 'lha labdhva
vidyametam yogavidhim ca krtynam
brahmaprapto virajo 'bhut vimrtyuh
anyopyevam yo vidadhyatmamevam*

K. Up. VI, 18

(Naciketa, ayant acquis du Dieu de la Mort cette connaissance et la discipline du yoga, réalisa le « Soi » ; il fut purgé de toute impureté et devint immortel. D'autres également peuvent l'imiter et devenir immortel comme lui.) Découvrons maintenant ce qu'est le yoga.

CHAPITRE III

La voie du yoga

Le mot yoga évoque toutes sortes d'images dans l'esprit des gens. Certains l'associent aux ermites vêtus de robes jaune safran, le corps enduit de cendres, qui, un bol à aumônes dans la main, errent de ville en ville ; ou qui sont assis en tailleur au sommet d'une montagne ou au bord d'un fleuve sacré. Certains dessins représentent le yogi assis sur un lit de clous, grimant à une corde accrochée nulle part, ou marchant sur l'eau.

D'autres dessins le montrent comme une sorte de magicien qui boit de l'acide ou avale du verre pilé. De sorte que les gens ont du yoga une idée très confuse. Voyons ce qu'est le yoga en réalité.

Définition du yoga

La racine du mot yoga est le mot sanskrit « yuj » qui signifie foudre, joindre ou unir. Le yoga est l'union de l'âme avec la vérité éternelle, un état de joie sans mélange né de la conquête des dualités. Étudier la discipline du yoga aiguise la faculté de discernement et conduit à la compréhension de la véritable nature de l'âme, qui ne peut être pleinement atteinte par les seuls sens ou l'intellect. Étudier le yoga permet d'atteindre l'état de conscience pure et de réaliser le Soi intérieur.

Le yoga libère des chagrins de la vie ainsi que des maladies et fluctuations du mental. Il donne sérénité et sang-froid, une unité intérieure dans les divers combats de la vie. C'est l'art de se connaître et de connaître la vérité éternelle. Le yoga est l'étude du fonctionnement du corps, du mental et de l'intellect dans le processus de libération. C'est l'expérience d'une connaissance acquise par soi-même et non le résultat d'études livresques, de joutes avec la logique ou d'argumentations théoriques. Le yoga est une philosophie, un mode de vie, dans lesquels l'art et la science se rejoignent.

Comme l'explique le Seigneur Krishna à Arjuna :

*buddhiyukto jahaiha
ubhe sukrtaduskarte
tasmad yogaya yujyasva
yogah karmasu kausalam*

B.G. II, 50

(C'est la connaissance du yoga seule qui permet à un intellectuel dont le mental est en paix de distinguer le bien du mal et de diriger habilement le cours de sa vie.)

Le yoga enseigne à faire son devoir sans penser à la récompense ; à être mêlé aux remous de la vie tout en se tenant à l'écart ; à agir justement et à se libérer de cette vie-ci.

Le yoga est-il un art ?

Vivre est un art. Le yoga rehausse la qualité de la vie. C'est donc un art. Il élève les pensées et permet d'affronter les difficultés de la vie avec joie et sérénité, il apprend à faire des efforts pour atteindre un but dans la vie ; à cultiver l'amitié, la concentration, la piété, le contentement, la joie, et à rejeter ce qui n'est pas essentiel ; à cultiver les bonnes habitudes et à mener une vie droite. Le yoga, c'est agir dans la discipline pour parvenir à l'émancipation finale.

Le yoga est-il une science ?

La science du yoga consiste à acquérir un savoir par l'observation et l'expérience. C'est une science qui concerne le corps et le mental, par laquelle on dompte le rythme du mental en maîtrisant le corps. La pratique du yoga permet d'acquérir santé et force pour le corps et pour le mental. Ce n'est que lorsqu'un équilibre a été atteint entre le corps et le mental que l'on devient apte à la réalisation du Soi. La science du yoga apprend à atteindre cette harmonie de

façon habile et systématique.

Le yoga est-il une philosophie ?

L'être humain est soumis à des émotions. Tour à tour le mental et le corps sont la proie du chagrin et du bonheur, de la honte et de la gloire, de la défaite et du succès. Un sadhaka n'est pas affecté par ces dualités ; il apprend à devenir indifférent au conflit des émotions. Le yoga est une philosophie qui donne les moyens d'atteindre un équilibre et d'affronter avec équanimité toutes les vicissitudes de la vie aussi bien que ses joies. C'est une philosophie qui vous éloigne du monde matériel pour vous tourner vers le monde spirituel dans une quête de la vérité - pour étudier la nature de l'Être.

Définition de Patanjali

Le grand sage Patanjali a défini le yoga comme « *Yogascittavrttini rodhah* », ce qui veut dire le contrôle des fluctuations du mental, de l'intellect et de l'ego. Tout comme la lune ne se reflète pas clairement dans les eaux troubles d'un fleuve, de même l'âme ne se reflète pas convenablement dans un mental instable. Seul un mental clair reflète l'âme. Pour réaliser le Soi, il faut faire disparaître les fluctuations du mental, ce qui le rend étale.

Qu'est-ce que citta ?

Dans le Yoga on emploie le terme « citta » pour désigner le mental globalement. Citta comprend donc le mental, l'intellect et l'ego. Le mental est le pont reliant l'entité physique à l'entité spirituelle. Quand il est dirigé vers le physique, il se perd dans la poursuite des plaisirs. Quand il est dirigé vers le spirituel, il atteint son but ultime. Il y a une lutte perpétuelle entre les deux, le mental étant alternativement tiré vers l'un ou vers l'autre selon le guna ou qualité qui prédomine, sattva, rajas ou tamas.

Un état sattvique illumine le mental, donnant calme, recueillement et sérénité.

Un état rajasique rend actif, énergique, tendu et opiniâtre. Les qualités d'ambition, de détermination, d'audace et de fierté seront manifestées à profusion.

Un état tamasique plonge dans la torpeur, l'inertie et l'ignorance.

Le mental aux cinq facettes

Citta, ou tissu mental, est fait des trois qualités fondamentales : sattva, rajas, et tamas, comme expliqué ci-dessus. Selon la qualité qui prédomine, des états ou modifications du mental se forment. Ces modifications sont au nombre de cinq :

Pramana est la preuve expérimentée par les cinq sens et le mental ; elle est obtenue de trois façons : pratyaksa ou perception directe, anumana ou inférence, et agama ou témoignage des Écritures.

Viparyaya est une opinion erronée ou une fausse connaissance, comme prendre une corde pour un serpent dans le noir.

Vikalpa est un fantasme ou une imagination reposant sur une expression verbale sans aucun fondement réel ; par exemple une femme stérile s'imaginant qu'elle a un enfant.

Nidra est le sommeil.

Smrti est la mémoire.

Ces cinq modifications ou vrttis du mental nous tournent vers l'extérieur et nous cantonnent dans le monde matériel ; autrement dit, les qualités rajas et tamas dominant. Quand sattva prévaut, le mental s'intériorise et bonté et pureté abondent. Le Yoga nous enseigne à réfréner les cinq vrttis et à mener une vie spirituelle.

Contrôle des fluctuations du mental

Patanjali indique un double remède pour contrôler les fluctuations du mental :
 abhyasa-vairagyabhyam tannirodhah P.Y.S. I, 12

Ce sont l'étude ou la pratique, et l'absence de désirs matériels.

1. *Abhyasa - Étude ou pratique* Le poète Vyasa a dit :

*sukhartinah kuto vidya
kuto vidyarthinasukham.*

(La connaissance ne peut être atteinte par ceux qui s'adonnent aux plaisirs, et les plaisirs sont refusés à ceux qui étudient.)

Sans une pratique rigoureuse, on ne peut rien obtenir. Sans pratique on ne peut parvenir à la pureté du corps et de l'esprit, on ne peut contrôler les fluctuations du mental. On ne peut obtenir les fruits du monde matériel sans effort soutenu ; cet effort soutenu doit être multiplié par mille pour obtenir la connaissance du Soi. Cette pratique rigoureuse est quadruple : morale, physique, mentale et spirituelle. Patanjali a dit :

*sa tu dirghakala nairantarya
satkarasevito drdha bhumih*

P.Y.S. I, 14

(Cette pratique rigoureuse doit être prolongée, ininterrompue, et accomplie avec ferveur et respect ; alors seulement est préparée la fondation ou le terrain.)

2. *Vairagya - Absence de désirs matériels*

*na vesa dharanam siddheh karanam na ca tatkatha
kriyaiva karanam siddheh satyametanna samsayah*

H.P. I, 66

(Le but n'est atteint ni en portant des robes couleur safran ni en discutant ; mais assurément il peut être atteint en agissant et en pratiquant constamment.)

La clef du succès c'est l'effort. On peut réaliser vairagya ou absence de désirs matériels en maîtrisant les sens, en accomplissant ses devoirs sans pensée de récompense et en agissant avec bonté et pureté. Pratique constante et absence de poursuites matérielles sont interdépendantes ; elles sont comme les ailes d'un aigle. Mais l'aigle ne peut bien voler que s'il y a coordination entre ses deux ailes.

Astanga yoga - Les huit branches du yoga

Le fonctionnement correct du corps est subordonné aux différents membres. S'il en manque un, ou s'il y en a un de malade, c'est la santé du corps tout entier qui est affectée. Le même principe s'applique à l'étude du yoga et à ses différentes branches. Toute insuffisance dans l'étude et l'accomplissement de l'un quelconque des huit degrés du yoga empêchera la réalisation du Soi.

*yamaniyamasanapranayama pratyahara
dharanadhyanasamadhayo 'stavangani*

P.Y.S. II, 29

Voici ces huit degrés tels que présentés par Patanjali ;
Yama est la conduite envers les autres ou discipline sociale.
Niyama est la conduite envers soi-même ou discipline personnelle.
Asana est la pratique des postures pour la discipline du corps.
Pranayama est le contrôle du souffle pour la discipline du mental.
Pratyahara est le retrait ou discipline des sens.
Dharana est la concentration.
Dhyana est la méditation.
Samadhi est la réalisation du Soi.

Ces huit degrés s'interpénètrent et sont tous interdépendants. Ils peuvent sembler différents mais ils conduisent tous au même but. De même que les rayons du soleil se réfractent pour former le spectre solaire, de même a-t-on divisé le yoga en huit composantes qui sont toutes étroitement mêlées.

Quant au commun des mortels, ceux qui ne sont pas attirés par son aspect spirituel peuvent se mettre au yoga pour ses bienfaits physiques. La santé du corps et de l'esprit est importante pour tous, que l'on souhaite réussir dans le

monde ou dans la réalisation du Soi. Le yoga épanouit de la même façon le croyant et l'athée ou agnostique. En vérité plus d'un athée ou agnostique est devenu croyant grâce au yoga, dont c'est l'une des beautés que de ne fermer ses portes à personne. Même les sannyasins, qui ont renoncé au monde, peuvent trouver profit à pratiquer le yoga puisque la santé et l'équilibre psychologique qu'il procure sont nécessaires à tous. À tous ceux qui cherchent bien-être physique, paix du mental, ou concentration, le yoga accorde ce qu'ils demandent et il les satisfait tous.

*yoganganusthanadasuddhiksaye
jnana diptiravivekakhyateh*

P.Y.S. II, 28

Le seigneur Patanjali dit :

« L'étude des huit membres du yoga conduit à la purification du corps, du mental et de l'intellect ; la flamme de la connaissance est maintenue allumée et le discernement est éveillé. »

Sadanga yoga - Les six aspects du yoga

Dans les Yoga Sutras de Patanjali, le yoga est décrit comme ayant huit membres. Cependant, certaines des Yoga Upanishads considèrent qu'il a six membres. Dans l'Amrtanadopanisad on trouve la strophe suivante :

*pratyaharastatha dhyanam pranayamo ' tha dharana
tarkascaiva samadhisca sadanga yoga ucyate*

6. (Y. Up.)

(La discipline des sens, la méditation, la maîtrise du souffle, la concentration, la logique, et la réalisation du Soi sont les six branches du yoga.)

Dans la Yogacudamani Upanishad les six membres du yoga sont ainsi énumérés :

*asanam prana samrodhah pratyaharasca dharana
dhyanam samadhiretani yogangani bhavanti sat*

2. (Y. Up.)

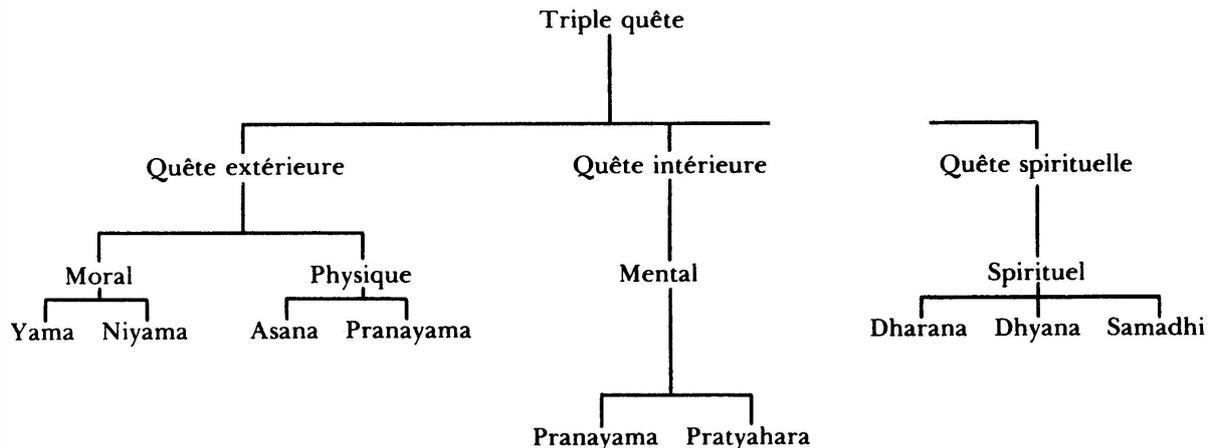
(Les postures, la maîtrise du souffle, la discipline des sens, la concentration, la méditation, la réalisation du Soi sont les six yogangas.)

Cependant, ces textes spécifient aussi qu'afin d'atteindre le samadhi il faut considérer comme des préalables indispensables les étapes de yama et niyama (disciplines sociale et individuelle) aussi bien que les asanas comme padmakam et svastikam. Aussi, bien qu'ils parlent de sadanga yoga ou yoga aux six membres, il est entendu que les deux étapes ou membres supplémentaires en font partie et il y a donc peu de différence entre astanga et sadanga yoga.

La principale différence entre les deux systèmes est la suivante :

Le sadanga yoga s'adresse à des petits groupes, des membres d'écoles ou monastères particuliers, qui doivent obéir aux règles de leur institution et n'ont donc pas besoin des recommandations propres à yama et niyama. Patanjali, de son côté, établit un système philosophique complet à l'usage de tous et ne se limite à aucun groupe. Il donne donc des instructions détaillées sur la façon de conduire sa vie et d'atteindre l'équilibre physique et mental en observant certaines règles de conduite, cela afin de parvenir à la félicité spirituelle.

Selon Patanjali, pour la réalisation du Soi l'âme, l'intellect, le mental et les organes des sens doivent agir à l'unisson. Le chercheur doit entreprendre la triple quête de bahiranga sadhana (quête extérieure), antaranga sadhana (quête intérieure) et antaratma sadhana (quête spirituelle). Le tableau ci-dessous permettra aux lecteurs de mieux comprendre cette triple quête :



Avant d'examiner les huit facettes du yoga, voyons d'abord cette triple quête :

6. *Bahiranga sadhana - Recherche de la pureté extérieure*

Le corps est le temple de l'âme. De même qu'un temple propre suscite des pensées pures, un corps propre conduit à un mental pur et est ainsi une demeure appropriée pour le Soi.

Dans la *Yogasikhopanisad* l'importance de la propreté corporelle est ainsi expliquée :

*de ho devalayah proktah sa jivah kevalah sivah
tyajedajnananirmalyam soham bhavena pujayet*
1, 168. (Y. Up.)

(Le corps est un temple et l'âme qu'il contient est comme Siva. Donc, écarte l'ignorance et vénère le corps en le considérant comme la demeure de Dieu.)

Dieu nous a donné un corps comme un capital à exploiter en vue de la réalisation du Soi. De même qu'un homme d'affaires avisé utilise son capital pour le faire fructifier, de même le corps doit être assidûment entraîné par yama, niyama, asana et pranayama. Il doit être gardé en parfaite santé et parfait équilibre. Le premier pas vers la réalisation du Soi est de garder le corps pur et sans maladie. C'est *bahiranga sadhana*, la recherche de la pureté extérieure.

2. *Antaranga Sadhana - Recherche de la pureté intérieure*

Ayant atteint la pureté du corps, il s'agit ensuite de réaliser celle du mental. Afin d'y parvenir, il faut comprendre comment fonctionne ce dernier. Pour connaître le monde extérieur, le mental se sert des cinq organes de perception - nez, langue, yeux, oreilles et peau. Le mental a des désirs et les sens emboîtent le pas au mental pour trouver leur satisfaction ; ainsi le mental se trouve-t-il mobilisé pour que les désirs soient satisfaits. Pour maîtriser le mental et les sens, le processus de purification est d'un grand secours.

Le mental a six ennemis déclarés : la convoitise, la colère, la cupidité, la tentation, l'orgueil et la jalousie.

Afin de triompher de ces ennemis, qui font obstacle à la réalisation du Soi, pranayama (contrôle du souffle) et pratyahara (discipline des sens) sont tout à fait essentiels.

Dans le *Hathayoga Pradipika* l'importance du souffle est ainsi soulignée :

*cale vate calam cittam niscala niscalam bhavet
yogi sthanutvamapnoti tato vayum nirodhayet*
H.P. II, 2

(Un souffle perturbé conduit à un mental perturbé ; un souffle stable conduit à un mental stable. Les deux vont ensemble. Donc, recherchez un souffle stable et tranquille ; le mental sera ainsi maîtrisé et la vie du yogi prolongée.)

Il est dit plus loin :

*indriyanam mano natho manonathastu marutah
marutasya layo nathah sa layo nadamasritah*
H.P. IV, 29

(Le seigneur des sens est le mental, le seigneur du mental est le souffle ; le maître du souffle est le système nerveux ; le calme des nerfs et la concentration dépendent uniquement du son régulier, égal et rythmé de l'inspiration et de l'expiration.)

On arrive donc à la pureté intérieure en maîtrisant les sens et le mental, ce qui aboutit à la maîtrise de soi. Après cela, le disciple est prêt pour l'étape suivante.

3. *Antaratma sadhana - Recherche de l'âme*

À ce stade, le mental atteint équilibre et concentration et est ainsi tourné vers l'âme. Les trois derniers degrés de l'Astanga Yoga - dharana (concentration), dhyana (méditation) et samadhi (réalisation du Soi) sont cultivés.

Le chercheur vit dans l'âme ; il est actif mais dénué d'ego et de soi inférieur. En vérité il n'y a plus alors de conscience de sa propre existence parce qu'on est ailé au-delà des plaisirs des sens et de la connaissance. On a trouvé la félicité éternelle.

La Kathopanisad dit très justement :

*atmanam rathinam viddhi sariram rathameva tu
buddhim to sarathim viddhi manah pragrahameva ca
indriyani hayanahuh visayamstesu gocaran
atmendriyamanoyuktam bhoktetyahur manisinah
vijnanasarathiyastu manah pragrahavan narah
so ' dhvanah paramapnoti tadvisnoh paramam padam*

K.U. III, 3, 4, 9

(Dans l'attelage appelé corps, l'âme est le passager ; l'intellect, le cavalier ; et le mental, les rênes. Au cours de cette existence, le but de la réalisation du Soi doit être atteint en domptant les sens. Aussi l'attelage [corps] doit-il être sain ; alors seulement le cavalier [intellect] pourra maîtriser les chevaux [sens] en se servant des rênes [mental].)

Examinons maintenant chacune des huit facettes du yoga.

Yama - Discipline sociale

Yama signifie retenue ou abstention. Il représente les commandements du yoga qui vont dans la même direction que ceux de la Bible.

Depuis les temps les plus reculés, l'homme est membre d'une société. Il ne peut survivre isolé. En tant que membre de la société, il a certaines obligations et privilèges. Il doit se conformer à certaines règles afin que lui-même et les autres membres de la société vivent heureux.

*tatrahimsa-satyasteya-brahmacarya-aparigraha yama
jatidesakala-samayanavacchinnah sarvabhauma mahavratam*

P.Y.S.II, 30,31

Patanjali définit ainsi la conduite envers les autres dans la société :

Non-violence, sincérité, non-convoitise, modération sexuelle et non-possessivité. Ce sont les grands préceptes moraux universels qui ne sont pas circonscrits par la naissance, le lieu, l'époque ni l'occasion. C'est-à-dire qu'ils s'appliquent en tout temps. Toutes ces qualités mènent à la pureté.

Les divers textes du yoga ont énuméré plusieurs règles semblables qui sont considérées comme fondamentales.

Les Yogapanisads décrivent yama comme étant non-violence, sincérité, non-convoitise, modération sexuelle, mansuétude, intellect stable, piété, compassion, sobriété et propreté, ce qui fait dix préceptes.

Le Hathayoga Pradipika accepte les principes éthiques tels qu'énumérés dans les Écritures yogiques.

1. *Ahimsa - Non-violence*

La violence est un manque d'amour : sans inimitié aucun acte de violence ne peut se produire. Seul l'amour peut unir la société et lui donner de la cohésion. Un yogi n'a pas de haine au cœur ; il n'a que de l'amour pour tous. La violence est le produit de la peur, de l'égoïsme, de la colère, et d'un manque de

confiance. La non-violence est le respect des autres ; c'est un état d'esprit.

Patanjali dit que quiconque approche un yogi qui est dénué de pensées de violence abandonnera nécessairement tout sentiment d'inimitié.

2. *Satya - Sincérité*

Dire la vérité, dire ce qui est agréable, mais ne pas dire la vérité si elle est désagréable, et ne pas mentir pour être agréable, voilà la religion traditionnelle, dit le Mahabharata.

Selon la Darsanopanisad, la vérité est une preuve obtenue en se servant des cinq sens.

Le Yoga Sastra dit ; « Quand le mental et l'intellect portent le même jugement, c'est la vérité. C'est la véritable connaissance. »

Qui étudie le yoga devrait être un adepte de la vérité en pensée, en parole et en action.

Celui qui dit un mensonge est plus venimeux qu'un serpent. La langue n'a pas d'os, elle peut donc se tortiller à son gré et demande à être maîtrisée. Sinon on ne sait pas à quel moment elle va s'écarter de la vérité.

3. *Asteya - Ne pas voler ou ne pas convoiter*

Comme le commandement de l'Ancien Testament « Tu ne voleras pas », asteya demande de n'accepter que ce qui est essentiel à sa subsistance. Tout le reste est de l'avidité.

Convoiter ce qui appartient aux autres, même mentalement, est un péché qui s'apparente au vol.

Un étudiant de yoga sérieux qui pratique asteya n'a pas besoin de richesses ; mais si les richesses viennent à lui, il les utilise au profit des autres.

4. *Brahmacarya - Modération sexuelle*

Brahmacarya ne veut pas dire chasteté pendant toute la vie, mais modération sexuelle entre les époux. Kalidasa décrit le roi idéal dans Raghuvamsa :

tyagaya sambhrtarthanam prajartham grhamedhinam.

R. I, 7

Ces rois qui étaient les descendants du Soleil amassaient des richesses pour les distribuer en aumônes et ne se livraient à l'acte sexuel que dans le but d'engendrer un fils. Kama ou la sexualité est sans aucun doute l'un des purusarthas ou buts de la vie aussi bien qu'une force motrice chez un être humain, mais elle doit être canalisée dans la bonne direction. Les partenaires dans le mariage doivent être loyaux l'un envers l'autre et mutuellement remplir leurs devoirs conjugaux dans la modération. Une sexualité débridée conduit à la ruine.

Les sens ne doivent pas être distraits de leur concentration sur Brahman, le Suprême, sinon on dévie de la voie du yoga.

*manasthairye sthironvayuh tato binduh sthiro bhavet
bindusthairyat sada sattvam pindasthairyam prajayate*

H.P. IV, 28

(Le corps ne reste fort et en bonne santé que lorsque manas [le mental] et prana [le souffle] sont fermes à l'intérieur. Quand le mental est stable, le souffle et l'énergie vitale eux aussi deviennent stables. En stabilisant l'énergie vitale, on acquiert force et stabilité du corps.)

5. *Aparigraha - Non-cupidité ou non-acceptation de cadeaux*

Parigraha est la cupidité, ou l'accumulation de richesses par avidité personnelle. Une fois la maladie de la cupidité installée, il est impossible d'y renoncer. Il est vrai qu'une certaine quantité d'argent est nécessaire pour répondre aux besoins essentiels dans une économie monétaire telle que la nôtre ; nourriture, abri, vêtements doivent être payés avec de l'argent. Mais le besoin physique n'est pas de la cupidité. L'avidité psychologique est de la cupidité ; c'est une maladie. Même quand nous prions Dieu, nous demandons

beaucoup de choses par égoïsme. Ce n'est pas une prière d'action de grâce. Celui qui ne soupire pas après des objets inutiles et des plaisirs des sens indus n'est pas soumis à la maladie mentale de la cupidité.

Patanjali a dit que « celui qui s'est débarrassé de "moi" et "à moi" est capable de voir les choses dans leur véritable perspective ».

6. *Ksama - Mansuétude*

Pardoner aux ennemis qui ont pu le tourmenter physiquement ou mentalement est l'une des qualités d'un yogi, qui rappelle le précepte du Christ à ses disciples selon lequel il faut tendre l'autre joue lorsque quelqu'un vous a frappé sur une joue.

7. *Dhriti - Intellect stable*

La stabilité de l'intellect conduit à la connaissance que « je suis le Soi ».

8. *Daya - Compassion*

Avoir de la compassion pour tous et la pratiquer en pensée, en parole et en action est l'attribut d'un yogi.

9. *Arjava - Droiture*

Être simple, droit et intègre, c'est arjava.

10. *Mitahara - Sobriété*

Maîtriser son palais et manger pour sustenter son corps et non pour gratifier son palais, c'est cela la sobriété.

11. *Sauca - Propreté*

Sauca est la propreté corporelle intérieure et extérieure.

Niyama - Discipline personnelle

Les règles de conduite envers soi-même consistent en certaines disciplines qui sont à la fois physiques et mentales.

sauca-santosa-tapasvadhyaesvara-pranidhanani niyamah

P.Y.S. II, 32

La propreté, le contentement, l'austérité, l'étude de soi, et la dévotion envers Dieu sont les cinq règles données par Patanjali.

S'ajoutent sept règles indiquées par d'autres textes, à savoir la foi, la charité, la modestie, un mental sain, la répétition des noms divins, la croyance dans les Écritures et l'observance des vœux.

1. *Sauca - Propreté*

La propreté a un double aspect, intérieur et extérieur. Cela inclut la propreté des cinq organes des sens et l'hygiène personnelle. Porter ses propres vêtements afin d'éviter des maladies contagieuses relève de l'hygiène personnelle. Manger des aliments simples et nourrissants plutôt que ceux qui flattent le palais est aussi un facteur simple de pureté extérieure, sans laquelle la propreté intérieure ou pureté du mental ne peut être réalisée.

2. *Santosa - Contentement*

Le contentement est un état d'esprit qui est essentiel pour le bien-être et le développement du corps et de l'esprit. Le mécontentement engendre l'avidité et l'envie, qui sont insatiables. Le contentement donne un mental équilibré qui est facteur de pur bonheur.

3. *Tapas - Austérité*

L'austérité ou ascèse est la conquête de tous les désirs ou plaisirs des sens par la pratique de la pureté de pensée, de parole et d'action.

Jeûner les jours favorables, éprouver un sentiment de fraternité et d'humilité

envers tous et maîtriser les sens, c'est l'austérité du corps ou austérité d'action ; ne pas entretenir de mauvaises pensées ou mauvais sentiments envers les autres, c'est l'austérité de pensée ; utiliser sa parole pour louer Dieu, c'est l'austérité de parole. L'austérité enlève les impuretés du corps et de l'esprit et conduit à la maîtrise des sens. Les postures de yoga et le contrôle du souffle conduisent à la pureté.

4. *Svadhya* - Étude du Soi

L'étude du Soi signifie accomplir les tâches prescrites et concentrer toutes les forces de son corps, de son mental et de son intellect sur la réalisation du Soi. Que l'on soit éveillé, en train de rêver, ou endormi, on doit se concentrer sur l'union du Soi avec le Suprême.

5. *Isva*pranidhana - Dévotion ou abandon à Dieu

Rester à distance et faire de toutes ses actions une offrande à Dieu est pure dévotion. Dénué de désir, le sadhaka devient un avec Dieu.

En plus de ce qui précède, le Hathayoga Pradipika et les Yogapanisads mentionnent les niyamas suivants :

6. *Astikya* - Croyance

Croire en l'existence de Dieu et le contenu des Vedas, des Sastras et des Puranas, c'est astikya. La croyance est objective, la foi est subjective. La foi est puissante, la croyance doit donc être soutenue par la foi.

7. *Danam* - Charité

Acquérir des richesses par des moyens légitimes et les distribuer à ceux qui le méritent, avec compassion, c'est la véritable charité.

8. *Siddhanta vakya sravanam* - Écouter les doctrines établies

Écouter les doctrines qui établissent l'existence de Dieu comme étant réelle, suprême et illimitée, est l'un des devoirs d'un yogi.

9. *Hri* - Modestie

Cultiver l'humilité en faisant les bonnes actions prescrites par les Écritures et être modeste après les avoir accomplies, c'est hri.

10. *Mati* - Foi intellectuelle, dévotion

Croire fermement en ce que vous ont appris les Vedas et toutes les Écritures, et rejeter les doctrines qui y sont contraires, c'est mati.

11. *Japa* - Récitation de mantras

Réciter continuellement des mantras oralement et mentalement, c'est japa. On dit les mantras afin de concentrer son attention sur une seule pensée. Cela produit ekagrata ou concentration sur un seul point.

12. *Vrata* - Observances religieuses

Accomplir des actes d'ascèse religieuse, c'est discipliner l'esprit et le corps par l'observance de vrata.

Les règles de conduite décrites ci-dessus s'appliquent à tous, que l'on suive ou pas la voie du yoga. Elles sont prescrites par toutes les religions. L'étape suivante ne se trouve que dans le yoga.

Asana - Postures

Les asanas sont un trait distinctif du yoga. Ils font passer du plan physique au plan spirituel. Ils sont le commencement aussi bien que le fondement de Yoga vidya, la science du yoga.

Il est communément admis que les Yoga Sutras de Patanjali ne traitent pas de l'aspect physique du yoga mais sont exclusivement concernés par la sadhana spirituelle et ne mentionnent les asanas que par coïncidence. De même, on croit

que le Hathayoga Pradipika n'est concerné que par l'aspect physique du yoga et ne mentionne qu'en passant ses objectifs spirituels. Ces deux vues sont des interprétations erronées de la philosophie du yoga.

Dans le Hathayoga Pradipika le premier chapitre décrit yama et niyama, tels qu'énumérés dans les diverses Écritures yogiques, en termes très généraux, sans entrer dans les détails parce que leur valeur universelle est considérée comme allant de soi. Le traité commence donc véritablement à la troisième étape du yoga, c'est-à-dire asana, présentée dans tous les détails, et s'achemine progressivement vers l'étape du samadhi, décrivant ainsi tous les degrés qui mènent de l'esclavage à la libération.

Asana signifie tenir le corps dans une posture donnée avec le bhavana (ou idée) que Dieu est en soi. L'asana doit être tenue fermement (ou « sthira ») afin de ne pas secouer cette divinité. Asana jaya ou la conquête de l'asana se produit quand l'effort cesse et que la stabilité s'installe. La stabilité amène un état de « sukhata » ou félicité. Une asana tenue dans cet état n'est plus exécutée par le corps physique ou physiologique mais par le Soi intérieur. Dans cet état le corps a été conquis, les dualités ont disparu, et l'union du corps, du mental et de l'âme est réalisée.

Le seigneur Patanjali décrit ainsi l'asana :

Sthirasukham asanam

P.Y.S. II, 24

(La posture apporte la stabilité du corps et l'équilibre du mental.) Le Hatha yoga Pradipika, parlant de l'asana, affirme :

Kuryattadasanam shhairyamaryam cangalaghavam

H.P. 1,17

(La pratique des asanas amène le corps à un état de stabilité, libère de la maladie et apporte la légèreté à tout l'être.)

Commentant ce sloka, Brahmananda déclare que la pratique des asanas affermit le corps, élimine le rajoguna ou caractère oscillant du mental et rend le mental stable, corroborant ainsi ce que décrit Patanjali comme « sthirata » et « sukhata ». Sthirata correspond à la fermeté du corps, et sukhata à une qualité du mental et non du corps : nous ne disons pas que le corps est heureux, mais que le mental est satisfait. Ainsi « sukhata » n'est pas l'aisance, comme on le traduit parfois, mais l'équilibre du mental. Les deux slokas expriment donc la même idée.

On pourrait dire que le Hathayoga Pradipika étudie l'étape asana en détail et conduit pas à pas à samadhi, tandis que les Yoga Sutras de Patanjali décrivent les asanas, avec à-propos et exactitude, dans le contexte de samadhi. Tous deux disent que l'on doit partir du physique pour avancer ensuite pas à pas vers le spirituel.

Le corps et le mental sont entremêlés et interdépendants. S'il y a perturbation du corps, le mental est perturbé, et vice versa. Dans le yoga, on cultive le corps et le mental par une méthode continue de pratique d'asanas pour éviter tout obstacle à leur bon fonctionnement. Cette pratique donne santé, équilibre, mobilité et immunité à la maladie.

Dans la posture yogique maîtrisée réside le secret de la conquête du corps : par cette démarche essentielle, le sadhaka est conduit à un plan spirituel et vers la réalisation du Soi.

Pranayama - Contrôle du souffle

Pranayama est le contrôle du souffle avec pour résultat final le calme mental et la tranquillité du système nerveux. Le corps et le mental ne manifestent plus d'intolérance. Les avantages du pranayama ont été ainsi décrits :

pranayamena yuktena sarvaroga-ksayo bhavet

H.P. II, 16

(Le contrôle du souffle, convenablement exécuté, extirpe toute maladie.)

Avec un souffle convenablement maîtrisé, le pouls devient stable et régulier, le corps acquiert de la souplesse et le teint devient rayonnant.

Patanjali décrit ainsi les effets du pranayama :

*tatah ksyiate prakasavarcinam
dhanmasu ca योगyata manasah*

P.Y.S. II, 52, 53

La pratique du contrôle du souffle conduit à un mental pur. Elle dissout le revêtement qui cache la splendeur intérieure. Un tel mental est apte à la concentration.

Prana est l'air, le souffle, l'énergie vitale même ; ayama veut dire son expansion en longueur, largeur et volume. Ainsi, allonger systématiquement l'inspiration et l'expiration ainsi que l'intervalle entre les deux, c'est cela le contrôle du souffle.

Après être passé maître dans les postures yogiques, rendre le souffle plus profond et plus subtil, le rythmer et le contrôler systématiquement dans toute la mesure du possible, c'est cela le pranayama.

Il y a trois fonctions importantes dans le contrôle du souffle : l'expiration, l'inspiration et la rétention.

Recaka - Expiration : Prana-vayu ou énergie vitale est concentrée dans la région du nombril. Elle monte dans le cœur et, traversant les poumons, cherche à sortir par les narines. C'est recaka ou expiration.

Puraka - Inspiration : Après être entré par les narines, l'air pur de l'extérieur traverse les poumons et le cœur puis se dirige vers la région du nombril en tant qu'énergie vitale. C'est puraka ou inspiration.

Kumbhaka - Rétention : Kumbha signifie récipient : Comme un récipient qui peut être rempli ou gardé vide, la rétention est aussi de deux sortes : antara kumbhaka ou rétention après une inspiration et bahya kumbhaka ou rétention après une expiration. Antara kumbhaka est la pause faite après avoir inspiré à fond, quand on ne peut pas remplir les poumons davantage. Bahya kumbhaka est la pause faite après avoir expiré à fond, c'est-à-dire après avoir complètement vidé les poumons.

Kevala kumbhaka : Il y a encore un autre degré de rétention, plus avancé que les deux précédents, dans lequel le souffle est suspendu spontanément, sans inspiration ni expiration conscientes. C'est au-delà de l'inspiration, de l'expiration, du temps et de l'espace. C'est kevala kumbhaka. C'est un état dont on ne peut faire l'expérience que dans dhyana.

La pratique du pranayama confère un double avantage au sadhaka, à savoir japa sadhana et bhakti sadhana. Japa sadhana est la pratique de la répétition du mantra ou de la syllabe sacrée « Hamsah ». « Ham » est mis pour « aham » ou « Je » ; « sah » veut dire « Lui ». Ensemble ils signifient « Je suis Lui ». L'âme individuelle répète constamment ce mantra avec le son « Ham » produit par le souffle vital à l'expiration et le son « Sah » produit par le souffle à l'inspiration. Cette prière répétitive se poursuit inconsciemment pendant toute la vie. Cela s'appelle « ajapahamsa vidya » ou connaissance de la prière inconsciente.

Dans bhakti sadhana, le sadhaka aborde l'énergie cosmique par l'inspiration, suscite l'union de l'énergie cosmique avec le Soi individuel par la rétention à poumons pleins, et par l'expiration abandonne le Soi pour le confondre avec le Soi universel.

Pratyahara - Discipline des sens

Les cinq organes des sens viennent en contact avec le monde extérieur à l'instigation du mental. Cette extraversion des organes des sens, causée par leur désir des objets de ce monde, doit être réfrénée et dirigée vers l'intérieur, vers la source de toute existence. Cette méthode de retirer les sens vers l'intérieur, c'est pratyahara ou tenir les sens en sujétion.

Le processus d'acquisition de la connaissance du Soi, ou cognition, est le suivant ; objet, organe des sens, mental, et âme - tous se combinent pour former la connaissance. Toute perturbation dans cette combinaison est comme une chaîne brisée. Si un maillon est rompu, il se crée une interruption. Tout le monde a pu observer que si le mental est absorbé ailleurs, les choses qui se passent devant nos yeux ne font aucune impression sur nous ; c'est ce qu'on

appelle distraction ou rêverie ; mais ce n'est pas l'état de pratyahara, cependant. Dans la rêverie, le mental est absorbé dans une pensée et les organes des sens sont déconnectés de leurs objets, tandis que dans pratyahara le mental est volontairement détourné des organes des sens afin de leur faire perdre le contact avec leurs objets. Cette maîtrise du mental, qui l'empêche de se disperser dans le monde extérieur, est appelée pratyahara. Quand le mental dispersé (citta) est complètement contrôlé, les organes des sens sont aussi maîtrisés. Avoir la maîtrise des organes des sens et les tourner vers l'intérieur, c'est pratyahara.

Dharana - Concentration

desabandhascittasya dharana

P.Y.S. III, 1

Patanjali a défini la concentration comme la convergence de tous les sens sur l'âme individuelle. La Sandilyopanisad décrit cinq façons de réaliser la concentration : concentrer le mental sur le Soi individuel ; développer la vision intérieure ; maîtriser les propriétés des cinq éléments dans son corps ; avoir constamment le souvenir de Brahman ; et penser à son Ista Devata - sa divinité de prédilection.

Le mental vagabonde dans différentes directions sous l'influence des cinq qualités subtiles (pancha tanmatra) : odorat, goût, vue, toucher, et son. Ces qualités subtiles sont perçues par les organes des sens : nez, langue, œil, peau et oreille. Le sadhaka doit apprendre à empêcher le mental de vagabonder et à l'intérioriser vers le Soi. Quand le mental, l'intellect et l'ego sont totalement concentrés sur le Soi, c'est dharana. Quand le sadhaka arrive à maîtriser cette pratique, la voie lui est ouverte pour le stade suivant, dhyana ou méditation.

Dhyana - Méditation

Quand le sadhaka prolonge et maintient cette concentration attentive décrite précédemment, sans limite de temps ni d'espace, elle devient dhyana ou méditation. Dans cet état de concentration profonde et ce courant continu de méditation que rien ne vient troubler, le corps, le souffle, le mental, l'intellect et l'ego perdent tous leur existence individuelle et se confondent en un seul et unique état d'Être. Cette fusion de l'âme individuelle avec l'Âme universelle, c'est la méditation :

Plus les eaux d'un fleuve sont profondes, plus il coule tranquillement. De même, plus la concentration de citta est profonde, plus cet état est tranquille. La Sandilyopanisad décrit deux états de méditation : saguna et nirguna. Saguna veut dire avec support, nirguna sans support. Dans la méditation saguna, l'adepte se concentre sur une divinité de prédilection possédant des qualités ou attributs, tandis que dans la méditation nirguna la concentration n'a pas de frontière et le sadhaka ne prend le support d'aucune divinité particulière ; il n'y a pas ici de concentration du mental sur un seul point mais nom, forme, nature, couleur et qualité sont tous transcendés.

Samadhi - Réalisation du Soi

La huitième et dernière étape du Yoga est samadhi. Comme un fleuve se fond dans l'océan en perdant son identité, de même l'âme individuelle se fond dans le Suprême. À ce stade, l'identité du sadhaka est immergée extérieurement et intérieurement dans la méditation. Le méditant, l'acte de méditer, et l'objet de la méditation perdent tous les trois leurs caractéristiques individuelles et se fondent dans une seule et unique vision du cosmos tout entier. On connaît le bonheur suprême, exempt de plaisir, peine ou souffrance.

*brahmarpanam brahmahaviv brahmagnau brahmana hutam
brahmaiva tena gantavyam brahmakarma samadhina*

B.G. IV, 24

(Dans le samadhi on offre son Soi, on le verse dans le feu de Brahman ; il est sublimé et transformé et devient le Soi Suprême avec lequel il ne fait plus

qu'un.)

L'archer (sadhaka), l'arc de dhyana (méditation) à la main, ayant assujéti la flèche citta (mental), vise, le regard fixé sur la cible Soi, et avec toute son attention atteint le but d'un seul coup infallible (réalisation). À ce moment-là aucune différenciation n'est plus éprouvée.

C'est le point culminant de yoganganusthana, ou pratique de tous les membres du yoga, commençant avec bahiranga sadhana (recherches extérieures), se poursuivant avec antaranga sadhana (recherches intérieures) et finissant avec antaratma sadhana (recherches les plus profondes).

La voie de la dévotion (bhakti yoga) et la voie de l'action (karma yoga), comme les fleuves Gange et Yamuna, se rejoignent et coulent ensemble vers la voie de la connaissance (jnana yoga), au confluent du fleuve invisible Sarasvati, là où bhakti, karma et jnana deviennent un. C'est la béatitude finale.

CHAPITRE IV

Les femmes peuvent-elles pratiquer le yoga ?

Dieu a créé l'homme et la femme comme des partenaires égaux en face de la vie, partageant ses plaisirs et ses fardeaux, ses joies et ses tristesses. Si la vie peut être comparée à un char, alors l'homme et la femme en sont les deux roues. Les fardeaux matériels et spirituels de la vie pèsent également sur les épaules de l'homme et de la femme. Tous deux désirent avoir une bonne santé, la paix de l'esprit, et une vie équilibrée.

Le yoga est bénéfique aux hommes comme aux femmes. Les femmes ont encore plus besoin du yoga que les hommes car les responsabilités que la nature leur impose sont plus grandes que les leurs.

L'art du yoga est aussi ancien que les Vedas. Quand nous lisons des textes nous montrant les conditions qui régnaient alors, nous avons l'impression que les femmes avaient un rôle prééminent en bien des domaines. C'est la déesse Parvati qui la première obtint de connaître le yoga après avoir importuné le Seigneur Siva pour qu'il le lui enseigne.

Maitreyi, femme du grand yogi et philosophe Yajnavalkya, atteignit la libération par la pratique du yoga. Elle fut instruite dans cet art par son mari dont le livre *Yogayajnavalkya* nous transmet les enseignements.

Un épisode célèbre du Ramayana décrit les adieux de Rama, quand il fut banni pour quatorze ans et envoyé vivre dans la forêt. Sa mère Kausalya était accablée de douleur et savait que si elle bénissait son fils en pleurant cela ne lui serait pas propice. Elle pratiqua des asanas et du pranayama pour se calmer, et ce n'est que lorsqu'elle se fut remise du choc et eut trouvé le calme qu'elle se présenta devant Rama pour lui donner sa bénédiction.

Dans le Mahabharata il est fait mention de Sulabha, une recluse, fille du roi Pradhan. Elle étudia le yoga et devint très compétente dans cette science. Janaka, roi de Mithila, fut vaincu par elle au cours d'un débat sur le yoga.

La légende de Madalasa, tirée de nos épopées, donne un bon exemple de femmes yoginis. Madalasa était la femme fidèle et dévouée du roi Rtudhvaja. Pensant que son mari était mort, elle se fit périr par le feu selon le « sati », mais fut ramenée à la vie par Asvatara Nagaraja car Rtudhvaja était vivant. Tout d'abord Madalasa ne reconnut pas son mari, car elle avait perdu le souvenir de son existence précédente. Cependant elle fut initiée à l'art du yoga et elle retrouva ce souvenir. Elle reconnut alors le roi et devint une grande adepte du yoga.

Dans la période védique, les femmes étaient tenues en haute estime. Elles avaient les mêmes droits et les mêmes possibilités que les hommes. Manu Smrti les décrit comme des déesses :

*yatra naryastu pujoyante ramante tatra devatah
yatretastu na pujoyante san'astatraphalah kriyah*

M.S. III, 55

(Où les femmes sont respectées, là demeurent les dieux. Où il leur est manqué d'égards, tout est peine perdue.)

Dans la période védique, il y eut aussi des exemples de femmes soumises à la cérémonie du cordon sacré ; elles étudiaient les Vedas dans le Gurukula et étaient initiées à divers arts tels que la lutte, le tir à l'arc, le yoga, la musique et le théâtre. Peu à peu la position de la femme devint inférieure et sa liberté fut réduite au minimum, même si elle était considérée en tant que mère et avait des responsabilités à assumer dans la société. Elle était regardée comme appartenant au sexe faible et par conséquent n'avait aucun statut social. Elle perdit les privilèges dont elle avait joui aux temps védiques. Le Gurukula et la cérémonie du cordon lui furent refusés. Elle resta loin en arrière en matière d'éducation. Les portes conduisant à l'étude de la philosophie, des sciences, des arts et du yoga lui furent fermées, avec le résultat que sa situation se détériora encore davantage.

Par la suite, l'histoire de l'Inde est remplie de batailles livrées contre des envahisseurs étrangers venus du nord-ouest. L'insécurité devint générale dans la société et les femmes indiennes en souffrirent. En dépit de cela, des yoginis fleurirent en plusieurs régions du pays. Lalla, une sainte du XIV^e siècle, s'épanouit dans le Kashmir et répandit le système du yoga dans toute l'Inde. Sainte Bahinabai se fit l'interprète du yoga et de la méditation. Sarada Devi, épouse de Sri Ramakrishna Paramahansa, était experte en asanas et en pranayama.

La voie du yoga est ouverte à tous, sans distinction de race, caste, croyance ou sexe. Tout le monde peut atteindre la libération par le yoga.

Le statut de la femme s'est considérablement amélioré aujourd'hui si on le compare à celui de l'époque des smriti ou des puranas et de l'histoire plus récente. Elle brille de ses nombreuses facettes en des domaines variés ; son intelligence, sa finesse et sa créativité ont aujourd'hui plus de champ pour s'exprimer plus complètement. Sur la scène de la vie, elle doit jouer bien des rôles - fille, sœur, épouse, mère et amie - et dans tous ces rôles elle doit donner le meilleur d'elle-même.

Dans le Samkhyayoga, la femme est comparée à prakrti (la nature). Comme la nature, elle doit rester toujours active. Alors elle s'épanouit et sa maison est gaie. C'est pourquoi Kalidasa décrit la femme comme l'étincelle de vie dans une famille. C'est cette même étincelle qui peut élever la société tout entière.

En plus des rôles traditionnels mentionnés ci-dessus, la femme a un rôle supplémentaire à jouer dans la société. En cette époque de concurrence généralisée, elle est devenue médecin, avocate, femme politique, professeur d'université, et s'est dignement acquittée de ces fonctions.

Pourtant, quand la lutte épuise jusqu'à ses dernières ressources de patience, son corps et son esprit se fatiguent et l'attention qu'elle porte naturellement à sa famille et à ses enfants diminue. Cela engendre négligence et frustration.

Son corps est biologiquement créé pour certaines fonctions spécifiques. Elle doit passer par les quatre étapes de la vie - enfance, adolescence, âge mûr et vieillesse. Dans ces quatre étapes, il se produit des changements biologiques et dans chacune d'elles elle doit affronter des problèmes et des conflits intérieurs. Cela affecte ses organes physiques et physiologiques aussi bien que son mental et elle perd beaucoup de son énergie en composant avec la vie pendant ces périodes de changement.

La maternité est le devoir spécifique de la femme. Ce n'est pas seulement un état physique, mais un état divin. Si elle donne la vie, de nouvelles responsabilités commencent pour elle en face desquelles elle doit faire ses preuves. La maternité la pare des qualités sacrées - amour, sacrifice, foi, tolérance, bonne volonté et dur labeur. Telle est sa religion par excellence - son svadharma. Ces qualités sont profondément inscrites dans sa nature. Parfois, ces mêmes qualités la rendent un peu esclave, quand elle est écrasée par les fardeaux de son existence parce qu'elle n'est pas capable de se libérer de la surabondance des tâches que la nature lui a imposées. Parfois elle voudrait se libérer et elle prend son essor intellectuellement - mais sa religion la retient attachée et la ramène à son sens du devoir. La Bhagavadgita lui a appris à accomplir tous ses devoirs sans en attendre ni fruits ni récompenses. La lutte continuelle qu'elle mène en étant femme et mère, en étant assujettie à son travail et à son devoir, la prépare à affronter le monde et ses dualités avec sérénité.

Pour tout cela, la femme doit payer un lourd tribut physique et psychologique dans son rôle de mère, d'épouse, de sœur et d'amie. La stabilisation des états physiques et mentaux est réalisée par les asanas et le pranayama. Le salut de la femme dépend de leur pratique.

Nous allons maintenant examiner la nature de la santé, c'est-à-dire la nature du bien-être physique et mental.

CHAPITRE V

La nature de la santé

Importance de la santé

Aucune richesse, si grande soit-elle, ne saurait égaler la santé. Entre les deux, on choisit toujours la santé, car on ne peut jouir de la richesse sans la santé, tandis que l'on peut disposer de la richesse à sa guise si on a la santé. Les Upanisads disent :

« La santé procure longévité, solidité et force ; ce qui est source de grande richesse sur tout le globe terrestre. »

On ne peut agir vertueusement et acquérir des mérites religieux que si l'on est en bonne santé. Le *Caraka Samhita*, traité de médecine indienne, dit :

*dharmartha kama moksanam
arogyam mulam uttamam*

C.S. 1,1, 15

(La bonne santé du corps est absolument nécessaire pour atteindre les quatre objectifs de l'existence humaine, à savoir l'acquisition de mérites religieux [dharma], la richesse pour vivre confortablement et pouvoir exercer la générosité [artha], la gratification des plaisirs licites et la satisfaction des désirs [kama], et enfin, l'effort pour se libérer des entraves des cycles des naissances et des morts en ce monde [moksa].)

Sans la santé, il n'y a pas de force. On ne garde sa force que si l'on conserve la santé. La santé du corps comprend la santé physique et la santé mentale. Si l'on est capable de suivre des règles éthiques, de maintenir un haut niveau moral et de remplir ses obligations sociales, c'est signe que le corps et l'esprit sont en paix. C'est pourquoi l'Upanisad dit :

« Le Soi n'est pas réalisé par un être faible. »

Définition de la santé

Sans le bonheur la vie n'est qu'existence. Une façon concise de définir la bonne santé, c'est de dire qu'elle pénètre tous les aspects de notre être physique, physiologique et psychologique. Cela veut dire bien-être, absence de maladie, harmonie parfaite dans les fonctions du corps et de l'esprit. Le corps est la demeure de la citta (triple aspect de la faculté psychique comprenant le mental, l'intelligence et l'ego). La santé parfaite est l'état dans lequel les fonctions du corps et de l'esprit sont en harmonie si bien qu'elles peuvent s'intérioriser pour atteindre le but de la réalisation du Soi.

Comment acquérir la santé ?

La bonne santé ne s'achète ni ne se troque. Elle ne peut être dérobée ni acquise par force. Elle s'acquiert en cultivant la propreté extérieure et intérieure, l'hygiène alimentaire, l'exercice approprié des membres et des organes, l'équilibre physique et mental et le repos. De même que l'on fait fondre l'or pour le rendre pur, de même il faut pratiquer avec soin asanas et pranayama pour purifier le corps et l'esprit.

Nature de la maladie

On peut définir la maladie comme un trouble dans le fonctionnement normal du corps et de l'esprit. La médecine indienne (Ayurveda) décrit la santé comme une harmonie parfaite des fonctions corporelles, un métabolisme bien équilibré, et un état heureux et équilibré du mental et des sens.

La science de l'Ayurveda a regroupé les fonctions physiologiques du corps en trois catégories, calan (mouvement), pacana (digestion ou assimilation), et lepana (respiration ou illumination), qui correspondent respectivement aux trois humeurs vata (vent), pitta (bile), et slesma (flegme). Ces humeurs se maintiennent dans une proportion harmonieuse spécifique quand le corps est en

bonne santé pour remplir les trois fonctions mentionnées ci-dessus. On définit la santé comme un équilibre entre cinq facteurs :

- 1) les dosas - les humeurs ;
- 2) les dhatus - sept sucs sécrétés par les éléments du corps ;
- 3) agni, c'est-à-dire le fonctionnement correct de la digestion et de l'élimination des déchets, appelé métabolisme du corps ;
- 4) clarté ou pureté des sens ;
- 5) tranquillité et paix du mental.

Toute déficience ou excès dans la quantité normale de dosas (humeurs) ou de dhatus (éléments), ou toute obstruction dans leur circulation, produit un déséquilibre et a pour résultat un malaise qui est cause de maladie.

Selon l'Ayurveda, le corps a treize srotas ou vaisseaux pour transporter différentes substances à travers le corps. Ce sont pranavaha - conduits aérières, trachée, etc. ; annavaha - tube digestif, œsophage, etc. ; udakavaha - canaux aqueux ; rasavaha - pour les sucs tels que la bile et le suc pancréatique¹ rakta-vaha - les vaisseaux sanguins ; mamsavaha - la chair ; medovaha - la graisse ; asthivaha - les os ; majjavaha - la moelle ; sukrovaha - le conduit séminal ; sakrdvaha - les déchets, excréments etc. ; mutravaha - les voies urinaires ; et svedovaha - les pores de la peau. Quand il y a un déséquilibre entre les trois humeurs de vata, pitta et kapha, la circulation ne se fait pas correctement dans les vaisseaux.

Pour assurer une bonne santé, il faut éviter tout obstacle à une libre circulation dans les srotas. En d'autres termes, pour maintenir un fonctionnement métabolique correct, il faut maintenir les humeurs (dosas) en harmonie.

De même que les fluctuations dans le corps physique sont causées par les humeurs, les fluctuations mentales sont causées par la prépondérance des gunas rajas et tamas sur le guna sattva. Rajas est l'une des qualités constitutives, celle qui pousse les êtres humains à agir dans le sens de leurs passions et de leurs émotions. Tamas est l'autre qualité constitutive ; elle est cause d'inertie ou d'inaction et conduit à l'obscurité du chagrin, de la tristesse, de l'ignorance, etc. Quand les gunas rajas et tamas prédominent sur le guna sattva ou le recouvrent, alors qu'il est la qualité de la bonté et de la pureté, le mental devient la demeure de la maladie. Le corps et le mental nécessitent donc tous deux des soins intelligents.

La santé selon le yoga

Comme l'Ayurveda, le yoga reconnaît aussi les triples calamités, à savoir adhyatmika, adhidaivika, et adhibhautika. Adhyatmika concerne à la fois le corps et l'esprit, c'est-à-dire les maladies somatiques et psychiques. Adhidaivika, ce sont les afflictions telles que les épidémies, les morts non naturelles causées par des animaux, les noyades, les accidents, etc. Adhibhautika, ce sont les calamités de l'environnement comme les cyclones, les tempêtes, les coups de soleil, les inondations, causées par le déchaînement de la nature. Ici, le yoga ajoute quelque chose à la définition de la santé et la rend plus compréhensible. Selon le yoga tout obstacle empêchant la réalisation du Soi est le signe qu'une indisposition physique cause une modification dans l'état mental - chittavrutti. Le but du yoga est d'empêcher à la fois les troubles physiques et les modifications mentales. Les obstacles ou empêchements sont ; la maladie, l'inaction, le doute, l'illusion, la négligence, la non-abstinence, les idées fausses, l'inefficacité et l'inconstance dans la sadhana, le chagrin, le découragement, l'agitation et une respiration troublée ou non rythmée. Tout cela vient du corps ou du mental. Donc être en bonne santé c'est être totalement libre de toute affliction physique et mentale afin de pouvoir réaliser son but.

La médecine moderne ne contredit pas cette définition et admet que la relation entre le corps et le mental est très étroite.

S'il faut protéger la vie, alors il faut conserver la santé et il faut bien prendre soin du fonctionnement des divers organes du corps, en particulier le système nerveux central.

Beaucoup de maladies sont dues à la dépression psychique, à la colère, au

chagrin, aux plaisirs sexuels débridés, à l'anxiété, au mécontentement, à la méfiance, et autres troubles psychosomatiques. Beaucoup de gens souffrant de faiblesse mentale ont l'imagination malade, ce qui peut leur être fatal en bien des cas. En cultivant des qualités telles que pensée positive, enthousiasme, courage, espoir et optimisme, on peut même faire devenir forts et bien portants un corps et un esprit faibles.

La pratique du yoga apporte un équilibre parfait du corps et de l'esprit. Elle donne la santé au corps, lui permettant ainsi de coopérer avec le mental, si bien que stabilité, calme et solidité se manifestent. Patanjali explique que la pratique du yoga permet d'éviter les souffrances que l'avenir peut vous réserver.

Ainsi la pratique du yoga apporte non seulement la santé physique, mais aussi la santé mentale. Elle apprend comment vaincre les obstacles afin de pouvoir vivre en paix et dans un parfait bonheur pour atteindre le but de la vie - la réalisation du Soi.

CHAPITRE VI

Le yoga est-il idéal pour les femmes ?

« La nature a voulu faire de la femme son chef-d'œuvre », a écrit John Ruskin.

Sa beauté et sa grâce, aussi bien que la douceur de sa nature, en témoignent. Non seulement elle est belle d'apparence, mais ses formes douces et gracieuses cachent sa fermeté de caractère et ses capacités d'endurance. La femme est douce, tendre et souple, et cela la fait évoluer avec aisance et grâce, contrairement à l'homme dont le corps est raide, rude et robuste. Le yoga exige énormément de souplesse et il semble que le Créateur ait privilégié les femmes en leur donnant un corps qui lui est particulièrement bien adapté.

La femme est très différente de l'homme dans sa conformation et sa stature. Ses muscles sont délicats et légers comparés à ceux de l'homme qui sont gros, rudes et lourds. De même, son squelette est plus fin que celui de l'homme. Elle a la capacité de supporter des fatigues physiques et des pressions mentales dans une bien plus grande mesure que lui ; cela n'est pas dû à sa force physique ou à sa capacité d'endurance, c'est un don de la nature qui lui est propre et qui lui permet de faire face.

La nature lui a en plus confié la responsabilité de perpétuer le genre humain. La richesse d'une nation et la santé de la génération future dépendent du bien-être physique et mental de la femme. Si l'on étudie soigneusement les traits qui la distinguent de l'homme, à savoir son corps physique, les variations de ses fonctions physiologiques et de ses états émotifs, on arrive à la conclusion que si elle décide d'intégrer yogasanas et pranayama dans son mode de vie, c'est pour elle qu'ils seront encore plus importants et bénéfiques.

Le yoga aide la femme à accomplir ses tâches aussi bien qu'à préserver son teint, son éclat et sa féminité. Elle n'a plus besoin de fards car une bonne circulation du sang lui donne des couleurs. Il n'est pas exagéré de dire que les pratiques du yoga sont idéales pour l'aider dans toutes les situations et circonstances de sa vie quotidienne.

Le yoga est une forme d'exercice idéale. Les chapitres sur l'anatomie dans les *Caraka* et *Susruta Samhitas* de l'Ayurveda décrivent les exercices physiques comme étant ceux capables de produire des résultats bénéfiques par l'action ou le mouvement. Si on les effectue correctement, y est-il expliqué, ils apportent la légèreté du corps, l'aptitude au travail, la résistance à la maladie et aux malaises causés par un déséquilibre entre les trois humeurs. Us stimulent le fonctionnement harmonieux des systèmes respiratoire, circulatoire, digestif, nerveux, glandulaire, génito-urinaire et d'élimination. Les textes avertissent que les exercices mal effectués sont cause de paresse, d'épuisement, de vomissements, de mauvais fonctionnement des organes internes, de sécheresse, de saignements (hémorragies internes), de toux, de fièvre et autres désordres.

Les yogasanas exercent tout le corps et revitalisent tous les systèmes physiologiques. Le résultat en est un mental sain dans un corps sain, puisque chaque asana cultive également le corps et le mental. Les yogasanas et le pranayama résistent à l'épreuve du temps depuis des siècles et répondent à tous les besoins des hommes et des femmes dans leur recherche de la santé parfaite et du bonheur suprême.

Le corps est constitué de cinq gaines ou couches. Ce sont :

- 1) *Annamaya* - le corps anatomique composé de la peau, des muscles et des os ; c'est la gaine extérieure.
- 2) *Pranamaya* - le corps physiologique composé des systèmes circulatoire, respiratoire, excrétoire, digestif, nerveux, endocrinien ou glandulaire, et génital.
- 3) *Manomaya* - le corps mental ou psychologique composé du mental et des sentiments.
- 4) *Vijnanamaya* - le corps intellectuel.
- 5) *Anandamaya* - le corps spirituel, qui est la gaine la plus profonde enfermant

l'âme.

Toutes les gaines sont interdépendantes et s'interpénètrent, et vont de l'enveloppe extérieure jusqu'au centre intérieur. Quand on pratique les yogasanas et le pranayama, on apprend à porter toute son attention sur toutes les gaines, depuis la gaine anatomique jusqu'à la gaine spirituelle et vice versa.

Tout type d'exercice a deux aspects - le mouvement et l'action. Les asanas exercent également les parties antérieures, postérieures, latérales et internes du corps, car chaque posture forme un tout dans lequel chaque partie du corps a son rôle à jouer, et aucune n'est oubliée. Le mouvement est un déplacement constant d'une position à une autre ou d'un endroit à un autre. Bien que paraissant être statiques extérieurement, les asanas sont pleines de dynamisme intérieur. Toute une gamme de mouvements et d'actions tels qu'extension et expansion horizontales, verticales, diagonales et circulaires sont créées quand on réalise les postures. Cela exige habileté, intelligence et application. Il n'y a pas une partie du corps ou du mental qui soit laissée pour compte lorsqu'une asana est exécutée soigneusement et correctement.

Il existe une différence immense entre le yoga et les autres exercices physiques. Les asanas sont psychophysiologiques, tandis que les exercices physiques sont purement extérieurs. Bien que les asanas développent la conscience corporelle, ils génèrent aussi une conscience intérieure et stabilisent le mental. Par le yoga on cultive le corps, le mental et l'âme. Dans les exercices physiques, les mouvements corporels sont parfois faits avec précision, mais dans le yoga, en même temps que la précision, on cultive une prise de conscience plus profonde, facteur d'équilibre pour le corps et pour le mental.

Les asanas développent les muscles comme le font les exercices physiques et ils assouplissent si bien le corps que ses mouvements deviennent aisés. Cependant ils s'adressent davantage au corps physiologique et aux organes vitaux qu'au corps physique. Ils fortifient et revitalisent des organes comme le foie, la rate, les intestins, les poumons et les reins. Chaque asana travaille sur le système tout entier. C'est un exercice organique qui élimine les toxines.

Le système digestif est l'un des systèmes les plus importants ; de lui dépend la santé de tout le corps. Son mauvais fonctionnement est la cause de nombreuses maladies et les asanas sont un moyen infaillible pour les soulager.

La pratique des asanas et du pranayama fait travailler le système respiratoire au maximum de ses capacités, assurant ainsi une bonne oxygénation du sang et améliorant la circulation dans le corps.

Les glandes endocrines jouent un rôle très important dans notre système physiologique. Ce sont des glandes à sécrétion interne dont les hormones sont véhiculées à travers tout le corps. La bonne santé physique et mentale dépend de leur sécrétion. Certaines asanas stimulent ces glandes pour en assurer le bon fonctionnement, tandis que d'autres en normalisent l'hyperactivité, maintenant ainsi l'équilibre du système endocrinien.

Les asanas et le pranayama sont très utiles au bon fonctionnement du cerveau, des nerfs et de la moelle épinière. Le cerveau est le siège de la pensée, du raisonnement, de la mémoire, de la perception et de la direction. Il contrôle les mouvements volontaires et involontaires de notre corps. Le corps et le cerveau agissent sans cesse l'un sur l'autre. Confrontés à l'agitation de la vie, ils sont soumis à une tension continue ; un cerveau fatigué affecte tout le système. Cette tension constante crée de l'anxiété et de l'inquiétude, ce qui conduit à la psychonévrose, la neurasthénie, l'hystérie et toutes sortes de maladies psychonévrotiques. Des asanas comme sirsasana, sarvangasana, halasana et setu-bandha sarvangasana amènent du sang frais au cerveau et le maintiennent alerte et actif tout en le reposant. Le yoga a donc cette propriété unique de pouvoir apaiser les nerfs, calmer le cerveau et rendre le mental tranquille, dispos et paisible.

Le yoga peut être pratiqué par tous, à tout âge. Il est particulièrement bénéfique après quarante ans, quand la faculté de récupération du corps décline et que la résistance à la maladie s'affaiblit. Il crée de l'énergie et ne la dépense pas. Il rend énergique et plein de vitalité. Avec un minimum d'effort, on obtient un maximum de bénéfice.

Le yoga joue encore un autre rôle : il n'est pas seulement préventif, il est aussi curatif. Contrairement à d'autres disciplines, il vise à développer dans le corps symétrie, coordination et endurance. Il active les organes internes et les fait fonctionner harmonieusement.

Le yoga est une méthode de traitement naturopathique. Les progrès sont lents mais certains. Nul ne contestera les progrès de la médecine moderne. Les drogues et médicaments peuvent rendre de grands services, mais le yoga peut les compléter et accélérer la guérison lorsqu'une médication est utilisée. Parfois les drogues et médicaments ont des effets secondaires nocifs et le yoga aide à les neutraliser. Le yoga renforce les défenses naturelles du corps pour combattre la maladie. En cas de maladie chronique, le progrès et l'intensité du mal peuvent être enrayés par la pratique du yoga. Lorsqu'on doit subir une opération chirurgicale, il est recommandé de pratiquer auparavant le yoga, car cela détend les nerfs et les organes internes et calme le mental. Il est encore nécessaire de le pratiquer après l'opération pour favoriser une cicatrisation rapide de la plaie et retrouver des forces. Dans le cas d'accident où toute autre forme d'exercice est impossible, la porte est ouverte au yoga.

Les asanas sont extrêmement utiles pour faire disparaître la fatigue, les maux et les douleurs. Non seulement ils rendent bien portants ceux qui sont en mauvaise santé mais ils aident les bien-portants à conserver leur bonne santé.

Le yoga est un bienfait tout particulier pour les sportifs et les sportives. Les asanas peuvent aider à corriger les faux mouvements des muscles qui causent des foulures et des entorses. Ils libèrent des pressions et tensions et donnent à tout le système vélocité, élasticité, force, endurance et coordination. Quand sportifs et sportives souffrent d'épuisement, ils peuvent facilement retrouver leur énergie en faisant des asanas. De plus ceux-ci augmentent l'amplitude de leurs mouvements.

Ainsi l'art du yoga est unique en son genre. Il a tout à donner en fonction des besoins de chacun. Il est spécialement bien adapté aux femmes, qui, avec leurs responsabilités familiales, devraient se réjouir de l'occasion qui leur est offerte de pouvoir faire ces merveilleux exercices de yoga dans le confort et l'intimité de leur propre domicile.

La pratique du yoga a un effet immense sur le caractère et donne de la force moralement et mentalement. On a une attitude plus positive et tolérante en face de la vie. Orgueil et égoïsme disparaissent ; ils sont remplacés par l'humilité et la modestie. On devient plus réfléchi, on a plus de discernement et l'intellect gagne en clarté. Cela vous conduit vers un état contemplatif.

CHAPITRE VII

Trois jalons dans la vie d'une femme

Puisque ce livre est principalement destiné aux femmes, considérons les trois étapes importantes de leur vie en commençant par la jeunesse, continuant avec l'âge mûr et finissant par la vieillesse :

1. Menstruation.
2. Grossesse et accouchement.
3. Ménopause.

Telles sont les trois périodes éprouvantes qui jalonnent sa vie. Examinons comment chacune d'elles affecte son corps et son psychisme et dans quelle mesure la pratique des asanas et du pranayama peut lui être utile.

1. Menstruation

À l'époque de la formation d'une adolescente, les fonctions physiologiques opérant cette maturation sont à leur point culminant afin de lui permettre d'assumer les responsabilités que la nature lui a imposées ; c'est un passage obligé dans sa vie. L'adolescence est la période de développement pendant laquelle il y a transition de l'enfance à la maturité. D'importants changements physiques et psychiques se produisent alors.

Les ovaires, principaux organes de reproduction de la femme, sont situés de chaque côté de l'utérus et commencent à fonctionner en produisant des ovules, ou cellules de reproduction féminines, dont l'un vient à maturité chaque mois. Ce processus de maturation commence entre 10 et 15 ans pour se terminer entre 45 et 50 ans. La paroi de l'utérus devient molle et gonflée pour recevoir un ovule et un surplus de sang est produit pour le nourrir. Quand l'ovule n'est pas fécondé et n'a donc pas besoin de sang pour se nourrir, la membrane enflée et le surplus de sang sont chassés de l'utérus par le vagin sous la forme d'un écoulement de sang. Cet écoulement se produit une fois par mois et est appelé menstruation.

La menstruation est donc une modification périodique se produisant chez la femme au cours de laquelle survient un écoulement de sang en provenance de la matrice. C'est un phénomène purement physiologique préparant le corps de la femme à la reproduction, une fonction biologique.

À la base du cerveau est située l'hypophyse divisée en deux parties - antérieure et postérieure. Les sécrétions de la partie antérieure de l'hypophyse stimulent la reproduction chez la femme ; la partie postérieure régule les sécrétions et nourrit les muscles lisses de l'utérus, le préparant ainsi à un bon fonctionnement.

Pendant cette période de formation, le corps féminin subit un changement apparent. Il se produit une rapide augmentation de la taille et du poids. Les hanches s'élargissent et il s'y dépose de la graisse. Le vagin se développe ainsi que la poitrine ; le cœur et les poumons grossissent ; les muscles du corps durcissent ; les glandes sébacées sous la peau sécrètent davantage de sébum, ce qui provoque souvent de l'acné ou boutons sur les joues et le front, source d'inquiétude fréquente chez les adolescentes. La production abondante d'hormones sexuelles est aussi la cause d'une sécrétion excessive de substances grasses sous la peau.

Une menstruation sans troubles dépend du bon fonctionnement de l'ovaire, lequel dépend à son tour du bon fonctionnement de l'hypophyse. Un rythme ou cycle régulier à l'intérieur de l'ovaire dépend également de l'hypothalamus qui est en rapport étroit avec l'hypophyse.

Les yogasanas et le pranayama sont d'un grand secours à la puberté, quand le corps devient celui d'une femme. Les asanas tels que les postures inversées et les flexions arrière stimulent utilement l'hypophyse. Les flexions avant sont également efficaces car du sang pur est alors fourni aux organes pelviens. Pour une bonne croissance du squelette et pour améliorer la forme du corps, les asanas debout sont extrêmement précieuses.

En même temps que des changements physiologiques, il se produit aussi à cet âge des changements psychologiques. La vie émotive de la fillette est stimulée et prend une dimension supplémentaire.

Tout comme les changements somatiques dépendent de l'équilibre hormonal du système endocrinien, de même les changements psychologiques dépendent d'un environnement sain. C'est une période où il y a un brusque passage de la simplicité de l'enfance à un état émotif complexe. C'est une lutte entre deux états d'esprit. L'enfance essaie de retenir la fillette en arrière tandis que l'adolescence la pousse en avant.

La conscience de soi et l'individualité s'affirment à cette période de la vie. La fillette devient extrêmement sensible et sa façon d'agir comme sa conduite morale prennent l'acuité d'une lame de rasoir. À cause des transformations physiologiques et psychologiques de son corps et de son esprit, elle est dans un état de perplexité. D'où l'importance essentielle d'un réajustement. Dans cette conjoncture une atmosphère saine et des conseils appropriés sont nécessaires.

Pratiquer le yoga à cet âge donne le courage de devenir femme sans aucun trouble psychique. Cela aide à maîtriser et à réfréner ses impulsions et ses émotions ; cela équilibre le mental. La fillette domine peur et nervosité et apprend à affronter avec confiance les changements qui affectent sa vie et son environnement.

Les fondements de la conduite morale peuvent être établis correctement et fermement à cet âge par la pratique du yoga, qui construit le caractère de la fillette et en fait une personnalité pleinement mature. Sa beauté s'épanouit et elle devient une femme forte aux principes moraux élevés.

Le yoga la développe physiologiquement, psychologiquement, moralement et spirituellement, lui permettant de grandir sainement et de mener une vie pure. L'âge idéal pour commencer le yoga se situe entre 12 et 14 ans. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faut pas le commencer avant. Au contraire, si l'on commence plus tôt, vers l'âge de 8 ans, c'est très bien ; mais il ne faut pas forcer les petits enfants à trop de sérieux. Il suffit d'initier l'enfant au yoga sous la forme d'un jeu dans le but de créer un intérêt afin qu'une base soit établie.

Cependant, même si l'on commence pas très jeune, cela ne doit pas vous empêcher de commencer plus tard. On peut se mettre au yoga n'importe quand.

*yuva vrddho'ativrddho va vyadhito durbalo'pi va
abhyasat siddhimapnoti sarvayogesvatandritah*

H.P. I, 64

(Les jeunes, les vieux, les malades et les faibles - tous peuvent se mettre à pratiquer le yoga et en éprouver les bienfaits sans que rien ne s'y oppose.)

Mon père a commencé à enseigner le yoga à la reine mère de Belgique quand elle était âgée de 84 ans. Elle n'en avait jamais fait auparavant. Sa tête et tout son corps étaient affligés de tremblements. Avec de la persévérance, elle fit sirsasana pendant les huit années qui suivirent.

Forte de l'expérience de mon père de plus de quarante années et de la mienne de presque vingt, j'affirme sans crainte de me tromper que les femmes de tous âges peuvent apprendre le yoga. La vitesse à laquelle elles progressent peut cependant varier selon la constitution et l'aptitude de chacune.

Troubles de la menstruation

La menstruation est une fonction naturelle cyclique se produisant dans le système utérin. C'est un processus régulier dont la périodicité ne présente qu'une légère irrégularité variant d'une personne à l'autre. Cette petite irrégularité doit être considérée comme étant le signe d'une santé normale. Il faut aussi se rappeler que des symptômes tels que propension à la fatigue, insomnie, sautes d'humeur, sensibilité ou léger gonflement des seins sont dus à l'activité accrue des hormones et doivent être regardés comme normaux.

Les cycles menstruels doivent se produire à intervalles réguliers. Des variations sensibles dans la périodicité amènent des troubles et sont cause de désordres physiques et psychiques qui auront un effet néfaste sur la grossesse et la maternité.

Il arrive souvent que, pour des raisons générales ou locales, le processus de la menstruation soit absent, excessif, irrégulier, ou cause des malaises et des douleurs aiguës. C'est ce qu'on appelle un trouble de la menstruation.

Les troubles de la menstruation sont :

(I) *Aménorrhée* : On appelle aménorrhée l'absence de menstruation, ou une puberté retardée. C'est un phénomène rare qui est dû à un développement insuffisant de l'hypophyse empêchant la croissance sexuelle. Parfois la puberté est retardée pour des causes physiques aussi bien que psychologiques. Des conditions physiques malsaines, un travail physique épuisant, la malnutrition, une forte anémie, la tuberculose, la malaria, une faible constitution, un développement insuffisant des organes génitaux tels que les ovaires ou l'utérus, peuvent empêcher ou retarder la menstruation. Ce sont parfois des causes psychologiques telles qu'une peur soudaine, un chagrin, une fragilité psychique, une séparation d'avec des êtres chers, qui peuvent provoquer ce genre de problème. Dans tous ces cas-là, on peut se mettre au yoga sans crainte d'un inconvénient quelconque (cf. chapitre X).

(II) *Dysménorrhée* : C'est une menstruation difficile ou douloureuse qui peut être causée par l'anémie, l'épuisement ou un refroidissement. Cela peut être également dû à des troubles ou insuffisances organiques tels qu'une inflammation des ovaires, des trompes de Fallope ou de la matrice, ou bien à des spasmes de la matrice causés par un tempérament nerveux, ou enfin à un développement anormal de l'utérus. Même des facteurs psychologiques comme la peur, le manque d'harmonie, l'anxiété et la névrose interviennent dans la dysménorrhée.

(III) *Ménorragie* : On appelle ménorragie un saignement excessif au moment des règles. En ce cas, la durée des cycles peut rester régulière mais il y a perte de sang excessive chaque fois.

(IV) *Métrorragie* : Cela ressemble à la ménorragie, mais ici le saignement se produit hors cycle, avant ou après les règles. En conséquence les cycles sont eux aussi variables et irréguliers. Fibromes, tumeurs, kystes, déplacements de l'utérus, inflammation ou fausse couche sont les causes fréquentes de cette affection.

(V) *Hypoménorrhée* : Ce sont des pertes insuffisantes dues soit à un développement insuffisant de l'utérus, soit à une déficience dans la formation des ovaires ou des glandes endocrines.

(VI) *Oligoménorrhée* : Ici les cycles sont prolongés.

(VII) *Polyménorrhée* : Ici les cycles sont de courte durée.

(VIII) *Leucorrhée* : Des pertes blanches excessives sont un problème courant qui cause faiblesse physique aussi bien que torture mentale. Des facteurs constitutionnels, sexuels, hormonaux et psychiques contribuent à les produire. Parfois elles sont dues à un début de tumeur dans les organes génitaux, ou à des corps étrangers dans le vagin. Souvent la cause en est une mauvaise hygiène.

(IX) *Tension prémenstruelle* : Beaucoup de femmes en souffrent une semaine ou dix jours avant leurs règles. La cause en est généralement une tension du système nerveux avec pour résultat des maux de tête, des nerfs tendus, des seins gonflés, des tremblements, de l'irritabilité, des emportements, des lourdeurs dans la région pelvienne, ou de l'inflammation.

Tous ces symptômes de troubles menstruels sont dus à nombre de facteurs, tels qu'un mauvais développement des organes génitaux, un déséquilibre hormonal dans les glandes endocrines, une faiblesse musculaire des organes de reproduction, ou une faiblesse de constitution. En dehors des insuffisances physiologiques et organiques, des facteurs psychologiques interviennent aussi.

La pratique du yoga est ici d'un grand secours. Les yogasanas et le pranayama corrigent les défauts ou le mauvais fonctionnement des organes. Un bon équilibre hormonal est réalisé dans les glandes endocrines et elles sont stimulées pour fonctionner efficacement. Les muscles d'organes tels que l'utérus sont fortifiés. Les asanas aident à se détendre et à se reposer correctement. Ils assurent un flux menstruel normal.

De plus, les tensions et pressions psychologiques sont réduites par la pratique

des asanas et du pranayama et l'attitude mentale, de négative qu'elle était, devient positive.

2. **Grossesse**

Le dicton « on récolte ce que l'on a semé » se vérifie dans le cas des femmes enceintes. Une femme qui s'est occupée de sa santé récoltera la récompense d'avoir une grossesse sans anomalie et d'accoucher d'un bel enfant. Il est absolument essentiel pour une femme enceinte de se maintenir en bonne santé physique et morale tant pour elle-même que pour l'enfant qu'elle porte.

Il circule des idées fausses à propos du yoga pour les femmes enceintes. Certaines femmes ont dans l'esprit la crainte qu'il puisse provoquer une fausse couche s'il est pratiqué pendant la grossesse. Mais ce n'est rien d'autre que des contes de bonnes femmes. Dans les asanas, on fait travailler l'utérus pour qu'il se fortifie et fonctionne d'une manière plus efficace afin que l'accouchement puisse se dérouler normalement.

« C'est avant le début de la grossesse qu'on peut sauver la vie d'un enfant à naître », dit un dicton populaire. C'est très vrai. Le bon moment pour commencer les yogasanas, nous l'avons dit, est à la puberté, et s'ils sont commencés alors ils aideront la sadhaka à avoir la force nécessaire au moment de la grossesse.

La grossesse est un état naturel, comme la menstruation. Bien qu'elle apporte un grand changement dans tout le corps, cela s'efface après l'accouchement.

Il faut insister ici sur un point important. Une insuffisance dans les sécrétions internes de la glande thyroïde peut produire une fausse couche. Les femmes devraient donc pratiquer des asanas comme sirsasana, sarvangasana, setu-bandha sarvangasana, janu sirsasana, décrits dans les sections IV et II du chapitre XII, avant que la conception ait lieu. L'importance d'un bon fonctionnement des glandes endocrines pour bien se porter ne saurait trop être soulignée, or la pratique du yoga contribue à créer cet équilibre hormonal. Les yogasanas sont vraiment utiles pour être à l'abri d'une fausse couche due à des insuffisances ou à des conditions anormales telles qu'une inflammation ou un déplacement de l'utérus.

Les yogasanas se montrent aussi utiles pour être à l'abri d'une stérilité due à des insuffisances ovariennes, glandulaires ou des trompes de Fallope.

Il est donc recommandé à toutes les femmes de commencer à pratiquer le yoga avant la conception, non seulement pour améliorer la santé de la future mère, mais aussi pour assurer une bonne santé aux générations futures.

On recommande aux femmes enceintes d'être prudentes pendant les trois premiers mois. Tout comme la médecine, le yoga conseille de prendre des précautions prénatales. La future mère a besoin pendant sa grossesse d'un sang de bonne qualité, riche en hémoglobine, et il est également important pour elle que sa pression artérielle reste normale. Pour éviter des signaux d'alarme tels que haute pression artérielle, rapide augmentation du poids ou albumine dans les urines, les asanas sont très importantes.

Une fausse couche peut se produire pendant cette période à cause d'une mauvaise formation du placenta, d'une descente d'organes ou d'une faiblesse musculaire de l'utérus. Il est donc dangereux alors de soulever des poids lourds et de sauter. Mais les yogasanas sont non violents ; ils fortifient les muscles pelviens et améliorent la circulation sanguine dans la région pelvienne ; ils fortifient le système de reproduction, exercent la colonne vertébrale, et rendent supportable la période de l'accouchement.

Les asanas particulièrement salutaires pendant cette période sont parvatasana, supta virasana, upavistha konasana, baddha konasana, sirsasana et supta padangusthasana. Ils développent la cavité de la région pelvienne, ce qui crée de l'espace à l'intérieur de l'utérus et assure une bonne circulation sanguine et la place nécessaire pour les mouvements de l'enfant. De plus, si l'on pratique le pranayama, on calme les nerfs, on acquiert confiance et courage, et on vainc la fatigue. Même les postures inversées, si elles sont faites correctement, sont salutaires ; mon père et moi-même les avons fait faire à de nombreuses femmes jusqu'au neuvième mois. Toutefois, quand la respiration devient difficile, il faut les arrêter. Une femme dans un état de grossesse avancée est elle-même la

meilleure juge. Elle peut se rendre compte que certaines asanas sont rendues impossibles par la lourdeur ressentie dans le bassin et l'abdomen, et par conséquent dans le cœur. Il faut alors arrêter des asanas comme sirsasana, sarvangasana et halasana, mais d'autres postures, comme les postures assises avec le dos creusé et les asanas qui fortifient la colonne vertébrale, peuvent être pratiquées. Il faut faire les asanas qui allègent l'abdomen et le bassin et qui nourrissent. On peut cependant pratiquer ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II pendant toute la grossesse.

Au début de la grossesse, il peut se produire des nausées matinales, un alanguissement et un état de faiblesse. Parfois il y a des pertes ou des douleurs dans la région pelvienne, un gonflement ou un engourdissement des pieds, des veines gonflées et des varices, des douleurs dans le dos, de la constipation, des variations dans la pression sanguine, de la toxémie, des maux de tête, des vertiges, des troubles de la vue, et une miction peu fréquente. Dans tous ces cas les asanas sont extrêmement utiles.

Cependant il est recommandé de recourir à un traitement médical si l'on s'aperçoit que le fœtus est dans une position anormale (transversale ou oblique) ou bien s'il est mort. Faire du yoga pendant que le fœtus est dans sa position de sortie n'est pas contre-indiqué.

Peu après une fausse couche, on peut recommencer sans danger asanas et pranayama sans fatiguer les organes abdominaux. Au fur et à mesure que l'on s'affermir et que l'on progresse, on peut augmenter peu à peu la durée et le nombre des asanas.

Accouchement

Les douleurs d'accouchement sont naturelles ; elles sont comme un signal donné aux différents muscles de la région pelvienne et des régions avoisinantes, la part du lion revenant bien sûr aux muscles de l'utérus, qui dans une suite de spasmes produisent des contractions et des décontractions et facilitent l'expulsion de l'enfant. Cependant, la peur et la tension psychologique augmentent les douleurs de l'enfantement et retardent l'apparition du nouveau-né.

Si l'on pratique des yogasanas pendant la grossesse, les muscles de l'utérus sont fortifiés de telle sorte qu'ils peuvent fonctionner plus efficacement pendant l'accouchement. Baddha konasana et upavistha konasana sont extrêmement utiles car ils aident à élargir la région pelvienne et dilatent le col de la matrice. Le pranayama fortifie les nerfs, permettant ainsi à la mère de respirer calmement dans les intervalles entre les spasmes, ce qui est essentiel pour un accouchement facile. Cela aide à détendre les nerfs et à éviter les tensions mentales.

Si l'accouchement est normal, ou même si une césarienne doit être effectuée, il est recommandé de reprendre la pratique des asanas et du pranayama afin de retrouver la santé et de renforcer les organes abdominaux (cf. chapitre X).

Allaitement

Après l'accouchement il faut assurer à la mère un repos mental et physique. Les muscles abdominaux se relâchant alors, savasana et ujjayi pranayama I sont utiles à ce stade.

L'enfant doit avoir un allaitement pur. La médecine dit que pour chaque once (28,4 cm³) de lait maternel il faut 400 onces d'oxygène. Dans savasana l'abdomen et les organes internes ne sont pas poussés en avant, et dans ujjayi pranayama la poitrine est complètement ouverte, d'où une augmentation de la prise d'oxygène qui favorise la lactation.

À partir du premier mois, on peut faire les asanas recommandées dans la deuxième partie du chapitre X ; ils stimulent l'hypophyse qui sécrète la prolactine dont dépend la lactation. De plus ces asanas soulagent la lourdeur des seins et en raffermissent la fibre musculaire. Après l'accouchement, il se forme en général des dépôts de graisse sur les fesses, les hanches et la poitrine et les chairs ont tendance à se ramollir. Il faut contrôler cette prise d'embonpoint et affermir les organes abdominaux. Deux mois après l'accouchement il faut

pratiquer les asanas qui aident à redonner aux muscles abdominaux et pelviens leur tonus initial (cf. chapitre X).

Il n'y a aucun inconvénient à faire du yoga si l'on a subi une opération chirurgicale telle qu'une ablation des trompes ou de l'utérus. Toutefois il faut commencer avec précaution, progressivement, et seulement après avoir pris un repos total et en évitant efforts et étirements excessifs. Une pratique correcte est donc essentielle.

3. Ménopause (Âge critique)

Vers l'âge de 40 à 50 ans environ, les femmes connaissent des perturbations dans leur cycle menstruel. Ou bien les règles s'arrêtent soudainement, ou bien elles deviennent irrégulières, ou encore elles sont moins abondantes. Tous ces phénomènes sont les signes naturels que les fonctions de reproduction touchent à leur fin. Tout comme il se produit au début de la menstruation des perturbations physiques, physiologiques et psychologiques, les femmes sont confrontées à de nouvelles perturbations au moment de la ménopause. Tandis que les ovaires arrêtent de fonctionner, les autres glandes, à savoir la thyroïde et les surrénales, deviennent hyperactives et il y a un déséquilibre hormonal. Le résultat est que les femmes souffrent de bouffées de chaleur, d'hypertension, de lourdeur dans les seins, de maux de tête, d'insomnie, d'obésité, etc. Par suite des changements intervenant dans les processus physiologiques et métaboliques ainsi que dans les états psychologiques et émotionnels, les femmes doivent apprendre à affronter le nouveau problème en améliorant leur stabilité physique et mentale.

Il peut y avoir des perturbations émotives, une perte d'équilibre et de pondération se manifestant par de l'irritabilité, de la jalousie, un état dépressif, de la peur et de l'anxiété - tout cela causé par le sentiment qu'on a perdu sa féminité. C'est une période critique d'ajustement dans laquelle la pratique des yogasanas est extrêmement salutaire puisque cela calme le système nerveux et apporte l'équilibre.

Le yoga est un don précieux pour la vieillesse. Qui se met au yoga au soir de la vie en retire non seulement santé et bonheur mais aussi fraîcheur d'esprit, puisque le yoga vous fait voir la vie du beau côté, si bien que l'on peut attendre avec plaisir un avenir meilleur plutôt que de se retourner vers le passé qui est déjà entré dans la nuit. La solitude et la nervosité qui créent tristesse et chagrin sont détruites par le yoga alors que commence une nouvelle vie. Il n'est donc jamais trop tard pour commencer. Lorsqu'on s'y met à un âge avancé, le yoga est un retour à la vie qui vous enseigne à regarder la mort en face dans le contentement, la paix et le courage.

Il s'ensuit que personne n'est dispensé de pratiquer le yoga et qu'il n'y a pas d'excuse pour ne pas en faire. On ne peut comprendre à quel point le yoga est utile que si on le pratique.

DEUXIÈME PARTIE

PRATIQUE

CHAPITRE VIII

Connaissez votre corps

Selon la philosophie du samkhya yoga, un être humain est composé de vingt-cinq éléments :

Purusa ou jivatma	Âme individuelle.
Prakrti ou avyakta	Nature ou matière non évoluée.
Buddhi ou mahat	Intellect.
Ahamkara	Ego.
5 tanmatra	5 éléments subtils (l'essence de l'odeur, du goût, de la forme, du son, du toucher).
5 mahabhuta	5 éléments grossiers (terre, eau, feu, air, éther).
5 jnanendriya	5 organes des sens (nez, langue, yeux, oreilles, peau).
5 karmendriya	5 organes d'action (mains, pieds, organes de la parole, reproduction et excrétion).
Manas	Mental.

Tous ces composants sont pénétrés par l'action des trois gunas, sattva, rajas et tamas, ou trois qualités de lumière, action et inertie.

L'Ayurveda, ou médecine indienne (de ayus, vie, et veda, connaissance ou science) accepte aussi cette classification mais omet le purusa ou jivatma comme n'étant pas de sa compétence, puisqu'il n'est concerné que par le traitement de maladies étrangères à l'âme individuelle. Il ne s'occupe donc que des vingt-quatre autres composants.

De plus, l'Ayurveda croit que le corps consiste en trois éléments fondamentaux : dosa ou humeurs, dhatu ou éléments essentiels, et mala ou impuretés. Tous sont formés par les cinq mahabhutas :

3 Dosas	3 humeurs du corps (vent, bile, flegme).
7 Dhatus	7 éléments essentiels (chyle, sang, chair, graisse, os, moelle, sperme).
3 Malas	3 impuretés (fèces, urine, sueur).

Les dosas accomplissent les activités physiologiques et physico-chimiques du corps. Les dhatus forment certaines structures corporelles qui accomplissent des actions spécifiques. Les malas sont des substances impures dont une partie est utilisée pour accomplir certaines fonctions physiologiques et une partie est excrétée.

Il est dit que ces trois éléments fondamentaux, dosas, dhatus et malas, sont équilibrés en cas de bonne santé. Quand l'équilibre est rompu, la maladie s'installe.

L'air que nous respirons, les aliments que nous mangeons et les liquides que nous buvons, tout comme les dhatus et les malas, traversent treize types de canaux tubulaires appelés srotas. Ils ont été énumérés au chapitre V. Les srotas

et les dhatus correspondent en partie aux systèmes de l'anatomie moderne.

Toutes les anciennes écoles de pensée indiennes, que ce soit le samkhya, le yoga, l'ayurveda ou toute autre école, croyaient qu'une personne est une entité psychophysique aussi bien que spirituelle. Ceci apparaît clairement dans la doctrine des koshas ou gaines exposée dans les Upanisads et décrite au chapitre VI. La médecine moderne en vient rapidement à de semblables conclusions elle aussi, bien que le langage utilisé soit différent.

Jadis on parlait d'un point de vue philosophique et religieux fondé sur l'analyse, la raison et la science. Aujourd'hui le corps humain est vu comme un mécanisme complexe consistant en milliards de cellules de types variés dont les produits s'unissent pour former les différentes structures physiques telles que la peau, les tissus, les muscles, les veines et les artères, les centres vitaux et les os, etc., dont se compose le corps tout entier.

Le corps grossier consiste en la tête, le buste, les bras ou extrémités supérieures et les jambes ou extrémités inférieures (fig. 1).

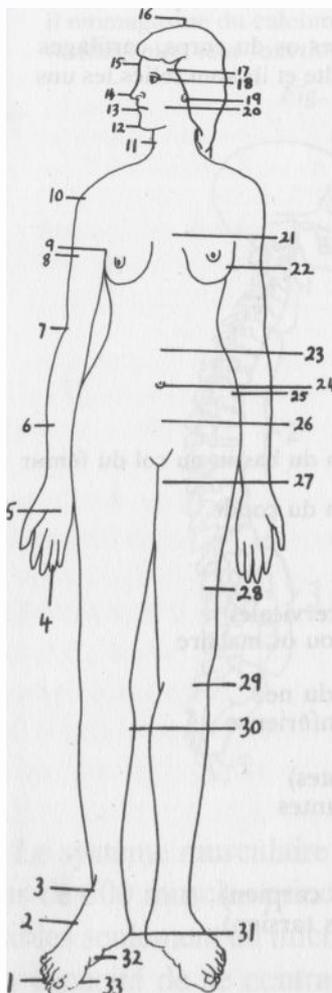
Visibles à la surface de la tête sont les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le menton, les joues, les tempes, le front, et le sommet de la tête. À l'intérieur de la tête se trouve le cerveau.

Le cou et la gorge relient la tête au buste. Le buste se divise en trois parties principales. La région supérieure ou thoracique s'étend des épaules au diaphragme thoracique et contient la zone de la poitrine avec les seins par-devant et le cœur et les poumons à l'intérieur. Derrière se trouve la région dorsale.

Le milieu ou région abdominale s'étend du diaphragme thoracique au diaphragme pelvien. Il contient l'estomac et les organes digestifs. Au centre se trouve le nombril. Dans la partie postérieure sont les régions lombaire et sacrée.

La région inférieure du buste s'étend du diaphragme pelvien au pubis. Elle contient les organes de reproduction et les voies d'évacuation. Derrière se trouvent les fesses.

Fig. 1. Organes externes



1. Orteils
2. Pied
3. Cheville
4. Pouce, index, majeur ou médus, annulaire, auriculaire ou petit doigt
5. Paume
6. Avant-bras
7. Coude
8. Haut du bras
9. Aisselle
10. Épaule
11. Gorge et cou
12. Menton
13. Lèvres
14. Nez
15. Front
16. Sommet de la tête
17. Tempe
18. Œil
19. Oreille
20. Joue
21. Poitrine
22. Sein
23. Ventre
24. Nombril
25. Fesse
26. Bas-ventre
27. Aine
28. Cuisse
29. Genou
30. Mollet
31. Talon
32. Voûte plantaire
33. Plante du pied

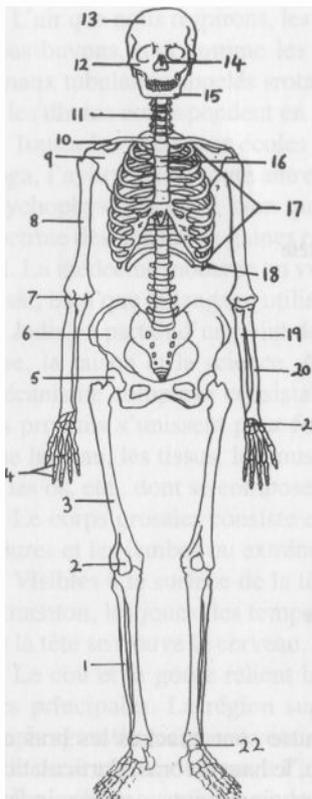
De chaque côté de la partie supérieure du buste sont attachés les bras ou membres supérieurs. Ils sont formés par l'aisselle, le haut du bras, l'articulation du coude, l'avant-bras, le poignet, la paume et les cinq doigts - pouce, index, majeur ou médus, annulaire et auriculaire ou petit doigt.

A la base du buste sont attachées les jambes, ou membres inférieurs. Chacune est formée de l'aîne, la cuisse, le genou et la rotule, le tibia, le mollet (derrière le tibia), la cheville, le pied, le talon, la plante du pied, la voûte plantaire, et les cinq orteils dont le gros orteil (fig. 1).

Le corps est très organisé. Quand un groupe d'organes accomplit une fonction particulière bien déterminée, cela s'appelle un système. Ainsi nous avons les systèmes osseux, musculaire, respiratoire, circulatoire, digestif, nerveux, glandulaire et excrétoire. Le système osseux (fig. 2 et 3) comprend tous les os du corps, cartilages et ligaments inclus. Il y a 213 os dans un corps d'adulte et ils sont reliés les uns aux autres par des ligaments. C'est à cause de ces nombreuses articulations que le corps peut se mouvoir et aussi qu'il est moins sujet à des accidents irréparables.

Le système osseux a un grand nombre de fonctions importantes à remplir. Premièrement, il fournit une charpente au corps ; deuxièmement, il fournit des leviers permettant aux muscles de bouger ; troisièmement, il protège les organes délicats du corps comme le cerveau et les poumons ; quatrièmement, il contient la moelle qui fabrique les globules du sang ; enfin, il emmagasine du calcium et du phosphore. Les os sont de formes et de tailles variées selon leur fonction.

Fig. 2. Le système osseux

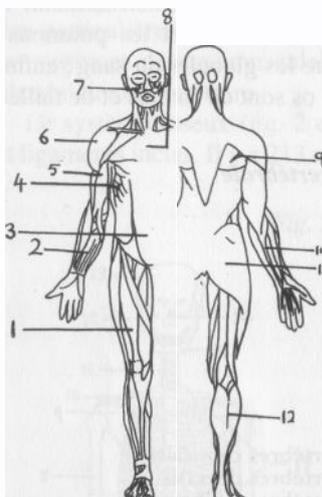


1. Tibia
2. Rotule
3. Fémur
4. Doigts
5. Articulation du bassin ou col du fémur
6. Bassin
7. Articulation du coude
8. Humérus
9. Omoplate
10. Clavicule
11. Vertèbres cervicales
12. Pommette ou os malaire
13. Crâne
14. Os propre du nez
15. Mâchoire inférieure
16. Sternum
17. Thorax (côtes)
18. Côtes flottantes
19. Cubitus
20. Radius
21. Poignet (os carpien)
22. Cheville (os tarsien)

Fig. 3. Crâne et colonne vertébrale

1. Vertèbres cervicales
2. Vertèbres dorsales
3. Vertèbres lombaires
4. Sacrum
5. Coccyx

Le système musculaire (fig. 4) comprend tous les muscles du corps. Il y a plus de 500 muscles principaux, aussi bien que des milliers d'autres muscles visibles seulement au microscope. Les muscles sont faits d'un tissu charnu qui a la capacité de se contracter et de se détendre, et c'est cette contraction et cette détente musculaires qui sont à l'origine de tout mouvement physique. La respiration, les battements du cœur, aussi bien que toute autre fonction de nos organes physiques, sont dus à une action musculaire. En fait, au moins la moitié de notre corps est composée de muscles, tous nos centres vitaux compris ; les muscles forment la moitié du poids de notre corps. À tout moment, que nous dormions ou nous reposions, d'innombrables muscles sont en activité et contribuent à la respiration, la digestion, etc.

Fig. 4. Système musculaire

1. Muscles quadriceps
2. Muscles fléchisseurs
3. Muscles abdominaux
4. Muscles intercostaux
5. Biceps
6. Deltôïde
7. Muscle masséter
8. Pectoraux
9. Dorsaux
10. Extenseurs
11. Grand fessier
12. Muscles du mollet ou muscles du jarret

Les cellules individuelles du tissu musculaire sont longues et minces. Elles raccourcissent et épaississent pendant l'effort, et tout le muscle change de même, devenant ainsi un muscle contracté.

Il y a deux types de muscles - volontaires et involontaires. Les muscles volontaires sont ceux qui sont contrôlés par notre volonté, comme ceux du visage et des membres. Les muscles involontaires régissent le fonctionnement physiologique interne pour lequel nous n'avons pas notre mot à dire - les muscles engagés dans le processus respiratoire, la circulation du sang ou la digestion, par exemple. Cependant, ceux qui pratiquent le yoga arrivent peu à peu à contrôler ces opérations normalement involontaires.

Le système respiratoire comprend tous les organes ayant un rapport avec la respiration, c'est-à-dire le nez, le pharynx ou gorge, le larynx, la trachée-artère, les bronches et les poumons. Sa fonction principale est de fournir de l'oxygène au sang et de le débarrasser de déchets tels que l'acide carbonique.

La région de la poitrine est presque tout occupée par les poumons, qui s'étendent verticalement depuis le diaphragme thoracique jusqu'à la clavicule et horizontalement d'une côte latérale à l'autre. Pendant l'inspiration les muscles tapissant la cavité thoracique soulèvent le sternum et dilatent la cage thoracique horizontalement aussi bien que de l'arrière à l'avant. Cette expansion de la cavité thoracique force la voûte du diaphragme (qui est aussi un muscle) vers le bas, ce qui ouvre la cavité verticalement aussi. Le diaphragme se contracte et s'aplatit comme tout autre muscle. Les poumons sont élastiques, ils sont toujours gonflés d'air et la pression externe de l'air les maintient en contact avec l'intérieur de la cage thoracique. Quand la cage thoracique se dilate, l'air afflue dans les poumons, et quand elle se contracte, l'air est refoulé. La respiration est ainsi pour une grande part le résultat de l'action des muscles de la poitrine et du diaphragme.

Le système digestif comprend la bouche, les glandes salivaires, l'œsophage, l'estomac, les intestins, le foie et le pancréas. Les aliments, sous la forme de protéines, hydrates de carbone, graisses, minéraux et vitamines, sont digérés par l'action chimique des différents sucs digestifs qui sont produits dans l'appareil digestif et sont absorbés par le courant sanguin et les vaisseaux lymphatiques. Dans le foie, une grande partie des aliments digérés est transformée pour être utilisée immédiatement par le corps, et une autre partie est élaborée pour être emmagasinée. Le mouvement des aliments au cours des différents stades de la digestion se produit sous l'effet d'une action musculaire.

Il y a trois opérations par lesquelles les aliments s'intègrent au corps vivant : la digestion, l'absorption et l'assimilation. Dans la digestion, les aliments sont amollis et broyés pour devenir solubles dans les sécrétions aqueuses du corps, ou bien, dans le cas des graisses, être émulsionnés. Dans l'absorption, les substances élaborées sont transportées dans tout le corps par le sang. Dans l'assimilation, ces substances déposées par le sang se combinent à différents tissus pour leur permettre de se développer ou de se réparer. Chacune de ces opérations doit se poursuivre d'une façon régulière si l'on veut conserver une bonne santé.

Les aliments non digérés sont excrétés sous forme de fèces.

Le système circulatoire est commandé par le cœur, organe musculaire qui maintient le sang en mouvement par une action de pompe. Par de grosses artères qui se ramifient en artères de plus en plus fines et par de tout petits vaisseaux sanguins appelés capillaires, le cœur envoie du sang oxygéné dans toutes les parties du corps pour le nourrir. Les capillaires sont des parois extrêmement fines qui permettent aux cellules avoisinantes de tirer d'eux leur nourriture et de les utiliser pour évacuer les déchets. Le sang retourne alors au cœur par des veines qui deviennent de plus en plus grosses. Du cœur il est renvoyé aux poumons pour se charger d'oxygène et se débarrasser de l'acide carbonique, après quoi il retourne encore au cœur. Le sang apporte aussi des substances précieuses telles que des hormones et des minéraux à différentes parties du corps.

Les reins, le gros intestin, la peau, les poumons et le foie forment le système d'excrétion. Ils débarrassent le corps des matières qu'il ne peut pas digérer. Les poumons éliminent l'acide carbonique et l'eau, les reins éliminent l'urée et divers sels minéraux, et le gros intestin élimine les aliments non digérés. Les déchets sont excrétés sous la forme de sueur, urine et fèces.

Le système nerveux a deux aspects principaux : le système nerveux central qui se compose du cerveau recouvert par le crâne et de la moelle épinière qui traverse la colonne vertébrale. Les nerfs qui partent du cerveau et de la moelle épinière rayonnent dans toutes les parties du corps et sont appelés le système nerveux périphérique. Ils sont reliés au système nerveux central mais sont capables d'agir indépendamment de lui. En plus de cela, il y a une section du système nerveux dont le rôle est d'assurer des fonctions vitales telles que la respiration ou la digestion ; c'est ce qu'on appelle le système viscéral ou autonome. Une autre partie a pour rôle d'adapter le corps aux conditions extérieures et est appelée le système somatique. Le système nerveux régit toutes les diverses fonctions du corps et il est responsable de toute la coordination et du bon fonctionnement de l'ensemble du mécanisme psychosomatique.

Le système nerveux se compose d'un grand nombre de cellules nerveuses ou neurones qui sont spécialement adaptés pour transporter très rapidement des messages ou impulsions dans tout le corps. Chaque cellule nerveuse est formée d'un corps cellulaire et d'un ou plusieurs prolongements. Des groupes de cellules nerveuses sont appelés ganglions. Les cellules nerveuses longues sont appelées fibres nerveuses ou axones. Un faisceau de ces fibres est appelé nerf ou tronc nerveux.

Il y a différents types de nerfs affectés à différents aspects de la physiologie. Les nerfs trophiques concernent la croissance, l'alimentation et la réparation des tissus. Les nerfs moteurs stimulent la contraction musculaire dans l'utérus, régulent l'appareil urinaire et aident le corps à s'adapter aux conditions extérieures. Les nerfs autonomes concernent le fonctionnement des centres vitaux.

Le cerveau et la moelle épinière consistent en des masses de cellules et de fibres communiquant les unes avec les autres. Ces masses de cellules nerveuses sont appelées matière grise et les masses fibreuses matière blanche. La matière grise se trouve dans la couche externe du cerveau, et la matière blanche au centre de la moelle épinière.

Le système endocrinien consiste en glandes qui n'ont pas de canaux excrétoires mais qui déchargent des hormones directement dans le sang. Les principales glandes endocrines sont : la glande pituitaire ou hypophyse, qui est faite de deux parties, à savoir le lobe postérieur qui stimule la contraction musculaire de l'utérus et régule l'équilibre aqueux, et le lobe antérieur qui stimule la croissance, le développement sexuel, la sécrétion du lait et contrôle les autres glandes endocrines. La thyroïde régule la nutrition générale du corps. La parathyroïde règle l'absorption du calcium par les os et les autres tissus. Le pancréas transforme les sucres pour qu'ils s'incorporent aux muscles et aux autres tissus qui ont besoin de sucre. Les ovaires et les testicules produisent des cellules reproductrices, mais sécrètent aussi des substances qui ont un effet général sur les autres tissus. Les capsules ou glandes surrénales sécrètent l'adrénaline qui diminue la fatigue musculaire et élève l'intensité du métabolisme.

La propagation de l'espèce dépend du système de reproduction. Les organes reproducteurs diffèrent chez l'homme et chez la femme. Ici, nous ne nous occupons que des organes reproducteurs de la femme, qui sont, à l'extérieur, le vagin et les seins et, à l'intérieur, dans la cavité pelvienne, l'utérus (matrice), les trompes de Fallope, et les ovaires. L'ovaire est une glande de la taille et de la forme d'une amande. On y trouve l'ovule qui, uni au sperme de l'homme, forme l'embryon.

(Pour plus de clarté, les fig. 5A et 5B montrent l'emplacement de certains des organes internes principaux)

Fig. 5A. Organes internes

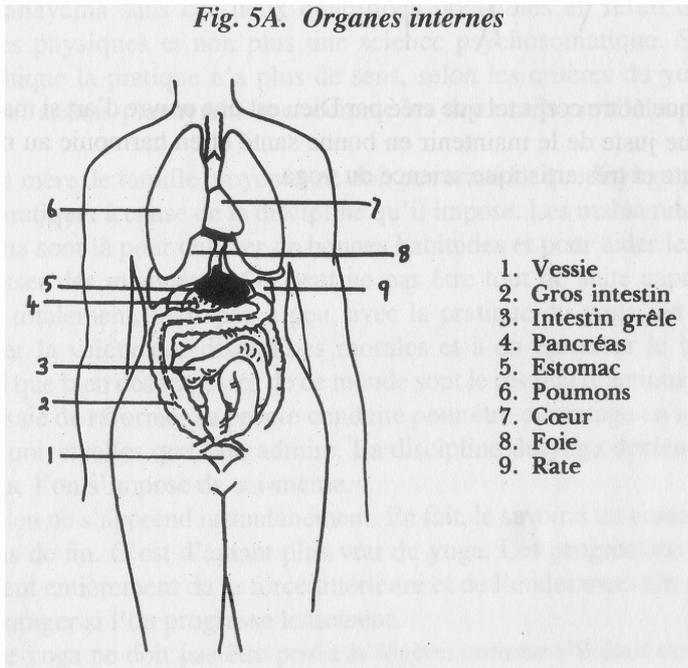
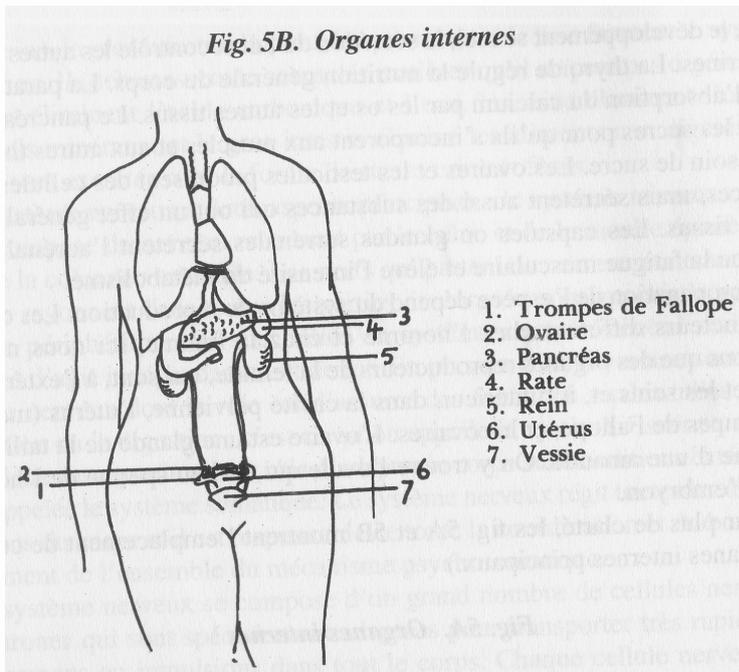


Fig. 5B. Organes internes



Alors que notre corps tel que créé par Dieu est une œuvre d'art si magnifique, il n'est que juste de le maintenir en bonne santé et en harmonie au moyen de l'excellente et très artistique science du yoga.

CHAPITRE IX
Yoga sadhana
Méthode pour pratiquer et conditions préalables

Attitude mentale

1. La sadhaka doit se rappeler que yama et niyama sont deux étapes essentielles avant d'entreprendre asanas et pranayama. Pratiquer les asanas et le pranayama sans ces deux conditions préalables en ferait de simples exercices physiques et non plus une science psychosomatique. Sans discipline éthique la pratique n'a plus de sens, selon les critères du yoga. Yama-niyama et asanas-pranayama sont comme les deux rails parallèles d'une voie ferrée.

2. La mère de famille moyenne ne doit pas craindre que le yoga soit impossible à pratiquer à cause de la discipline qu'il impose. Les mahavratas de yama et niyama sont là pour cultiver de bonnes habitudes et pour aider les gens à se débarrasser des mauvaises. On peut ne pas être tout de suite capable de les adopter totalement, mais peu à peu, avec la pratique du yoga, on apprend à apprécier la valeur des disciplines morales et à en éprouver le besoin. On apprend que bien des tristesses de ce monde sont le résultat d'actions mauvaises et on essaie de réformer sa propre conduite pour être davantage en accord avec les lois universelles que l'on admire. La discipline du yoga devient alors une tâche que l'on s'impose de soi-même.

3. Rien ne s'apprend instantanément. En fait, le savoir a un commencement mais pas de fin. C'est d'autant plus vrai du yoga. Les progrès que l'on y fait dépendent entièrement de la force intérieure et de l'endurance. On ne doit pas se décourager si l'on progresse lentement.

4. Le yoga ne doit pas être pris à la légère, comme s'il était un hobby. Ce n'est pas un passe-temps. Il faut l'aborder sérieusement, avec foi, enthousiasme, détermination, rigueur, courage et volonté.

5. Patanjali a parlé de 3 types d'élèves :

*ti vrasamveganamasannah
mrdu madhyadhimatratvattatopi visesah*

P.Y.S. 1, 21.22

La pratique d'une sadhaka entre dans l'une des trois catégories, faible, moyenne ou forte, selon ses capacités physiques et mentales et ses tendances naturelles ; de même, chaque catégorie se subdivise en trois, par exemple modérément faible, moyennement faible, extrêmement faible, etc. Il y a encore d'autres catégories plus fines dans les degrés de pratique. Une sadhaka particulièrement courageuse dont la pratique est extrêmement forte pourra réaliser rapidement la fusion spirituelle. Il faut savoir cependant que ce n'est pas la rigueur de la pratique en elle-même qui mesure la proximité du succès, car les qualités de tamas, rajas et sattva sont aussi impliquées dans la méthode de concentration et de pratique. Un mental pur et une motivation correcte sont nécessaires. Il en résulte que l'on doit pratiquer le yoga par degrés en observant ses propres progrès afin de pouvoir être intérieurement purifiée par lui.

6. Très souvent, leur aptitude pour le yoga pousse les sadhakas à commencer avec ardeur. Étant débutantes, elles ne peuvent se pénétrer des subtilités du yoga dans leur corps, leur mental ou leur intelligence. Aussi vont-elles cahin-caha. C'est alors que la pratique du yoga peut devenir fastidieuse, mais il leur faut persévérer avec une ferme détermination. Elles doivent se rappeler le dicton selon lequel Rome ne s'est pas construite en un jour. Avec une pratique constante, de la persévérance et de la confiance, elles commenceront à comprendre la subtilité et la beauté du yoga.

Buddhi - Intelligence

7. Dans l'exécution des asanas et du pranayama, c'est l'intelligence qui joue le rôle principal. Dans ce contexte, on peut relire le chapitre VI, « Le yoga est-il

idéal pour la femme ? », qui décrit comment les mouvements doivent être faits pour obtenir un effet maximum. Pendant la pratique des asanas, un mouvement n'est pas un simple tortillement du corps. Il a un effet non seulement sur le physique mais aussi sur le physiologique et sur le psychologique. Les asanas et le pranayama doivent être exécutés avec soin, compétence et attention.

8. Il arrive souvent qu'une sadhaka comprenne l'asana et sa méthode d'exécution avec son intelligence, mais trouve difficile de les mettre en pratique. Une simple connaissance intellectuelle des asanas demeure illusoire. Seule une connaissance théorique suivie de son application pratique amène à connaître l'asana dans sa réalité. Quand la connaissance théorique et la connaissance pratique coexistent, il s'ensuit harmonie, clarté et sagesse. C'est ce qu'on appelle prajna.

Ahamkara - Ego

9. Après avoir acquis quelque compétence dans la pratique du yoga, on ne doit pas abandonner celui-ci sous prétexte que ce n'est qu'une poursuite extérieure. De même, on ne doit jamais se vanter d'avoir pleinement maîtrisé l'art du yoga et de ne plus rien avoir à apprendre. Il serait également faux de prétendre que l'on a déjà dompté ses sens et que la discipline du yoga n'est plus nécessaire. Ce serait le début d'une enflure de l'ego et l'écroulement de toute espérance concernant le yoga.

10. Sans aucun doute, le yoga apporte une transformation de la santé physique, mentale et morale, ce qui ne doit pas vous faire croire que vous êtes passée maître dans cet art. L'ego, qui se manifeste exagérément, pénètre la personnalité sous une forme subtile et l'envahit complètement. C'est le pire ennemi dans la pratique du yoga. La sadhaka doit donc veiller à ne pas se laisser prendre à ce piège et doit cultiver l'humilité. Tout résultat acquis doit être considéré comme ayant été accordé par la grâce divine et l'on doit s'abandonner à Dieu. Telle est l'humilité.

11. Sankaracharya et Jnanesvar, ayant atteint à la plus haute connaissance de la Vérité éternelle sans forme, composèrent tous leurs hymnes et prières à la gloire de Dieu avec forme et attributs. Le Soi, bien que sans forme, a une apparence sous la forme du corps. La sadhaka doit se rappeler qu'il faut partir du corps, qui est l'enveloppe extérieure du Soi. Cela conduit peu à peu à une poursuite intérieure - celle du mental et du Soi intime.

Cerveau

12. Le cerveau doit être calme, alerte et attentif et examiner les mouvements du corps et les fluctuations du mental à chaque instant de la pratique. Si l'on prend l'habitude de s'observer, on remarque vite les fautes que Ton commet et on peut les corriger. Le corps doit exécuter et le cerveau observer.

Manas - Mental

13. L'exécution des asanas dépend de la souplesse du corps. Cela vous amène à penser que vous avez atteint vos limites personnelles. Il est alors nécessaire de faire preuve de souplesse d'esprit et de remplacer cette attitude par de la volonté afin de pouvoir faire dépasser au mental ses limites. La décision de la volonté doit être suivie par des actes afin que soient brisées les barrières du corps et du mental et que l'on puisse ainsi aller plus loin. La pratique quotidienne doit être accompagnée par un esprit de recherche afin que l'intellect puisse être de plus en plus pénétrant.

14. Il y a toujours une lutte décisive entre le corps et le mental lorsqu'on exécute une asana. Parfois le corps est élastique mais le mental rigide, et parfois c'est le mental qui est plus élastique alors que le corps reste raide et sans enthousiasme. Celui des deux qui est atone doit être activé par de la concentration et de l'attention. Paresse et léthargie sont les grands adversaires du yoga, alors qu'entrain et enthousiasme sont les amis qui élèvent celle qui le pratique.

Sarira - Corps

15. Si vous constatez de la nervosité physique ou mentale, soyez assurée qu'il y a de graves lacunes dans votre sadhana. À ce stade, il est sage de se faire conseiller par un guru.

16. La débutante éprouvera des douleurs dans les membres après avoir commencé la sadhana. Il en va de même pour tout dans la vie. En pratiquant régulièrement, ces douleurs diminueront peu à peu pour finalement disparaître tout à fait. Si toutefois la douleur persistait, arrêtez les asanas qui la provoquent et faites-en de plus simples dans la même section. Au bout de quelques jours, essayez à nouveau ceux qui vous ont causé des ennuis, avec précaution et circonspection.

17. Trouvez ce qui provoque une douleur dans les postures en répétant les mouvements de chaque côté et en observant les réactions. En supposant que vous ayez mal du côté droit et pas du côté gauche, voyez comment vous avez fait le mouvement à gauche. Refaites exactement le même mouvement à droite et vice versa si vous avez mal de l'autre côté. À force de tâtonnements, vous apprendrez à exécuter les asanas correctement et serez débarrassée des douleurs évitables.

18. Cependant, au cours de la sadhana, des douleurs mineures apparaissent, mais elles sont supportables. On peut avoir mal même en marchant ou en courant si l'on n'est pas habituée à marcher ou à courir sur de longues distances. Ces douleurs disparaissent si l'on continue à s'entraîner. De la même façon, les douleurs causées par le yoga s'évanouissent aussi rapidement.

19. On doit apprendre à distinguer une douleur normale d'une douleur anormale. Une douleur normale est une douleur naturelle qui se produit quand on augmente le rayon d'action. Elle ne nous gêne pas dans notre vie de tous les jours ; nous savons donc qu'elle n'est pas dangereuse et nous pouvons continuer à pratiquer.

Les douleurs anormales persistent ; elles gênent la pratique aussi bien que notre vie habituelle. Parfois elles perturbent les fonctions organiques et même le système nerveux, ce qui cause instabilité mentale, nervosité et dépression. Ce sont des signaux d'alarme dans notre pratique et en ce cas il faut pratiquer moins intensément et, si nécessaire, se faire conseiller.

20. La plupart des sadhakas éprouvent la sensation particulière que la partie droite ou gauche de leur corps est plus souple que l'autre. Si tel est le cas, le meilleur côté doit servir de guide au côté moins habile ou plus raide. Le corps, ici, demande un ajustement intellectuel.

21. Certains corps sont raides et d'autres souples par nature. Certaines sadhakas constateront qu'elles peuvent courber facilement leur corps en avant tandis que d'autres auront des facilités pour les flexions en arrière. Cela est tout à fait normal et dépend de la souplesse de la colonne vertébrale. Ne désespérez pas si une posture vous échappe : continuez à la pratiquer et la souplesse viendra en temps voulu. Une interaction sur le mode défi/réaction se produit entre l'intelligence et le corps. Si l'un lance un défi, l'autre doit réagir avec une égale vigueur, et vice versa.

22. Parfois, la sadhaka sent que sa pratique est inefficace ou incorrecte à cause d'un manque de vivacité. Il faut alors qu'elle emploie son mental et son intelligence pour observer les défis et les réactions qui s'opèrent dans son mental et dans son corps. Une telle attention réfléchie stimulera non seulement sa pratique mais son être même.

23. Afin d'atteindre la posture finale, ne faites pas les mouvements dans un esprit d'agressivité ou en durcissant vos muscles. Il vous faut être passive et attentive. Une fois que vous avez atteint la posture finale, tenez-la avec fermeté et observez si elle est correcte ; ajustez et étirez encore pour la parachever.

24. Les débutantes doivent essayer de saisir toutes les subtilités des mouvements relatifs à chaque asana. Cela leur permettra d'exécuter l'asana avec aisance et équilibre.

25. En pratiquant asanas et pranayama, une vision intérieure est nécessaire pour s'analyser soi-même.

26. Visez à la qualité des asanas et non à leur quantité. Qualité signifie faire les postures correctement, fermement et sincèrement.

27. Soyez alerte et attentive dans tous vos membres, car le corps tout entier doit réagir aux asanas.

28. Les asanas doivent être faites avec des sens disciplinés. Les racines de la sadhana doivent venir du Soi le plus intime. Donc, intériorisez tous les asanas et tournez votre attention vers l'intérieur chaque fois que vous pratiquez.

29. Une sadhana sans défaut conduit à des changements radicaux dans la personnalité. On devient modérée dans ses habitudes, sa nourriture, son sommeil et sa vie sexuelle. Au fur et à mesure que se purifient le mental et le corps, un éveil spirituel se fait jour.

30. Il y a trois étapes dans la sadhana, à savoir : sravana (écouter), manana (réfléchir), et nididhyasana (mettre en pratique et expérimenter). Patanjali explique ces trois aspects en utilisant une terminologie différente, à savoir, japa (répétition), artha (compréhension de la signification), et bhavana (réalisation).

Dans la sadhana du yoga il faut se conformer à ces trois opérations pour que sa pratique porte des fruits. Par exemple, il faut répéter les asanas sans cesse, jour après jour, année après année, conformément à sravana ou japa. C'est karma marga.

Cette répétition conduit au processus mental de la pensée, où l'on pénètre de plus en plus profondément d'annamaya kosa jusqu'à anandamaya kosa. C'est ce qu'on appelle manana, qui donne la signification et la compréhension de l'action accomplie par la sadhaka. C'est jnana marga dans la sadhana.

Cette action répétée (japa) et réfléchie (artha) donne une nouvelle expérience à la sadhaka. C'est une forme d'adoration dans laquelle chaque asana est offerte à Dieu comme une fleur. La sadhaka devient une avec l'action et demeure absorbée en elle (bhavana). Cet état éclairé de réalisation du Soi est bhakti marga. Puis karma, jnana et bhakti se fondent tous en un. C'est nididhyasana.

La pratique ne peut être pleinement réalisée que dans une sadhana de ce type.

CHAPITRE X

Conseils et suggestions pour la pratique des asanas

1re partie - Conseils généraux

Heure

1. Pour toute étude ou pratique, le matin tôt est l'heure idéale. Pour les débutantes, cependant, le matin n'est pas ce qui convient le mieux car leurs muscles sont raides à cette heure de la journée. Mieux vaut pour elles commencer à pratiquer dans l'après-midi ou la soirée, quand les muscles sont souples. Plus tard, quand elles auront fait des progrès et que leurs muscles se seront déliés, elles pourront changer et passer aux premières heures de la matinée.

Toutefois on peut pratiquer les asanas à d'autres heures de la journée pourvu que soit respecté l'intervalle entre les repas et l'étude du yoga.

2. Les femmes peuvent trouver difficile de s'en tenir à une heure fixe pour leur pratique. Même alors, il n'est pas dommageable de pratiquer à n'importe quelle heure, mais, pour la discipline, l'idéal est de rester fidèle à une heure donnée.

3. En général, le mental et le corps sont dispos et détendus le matin. C'est donc le moment le plus propice pour pratiquer des asanas difficiles. Après la fatigue de la journée, le soir est idéal pour des asanas comme salamba sirsasana (photo 69), salamba sarvangasana (photo 84), halasana (photo 88), setu-bandha sarvangasana (photos 99, 101) et pascimottanasana (photos 30, 31). Ces asanas soulagent la fatigue et favorisent bon sommeil et tranquillité d'esprit.

Durée de chaque asana

4. Je fais des suggestions pour la durée des asanas en expliquant la technique.

Âge

5. On peut pratiquer les asanas à tout âge. L'idéal est de commencer dès l'âge de 7 ou 8 ans ; mais cela ne veut pas dire qu'on ne puisse pas commencer plus tard. Il est toutefois essentiel de choisir les asanas en fonction de ses aptitudes. Les postures présentées dans ce livre conviennent à tout le monde indépendamment de l'âge. La sadhaka doit avoir la sagesse de travailler les asanas qui lui seront le plus utiles. Je présente aussi des méthodes particulières pour exécuter correctement des asanas en se faisant guider par un mur.

Habitudes d'hygiène

6. Il est essentiel d'avoir terminé tous les soins de toilette et d'hygiène du matin avant de pratiquer les asanas.

7. Si l'on souffre de constipation aiguë ou chronique, il faut pratiquer les asanas suivants : salamba sirsasana (photo 69), parsva sirsasana (photo 71), parivrttaikapada sirsasana (photo 72), salamba sarvangasana (photo 84), halasana (photos 88, 91), parsva halasana (photo 94), pindasana (photo 104), et parsva pindasana (photo 105). Ces asanas guérissent de la constipation. Il ne faut pas s'empêcher d'évacuer pendant qu'on fait des postures ; il faut se soulager et continuer à pratiquer ensuite.

8. Il est plus facile de faire des asanas après un bain. Mais si on est habitué à de l'eau chaude, il ne faut pas pratiquer les asanas immédiatement après car les vaisseaux sanguins dilatés tendent à vous étourdir. Un intervalle de 15 à 20 minutes doit être observé avant de commencer à pratiquer.

9. Il n'y a pas de règles vous obligeant à prendre un bain froid, ni à vous baigner très tôt le matin avant le lever du soleil. Il faut faire selon ses habitudes.

10. Si vous deviez reprendre un bain après la séance parce que vous avez transpiré, ne vous en privez surtout pas. En ce cas, il est néanmoins

recommandé d'attendre 15 à 20 minutes après savasana.

Alimentation

11. Il est préférable de pratiquer les asanas à jeun. Une tasse de thé, de café ou de lait avant de commencer ne fait pas de mal. Mais il faut attendre une heure si on a pris une collation et quatre heures dans le cas d'un vrai repas avant de pratiquer. Des boissons légères peuvent être prises après les asanas, mais il faut laisser s'écouler une heure avant de prendre une nourriture solide, sinon on peut avoir du mal à digérer.

12. Il y a toutefois quelques asanas qui peuvent être faites après un repas si on le désire. Ils ne troublent pas la digestion et au contraire peuvent la faciliter. Il s'agit de siddhasana (photo 48), virasana (photos 49, 50), padmasana (photo 52), supta virasana (photo 58), baddha konasana (photo 35), supta baddha konasana (photos 38, 39) et matsyasana (photo 62). Ces asanas soulagent les lourdeurs d'estomac après les repas.

13. Un régime équilibré, pris avec modération, est ce qu'il y a de mieux. L'Ayurveda dit que l'estomac doit être rempli pour moitié de nourriture solide, pour un quart d'eau, et qu'il faut garder le dernier quart vide afin que l'air puisse circuler. Il faut éviter toute nourriture qui ne convient pas à l'organisme. Des aliments trop gras, trop secs, trop épicés ou trop acides ne sont pas bons pour l'organisme. Un régime équilibré, léger, varié et bien cuit est idéal pour la santé.

Celles qui souffrent de maladies d'estomac et de cœur, de diabète, d'obésité, doivent faire très attention à leur régime. Il est important de remarquer les changements apportés par la pratique des asanas. Au début, l'appétit augmente et la digestion s'améliore. Plus tard, la quantité de nourriture absorbée diminue sans que l'énergie en soit affectée. Même une petite quantité suffit. L'organisme commence à rejeter les plats épicés et relevés. En pratiquant régulièrement, votre organisme vous guide pour savoir ce qui est bon et ce qui doit être évité comme nourriture.

Soleil

14. Il n'est pas recommandé de pratiquer le yoga immédiatement après s'être exposée à un soleil ardent, ni de le pratiquer directement au soleil. Si cependant vous ne pouvez l'éviter, faites d'abord janu sirsasana (photo 26), pascimottanasana (photos 30, 31), uttanasana (photo 21) et adho mukha svanasana (photo 22) avant d'essayer de faire sirsasana (photo 69), sarvangasana (photo 84) et halasana (photo 88).

Lieu

15. Choisissez un endroit aéré sans insectes ni bruits. L'endroit doit être bien ventilé et le sol plan.

Tapis

16. Étendez un tapis ou une couverture sur le sol, ni trop épais, ni trop mince. La dureté du sol ne doit pas être désagréable pour la tête ou le corps.

Vêtements

17. N'utilisez pas de vêtements serrés pour pratiquer. Dénouez tout ce qui vous serre afin de pouvoir respirer librement. Les mouvements des côtes et de la poitrine ne doivent pas être gênés. J'ai connu des cas où des vêtements trop serrés ont été la cause d'une respiration par la bouche et de brûlures dans la région de la poitrine. Utilisez une tunique ample et un pantalon en tissu extensible. Le corps doit se sentir tout à fait libre de ses mouvements.

Miroir

18. Les débutantes doivent éviter de se servir d'un miroir parce qu'il est nécessaire d'être intérieurement consciente de ce que l'on fait. L'usage d'un miroir vous embrouille, surtout dans les postures inversées.

19. Cependant, après avoir acquis un certain degré de compétence, on peut se servir occasionnellement d'un miroir pour observer des mouvements délicats. Assurez-vous que le miroir est correctement fixé au mur, exactement perpendiculaire et non oblique, afin que vous lui soyez parallèle.

20. Le miroir fixé doit toucher le sol pour une observation correcte d'asanas comme salamba sirsasana (photo 69), dvi pada viparita dandasana (photo 146), etc.

Savasana

21. Faites savasana seulement à la fin de la séance et non entre les asanas. Alternier rapidement savasana et asanas est nuisible et perturbe le système nerveux. De plus, ni les autres asanas ni savasana ne seront correctement exécutés si l'on agit ainsi. On peut faire savasana séparément à n'importe quel moment de la journée pour se relaxer.

22. La durée minimum de savasana est normalement de 5 à 10 minutes ; mais il peut être prolongé pendant 20 à 40 minutes, ou jusqu'à la relaxation complète du corps et du mental.

23. La pause entre deux asanas est pour une grande part affaire de jugement personnel. En général elle doit durer le temps de 4 à 5 respirations, ou 15 à 20 secondes. Celles qui sont sujettes à l'essoufflement auront besoin de plus de temps. Cela dépend vraiment de vos habitudes respiratoires. Mais il ne faut pas allonger cette pause simplement parce que le corps est douloureux. Plus longue est l'interruption, plus le corps peut devenir atone et inerte pour une autre asana ; le mental a alors l'occasion de vagabonder et la paresse s'installe. L'intervalle entre les asanas difficiles des sections VI et VII sera probablement augmenté jusqu'à 30 ou 35 secondes. Ne soyez pas impatiente quand vous faites les asanas. Ce n'est que lorsque vous vous sentez morose, mal en train et que vous voulez chasser une paresse mentale qu'il faut exécuter à la suite, plutôt plus vivement et énergiquement qu'à l'accoutumée les asanas des sections I, II et VII. Mais ne faites pas une habitude de ce type de pratique. L'ordre qui est donné dans les sections doit normalement être suivi.

24. Ne tendez pas les muscles du visage. Détendez les yeux, les oreilles et la langue. Desserrez les mâchoires, ne serrez pas les dents. Si vous êtes tendue, vous perdez le bénéfice de l'asana.

25. Ne fermez pas les yeux en pratiquant les asanas car tous les mouvements doivent être soigneusement observés. Une débutante perdra toute conscience de ce qu'elle fait si elle ferme les yeux.

26. Avec l'expérience, après avoir maîtrisé une asana, si vous avez l'impression de mieux pouvoir en observer les subtilités en fermant les yeux, faites-le.

27. Pour la tension dans les yeux due au surmenage ou à la fatigue mentale, les asanas suivantes peuvent être pratiquées les yeux fermés : halasana (photo 90), setu-bandha sarvangasana (photo 99), uttanasana (photo 21), pascimottanasana (photo 31).

Respiration

28. Dans les techniques d'asanas, chaque fois qu'il est donné une instruction particulière pour l'inspiration ou l'expiration, il faut la suivre ; sinon il faut considérer que la respiration doit rester normale. Toutefois, avec la pratique du yoga la respiration normale devient automatiquement plus profonde.

29. N'inspirez ni n'expirez par la bouche, mais par les narines exclusivement.

30. Ne retenez pas votre respiration pendant la pratique. Parfois seulement, en étirant un membre ou pendant des mouvements particuliers, le souffle est suspendu. Il faut continuer à respirer normalement après avoir arrêté ce mouvement particulier. Par exemple dans ardha matsyendrasana (photo 128), pendant qu'on tourne le buste après avoir expiré, ou dans salamba sarvangasana (photo 84), quand on le soulève après avoir expiré, on suspend son souffle. Quand le corps a atteint la position désirée, on reprend une respiration normale.

Tension artérielle

31. Pour l'hypertension, les étourdissements, etc., pratiquez pascimottanasana (photos 30, 31), uttanasana (photo 21), et adho mukha svanasana (photo 22), suivis de halasana (photo 90), setu-bandha sarvangasana (photo 99), et ensuite salamba sarvangasana (photo 86). Finissez le cycle avec les trois premières asanas en ordre inversé, c'est-à-dire comme sur les photos 22, 21 et 31. Quand la tension artérielle est normalisée, on peut introduire des asanas de la section I et salamba sirsasana (photos 65 ou 69). Savasana (photo 212) et viloma pranayama II, de même que surya bhedana pranayama (photo 214), doivent aussi être pratiqués régulièrement.

32. Pour l'hypotension pratiquez d'abord salamba sirsasana (photos 69, 70) et salamba sarvangasana (photo 84), puis faites janu sirsasana des deux côtés selon vos aptitudes..

Maladies du cœur et autres états graves

33. Il est sage de demander l'avis d'un guru si l'on souffre d'une maladie sérieuse telle que troubles cardiaques ou maladie des coronaires, car cela nécessite une surveillance directe et des conseils. Néanmoins, mon expérience d'enseignante me permet de dire que les asanas suivantes peuvent être pratiquées en toute sécurité par les cardiaques sans crainte d'aggraver leur état : setu-bandha sarvangasana (photos 98, 99), salamba sarvangasana (photos 85, 87), halasana (photos 89, 90), janu sirsasana (photo 24), supta virasana (photos 58, 186), matsyasana, couchée sur un épais coussin glissé sous le dos comme dans supta virasana (photo 186), et aussi savasana, ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II (photo 200).

Oreille qui coule ou fungus auriculaire

34. On doit éviter les positions inversées ou les exécuter sous la stricte supervision de son guru. Demi-halasana (photos 89, 90) est indiqué mais ne doit pas être fait sans surveillance, car il faut une préparation particulière de l'oreille interne pour être sûr qu'elle ne subit aucune pression.

Décollement de la rétine

35. Là encore, les conseils d'un professeur expérimenté sont nécessaires. Les asanas de la section II sont très indiquées, car elles apaisent les yeux. Les asanas des sections I et IV doivent être évitées, à l'exception de demi-halasana (photos 89, 90) qui doit être exécuté d'une façon spéciale en serrant les yeux avec un tissu léger pour les stabiliser afin qu'ils ne soient soumis à aucune tension pendant que la posture est exécutée.

2^e partie - Conseils particuliers

Menstruation

36. Toutes les asanas mentionnées dans ce livre sont efficaces. Une pratique régulière des asanas et du pranayama est bénéfique, surtout pour celles qui souffrent de désordres menstruels. Toutefois, certaines postures sont plus efficaces que d'autres et sont mentionnées dans les conseils ci-après.

37. En faisant les asanas de la section I, il faut repousser vers la colonne vertébrale et remonter vers la poitrine les muscles et les organes abdominaux pour éviter que l'utérus soit soumis à une trop forte pression.

38. Pendant la période des règles (48 à 72 heures), un repos total est recommandé. Il ne faut pas faire d'asanas, mais si vous vous sentez raide ou tendue les flexions en avant de la section II sont utiles, à condition d'éviter tout effort exagéré. On peut recommencer à pratiquer normalement à partir du quatrième ou cinquième jour.

39. Viloma pranayama I et II et savasana (photo 200) sont particulièrement indiqués pendant les règles.

40. Il faut pratiquer les asanas suivantes si l'on souffre d'engourdissement, de lourdeur, et si l'on a des douleurs.

Section I : utthita trikonasana (photo 4), utthita parsvakonasana (photo 5).

Section II : baddha konasana (photo 35), supta baddha konasana (photo 38), upavistha konasana (photo 40), kurmasana (photo 43), malasana (photo 46).

Section III : virasana (photos 49, 51), supta virasana (photo 58), matsyasana (photo 62).

La durée des asanas doit être déterminée par la condition physique dans laquelle on se trouve. Si l'on tremble ou si l'on se sent faible, il vaut mieux éviter de pratiquer et se reposer en savasana.

41. Pendant la période où l'abdomen est douloureux, où l'on perd beaucoup de sang, où l'on souffre de crampes ou de dysménorrhée, il faut pratiquer baddha konasana (photo 35), supta baddha konasana (photo 38), upavistha konasana (photo 40), le cycle virasana (photos 54, 55) et supta virasana (photo 58).

42. Pour des pertes abondantes ou ménorragie, pratiquez les asanas indiquées au paragraphe 41 ci-dessus et ajoutez-y uttanasana (photo 21), pascimotanasana (photos 30, 31), kurmasana (photo 43), urdhva prasarita padasana (photo 109) en appuyant vos pieds et vos jambes contre un mur, adho mukha svanasana (photo 22), padangusthasana avec le dos creusé (photo 19) et prasarita padottanasana, dos creusé seulement (photos 16, 17).

43. Pendant les règles il faut éviter les asanas suivant : toutes les asanas des sections IV, V, VII et VIII. En aucun cas il ne faut faire salamba sirsasana (photo 69) et salamba sarvangasana (photo 84).

44. La section V doit être complètement évitée par quelqu'un qui souffre d'un déplacement de l'utérus, de désordres menstruels sérieux, ou de leucorrhée.

45. *Leucorrhée* : une pratique régulière des asanas suivantes est bénéfique :

Section II : baddha konasana (photos 35, 36), supta baddha konasana (photos 38, 39), upavistha konasana (photos 40, 41).

Section III : virasana (photos 49, 50), cycle virasana (photos 54, 55), supta virasana (photo 58), matsyasana (photo 62).

Section IV : salamba sirsasana (photos 69, 70), upavistha konasana en sirsasana (photo 76), baddha konasana en sirsasana (photo 77), salamba sarvangasana (photos 84, 85, 87), halasana (photos 89, 90), supta konasana (photo 93), setu-bandha sarvangasana (photos 98, 99, 101).

Section XI : maha mudra (photo 210).

Section XII : surya bhedana pranayama (photo 214).

46. *Aménorrhée* : toutes les asanas du livre sont recommandées, surtout celles des sections IV, VI, VII et VIII.

47. *Dysménorrhée* : pratiquez régulièrement les asanas des sections I, II, III, IV et VI ; pendant les règles, suivez les conseils donnés aux paragraphes 38 ou 41 ci-dessus.

48. Si vous souffrez de crampes musculaires, de douleurs à l'estomac, à la taille et dans le dos, de lourdeurs dans l'abdomen, ou de sensations de chaleur excessive, pratiquez tous les asanas régulièrement ; mais pendant les règles pratiquez les asanas suivants : baddha konasana (photo 35), supta baddha konasana (photos 38, 39), upavistha konasana (photos 40, 41), malasana (photo 46), virasana (photo 49), supta virasana (photo 58), bharadvajasana I (photo 125), maha mudra (photo 210), viloma pranayama I et II, et savasana (photo 212).

49. *Ménorragie, métrorragie* : il est recommandé de prendre un repos complet et de ne pratiquer aucune asana pendant les règles, mais pour des pertes continues ou des pertes abondantes gênantes, pratiquez les asanas indiquées aux paragraphes 41 et 42.

Cependant, afin de se guérir de ces maux, il est important de pratiquer à fond les asanas des sections II, III et IV quand on n'a pas ses règles.

50. *Hypoménorrhée* : suivez les instructions données aux paragraphes 36 et 37. Pratiquez les asanas des sections I, II et IV, et urdhva dhanurasana (photos 139, 140) et dvi pada viparita dandasana de la section VII (photo 146)

51. Pour l'*oligoménorrhée* : les sections IV et VII sont recommandées. Pour la polyménorrhée, les sections II et III sont utiles.

52. Si vous avez des étourdissements pendant vos règles, faites les asanas suivantes :

Section III : cycle virasana (photo 55), supta virasana (photo 58).

Section II : janu sirsasana (photo 26), ardha baddha padma pascimottanasana (photo 27), triang mukhaikapada pascimottanasana (photo 28), maricyasana I (photo 29), pascimottanasana (photos 30, 31). *Section XI* : sanmukhi mudra (photo 211), savasana (photo 212).

Section XII : préparation à la respiration profonde I et II (photo 212).

53. Pendant la période de tension qui précède les règles, les asanas suivantes sont bénéfiques :

Section II : baddha konasana (photos 35, 36, 37), supta baddha konasana (photos 38, 39).

Section III : supta virasana (photo 58), matsyasana (photo 62).

Section IV : salamba sirsasana (photo 69), salamba sarvangasana (photo 84), halasana (photos 89, 90), setu-bandha sarvangasana (photo 99 sur un banc).

Section VII : dvi pada viparita dandasana (photos 148, 149 sur un banc). *Section XI* : maha mudra (photo 210), savasana (photo 212).

Section XII : viloma pranayama I et II (photo 212), surya bhedana pranayama (photo 214).

54. Après la période de menstruation, il faut commencer par les asanas et pranayama suivants afin de sécher le vagin, et continuer cette pratique pendant quatre jours pour apaiser les nerfs et retrouver la force physique permettant de reprendre une pratique normale :

Section I : uttanasana (photo 21), adho mukha svanasana (photo 22).

Section II : janu sirsasana (photo 26), pascimottanasana (photos 30, 31), baddha konasana (photos 35, 36, 37), supta baddha konasana (photos 38, 39), upavistha konasana (photo 41).

Section IV : salamba sirsasana (photos 69, 70), upavistha konasana en sirsasana (photo 75), baddha konasana en sirsasana (photo 76), salamba sarvangasana (photos 84, 85, 87), setu-bandha sarvangasana (photos 98, 99, 101).

Section VII : dvi pada viparita dandasana (photos 147, 148, 149, 146).

Section XII : ujjayi pranayama I et II (photos 212, 213), viloma pranayama I et II (photo 212) surya bhedana pranayama (photo 214).

Grossesse

55. Il est recommandé à toute femme après son mariage et avant sa première grossesse d'affermir sa santé en pratiquant régulièrement asanas et pranayama.

56. Les femmes enceintes peuvent, pendant les trois premiers mois, faire tous les asanas et pranayama indiqués dans ce livre à l'exception de urdhva prasrita padasana (photos 106 à 110), jathara parivartanasana (photos 112 à 114), navasana (photo 111) de la section V et toutes les asanas de la section VII.

57. Faites tous les asanas des sections I, II, III, IV et VI, plus particulièrement ceux qui étirent la colonne vertébrale et élargissent le bassin.

58. On a observé une tendance à des fausses couches répétées dans le cas d'hypothyroïdie. Pour y remédier, les asanas de la section IV sont utiles.

59. Pour préparer à un accouchement facile, les asanas suivantes doivent être pratiqués souvent jusqu'à un stade avancé de la grossesse : baddha konasana (photos 35, 183, 184), supta baddha konasana (photo 38), upavistha konasana (photos 40, 169), et ceux indiqués dans la section II. En fait, vous pouvez faire ces postures dès que vous avez un moment libre.

60. Après trois mois, alors que le fœtus grandit, c'est la section IX qui doit vous guider pour votre pratique jusqu'à l'accouchement.

61. Dans le cas d'une fausse couche, pratiquez viloma pranayama I et II en savasana (photo 212) et surya bhedana pranayama (photo 214) pendant les deux à quatre premières semaines. On peut ensuite commencer des asanas de la section IV, en se limitant d'abord pour quelques jours à salamba sarvangasana (photo 86) et à halasana (photo 90). Plus tard, on peut ajouter salamba sirsasana (photo 69), et quand on a tout à fait retrouvé ses forces, on peut reprendre progressivement les asanas des sections I et II.

62. Celles qui sont sujettes aux fausses couches éprouvent les bienfaits des yogasanas. Pendant la grossesse elles doivent pratiquer tous les asanas de la section IX (photos 174 à 199) et des exercices variés de pranayama.

63. Celles qui sont sujettes aux fausses couches à cause de troubles glandulaires, de faiblesse musculaire ou d'une constitution fragile doivent concentrer leurs efforts sur la pratique des asanas des sections II, III et IV ; maha mudra (photo 210) et savasana (photo 212) de la section XI sont essentiels. En aucun cas il ne faut essayer de faire les asanas de la section V. Ce programme doit être suivi comme une thérapie en toute période, que l'on soit enceinte ou non.

Accouchement normal

64. Le *premier mois* après l'accouchement : après deux semaines de repos faites savasana, ujjayi et viloma pranayama (20 à 30 minutes en tout) tous les matins ou tous les soirs, ou les deux. Dans le pranayama les organes et les muscles abdominaux sont tonifiés, massés et repoussés vers la colonne vertébrale et vers la poitrine, ce qui renforce l'abdomen et aide l'utérus à revenir à la normale. Cela améliore aussi la qualité du lait maternel en le purifiant et cela augmente les propriétés de sécrétion des seins qu'ils produisent plus de lait. De plus, cette pratique détend le système nerveux.

65. *Deuxième mois* : il faut pratiquer les asanas suivantes, en ajoutant aux asanas indiquées pour chaque semaine ceux de la semaine précédente

1^{re} semaine :

Section I : vrksasana (photo 2), utthita trikonasana (photo 4), utthita parsva-konasana (photo 5).

Section IV : salamba sarvangasana (photo 86), halasana (photo 90).

2^e semaine :

Section I : virabhadrasana II (photo 8), uttanasana (photo 21).

3^e semaine :

Section II : pascimottanasana (photos 30, 31), janu sirsasana (photo 26).

Section IV : salamba sirsasana (photo 65).

Section XI : maha mudra (photo 210).

4^e semaine :

Section III : parvatasana (photo 59).

Section VI : navasana (photo 111).

Section IV : setu-bandha sarvangasana (photo 99).

Section VI : bharadvajasana I (photo 125).

Durée : salamba sarvangasana, halasana, setu-bandha sarvangasana sur un banc et pascimottanasana doivent être tenus 3 à 5 minutes chacun, selon les capacités ; les autres 15 à 20 secondes chacun.

Une précision doit être apportée. Le programme ci-dessus, basé sur mon expérience d'enseignante, s'adresse à la femme moyenne. Mais la pratique du yoga est très personnelle ; aussi la durée et le choix des asanas parmi ceux indiqués ci-dessus doivent être décidés en fonction de ce qui convient à chaque femme. La durée doit être augmentée progressivement, en jugeant de sa force physique personnelle ; on ne doit pas se sentir fatiguée après une séance de yoga. Des exercices de pranayama doivent être faits en même temps que le programme ci-dessus.

66. *Troisième mois* : au troisième mois, la mère a retrouvé la forme et la vigueur premières de ses organes ; la fatigue postnatale a alors disparu. Avec le retour à la normale, on peut recommencer toutes les asanas des sections I, V et VI. Au bout de trois mois pleins, on peut reprendre la pratique de toutes les asanas.

Effets : Pratiquer des asanas après l'accouchement fortifie la colonne vertébrale ; l'estomac et l'abdomen n'accumulent pas de graisse, la taille tend à s'amincir et les fesses ne se ramollissent pas. Les muscles de la poitrine sont remontés et les seins ne tombent pas. La faiblesse due aux pertes de sang disparaît et le système nerveux est tonifié.

67. *Césarienne* : dans le cas d'un accouchement anormal ou d'une césarienne, il faut faire savasana, ujjayi pranayama I et viloma pranayama I (photo 212) jusqu'à cicatrisation, ce qui prend deux mois normalement. Puis il faut commencer les asanas suivantes :

Section IV : salamba sarvangasana (photo 84), halasana (photos 89, 90), setu-bandha sarvangasana (photo 99 sur un banc).

Section III : parvatasana (photos 59, 187).

Section II : janu sirsasana (photo 182).

Section XI : maha mudra et savasana (photos 210, 212).

Au bout de six mois, on peut se mettre progressivement à suivre le programme normal indiqué dans ce livre.

Ménopause

68. Les asanas suivantes apaisent les nerfs :

Section I : prasarita padottanasana (photo 18), uttanasana (photo 21), adho mukha svanasana (photo 22).

Section II : janu sirsasana (photo 26), pascimottanasana (photos 30, 31).

Section III : supta virasana (photo 58), matsyasana (photo 62).

Section IV : salamba sirsasana (photos 69, 76), salamba sarvangasana (photo 86), halasana (photos 89, 90), setu-bandha sarvangasana (photos 98, 94).

Section V : dvi pada viparita dandasana (photos 147, 148, 149).

Section XI : en entier.

Section XII : ujjayi pranayama I (photo 212) et II (photo 213), viloma pranayama (photos 200, 212), surya bhedana pranayama (photo 214).

69. Pour rectifier le fonctionnement du système endocrinien, les asanas suivantes sont extrêmement utiles :

Tous les asanas des sections IV et VII - particulièrement setu-bandha sarvangasana (photos 98,99,101), dvi pada viparita dandasana (photos 146 à 149), les asanas de la section XI et viloma pranayama, surya bhedana pranayama et ujjayi pranayama I et II (photos 212, 213, 214) de la section XII.

70. Pour éviter les bouffées de chaleur, il faut pratiquer des asanas qui détendent, par exemple :

Section I : parsvottanasana (photo 15), prasarita padottanasana (photo 18), padangusthasana (photo 20), uttanasana (photo 21), adho mukha svanasana (photo 22).

Section II : janu sirsasana (photo 26), ardha baddha padma pascimottanasana

(photo 27), triang mukhaikapada pascimottanasana (photo 28), maricyasana I (photo 29), pascimottanasana (photos 30, 31).

71. Chaque fois que l'état est normal pendant la période de ménopause, tous les asanas et pranayamas indiqués dans ce livre peuvent être pratiqués

CHAPITRE XI

Classification, tableaux et programmes

Pour apprendre n'importe quelle matière, il faut une méthode ; il en va de même avec le yoga. Le corps physique, les organes des sens, la sensibilité et le mental sont exercés lentement et progressivement dans l'astanga yoga.

Nous donnons ici une méthode pratique pour s'exercer aux asanas, au pranayama et à dhyana, méthode par laquelle on apprend à discipliner le corps et le mental et à acquérir la maîtrise de soi.

La classification des asanas est basée premièrement sur l'anatomie du corps humain, deuxièmement sur le champ de mobilité anatomique de la colonne vertébrale et du reste du corps ; et enfin sur les effets de ces asanas sur le corps et le mental.

Pour leur pratique, les asanas sont divisées en douze sections. Les dix premières sections ont pour objet les asanas, la section XI traite des mudras et de savasana, tandis que la dernière section comprend pranayama et dhyana. Au fur et à mesure que l'on progresse dans chaque section, on acquiert de la force physique, de la patience pour persévérer dans la pratique ; on discipline le mental, on développe l'endurance, la volonté, et une attention aiguë pour faire l'expérience de la divinité intérieure. Chaque section exerce la sadhaka de façon bien déterminée dans chacun de ces aspects. Ainsi la yoga sadhana commence avec le corps et finit avec la réalisation du Soi.

Les asanas ont été regroupées et classées en dix sections pour permettre de les pratiquer facilement et attentivement.

La première section consiste en postures debout. Les débutantes doivent commencer par là car elles assouplissent les articulations et les muscles tout en développant résistance et stabilité physique. Cela constitue l'entraînement fondamental dans les tout débuts de la yoga sadhana.

La deuxième section consiste en asanas de flexion en avant dans lesquels la partie postérieure du corps est étirée et allongée. Ces asanas préparent le corps à aller plus loin et apportent uniformité et régularité dans le développement de la souplesse physique et mentale.

La troisième section comprend des postures assises à la verticale et couchées sur le dos en extension. Cette section prépare le corps et le mental au pranayama.

La quatrième section a pour objet les postures inversées qui aident à se remettre des tensions et fatigues de la vie quotidienne. Elles procurent vitalité, équilibre psychique et stabilité émotionnelle.

Les asanas de la cinquième section tonifient et massent les organes abdominaux et fortifient les régions pelvienne et lombaire.

La sixième section contient des étirements latéraux et des torsions de la colonne vertébrale qui la revivifient, tonifient les organes internes et font connaître de nouveaux horizons de tranquillité au mental.

La septième section, qui consiste en flexions en arrière, apporte acuité et vivacité physique et mentale. Ces postures sont exactement l'opposé de celles de la section II et les effets en sont également opposés. Dans la section II, la colonne vertébrale postérieure est allongée, ce qui apporte stabilité et paix du mental, tandis que dans la section VII c'est la colonne vertébrale antérieure qui est étirée avec un effet tonifiant et vivifiant.

Ainsi ces différents groupes d'asanas contribuent à développer solidité, santé, forme physique, souplesse, force, équilibre, aplomb, vivacité, et paix du mental.

La huitième section traite du « yoga kurunta », méthode dans laquelle on s'aide d'une corde pour exécuter les asanas, ce qui permet d'acquérir exactitude, agilité et aplomb. Cette méthode est indiquée pour les personnes raides, âgées, ou pour celles qui ont des complexes de peur ou qui ne peuvent exécuter les asanas toutes seules.

La neuvième section s'adresse aux femmes enceintes. Les asanas et pranayama y sont donnés pour maintenir en bonne santé la future mère et le fœtus.

Nous avons inclus la dixième section pour démontrer que les femmes peuvent pratiquer des asanas compliquées et avancées sans crainte de perdre leur féminité. Elle s'adresse aux élèves sérieuses et enthousiastes qui veulent avancer dans cette sadhana. Toutefois les techniques n'en sont pas indiquées ici.

La onzième section décrit mudras et savasana.

La dernière section est consacrée au pranayama et à dhyana.

Chaque section a été sous-titrée pour la commodité de la lectrice.

Un tableau d'asanas et pranayama, divisé selon les sections indiquées, est donné ci-dessous. Il comporte quatre colonnes.

La première indique le numéro des asanas et en donne le nom. Les trois dernières colonnes renvoient aux illustrations. La deuxième donne le numéro des photographies des phases intermédiaires pour certaines asanas. La troisième donne le numéro des photographies montrant la phase simplifiée d'une asana. Les phases simplifiées s'adressent à celles qui ne peuvent pas faire une asana toutes seules et qui ont besoin du support d'une table, d'un mur ou d'un meuble. La dernière colonne donne le numéro de la photographie de la phase finale de chaque asana.

Ce tableau permettra à la lectrice de trouver facilement les sections, les asanas et les illustrations.

Numéros et noms des asanas	Numéros des photographies		
	Phase intermédiaire	Phase simplifiée	Phase finale
SECTION I : ASANAS : DEBOUT			
1. Tadasana	-	-	1
2. Vrksasana	-	-	2
3. Utthita trikonasan	3	-	4
4. Utthita parsvakonasana	-	-	5
5. Virabhadrasana I	6	-	7
6. Virabhadrasana II	-	-	8
7. Virabhadrasana III	-	-	9
8. Ardha candrasana	-	-	10
9. Parivrtta trikonasana	-	-	11
10. Parsvottanasana	12, 13, 14	-	15
11. Prasarita padottanasana	16, 17	-	18
12. Padangusthasana	19	-	20
13. Uttanasana	21a	-	21
14. Adho mukha svanasana	-	-	22
SECTION II : ASANAS : FLEXIONS AVANT			
15. Dandasana	-	-	23
16. Janu sirsasana	24, 25	-	26
17. Ardha baddha padmpascimottanasana	-	-	27
18. Triang mukhaikapada pascimottanasana	-	-	28
19. Maricyasana I	-	-	29
20. Pascimottanasana	-	-	30, 31
21. Parivrtta janu sirsasana	32	-	33

22. Parivrtta pascimottanasana	-	-	34
	Numéros	des	
		photographies	
Numéros et noms des asanas	Phase	Phase simplifiée	Phase
	intermédiaire		finale
SECTION II : ASANAS : FLEXIONS AVANT (Suite)			
23. Baddha konasana	-	-	35, 36, 37
24. Supta baddha konasana	-	-	38, 39
25. Upavistha konasana	40	-	41
26. Kurmasana	42	-	43
27. Supta kurmasana	-	-	44
28. Malasana	45	46	47
SECTION III : ASANAS : ASSISE ET COUCHÉE SUR LE DOS			
29. Siddhasana	-	-	48
30. Virasana	-	51	49, 50
31. Padmasana	-	53	52
32. Cycle virasana	-	-	54, 55
33. Supta virasana	56, 57	-	58
34. Parvatasana	-	-	59
35. Baddha padmasana	-	-	60
36. Yoga mudrasana	-	-	61
37. Matsyasana	-	-	62
SECTION IV : ASANAS : POSTURES INVERSÉES			
38. Salamba Sirsasana	63, 64, 64a, 66, 67, 68	65	69, 70, 70a
39. Parsva sirsasana	-	-	71
40. Parivrttaikapada sirsasana	-	-	72
41. Eka pada sirsasana	-	-	73
42. Parsvaika pada sirsasana	-	-	74
43. Upavistha kon asana en sirsasana	-	-	75
44. Baddha konasana en sirsasana	-	-	76
45. Urdhva padmasana en sirsasana	-	-	77
46. Pindasana en sirsasana	-	78	79
47. Salamba sarvangasana	80, 81, 82, 83	86	84, 85, 87
48. Halasana	-	89, 90	88, 91
49. Kamapidasana	-	-	92
50. Supta konasana	-	-	93
51. Parsva halasana	-	-	94
52. Eka pada sarvangasana	-	-	95
53. Parsvaika pada sarvangasana	-	-	96
54. Setu-bandha sarvangasana	97, 100, 102	98, 99	101
55. Urdhva padmasana en sarvangasana	-	-	103
56. Pindasana en sarvangasana	-	-	104
57. Parsva pindasana en sarvangasana	-	-	105
SECTION V : ASANAS : ABDOMINAUX ET LOMBAIRES			
58. Urdhva prasarita padasana	106, 110	-	107, 108, 109
59. Paripuma navasana	-	-	111
60. Jathara parivartanasana	112	-	113, 114
61. Urdhva mukha pascimottanasana II	-	-	115
62. Supta padangusthasana	116	-	117, 118 119

Numéros et noms des asanas	Numéros des photographies		
	Phase intermédiaire	Phase simplifiée	Phase finale
SECTION V : ASANAS : ABDOMINAUX ET LOMBAIRES (Suite)			
63. Utthita hasta padangusthasana	120, 122	-	121, 123 124
SECTION VI : ASANAS : TORSIONS			
64. Bharadvajasana I	-	-	125
65. Bharadvajasana II	-	-	126
66. Maricyasana III	-	-	127
67. Ardha matsyendrasana	-	129, 130	128
68. Pasasana	-	132	131
SECTION VII : ASANAS : FLEXIONS ARRIÈRE			
69. Ustrasana	-	-	133
70. Urdhva mukha svanasana	134	-	135
71. Dhanurasana	-	-	136
72. Urdhva dhanurasana	137, 138	141, 141a, 142 142a, 143	139, 140
73. Dvi pada viparita dandasana	144, 145	147, 148, 149	146
SECTION VIII : ASANAS : YOGA KURUNTA			
74. Variante I (bhujangasana)	150, 151, 152a, 152b	-	153
75. Variante II (bhujangasana, urdhva mukha pascimottanasana I)	154, 155	-	156, 157
76. Variante III (purvottanasana)	159	-	158
77. Variante IV	-	-	160
78. Variante V (ustrasana)	-	-	161
79. Variante VI (salamba sarvangasana)	162, 162a, 163	-	164, 164a
Halasana	165	-	166, 167
Kamapidasana	-	-	168
Supta konasana	-	-	169
Parsva halasana	-	-	170
Eka Pada sarvangasana	-	-	171
Parsvaika pada sarvangasana	-	-	172
80. Variante VII (urdhva mukha pascimottanasana I)	-	-	173
SECTION IX : ASANAS ET PRANAYAMA : GROSSESSE			
3. Utthita trikonasana	-	-	174
4. Utthita parsvakonasana	-	-	175
5. Virabhadrasana I	-	-	176
8. Ardha candrasana	-	-	177
10. Parsvottanasana	178	-	179
11. Prasarita padottanasana	180	181	-
16. Janu sirsasana	182	-	-
23. Baddha konasana	-	-	183
25. Upavistha konasana	-	184	-
32. Cycle virasana	-	-	185
33. Supta virasana	-	-	186
34. Parvatasana	-	-	187

38. Salamba sirsasana	-	-	188, 189
39. Parsva sirsasana	-	-	190
40 Parivrttaikapada sirsasana	-	-	191

Numéros et noms des asanas	Phase intermédiaire	Numéros des photographies	
		Phase simplifiée	Phase finale
SECTION IX : ASANAS ET PRANAYAMA : GROSSESSE (Suite)			
47. Salamba sarvangasana	-	193	192
48. Halasana	-	194, 195, 194a, 195a	-
52. Eka pada sarvangasana	-	196	-
55. Urdhva padmasana en sarvangasana	-	-	197
64. Bharadvajasana I	-	198	-
91. Savasana	-	-	199
PRANAYAMA			
1. Préparation à la respiration profonde I, II	-	-	200
2. Ujjayi pranayama I	-	-	200
3. Viloma pranayama I, II	-	-	200
5. Surya bhedana pranayama	-	-	201
6. Nadi sodhana pranayama	-	-	201
SECTION X : ASANAS : AVANCÉS			
81. Yoganidrasana	-	-	202
82. Urdhva kukkutasana	-	-	203
83. Parsva kukkutasana	-	-	204
84. Pincha mayurasana	-	-	205
85. Kapotasana	-	-	206
86. Eka pada rajakapotasana	-	-	207
87. Vrscikasana	-	-	208
88. Natarajasana	-	-	209
SECTION XI : MUDRAS ET SAVASANA			
89. Mahamudra	-	-	210
90. Sanmukhi mudra	-	-	211
91. Savasana	-	-	212
SECTION XII : PRANAYAMA ET DHYANA			
1. Préparation à la respiration profonde I, II	-	-	212
2. Ujjayi pranayama I	-	-	212
3. Viloma pranayama I, II	-	-	212
4. Ujjayi Pranayama II	-	-	213
5. Surya Bhedana Pranayama	-	-	214
6. Nadi Sodhana Pranayama	-	-	214
7. Dhyana (Méditation)	-	-	215

Chaque section commence par des asanas simples et avance petit à petit jusqu'au plus haut niveau d'intensité, forgeant la personnalité physique et mentale de l'élève pour qu'elle puisse progressivement maîtriser les différentes sections.

Le programme présenté dans ce livre est conçu pour être étalé sur trois ans au moins ; il est donc divisé en trois parties - cours élémentaire, cours moyen et cours avancé -, chaque partie durant une année. Ces parties ont été subdivisées à leur tour pour permettre à la sadhaka de pratiquer systématiquement et

progressivement. Il se peut que certaines sadhakas prennent plus de temps pour terminer le programme. Quoi qu'il en soit, une yoga sadhana ne peut pas être limitée par le temps, et cela dépend beaucoup de la façon dont la sadhaka aborde le sujet et de l'intensité de ses efforts pour atteindre le but suprême.

Bien que le programme soit divisé en trois parties, chacune contenant un certain nombre d'asanas et différents types de pranayama, il faut conserver la maîtrise de toutes les postures ; c'est la raison pour laquelle les asanas exécutées dans une partie sont intégrées dans les programmes suivants. Chaque asana crée sa propre information dans le corps et si cette asana n'est plus pratiquée, alors le corps perd cette information et cette subtilité en question et il faut faire de nouveaux efforts pour les retrouver. Une pratique constante est nécessaire pour conserver la maîtrise d'une posture et il ne faut pas croire que l'on continuera à la bien effectuer si on néglige de la pratiquer. Mieux vaut ne pas perdre ce qui a été acquis par un effort sincère et un dur travail.

Suivent maintenant les listes d'asanas et de pranayama sous les rubriques cours élémentaire, cours moyen et cours avancé :

(les chiffres entre parenthèses renvoient aux numéros des photos.)

I. PREMIÈRE ANNÉE - COURS ÉLÉMENTAIRE

SECTION I

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Tadasana (1) | 2. Vrksasana (2) |
| 3. Utthita trikonasana (4) | 4. Utthita parsvakonasana (5) |
| 5. Virabhadrasana I (7) | 6. Virabhadrasana II (8) |
| 9. Parivrtta trikonasana (11) | 10. Parsvottanasana (15) |
| 11. Prasarita padottanasana (18) | 13. Uttanasana (21) |
| 14. Adho mukha svanasana (22) | |

SECTION II

- | | |
|--|---|
| 15. Dandasana (23) | 16. Janu sirsasana (26) |
| 17. Ardha baddha padma pascimottanasana (27) | 18. Triang mukhaikapada pascimottanasana (28) |
| 19. Maricyasana (29) | 20. Pascimottanasana (30) |
| 23. Baddha konasana (35, 36, 37) | 25. Upavistha konasana (41) |
| 28. Malasana (46) | |

SECTION III

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 29. Siddhasana (48) | 30. Virasana (49, 50) |
| 31. Padmasana (52) | 32. Cycle virasana (54, 55) |
| 33. Supta virasana (58) | 34. Parvatasana (59) |
| 37. Matsyasana (62) | |

SECTION IV

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 38. Salamba sirsasana (65) | 47. Salamba sarvangasana (84, 87) |
| 48. Halasana (89, 90, 88,91) | 49. Kamapidasana (92) |
| 50. Supta konasana (93) | 52. Eka pada sarvangasana (95) |
| 53. Parsvaikapada sarvangasana (96) | 54. Setu-bandha sarvangasana (98, 99) |

SECTION V

- | | |
|---|-----------------------------|
| 58. Urdhva prasarita padasana (109) | 59. Paripuma navasana (111) |
| 63. Utthita hasta padangustasana (121, 123) | |

SECTION VI

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 64. Bharadvajasana I (125) | 65. Bharadvajasana II (126) |
| 67. Ardha matsyendrasana (129) | |

SECTION VII

70. Urdhva Mukha Svanasana I (135)

73. Dvi Pada Viparita Dandasana (148, 149)

SECTION VIII

74. Yoga Kurunta Variation I (153)

75. Yoga Kurunta Variation II (156)

80. Yoga Kurunta Variation VII (173)

SECTION XI

89. Maha Mudra (210)

91. Savasana (212)

SECTION XII

1. Préparation à la respiration profonde I, II (212)

2. Ujjayi Pranayama I (212)

3. Viloma Pranayama I, II, (212)

II. DEUXIÈME ANNÉE - COURS MOYEN ***SECTION I**

7. Virabhadrasana III (9)

28. Ardha Candrasana (10)

12. Padangustasana (20)

SECTION II

21. Parivrtta Janu Sirsasana (33)

24. Supta Baddha Konasana (38, 39)

26. Kurmasana (43)

28. Malasana (47)

SECTION III

35. Baddha Padmasana (60)

36. Yoga Mudrasana (61)

SECTION IV

39. Pars va Sirsasana (71)

40. Parivrttaikapada Sirsasana (72)

41. Eka Pada Sirsasana (73)

42. Parsvaikapada Sirsasana (74)

43. Upavistha Konasana en Sirsasana (75)

44. Baddha Konasana en Sirsasana (76)

51. Parsva Halasana (94)

SECTION V

58. Urdhva Prasarita Padasana (107, 108, 109, 110)

60. Jathara Parivartanasana (113, 114)

62. Supta Padangustasana (117, 118)

SECTION VI

66. Maricyasana III (127)

67. Ardha Matsyendrasana (128)

SECTION VII

69. Ustrasana (133)

70. Urdhva Dhanurasana (139, 140)

SECTION VIII

76. Yoga Kurunta Variation III (158)

78. Yoga Kurunta Variation V (161)

SECTION XI

90. Sanmukhi Mudra (211)

SECTION XII

4. Ujjayi Pranayama II (213)

5. Surya Bhedana Pranayama (214)

* À étudier en même temps que le cours élémentaire.

III. TROISIÈME ANNÉE - COURS AVANCÉ **

SECTION II

22. Parivrtta Pascimottanasana (34)

27. Supta Kurmasana (44)

SECTION IV

45. Urdhva Padmasana en Sirsasana (77)

46. Pindasana en Sirsasana (79)

55. Urdhva Padmasana en Sarvangasana (103)

6. Pindasana en Sarvangasana (104)

57. Parsva Pindasana en Sarvangasana (105)

SECTION V

61. Urdhva Mukha Pascimottanasana II (115)

62. Supta Padangustasana (119)

63. Utthita Hasta Padangustasana (124)

SECTION VI

67. Pasasana (131)

SECTION VII

69. Dhanurasana (136)

73. Dvi Pada Viparita Dandasana (146)

SECTION VIII

77. Yoga Kurunta Variation IV (160)

SECTION XII

6. Nadi Sodhana Pranayama (214)

** À étudier en même temps que les cours élémentaire et moyen

Pour aider la sadhaka, nous présentons un programme hebdomadaire d'asanas pour chaque cours. Cela ne veut pas dire qu'il faille pratiquer toutes les asanas mentionnées pour un jour donné. Comme il s'agit de programmes d'études à suivre pendant toute l'année, on doit commencer au début de l'année par les postures les plus simples indiquées pour un jour donné et y ajouter peu à peu des asanas plus difficiles pendant toute l'année. Il est plus efficace de pratiquer régulièrement quelques asanas tout au long de l'année que de pratiquer toutes les asanas avec des interruptions pendant l'année. C'est la constance dans la pratique qui donne les meilleurs résultats.

En addition, nous donnons un cours d'introduction distinct pour les trois premiers mois afin de familiariser la sadhaka avec la façon dont le cours doit être progressivement suivi pendant les trois années suivantes. En travaillant d'une façon systématique dès le début, comme indiqué dans ce cours, il sera inculqué à la sadhaka la bonne habitude de pratiquer méthodiquement, ce qui lui assurera un développement uniforme et équilibré du corps et du mental par le yoga.

TROIS PREMIERS MOIS - COURS D'INTRODUCTION

PROGRAMME DE PRATIQUE QUOTIDIENNE

SECTION I

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. Tadasana (1) | 2. Vriksasana (2) |
| 3. Utthita Trikonasana (4) | 4. Utthita Parsvakonasana (5) |
| 5. Virabhadrasana I (7) | 6. Virabhadrasana II (8) |
| 10. Parsvottanasana (15) | 11. Prasarita Padottanasana (18) |

SECTION IV

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| 47. Salamba Sarvangasana (84, 87) | 48. Halasana (89, 90) |
|-----------------------------------|-----------------------|

SECTION II

- | | |
|--|---------------------------|
| 15. Dandasana (23) | 16. Janu Sirsasana (26) |
| 17. Ardha Baddha Padma Pascimottanasana (27) | 20. Pascimottanasana (30) |

SECTION III

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 30. Virasana (49, 50, 51) | 32. Cycle Virasana (54, 55) |
|---------------------------|-----------------------------|

SECTION VI

64. Bharadvajasana I (125)

SECTION XI

91. Savasana (212)

PROGRAMMES HEBDOMADAIRES

I. PREMIÈRE ANNÉE - COURS ÉLÉMENTAIRE (À suivre après avoir achevé le cours de trois mois.)

Premier jour :

Salamba Sirsasana (65) ; Vrksasana (2) ; Utthita Trikonasana (4) ; Utthita Parsvakonasana (5); Virabhadrasana I, II (7, 8) ; Parivrtta Trikonasana (11); Parsvottanasana (15) ; Prasarita Padottanasana (18); Uttanasana (21) ; Adho Mukha Svanasana (22) ; Cycle Virasana (54, 55) ; Salamba Sarvangasana (84, 87) ; Halasana (89, 90) ; Baddha Konasana (35) ; Upavistha Konasana (40, 41); Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (129) ; Yoga Kurunta Variation I, II (153, 156) ; Devi Pada Viparita Dandasana (148, 149); Setu-bandha Sarvangasana (98, 99) ; Savasana (212).
Préparation à la respiration profonde I, II (212) ; Savasana (212).

Deuxième jour :

Salamba Sirsasana (65) ; Salamba Sarvangasana (84, 87) ; Halasana (89,90) ; Kamapidasana (92) ; Supta Konasana (93) ; Eka Pada Sarvangasana (95) ; Parsvaika Pada Sarvangasana (96); Urdhva Prasarita Padasana (109); Paripuma Navasana (111) ; Siddhasana (48) ; Virasana (49, 50) ; Cycle Virasana (54, 55) ; Supta Virasana (58) ; Padmasana (52) ; Parvatasana (59) ; Matsyasana (62) ; Janu Sirsasana (26) ; Ardha Baddha Padma Pascimottanasana (27) ; Triang Mukhaikapada Pascimottanasana (28) ; Maricyasana I (29) ; Pascimottanasana (30) ; Baddha Konasana (35) ; Upavistha Konasana (40,41) ;

Malasana (46) ; Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (129);
Setu-bandha Sarvangasana (98, 99) ; Savasana (212).
Maha Mudra (210) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

Troisième jour :

Salamba Sirsasana (65) ; Asanas de la Section I comme le premier jour (4, 5, 7, 8, 11, 15, 18, 21, 22) ; Utthita Hasta Padangustasana (121, 123) ; Urdhva Mukha Svanasana (135) ; Virasana (49, 50) ; Salamba Sarvangasana (84, 87) ; Halasana (89, 90) ; Baddha Konasana (35); Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (129) ; Yoga Kurunta Variation I, II (153,156) ; Dvi Pada Viparita Dandasana (148,149) ; Setu-bandha Sarvangasana (98,99) ; Savasana (212).

Préparation à la respiration profonde I, II (212) ; Savasana (212).

Quatrième jour :

Salamba Sirsasana (65) ; Salamba Sarvangasana (84, 87) ; Halasana (89,90) ; Kamapidasana (92) ; Supta Konasana (93) ; Eka Pada Sarvangasana (95) ; Parsvaika Pada Sarvangasana (96); Urdhva Prasarita Padasana (109); Paripurna Navasana (111) ; Janu Sirsasana (26) ; Ardha Baddha Padma Pascimottanasana (27) ; Triang Mukhaikapada Pascimottanasana (28) ; Maricyasana I (29) ; Pascimottanasana (30) ; Supta Virasana (58) ; Matsyasana (62) ; Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (129); Setu-bandha Sarvangasana (98, 99) ; Savasana (212).

Maha Mudra (210), Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

Cinquième jour :

Même programme que le premier jour.

Sixième jour :

Suivez les sections IV et II comme le deuxième jour ; puis, Yoga Kurunta Variation VII (173) ; Supta Virasana (58) ; Matsyasana (62) ; Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (129); Setu-bandha Sarvangasana (98, 99) ; Savasana (212).

Maha Mudra (210) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

Septième jour :

Repos complet ;

ou Savasana (212) ; Préparation à la respiration profonde I, II (212) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212) ;

ou Salamba Sirsasana (65) ; Salamba Sarvangasana (84, 85) ; Halasana (89, 90) ; Setu-bandha Sarvangasana (98,99) ; Savasana (212) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

II. DEUXIÈME ANNÉE - COURS MOYEN

Premier jour :

Salamba Sirsasana (69, 70) ; tous les asanas de la Section I (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9,10,11, 15,18, 20,21, 22) ; Virasana (50) ; Cycle Virasana (54,55) ;Salamba Sarvangasana (84) ; Halasana (88, 91) ; Baddha Konasana (35, 36), Supta Baddha Konasana (38) ; Upavistha Konasana (41) ; Pascimottanasana (30) ; Yoga Kurunta Variations I, II, III, V (153, 156, 157, 158, 161) ; Ustrasana (133) ; Urdhva Dhanurasana (139); Dvi Pada Viparita Dandasana (147, 148, 149); Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Ardha Matsyendrasana (128); Setu-bandha Sarvangasana (101) ; Savasana (212).

Sanmukhi Mudra (211) ; Viloma Pranayama I, II (212) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

Deuxième jour :

Salamba Sirsasana (69, 70) : Parsva Sirsasana (71) ; Parivrttaikapada Sirsasana (72); Eka Pada Sirsasana (73); Parsvaika Pada Sirsasana (74); Upavistha Konasana en Sirsasana (75); Baddha Konasana en Sirsasana (76); Salamba Sarvangasana (84, 85); Halasana (88, 91) ; Karnapidasana (92) ; Supta Konasana (93) ; Parsva Halasana (94) ; Eka Pada Sarvangasana (95) ; Parsvaika Pada Sarvangasana (96); Setu-bandha Sarvangasana (98, 99, 101); Urdhva Prasrita Padasana (107, 108,109) ; Jathara Parivartanasana (113, 114) ; Paripuma Navasana (111) ; Janu Sirsasana (26) ; Ardha Baddha Padma Pascimottanasana (28) ; Maricyasana I (29) ; Parivrtta Janu Sirsasana (32) ; Baddha Konasana (35, 36, 37) ; Upavistha Konasana (41); Kurmasana (43) ; Cycle Virasana (54,55) ; Yoga Mudrasana (61) ; Malasana (46, 47) ; Maricyasana III (127) ; Ardha Matsyendrasana (128); Pascimottanasana (30) ; Savasana (212).

Surya Bhedana Pranayama, Ujjayi Pranayama II, Savasana (212).

Troisième jour :

Salamba Sirsasana (69, 70) ; toutes les asanas de la Section I (1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 20, 21, 22) ; Utthita Hasta Padangustasana (121, 123); Supta Padangustasana (117, 119); Supta Baddha Konasana (38); Salamba Sarvangasana (84, 85); Halasana (88, 91) ; Setu-bandha Sarvangasana (98, 99); Yoga Kurunta Variations I, II, III, V (153, 156, 157, 158, 161) ; Ustrasana (133) ; Urdhva Dhanurasana (139); Dvi Pada Viparita Dandasana (147, 148, 149) ; Cycle Virasana (54,55) ; Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Maricyasana III (127) ; Ardha Matsyendrasana (128) ; Pascimottanasana (30) ; Savasana (212).

Viloma Pranayama I, II ; Ujjayi Pranayama I ; Savasana (212).

Quatrième jour :

Sections IV et V comme le second jour (IV - 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 84, 85, 88, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 98, 99 ; V - 107, 108, 109, 113, 114) Janu Sirsasana (26) ; Ardha Baddha Pascimottanasana (27) ; Triang Mukhaikapada Pascimottanasana (28); Maricyasana I (29) ; Pascimottanasana (30) ; Rharadvajasana, I, II (125,126); Maricyasana III (127) ; Ardha Matsyendrasana (128); Supta Virasana (58) ; Supta Baddha Konasana (38) ; Matsyasana (62) ; Savasana (212).

Maha Mudra (210) ; Ujjayi Pranayama II (213) ; Ujjayi Pranayama I (212) ; Savasana (212).

Cinquième jour :

Mêmes asanas et Pranayama que le premier jour.

Sixième jour :

Section IV comme le deuxième jour (69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 84, 85, 88,91,92, 93,94, 95, 96, 98, 99) ; Section II (26, 27, 28, 29, 30, 33) ; Baddha Konasana (35, 36, 37) ; Upavistha konasana (41) ; Kurmasana (43) ; Urdhva Mukha Pascimottanasana I (173) ; Cycle Virasana (54, 55) ; Parvatasana (59) ; Baddha Padmasana (60) ; Yoga Mudrasana (61) ; Matsyasana (62) ; Bharadvajasana I, II (125, 126) ; Maricyasana III (127) ; Ardha Matsyendrasana (128) ; Savasana (212).

Surya Bhedana Pranayama (214) ; Ujjayi Pranayama II (213) ; Savasana (212).

Septième jour :

Repos complet ;

ou Surya Bhedana Pranayama (214) ; Savasana (212) ; ou Salamba Sirsasana (69, 70) ; Salamba Sarvangasana (84) ; Halasana (88, 91) ; Setu-bandha Sarvangasana (98,99) ; Savasana (212) ; Ujjayi Pranayama I et Savasana (212).

III TROISIÈME ANNÉE - COURS AVANCÉ

Premier jour :

Salamba Sirsasana (69, 70) ; toutes les asanas de la Section I (1,2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 20, 21, 22) ; Utthita Hasta Padangustasana (121, 123, 124) ; YogaKurunta Variations I à V (153, 156, 158, 160, 161) ; toutes les asanas de la Section VII (133, 135, 136, 139, 140, 146) ; Adho Mukha Svanasana (22) ; Virasana et Cycle (50,54,55) ; Salamba Sarvangasana (84) ; Halasana (88,91) ; toutes les asanas de la Section VI (125, 126, 127, 128, 132) ; Pascimottanasana (30) ; Savasana (212).

Viloma Pranayama I, II ; Ujjayi Pranayama I ; Savasana (212).

Deuxième jour :

Toutes les asanas de la Section IV (69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, et 84, 85, 88, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 101, 103, 104, 105) ; Section II (26, 27, 28, 29, 30, 33, 34) ; Urdhva Mukha Pascimottanasana I, II (115, 173) ; Baddha Konasana (35, 36, 37) ; Upavistha Konasana (41) ; Kurmasana (43) ; Supta Kurmasana (44) ; Malasana (46, 47) ; Yoga Mudrasana (61) ; toutes les asanas de la Section VI (125, 126, 127, 128, 132) ; Savasana (212).

Surya Bhedana Pranayama (214) ; Ujjayi Pranayama II (213) ; Savasana (212).

Troisième jour :

Salamba Sirsasana (69), toutes les asanas de la Section I (1,2,4,5,7, 8, 9, 10, 11, 15, 18, 20, 21, 22) ; Utthita Hasta Padangustasana (121, 123, 124) ; Yoga Kurunta Variations I à V (153,156,158,160,161) ; toutes les asanas delà Section VII (133, 135, 136, 139, 140, 146) ; Adho Mukha Svanasana (22) ; Virasana et Cycle (50,54,55) ; Supta Padangustasana (117,118,119) ; Supta Virasana (58) ; Matsyasana (62) ; Supta Baddha Konasana (38, 39) ; Salamba Sarvangasana

(84) ; Halasana (88, 91) ; toutes les asanas de la Section VI (125,126, 127, 128, 131) ; Pascimottanasana (30) ; Savasana (212).
Nadi Sodhana Pranayama (214); Ujjayi Pranayama II (213) ; Savasana (212).

Quatrième jour :

Toutes les asanas de la Section IV (69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 84, 85, 88, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 101,103,104, 105) ; Urdhva Prasarita Padasana (107, 108, 109) ; Cycle Virasana (54, 55) ; Jathara Parivartanasana (113,114) ; Paripurna Navasana (111); Urdhva Mukha Pascimottanasana I, II (173, 115) ; Malasana (46,47) ; Yoga Mudrasana (61) ; Kurmasana (43) ; Supta Kurmasana (44) ; Pascimottanasana (30) ; Parivrtta Janu Sirsasana (33) ; Parivrtta Pascimottanasana (34); toutes les asanas de la Section VI (125, 126,127,128,131) ;Supta Virasana (58) ; Matsyasana (62) ; Supta Baddha Konasana (38, 39) ; Savasana (212).
Surya Bhedana Pranayama (214); Ujjayi Pranayama II (213) ; Savasana (212).

Cinquième jour :

Mêmes asanas que le premier jour de la semaine. Nadi Sodhana Pranayama (214) ; Ujjayi Pranayama II (213) ; Savasana (212).

Sixième jour :

Toutes les asanas de la Section IV (69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 79, 84, 85, 88,91,92,93,94,95,96, 101, 103, 104, 105) ; Janu Sirsasana (26) ; Ardha Baddha Padma Pascimottanasana (28) ; Maricyasana I (29) ; Cycle Virasana (54, 55) ; Parvatasana (59) ; Baddha Padmasana (60) ; Yoga Mudrasana (61) ; Supta Virasana (58); Matsyasana (62) ; Supta Baddha Konasana (38, 39); toutes les asanas de la Section VI (125, 126, 127, 128, 131) ; Pascimottanasana (30) ; Savasana (212).
Surya Bhedana Pranayama (214); Ujjayi Pranayama II (213) ; Sayasana (212).

Septième jour :

Repos complet ;

ou Nadi Sodhana Pranayama (214) ; Savasana (212) ; ou Salamba Sirsasana (69) ; Salamba Sarvangasana (84) ; Halasana (88,91) ; Pascimottanasana (30) ; Setu-bandha Sarvangasana (98, 99) ; Savasana (212). Nadi Sodhana Pranayama (214) ; Savasana (212).

Les programmes ci-dessus sont destinés à la sadhaka moyenne dont le but est de conserver une bonne santé physique et mentale. Celles qui ambitionnent de se consacrer spécialement à l'étude du yoga peuvent suivre un emploi du temps plus rigoureux, comme suit :

IV COURS INTENSIF *

I. Exercices à effectuer tôt le matin :

Dhyana (Méditation) (215) ; Pranayama (212, 213, 214).

II Exercices à effectuer dans la matinée (en laissant 1/2 heure d'intervalle au moins après les exercices précédents) ;

Tous les asanas des sections I, II, III, V, VI, VII ; section VIII (153, 156, 157, 158, 160, 161, 173) ; savasana (212).

III. Exercices à effectuer dans l'après-midi :

Toutes les asanas de la section IV

*Tous les asanas et pranayama des cours respectifs doivent être exécutés. Exemple : une élève de l'année doit exécuter tous les asanas et pranayama du cours élémentaire.

Note : Si l'on suit le cours intensif, on peut supprimer de sa pratique quotidienne des postures simples comme siddhasana (48), virasana (49, 50) et padmasana (52), étant donné qu'elles sont reprises dans les programmes et dans la pratique du pranayama.

Avant de passer au chapitre XII, je voudrais éclaircir quelques points. De prime abord les techniques peuvent paraître compliquées. Peu à peu, en les relisant et en les étudiant, elles deviennent plus faciles à comprendre et on apprend à les incorporer dans sa pratique. Les points techniques ont été étudiés en détail pour permettre à la sadhaka de pratiquer de façon réfléchie, en évitant les erreurs. Ma vingtaine d'années d'expérience dans l'enseignement du yoga m'a permis de remarquer que ce sont souvent les mêmes fautes qui sont répétées indéfiniment par beaucoup d'élèves. Donc, n'omettez aucun des détails techniques, même des plus infimes, qui vous sont donnés dans les instructions. On peut ne pas être capable d'exécuter tout de suite toutes les instructions, mais le corps s'habitue peu à peu de lui-même à les mettre en pratique.

Toutes les instructions et observations qui sont données doivent être exécutées du côté droit comme du côté gauche, puisque l'un des objets de la pratique du yoga est de développer également les deux côtés du corps, sinon il n'y a pas d'intégration possible.

Après avoir atteint la posture finale d'une asana, il faut observer et ajuster un certain nombre de points pour y créer stabilité et équilibre. En conséquence, certains points sont proposés à l'observation dans la posture finale de chaque asana pour que la sadhaka acquière une perspective et une vision nouvelles.

Cela, à son tour, conduira à une concentration qui intégrera le corps, le mental et le Soi. C'est là que commence la sadhana spirituelle.

Il ne reste maintenant plus rien à ajouter avant d'aborder l'aspect pratique dans les chapitres suivants, si ce n'est prier le seigneur Patanjali de bénir la sadhaka et de l'aider à réussir dans sa recherche.

*abahu purusakaram sankhacakrasi dharinam
sahasra sirsam svetam pranamami patanjalin
Je me prosterne devant Patanjali,
Dont la partie supérieure du corps a forme humaine,
Dont les bras tiennent une conque et un disque,
Qui est couronné par le Cobra à mille têtes.
O Incarnation d'Adishesha, à Toi vont mes salutations.*

CHAPITRE XII

Yogasanas - Technique et effets

Section I

Asanas : debout

Nous sommes debout sur nos jambes quand nous ne dormons pas ; ainsi les jambes sont-elles à la base du mouvement et de l'action. Il faut exercer ses jambes pour les rendre solides et stables. Sans une base solide, une construction ne peut pas tenir debout. De même, sans la base solide de jambes et de pieds robustes, le cerveau, qui est le siège de l'intelligence, ne peut pas être correctement aligné avec la colonne vertébrale. C'est pourquoi nous présentons d'abord les postures debout.

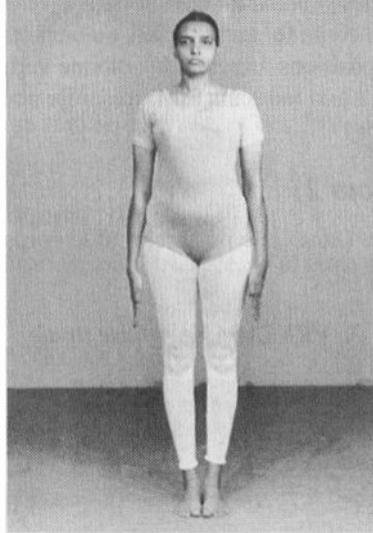
Les asanas de la section I sont surtout des postures debout. Ce sont des postures élémentaires destinées d'abord à assouplir le corps puis à le rendre vigoureux et solide. Les débutantes devront commencer leur pratique du yoga par cette section.

Note : Celles qui souffrent d'insuffisance cardiaque ou d'hypertension doivent pratiquer d'abord salamba sarvangasana (photo 84), halasana (photos 90, 91), setu-bandha sarvangasana (photo 99), suivis par des asanas prises dans cette section comme utthita trikonasana (photo 4), utthita parsvakonasana (photo 5), parsvottanasana (photo 15), prasarita padottanasana (photo 18), padangusthasana (photo 20), uttanasana (photo 21), adho mukha svanasana (photo 22), suivis par savasana (photo 212). Faites ensuite ujjayi pranayama I (photo 212), 6 à 8 cycles. Une fois que vous vous sentirez assez forte et que la pression artérielle sera devenue normale, vous pourrez faire les asanas suivantes :

1. **Tadasana ou samasthiti (photo 1)**

C'est l'une des postures les plus simples et les plus fondamentales pour la pratique des yogananas. Tadasana signifie stable et droite comme une montagne.

1. **TADASANA, phase finale**



TECHNIQUE :

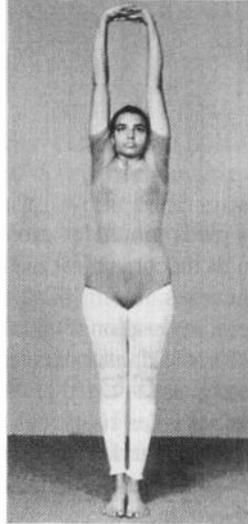
1. Tenez-vous debout, les pieds joints, les gros orteils et les talons se touchant. Assurez-vous que le poids du corps n'est ni sur les talons ni sur les orteils mais au centre des voûtes plantaires.
2. Ne crispez pas les orteils mais allongez-les bien à plat et détendez-les. (Ceci doit être la position des orteils dans toutes les postures debout.)
3. Gardez les chevilles parallèles.
4. Tendez les genoux, remontez les rotules et affermissez les quadriceps. Gardez les tibias dans le prolongement des fémurs. Respirez normalement.
5. Comprimez les hanches et serrez les fessiers.
6. Tenez la colonne vertébrale bien droite, soulevez le sternum, ouvrez la poitrine. Ne poussez pas le ventre en avant mais remontez-le vers le haut.
7. Tenez la tête et le cou bien droits ; ne penchez pas vers l'avant ni vers l'arrière. Regardez droit devant vous.
8. Laissez pendre les bras le long du corps, paumes des mains tournées vers les cuisses et parallèles aux cuisses. Ne remontez pas les épaules. N'écartez pas les doigts (photo 1).
9. Restez immobile pendant 20 à 30 secondes en inspirant normalement.

Effets : Avant d'essayer de rester en équilibre sur la tête, il est essentiel de se tenir bien droite sur ses pieds. La plupart des gens ne savent pas se tenir debout. Certains plient les genoux, d'autres sortent le ventre, tandis que d'autres mettent tout le poids du corps sur un seul pied, ou bien ont les pieds à l'équerre. Toutes ces mauvaises positions affectent la colonne vertébrale, ce qui influe à son tour sur le mental. Aussi tadasana est-il très utile pour la vivacité du corps et du mental.

2. *Vrksasana (photo 2)*

Vrksa signifie arbre. Dans cette posture, tout le corps est étiré vers le haut comme un arbre.

2. **VRKSASANA** *phase finale*



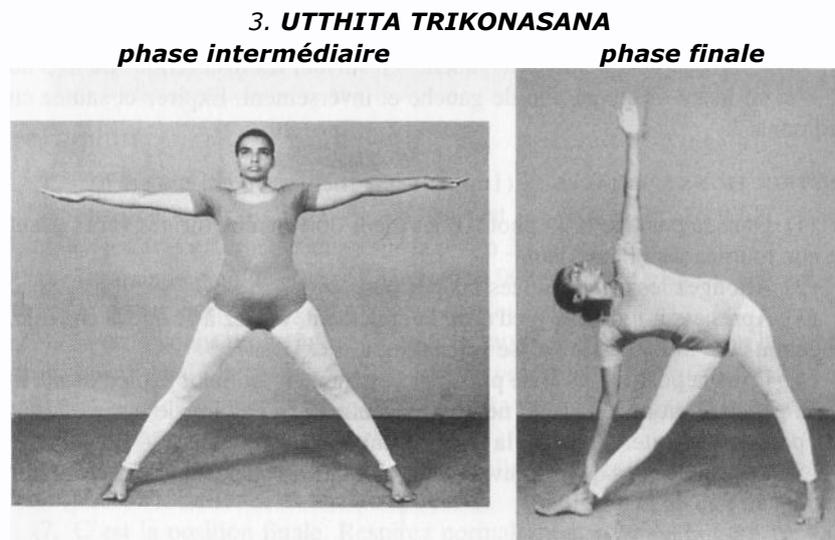
TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout comme dans tadasana (photo 1).
2. Entrecroisez les doigts, tournez les poignets et les paumes des mains vers l'extérieur, et tendez les bras en avant à la hauteur des épaules.
3. Levez les bras tendus contre les oreilles, paumes des mains face au plafond.
4. Poussez les côtes postérieures vers l'avant. Soulevez la poitrine et rentrez le plus possible les omoplates.
5. Tenez la tête droite et regardez droit devant vous.
6. En respirant normalement, gardez la posture 10 à 15 secondes.
7. Puis baissez les bras, d'abord en avant puis vers le bas. Décroisez les doigts.

Effets : Cette posture tonifie les muscles des épaules et donne équilibre et aplomb.

3. *Utthita trikonasana* (photo 4)

Utthita veut dire étiré, trikona, triangle. C'est une posture d'étirement en triangle.



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 90 cm environ et étendez les bras en croix à la hauteur des épaules, paumes des mains face au sol (photo 3).
3. Tournez la jambe droite latéralement à 90° vers la droite. Tournez légèrement le pied gauche vers l'intérieur. Tendez les genoux et les cuisses. Prenez une ou deux respirations.
4. En expirant, inclinez le buste latéralement vers la droite. Tenez la cheville droite avec la main droite (photo 4).
5. Levez le bras gauche dans le prolongement des épaules et du bras droit. Gardez la paume de la main gauche tournée vers l'avant. Étirez les deux bras, sans plier les coudes.
6. Tournez le cou et le regard vers le pouce de la main gauche.
7. C'est la position finale de l'asana. Respirez normalement et restez immobile pendant 20 à 30 secondes, en observant les points suivants :
 - (I) gardez fermes les muscles des cuisses et les rotules rentrées et remontées ;
 - (II) la partie postérieure de la jambe gauche, les hanches, et la partie postérieure de la poitrine doivent être sur le même plan ;
 - (III) ouvrez la poitrine en rentrant les omoplates.
8. Puis, sur une inspiration, dégagez la paume droite de la cheville, relevez le buste, et revenez à la position du n° 3 puis du n° 2 (photo 3).
9. Répétez la posture du côté gauche, en suivant les instructions du n° 3 au n° 8 et en lisant droite au lieu de gauche et inversement. Expirez et sautez en tadasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES

- (1) Dans la position n° 2 (photo 3) les pieds doivent être dirigés vers l'avant et non tournés vers l'extérieur.
- (2) Allongez les orteils, ne les crispez pas.
- (3) Après avoir tourné le pied droit latéralement, veillez à ce que la cheville, le genou et le milieu de la cuisse soient alignés.
- (4) Dans la position n° 3, ne pliez pas le genou en tournant le pied droit ; la main gauche doit rester fixe et ne doit ni remonter ni pendre ; le buste ne doit pas pencher à droite. L'anus et la tête doivent être alignés.

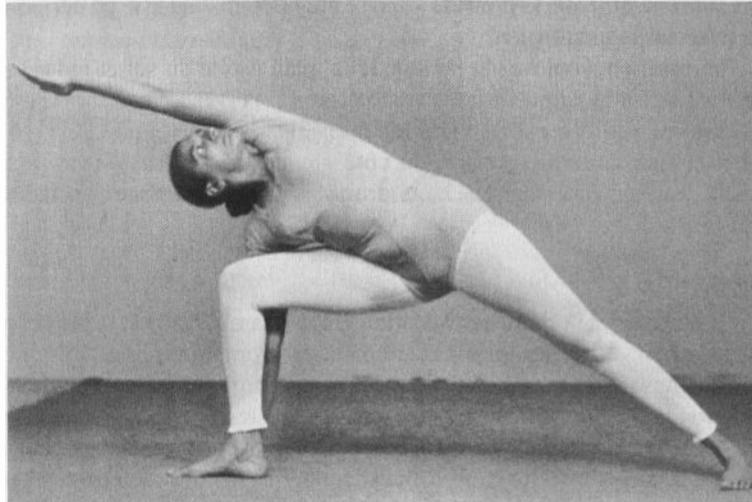
(5) Les débutantes qui éprouvent de la difficulté à se pencher peuvent tenir le tibia au lieu de la cheville.

Effets : Cette asana corrige les déformations des jambes et soulage les maux de dos et du cou.

4. **Utthita parsvakonasana (photo 5)**

C'est une posture d'étirement latéral en diagonale.

4. **UTTHITA PARSVAKONASANA, phase finale**



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 1,20 à 1,50 m. Étendez les bras en croix comme sur la photo 3.
3. Tournez le pied droit vers l'extérieur à 90° et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. Serrez les genoux et les cuisses.
4. Pliez la jambe droite jusqu'à ce que la cuisse et le mollet forment un angle droit. La cuisse droite est parallèle et le tibia perpendiculaire au sol.
5. Expirez et inclinez le buste latéralement vers la droite. Posez la paume de la main droite au sol à côté du pied droit.
6. Tendez le bras gauche par-dessus l'oreille ; tournez le cou et regardez en haut (photo 5).
7. C'est la position finale. Respirez normalement et tenez la posture 20 à 30 secondes en observant les points suivants :
 - (I) rentrez la fesse droite de façon à ce qu'elle reste sur la même ligne que l'extérieur du genou droit ;
 - (II) serrez les quadriceps et allongez les tendons du jarret de la jambe gauche ;
 - (III) étirez l'aisselle gauche, le biceps, le poignet et le coude. Il doit y avoir un étirement ininterrompu de la cheville gauche au poignet gauche afin que le corps n'oscille pas ;
 - (IV) rentrez les omoplates. Tournez le côté gauche du buste vers le haut et vers l'arrière afin que la poitrine s'ouvre et que toute la partie postérieure du corps reste sur le même plan.
8. En respirant, soulevez la paume de la main droite du sol et redressez le buste, en gardant la jambe droite à angle droit. Prenez une respiration.
9. Inspirez, redressez le genou droit et revenez à la position n° 3.
10. Répétez la même posture du côté gauche en suivant toutes les instructions mais en inversant les mots droite et gauche. Revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES

(1) Il est important d'ajuster l'écartement des jambes, sinon la jambe pliée ne forme pas un angle droit. Si l'écartement est trop grand, l'angle formé est un angle obtus ; s'il est trop petit, c'est un angle aigu. L'écartement doit être ajusté selon la taille de la personne. En faisant l'ajustement, c'est le pied gauche qui doit être avancé ou reculé, et non le pied droit, si l'on effectue la posture du côté droit, et vice versa. La jambe qui est déjà pliée ne doit pas être bougée.

(2) La paume de la main gauche doit rester face au sol lorsqu'on retourne le côté gauche du buste vers le haut.

(3) Les débutantes peuvent toucher le sol avec le bout des doigts si elles manquent de souplesse.

Effets : Cette asana amincit la taille et les hanches ; il soulage les douleurs dues à de la sciatique ou de l'arthritisme et favorise la digestion et l'élimination.

5. **Virabhadrasana I (photo 7)**

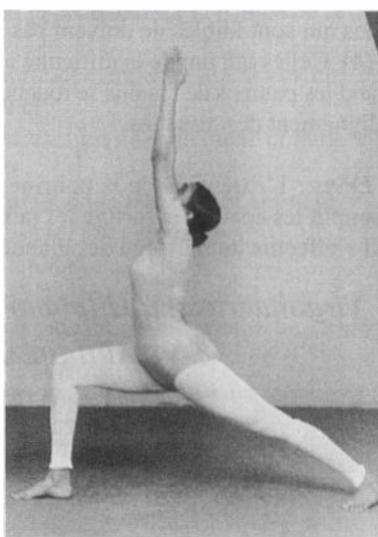
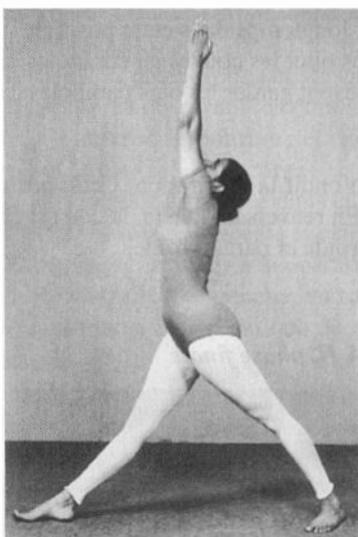
Cette posture a été nommée d'après **Virabhadra de Kumarasambhava**, une pièce de théâtre écrite par Kalidasa. Il existe trois variantes de cette asana, chacune d'intensité croissante.

TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 1,20 à 1,50 m et étendez les bras en croix à la hauteur des épaules.
3. Tournez les paumes des mains vers le plafond. Levez les bras et étirez-les vers le haut en appuyant les paumes l'une contre l'autre. Ne pliez pas les coudes. Prenez une ou deux respirations.
4. Expirez et tournez la jambe droite et le buste à 90° vers la droite et le pied gauche légèrement vers l'intérieur (photo 6). Prenez une respiration.

6. **VIRABHADRASANA I** **phase intermédiaire**

7. **VIRABHADRASANA I** **phase finale**



5. En expirant, pliez le genou droit à 90°.
6. Renversez la tête et regardez vos pouces (photo 7).
7. C'est la position finale. Respirez normalement et tenez la posture 15 à 20 secondes, en observant les points suivants :
 - (1) gardez la jambe droite ferme et tendue tandis que vous pliez la jambe

gauche ;

(II) étirez les bras vers le haut en soulevant les muscles de la poitrine sans les laisser retomber ;

(III) gardez les paumes, la tête et l'anus alignés ;

(IV) les deux os iliaques doivent être parallèles, tournés vers l'avant et ne doivent pas pencher de côté ;

(V) tendez les hanches.

8. Inspirez et prenez la position de la photo 6, puis tournez-vous vers le centre.

9. Répétez la posture du côté gauche en suivant les instructions du n° 3 au n° 8 et en inversant toutes les opérations. Revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) En pliant la jambe droite à 90°, ne pliez pas le genou gauche. Gardez les quadriceps tendus.

(2) Les débutantes et celles qui ont de la difficulté à maintenir l'équilibre doivent garder la tête droite et regarder devant elles.

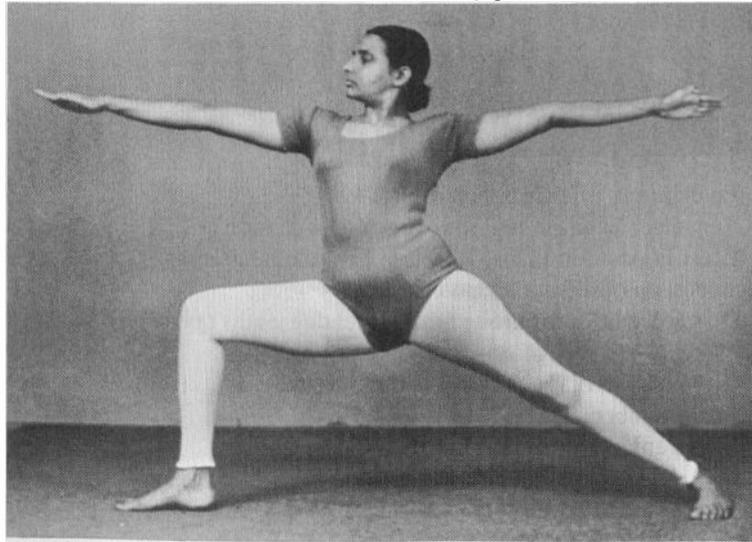
(3) Les femmes qui ont des troubles cardiaques doivent éviter cette asana et celles qui sont faibles ne doivent pas rester longtemps dans cette position.

(4) Celles qui ont de la difficulté à ne pas plier les coudes en étirant les bras quand les paumes des mains se touchent peuvent garder les bras parallèles dans l'alignement des aisselles.

Effets : L'extension de la poitrine approfondit la respiration. Cette posture assouplit les épaules et fortifie les jambes. En renversant la tête, le cou est étiré et il s'effectue un massage des glandes thyroïde et parathyroïde.

6. *Virabhadrasana II (photo 8)*

8. *VIRABHADRASANA II, phase finale*



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 1,20 à 1,50 m et étendez les bras en croix à la hauteur des épaules, paumes des mains face au sol (photo 3).
3. Tournez le pied droit vers l'extérieur à 90° et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. Gardez les jambes tendues. Inspirez.
4. En expirant, pliez la jambe droite à 90°.
5. Tournez la tête à droite et gardez l'œil gauche fixé sur la paume de la main droite (photo 8).
6. C'est la position finale. Respirez normalement et tenez la posture 20 à 30 secondes en observant les points suivants :
 - (I) ouvrez la poitrine ; étirez les deux bras latéralement comme s'ils devaient être arrachés du corps ;
 - (II) veillez à ce que l'anus et le sommet de la tête restent alignés ;
 - (III) serrez les fessiers et élargissez la région pelvienne.
7. Inspirez et revenez à la position de la photo 3.
8. Répétez du côté gauche, en suivant les instructions du n° 3 au n° 7 et en inversant toutes les opérations de droite à gauche, puis revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Ne laissez pas le buste pencher vers la jambe pliée quand vous pliez le genou droit.
- (2) Les deux côtés du buste doivent être maintenus parallèles.
- (3) Ne tournez pas le buste à droite quand vous tournez la tête à droite.

Note : Asanas 3 à 6 :

(1) Rappelez-vous qu'en faisant la posture du côté droit, il faut résister avec la jambe gauche et vice versa. Si les pieds glissent, tenez-vous perpendiculairement à un mur et placez le pied gauche contre le mur pour faire la posture à droite et vice versa.

(2) Celles qui ont de l'embonpoint peuvent avoir des difficultés pour tourner le buste, étirer la colonne vertébrale ou garder l'équilibre. En ce cas, appuyez-vous à un mur. Cela peut être fait de deux façons :

- (a) en se tenant perpendiculairement au mur et, pour faire la posture du

côté droit, en gardant le talon du pied gauche contre le mur et vice versa.

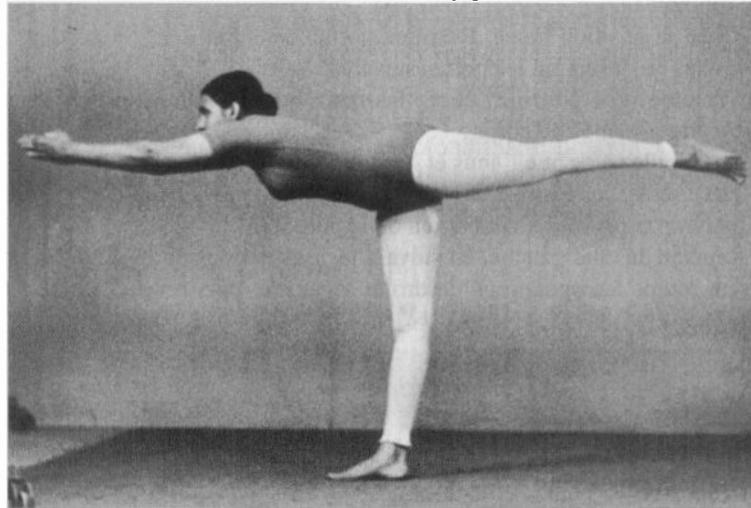
(b) en se tenant le dos au mur et en gardant les talons, les hanches et la nuque en contact avec le mur pendant que l'on exécute tous les asanas.

(3) Celles qui souffrent du dos, de hernie discale, de sciatique et de lumbago ne doivent pas sauter pour prendre les asanas debout mais doivent les faire avec l'aide d'un mur.

(4) Les personnes âgées qui ont de la difficulté à sauter doivent faire les postures contre un mur comme indiqué dans la note (2).

7. **Virabhadrasana III (photo 9)**

9. **VIRABHADRASANA III, phase finale**



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 1,20 à 1,50 m et levez les bras en croix dans le prolongement des épaules (photo 3). Prenez une respiration.
3. Expirez, tournez-vous à droite et prenez la posture de virabhadrasana I du côté droit (photo 7). Prenez une respiration.
4. Expirez et inclinez le buste sur la jambe droite, étirez-le en avant en tendant les bras vers l'avant, paumes jointes. Gardez la poitrine aussi près que possible de la cuisse droite.
5. Déplacez le buste vers les bras. Soulevez le talon gauche sans plier le genou gauche. Prenez une ou deux respirations.
6. Expirez et levez lentement la jambe gauche jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Gardez la jambe droite tendue et perpendiculaire au sol (photo 9).
7. Fixez vos pouces du regard.
8. Respirez normalement et gardez cette position finale 10 à 15 secondes en observant les points suivants :
 - (I) gardez le corps parallèle au sol des doigts au talon ;
 - (II) gardez la jambe droite ferme et stable ;
 - (III) tendez la jambe gauche vers l'arrière et le buste vers l'avant comme si le buste voulait entraîner la jambe et que celle-ci résiste. C'est ce qu'on appelle défi et réaction. Le centre de gravité se trouve dans la cuisse droite qui doit être aussi ferme qu'une barre de fer.
 - (IV) étirez les côtés du buste vers les bras.
9. Expirez et ramenez doucement le pied gauche au sol en redressant le buste, comme un levier.
10. Revenez en virabhadrasana I (photo 7).
11. Inspirez et prenez la position de la photo 6 ; tournez-vous vers le centre, puis répétez la posture du côté gauche, en vous tenant en équilibre sur la jambe gauche, selon les instructions 3 à 10, mais en lisant droite quand il est écrit

gauche et vice versa. Revenez en tadasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui manquent de force et trouvent difficile de tendre les bras peuvent les garder écartés.

(2) Celles qui ont trop d'embonpoint peuvent faire la posture directement sans exécuter virabhadrasana (photo 7). Ou bien aidez-vous d'un mur ou d'une table : tenez-vous à 90 cm ou 1 m du mur, appuyez vos mains au mur et soulevez les jambes l'une après l'autre.

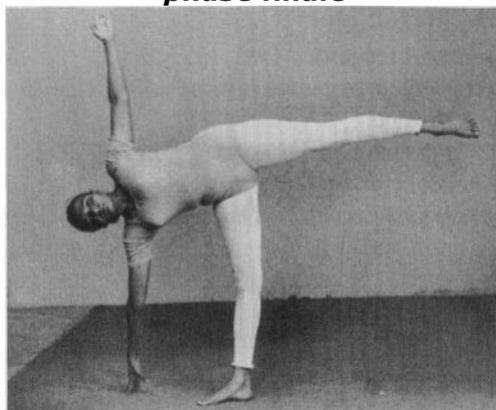
(3) La jambe gauche doit être levée et l'arrière de la jambe droite étiré de façon synchronisée.

Effets : Cette asana développe l'équilibre et l'aplomb, fortifie les jambes et tonifie les organes abdominaux. Il est recommandé à celles qui pratiquent la course à pied car il procure agilité et vigueur.

8. **Ardha candrasana (photo 10)**

Ardha veut dire moitié ; candra, lune. Cette posture ressemble à une demi-lune.

10. **ARDHA CANDRASANA** *phase finale*



1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une expiration, sautez en écartant les jambes de 90 cm à 1 m et étendez les bras horizontalement dans le prolongement des épaules.
3. Faites utthita trikonasana du côté droit (photo 4). Prenez une ou deux respirations.
4. Expirez et pliez légèrement la jambe droite. Posez le bout des doigts de la main droite au sol, à 30 cm environ en avant de la jambe droite.
5. Basculez le buste vers la tête de façon à décoller le talon gauche du sol. Prenez une respiration.
6. Expirez, allongez le buste vers la tête, et levez la jambe gauche jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Tendez la jambe droite et maintenez-la fermement en place.
7. Levez le bras gauche en l'air dans le prolongement des épaules (photo 10).
8. C'est la position finale. Respirez normalement et tenez la posture pendant 10 à 15 secondes en observant les points suivants :
 - (I) gardez la jambe droite perpendiculaire et la jambe gauche parallèle au sol ;
 - (II) allongez les orteils du pied gauche ;
 - (III) synchronisez l'action de lever la jambe gauche et celle de tendre la jambe droite ;
 - (IV) rentrez les omoplates et ouvrez la poitrine ;
 - (V) l'arrière de la jambe gauche, l'arrière du buste, et l'arrière de la tête doivent être alignés ;

- (VI) le poids du corps repose sur la cuisse et la hanche droite ;
- (VII) le côté gauche du buste doit faire face au plafond ;
- (VIII) élargissez le bassin en tournant l'os iliaque vers le haut.

9. Expirez, pliez légèrement le genou de la jambe droite, et abaissez la jambe gauche au sol.

10. Prenez la position de la photo 3 et répétez la posture du côté gauche en vous tenant en équilibre sur la jambe gauche, en suivant toutes les indications mais en lisant droite pour gauche et vice versa. Revenez en tadasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) La jambe gauche doit être tendue dans le prolongement du côté gauche du buste et ne doit pas être soulevée plus haut ni abaissée plus bas.

(2) Cette posture peut aussi être faite en gardant la paume de la main gauche sur la hanche gauche. En ce cas, la jambe a tendance à retomber, alors que le corps s'équilibre plus facilement quand on garde le bras en l'air.

(3) Celles qui ont de la difficulté à tenir en équilibre par elles-mêmes peuvent appuyer tout leur corps contre un mur.

(4) Celles qui ont trop d'embonpoint peuvent faire la posture sans passer par la position de la photo 4. Elles doivent poser les doigts au sol et lever la jambe en même temps. Ou bien elles peuvent poser les doigts sur un bloc comme dans la section IX, photo 177.

Effets : Cette posture soulage les jambes abîmées. Elle tonifie les lombaires et guérit les troubles gastriques. Elle est bonne pour les maux de dos.

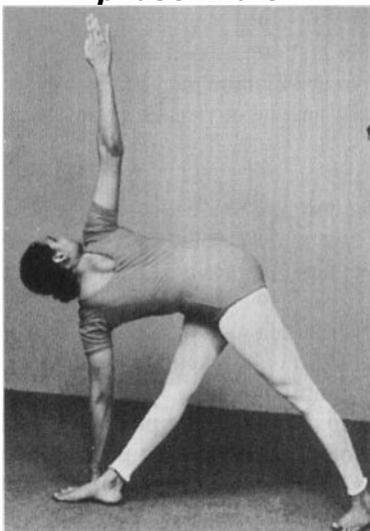
9. *Parivrtta trikonasana* (photo 11)

Parivrtta signifie tourné ou retourné. Cette position est un triangle retourné ou à l'envers.

TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 90 cm à 1 m et levez les bras en croix dans le prolongement des épaules (photo 3).
3. Tournez le pied droit de côté à 90° et le pied gauche légèrement à l'intérieur. Tendez les genoux et les cuisses. Prenez une ou deux respirations.
4. Expirez, faites une rotation du buste à droite pour que le bras gauche se trouve en face de la jambe droite.
5. Posez les doigts de la main gauche au sol près du bord extérieur du pied droit.
6. Levez le bras droit en l'air et amenez-le dans le prolongement du bras gauche (photo 11).

11. *PARIVRTTA TRIKONASANA* *phase finale*



7. Tournez la tête et regardez la main droite.
8. C'est la position finale. Respirez normalement, tenez la posture 20 à 30 secondes en observant les points suivants :
 - (I) tendez les deux jambes ;
 - (II) rentrez l'omoplate gauche et ouvrez la poitrine ;
 - (III) gardez les deux arêtes du buste parallèles et dans l'alignement de la jambe droite.
 - (VI) alignez le buste des hanches à la tête.
9. Inspirez, levez la main gauche du sol et prenez la position n° 3 en tournant le pied droit à l'intérieur.
10. Répétez du côté gauche et revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) En faisant une rotation du buste, tournez vers l'intérieur la cuisse et le genou gauches et aussi l'articulation de la hanche gauche afin que la colonne vertébrale pivote davantage.
- (2) Maintenez les deux jambes fermement en place pour tourner le bassin.
- (3) Allongez le buste vers la tête de telle façon que les muscles abdominaux non seulement pivotent mais aussi remontent vers la poitrine.

Effets : Cette asana augmente l'irrigation sanguine de la partie inférieure du buste et fortifie les organes abdominaux.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 2 à 9

Ces asanas ont un effet tonique sur tout le corps. Ils tonifient les muscles des jambes et corrigent les déformations des pieds, des chevilles et des jambes.

Ils aident à se débarrasser de la constipation, de l'acidité, et améliorent la circulation du sang et la digestion. Ils rectifient et corrigent également les troubles du foie, de la rate et des reins. De plus, ils sont bénéfiques pour les épaules raides, les dos voûtés, les douleurs rhumatismales, les lumbagos et les hernies discales.

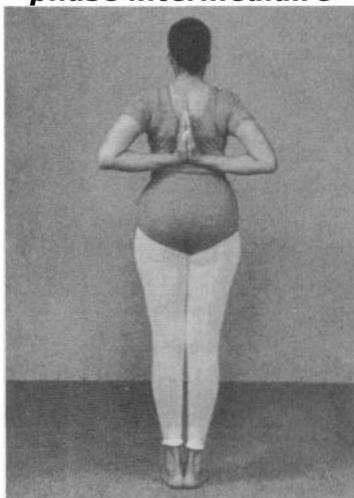
Ils améliorent le fonctionnement du système de reproduction, et sont recommandés en cas de troubles ovariens, de déplacement de l'utérus et autres désordres semblables.

Ils donnent résistance, force, souplesse, légèreté et équilibre.

10. **Parsvottanasana (photo 15)**

Parsva signifie côté ou flanc ; Uttana désigne un étirement intensif. Dans cette posture les côtés de la poitrine sont très fortement étirés.

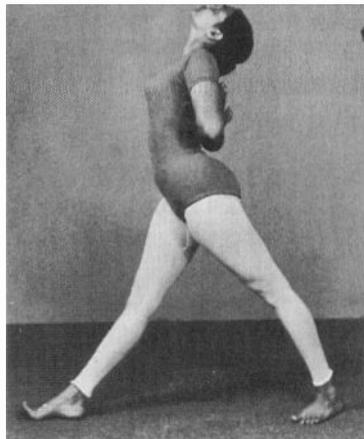
12. **PARSVOTTANASANA** **phase intermédiaire**



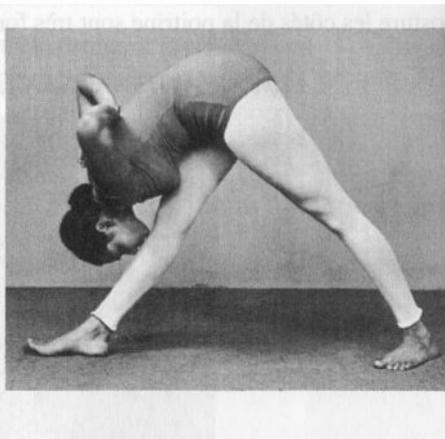
TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Joignez les paumes des mains derrière le dos, doigts dirigés vers le bas, vers la taille. Tournez les poignets et les paumes en dedans et remontez les deux paumes dans la partie supérieure du dos, doigts à la hauteur des omoplates et dirigés vers le haut (photo 12).
3. Pressez les paumes l'une contre l'autre et ramenez les coudes en arrière pour que la poitrine ne soit pas comprimée. Ouvrez la poitrine et soulevez le sternum.
4. Sur une inspiration, sautez en écartant les jambes de 90 cm à 1 m. Restez un moment dans cette position en respirant normalement.
5. Tournez la jambe droite vers l'extérieur à 90° et le pied gauche légèrement vers l'intérieur. En même temps, tournez le buste à droite.
6. Renversez la tête en arrière, restez un moment dans cette position (photo 14) et prenez quelques respirations.

14. PARSVOTTANASANA
phase intermédiaire



15. PARSVOTTANASANA
phase finale



7. Expirez et levez la tête, étirez la colonne vertébrale, penchez le buste en avant et touchez le genou avec la tête (photo 15). Ne pliez pas le genou droit en vous penchant à droite.

8. C'est la posture finale. Respirez normalement et conservez-la 20 à 30 secondes en observant les points suivants :

- (I) gardez le centre du buste sur le centre de la cuisse ;
- (II) tendez les jambes, étirez la colonne vertébrale vers la tête ;
- (III) gardez la poitrine ouverte ;
- (IV) gardez les deux os iliaques parallèles ;
- (V) tournez le côté gauche du ventre à droite, afin d'amener le nombril au

centre de la cuisse.

9. Inspirez et relevez le buste dans la position de la photo 14, sans renverser la tête en arrière.

10. Tournez le pied droit à l'intérieur et le buste en face, comme dans la position n° 3.

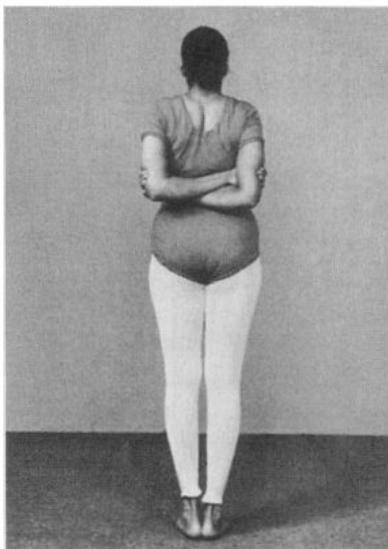
11. Répétez maintenant la posture à gauche en tournant la jambe gauche et le buste latéralement vers la gauche.

12. Achevez l'asana à gauche et revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui souffrent de rhumatismes peuvent avoir des difficultés à faire la posture montrée sur la photo 12. Elles peuvent garder les bras croisés dans le dos (photo 13).

13. PARSVOTTANASANA **phase intermédiaire**



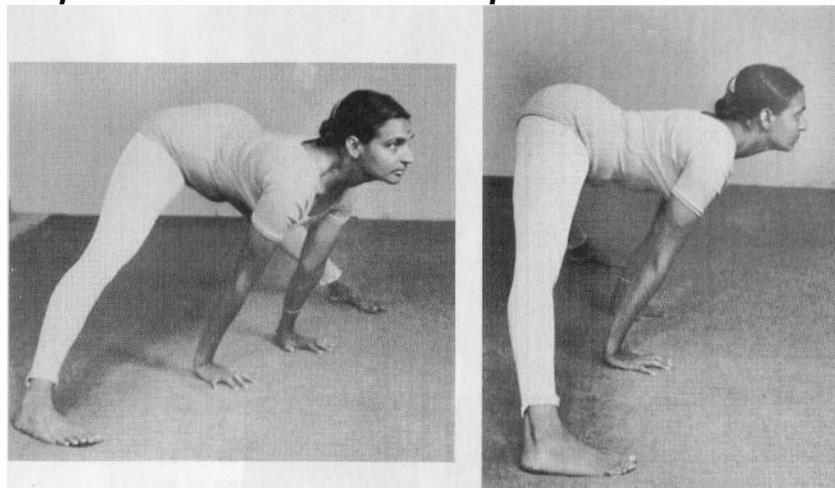
- (2) Remontez le ventre et élargissez la poitrine comme sur la photo 14.
- (3) On ne sera pas capable tout de suite de toucher le genou. Ne bloquez pas le diaphragme ni ne contractez la poitrine et la taille, mais étirez vers la tête.
- (4) À chaque expiration, étirez la colonne vertébrale du nombril au menton et essayez de descendre plus bas que le genou.
- (5) Celles qui ne peuvent pas exécuter cette asana avec les mains jointes derrière le dos, ou celles qui ne peuvent pas garder l'équilibre peuvent poser les paumes des mains ou les doigts de chaque côté du pied droit et vice versa. Il est alors facile d'incliner et d'étirer le buste. Apprenez progressivement à joindre les mains derrière le dos.

Effets : Cette asana est particulièrement bénéfique pour l'arthrite et la raideur du cou, des épaules, des coudes, et pour les dos ronds. Il assouplit les hanches. Il contracte et tonifie le ventre, favorise la respiration profonde et calme le cerveau.

11. *Prasarita padottanasana (photo 18)*

Prasarita signifie écarter. Pada signifie pied ou jambe. Dans cette asana les jambes sont largement écartées et étirées au maximum.

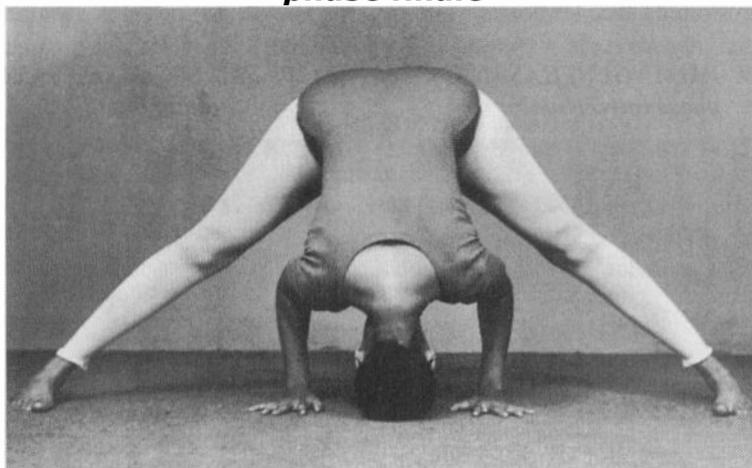
16. *PRASARITA PADOTTANASANA phase intermédiaire* 17. *PRASARITA PADOTTANASANA phase intermédiaire*



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Placez les mains sur les hanches avec le bout des doigts dirigé vers l'avant.
3. En inspirant, sautez en écartant les jambes de 1,30 à 1,50 m. Tendez les genoux et gardez les pieds dirigés vers l'avant.
4. Expirez, inclinez le buste jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Enlevez les mains des hanches et placez-les au sol dans l'alignement des pieds. Écartez les doigts et étirez-les jusqu'aux ongles en tendant les coudes.
5. Relevez la tête, en creusant le dos. Restez ainsi 10 à 15 secondes en respirant normalement (photos 16, 17).
6. Expirez, pliez les coudes, et posez le sommet de la tête au sol. Gardez la tête, les paumes des mains et les pieds sur la même ligne.

18. *PRASARITA PADOTTANASANA phase finale*



7. En respirant normalement, restez dans cette position finale pendant 20 à 30 secondes en observant les points suivants :

- (I) ne fléchissez pas les genoux ;
- (II) ne faites pas tomber le poids du corps sur la tête - il doit être sur les

jambes.

8. Expirez, pressez le sol avec les mains, levez la tête, et repoussez les cuisses en arrière. Prenez la position des photos 16 et 17. Attendez 5 secondes.

9. Inspirez, redressez le buste, expirez, sautez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Creusez la colonne vertébrale, comme sur les photos 16 et 17, afin que le buste se creuse des hanches au cou. Étirez la cavité abdominale et la taille vers la tête.

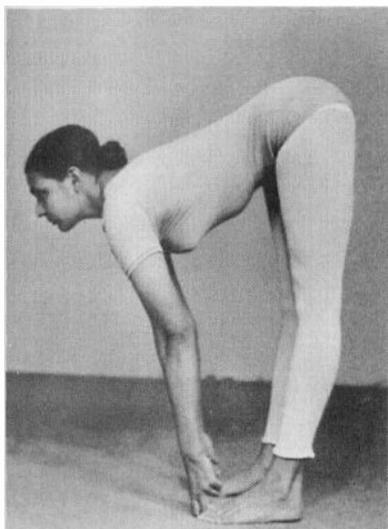
(2) Celles qui ne peuvent pas toucher le sol avec la tête doivent avancer légèrement les mains. La tête est alors en avant des pieds et non sur la même ligne.

Effets : Cette asana étire les tendons des jarrets et enlève la fatigue causée par des postures debout.

12. **Padangusthasana (photo 20)**

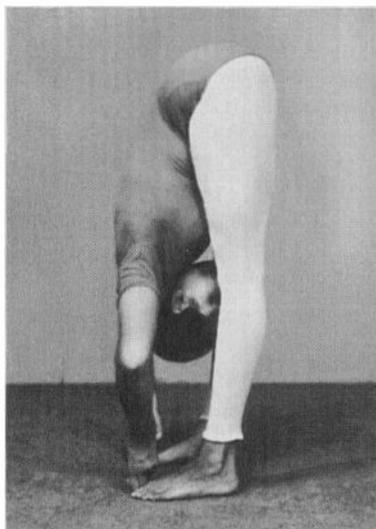
Pada signifie pied. Angustha signifie gros orteil. Dans cette posture on saisit les gros orteils avec les doigts.

19. **PADANGUSTHASANA**



phase intermédiaire

20. **PADANGUSTHASANA**



phase finale

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Écartez les pieds de 30 cm. Les bords externes des pieds doivent être dans le prolongement des bords externes des hanches. Prenez une ou deux respirations.

3. Expirez et penchez-vous en avant. Ne fléchissez pas les genoux.

4. Puis crochetez les gros orteils avec les pouces, les index et les majeurs.

5. Étirez la colonne vertébrale depuis les hanches jusqu'au cou et relevez la tête (photo 19). En respirant normalement, restez dans cette position pendant 5 secondes.

6. Puis, tout en expirant, rapprochez la tête des genoux (photo 20).

7. C'est la posture finale. En respirant normalement, restez ainsi 15 à 20 secondes, en observant les points suivants :

(I) tirez la colonne vertébrale vers le bas en pliant et en écartant les coudes.

(II) rentrez les omoplates vers la poitrine.

(III) étirez le dos et pressez les organes abdominaux contre les cuisses ; l'abdomen et les cuisses doivent être comme confondus.

8. Inspirez, relevez la tête comme sur la photo 19, et revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui ne peuvent pas attraper leurs orteils avec les doigts peuvent tenir les chevilles et plus tard, avec de l'entraînement, attraper les orteils.

(2) N'essayez pas de toucher les genoux avec la tête en creusant la poitrine. Non seulement cela donne des crampes dans la poitrine et l'abdomen, mais cela raidit le cou et donne des maux de tête.

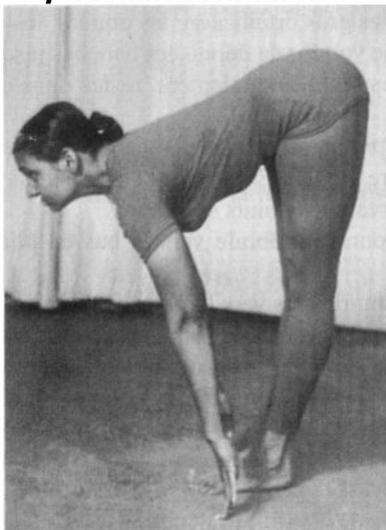
Effets : Cette asana tonifie les organes abdominaux et aide la digestion. Des hernies discales peuvent être remises en place en faisant la posture comme montré sur la photo 19.

13. Uttanasana (photo 21)

Ut indique l'intensité. Tana signifie étirer. Dans cette asana la colonne vertébrale est intensément étirée.

TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Tendez les genoux, étirez les deux jambes, et levez les deux bras vers le plafond, paumes des mains vers l'avant. En levant les bras étirez tout le corps comme dans vrksasana (photo 2). Prenez une ou deux respirations.
3. Étirez la colonne vertébrale, expirez, et penchez le buste en avant.

**21a. UTTANASANA
phase intermédiaire**

4. Posez les paumes des mains au sol à côté des pieds. Étirez le buste en avant en gardant la tête relevée et la colonne vertébrale creusée. Prenez une ou deux respirations.

5. Expirez et amenez la tête aux genoux (photo 21).

6. En respirant normalement, restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes en observant les points suivants :

(I) étirez les côtes du bas et la partie postérieure du buste afin que la tête touche les genoux et s'appuie sur eux ;

(II) tirez les muscles abdominaux, la partie antérieure du buste et le diaphragme vers le bas.

7. Inspirez, reprenez les positions n° 4 et n° 3 et pour finir revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Au début, il est difficile de poser les paumes des mains au sol, aussi ne posez que le bout des doigts ou bien mettez des briques à côté des pieds et

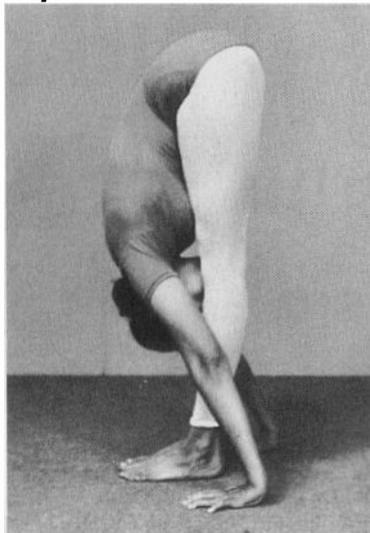
posez les doigts dessus.

(2) Ne fléchissez pas les genoux afin de leur faire toucher la tête.

(3) Ne resserrez pas le cou et la poitrine.

(4) Celles qui souffrent de hernies discales doivent pratiquer parsvottanasana (photo 14), prasarita padottanasana (photos 16, 17), padangusthasana (photo 19) et uttanasana (photo 21a) en étirant le buste en avant afin de creuser la colonne vertébrale. Il n'y aura ainsi aucune pression exercée sur la colonne vertébrale. N'arrondissez pas le dos pour toucher les genoux.

21. UTTANASANA
phase intermédiaire



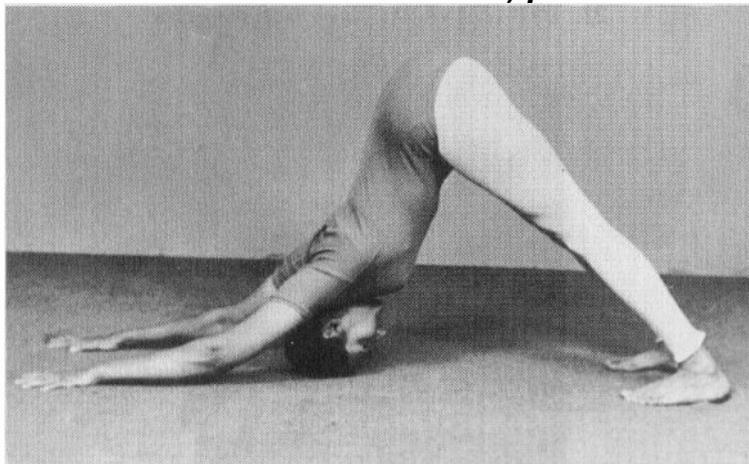
(5) Une fois que la flexion du corps en uttanasana est correcte, il n'est plus nécessaire de tendre les bras au-dessus de la tête comme dans la position n° 2. On peut passer directement à la position n° 4.

Effets : Cette asana soulage les maux d'estomac, chasse la dépression et calme le cerveau.

14. **Adho mukha svanasana (photo 22)**

Adho signifie vers le bas, mukha veut dire visage et svana, chien. Cette asana ressemble à un chien qui s'étire en baissant la tête.

22. **ADHO MUKHA SVANASANA, phase finale**



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1).
2. Expirez et mettez-vous en uttanasana (photo 21). Placez les paumes des mains au sol à côté des pieds et dans leur alignement.
3. Pliez les genoux et reculez les jambes l'une après l'autre de 1,20 à 1,35 m. Gardez les mains écartées de 30 à 40 cm ainsi que les pieds. Écartez les doigts et étirez-les. Gardez les pieds parallèles et étirez les orteils.
4. Tendez les cuisses vers l'arrière et rentrez les rotules ; posez les talons au sol. Prenez une ou deux respirations.
5. Expirez, étirez les bras et les jambes, et repoussez les cuisses en arrière.
6. Rapprochez le buste des jambes. Enfoncez les talons dans le sol et posez le sommet de la tête par terre.
7. Restez dans cette position finale 15 à 20 secondes en respirant normalement, et en observant les points suivants :
 - (I) ne pliez pas les genoux ;
 - (II) rentrez les omoplates et élargissez la poitrine.
8. Inspirez, relevez la tête du sol, rapprochez les pieds des mains, et revenez en tadasana (photo 1).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Celles qui ne peuvent pas poser les paumes des mains au sol en uttanasana peuvent fléchir les genoux et poser les paumes des mains au sol puis reculer les pieds.
- (2) Le bras droit et la jambe droite, le bras gauche et la jambe gauche, doivent être exactement alignés.
- (3) Celles qui ne peuvent pas poser les talons au sol doivent les soulever légèrement et les appuyer contre un mur, en gardant les orteils et les plantes des pieds au sol afin que les voûtes plantaires soient étirées.
- (4) Celles qui ne peuvent pas mettre le sommet de la tête au sol peuvent utiliser des coussins et y poser la tête, en tendant les bras et les jambes, en creusant et en étirant vers le haut la colonne vertébrale et en ouvrant la poitrine.
- (5) Celles qui souffrent de maux de tête ou d'hypertension, ou qui sont incapables de mettre la tête au sol doivent s'appuyer sur des coussins comme indiqué au paragraphe 4 ci-dessus. Quand la tête est ainsi appuyée, il s'ensuit une sensation de calme et cela fait baisser la tension artérielle. Ne laissez jamais la tête pendre dans le vide.

Effets : Cette posture enlève la fatigue et redonne l'énergie perdue. Elle est euphorisante.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 10 à 14

Ces cinq asanas augmentent toutes l'apport de sang au cerveau. Ainsi celles qui ne peuvent pas exécuter sirsasana retireront de ces asanas la même sensation bienfaisante de calme dans le cerveau. Dans les cas d'essoufflement, d'extrême fatigue ou de palpitations, ces cinq asanas sont recommandées car ils suppriment la fatigue et normalisent hypertension et palpitations. On retrouve de l'entrain. Plus spécialement dans adho mukha svanasana (photo 22), le diaphragme devient léger et souple et la capacité thoracique augmente.

Les articulations des chevilles et des genoux, la colonne vertébrale et les articulations coxo-fémorales s'assouplissent. Les jambes se galbent. Ces asanas sont aussi bénéfiques pour celles qui font de la course à pied car ils leur donnent un pied léger. Les chevilles et les talons se délient. Celles qui souffrent de rhumatismes au coude, à l'épaule ou au poignet, ou qui sont gênées dans leurs mouvements dans ces régions, constateront les bienfaits de parsvottanasana (photos 12, 13) si elles exécutent les mouvements de bras présentés dans cette asana. Les articulations des épaules se délient. Si on a le dos rond, on doit creuser la colonne vertébrale comme montré sur les photos 16, 17 et 19 afin que les épaules et les muscles du dos soient étirés et la poitrine ouverte, ce qui facilite la respiration profonde et soulage les états arthritiques.

Par la pratique de ces postures, les organes abdominaux se renforcent ; les sucs digestifs coulent librement, aidant ainsi le système digestif. Elles sont aussi extrêmement utiles pour tonifier le foie et la rate, soulager les maux d'estomac et corriger le mauvais fonctionnement des reins.

Pour tous les troubles tels qu'excès de bile, anémie, indigestion, constipation, coups de chaleur, obésité, ces asanas sont d'une grande utilité.

Les pratiquer améliore la circulation. Ils corrigent les déplacements de l'utérus, les maux de dos, les désordres menstruels, les bouffées de chaleur et ils renforcent la colonne vertébrale.

Ils tonifient le système nerveux, guérissent les désordres mentaux, les pertes de mémoire, les lubies et les dépressions, et ils sont bénéfiques pour les personnes nerveuses et celles qui se fatiguent facilement.

Section II

Asanas : flexions avant

Les asanas de cette section doivent être exécutées dans la position assise, en se penchant en avant. Après avoir obtenu quelque compétence aussi bien que de la force physique et de l'endurance par la pratique des asanas de la section I, pratiquez salamba sarvangasana (photo 84) et halasana (photo 88). Puis commencez à apprendre les asanas de cette section-ci. Les sept premiers sont faciles et utiles pour l'assouplissement du corps. Au début, il sera peut-être difficile de toucher les genoux avec la tête. De la ténacité et de la persévérance dans la pratique vous aideront à exécuter la pose finale. Les autres asanas seront plus faciles à exécuter une fois que le corps aura acquis de la souplesse.

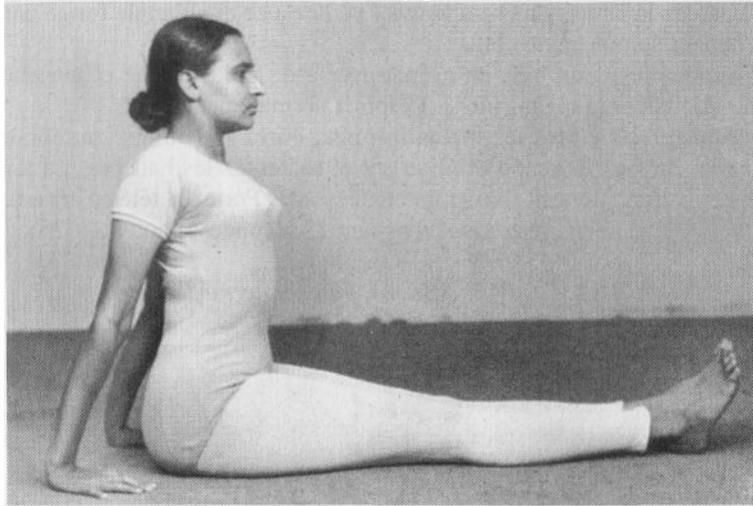
15. **Dandasana (photo 23)**

Danda veut dire bâton. Cette asana ressemble à un bâton ou à un piquet. Comme tadasana pour la section I, dandasana est la posture de base pour toutes les asanas de la section II.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous sur une couverture.
2. Tenez-vous assise bien droite avec les jambes allongées devant vous. Rapprochez les cuisses, les genoux, les chevilles et les orteils. Tendez tous les orteils vers le plafond.

23. **DANDASANA, phase finale**



3. Gardez les deux paumes des mains au sol à côté des hanches, avec les doigts dirigés vers les jambes.
4. Effacez les coudes, redressez la poitrine, tenez la tête et le cou bien droits et regardez droit devant vous (photo 23).
5. C'est la posture finale. Restez ainsi 5 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) en pressant les genoux et les fémurs contre le sol, remontez la taille ;
 - (II) gardez les fesses, le dos et la tête alignés, perpendiculaires au sol ;
 - (III) affermissez la colonne vertébrale et ouvrez les côtes et la poitrine ;
 - (IV) faites remonter les organes abdominaux.

Effets : Cette asana étire les muscles des jambes, masse les organes abdominaux, et fortifie les muscles de la taille. Il tonifie les reins et entraîne à s'asseoir bien droit avec une colonne vertébrale verticale.

16. **Janu sirsasana (photo 26)**

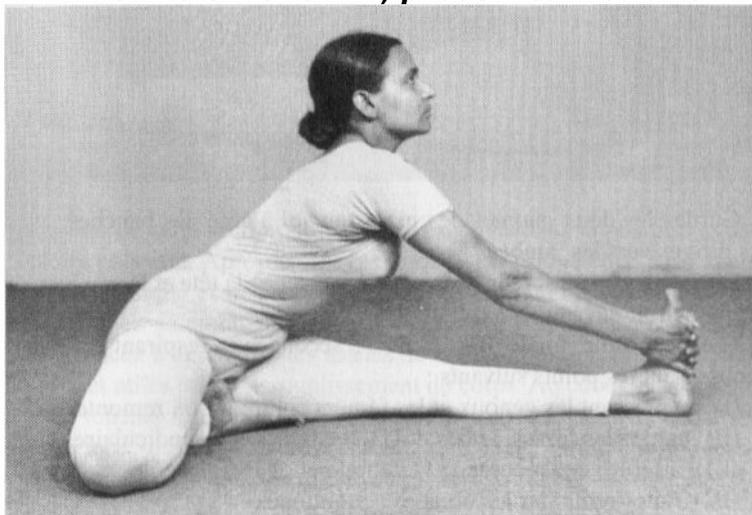
Janu signifie genou et sirsa signifie tête. Dans cette asana il y a juxtaposition de la tête et du genou, d'où le nom de cette posture.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez le genou droit et placez le talon droit près de l'aîne droite. Tirez le genou droit en arrière.
3. Gardez la jambe gauche allongée. Veillez à ce que l'angle formé par les deux jambes soit un angle obtus.
4. Tendez les deux bras en avant au-delà du pied gauche et attrapez le poignet droit avec la main gauche. Respirez normalement.
5. Après avoir croisé les mains, inspirez, étirez la colonne vertébrale et relevez-la. Pressez le genou droit au sol et redressez les hanches. La jambe gauche et le

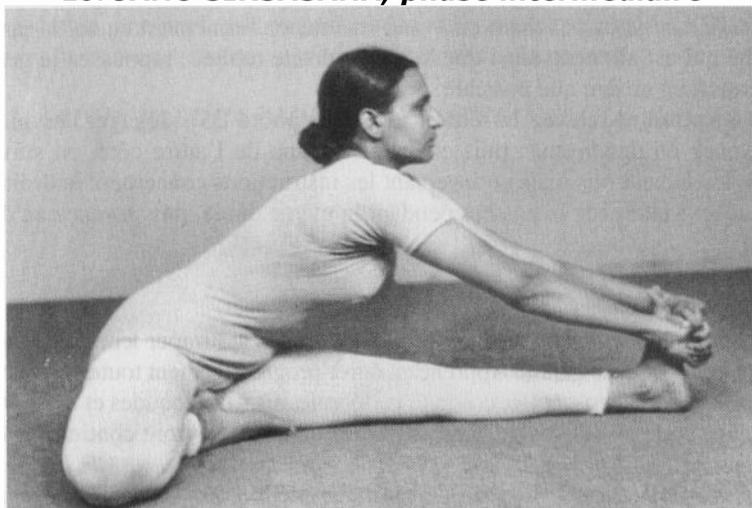
tronc doivent former un angle de 45°. Portez la tête en arrière. En respirant normalement, restez ainsi pendant 15 secondes (photos 24, 25).

24. JANU SIRSASANA, phase intermédiaire



6. Expirez, fléchissez le buste en avant et posez le front sur le genou gauche. Restez dans cette position finale pendant une demi-minute à une minute en respirant normalement (photo 26).

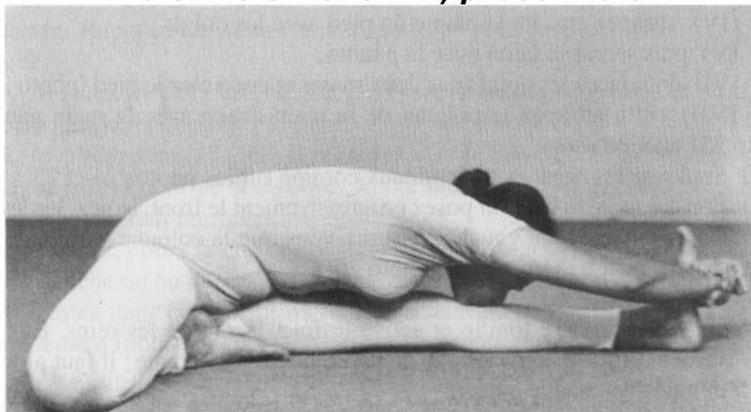
25. JANU SIRSASANA, phase intermédiaire



Observez les points suivants :

(1) gardez les coudes sortis, écartez-les pour augmenter l'ouverture de la poitrine et étirez-vous vers l'avant ;

26. JANU SIRSASANA, phase finale



- (II) amenez les côtes flottantes vers l'avant et étirez-les vers la poitrine ;
- (III) le sternum et le milieu de l'abdomen doivent être posés sur la cuisse gauche comme si buste et jambe étaient confondus ;
- (IV) en vous penchant en avant, maintenez fermement au sol la jambe gauche qui est allongée ainsi que la jambe droite repliée ; repoussez le genou droit aussi en arrière que possible.

7. Inspirez et relevez la tête et le buste (photo 25), dégagez les mains et revenez en dandasana ; puis exécutez l'asana de l'autre côté, en suivant toutes les indications mais en inversant les instructions concernant la droite et la gauche. Maintenez la posture pendant la même durée, puis revenez en dandasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Les débutantes peuvent avoir des difficultés à attraper leurs orteils et à mettre le front sur le genou. Apprenez à étirer progressivement toutes les parties du corps - fesses, dos, côtes, colonne vertébrale, aisselles, coudes et bras. Dans les asanas qui suivent, ces différentes parties du corps devront continuer à être étirées.

(2) Au début, il est difficile de tenir les pieds avec les mains. On peut commencer à suivre l'instruction (I) donnée ci-dessous et progressivement passer aux instructions suivantes, au fur et à mesure que la colonne vertébrale s'assouplit :

(I) étirez à fond la colonne vertébrale pour pouvoir tenir les jambes plus facilement ;

(II) posez d'abord les mains sur le tibia ;

(III) puis crochetez le gros orteil du pied avec les index et les majeurs ;

(IV) attrapez ensuite la plante du pied avec les doigts ;

(V) puis serrez le talon avec la paume ;

(VI) entrelacez les doigts des deux mains et encerclez le pied (photo 24) ;

(VII) enfin attrapez le poignet de la main droite avec la main gauche (photo 25) ou vice versa.

(3) Soulevez les organes abdominaux comme sur les photos 24 et 25.

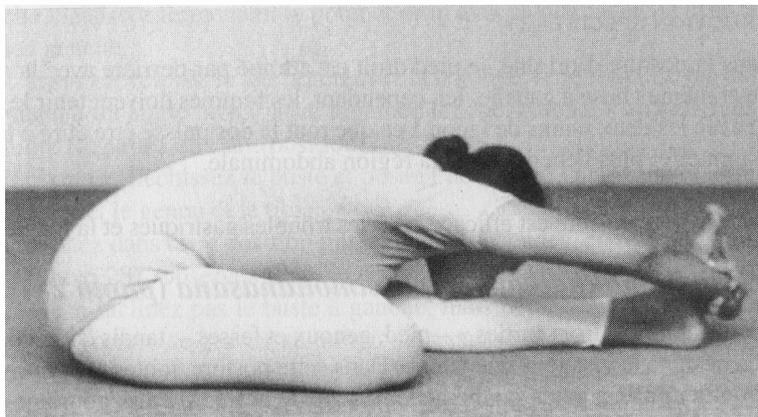
(4) Étirez encore le buste et posez progressivement le front, le nez, les lèvres et le menton sur le genou gauche. Assurez-vous que la colonne vertébrale est étirée à fond ; c'est très important (photo 26).

Effets : Cette posture tonifie et active le foie, la rate et les reins. Elle est excessivement efficace dans les cas de petite fièvre persistante ; il faut alors la faire 5 minutes de chaque côté.

17. **Ardha baddha padma pascimottanasana (photo 27)**

Ardha signifie moitié, baddha signifie attrapé, padma signifie lotus. Dans cette posture, une jambe est en padmasana et l'autre est allongée. La face postérieure du buste est étirée, ce qui donne son nom à la posture.

27. **ARDHA BADDHA PADMA PASCIMOTTANASANA** *phase finale*



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez la jambe droite et faites passer le pied par-dessus la cuisse gauche de telle façon que le bord extérieur du pied vienne se loger dans le creux de la cuisse. Rapprochez autant que vous le pouvez le genou droit du genou gauche.
3. Amenez les deux bras vers le pied gauche. Attrapez le poignet droit avec la main gauche et encerclez le pied.
4. Inspirez, relevez la tête et regardez vers le haut. Étirez la colonne vertébrale, ouvrez la poitrine et soulevez le sternum. Restez ainsi 5 secondes (position 1) en respirant normalement.
5. Expirez, étirez la colonne vertébrale en avant, et posez le menton sur le genou gauche ou au-delà.
6. Restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes en respirant normalement (photo 27) et en observant les points suivants :
 - (I) avancez le bassin, au-delà du pied et de la cheville droits ;
 - (II) posez l'estomac et la poitrine sur la cuisse, avec le menton au-delà du genou ;
 - (III) le buste doit se confondre de plus en plus avec les cuisses.
7. Inspirez, relevez la tête, et reprenez la position 1. Dégagez les mains et la jambe droite.
8. Puis exécutez cette asana de l'autre côté en suivant les instructions du n° 2 au n° 7 et en lisant gauche au lieu de droit et vice versa. Maintenez la posture pendant la même durée.
9. Revenez en dandasana (photo 23).

INSTRUCTION SPÉCIALE :

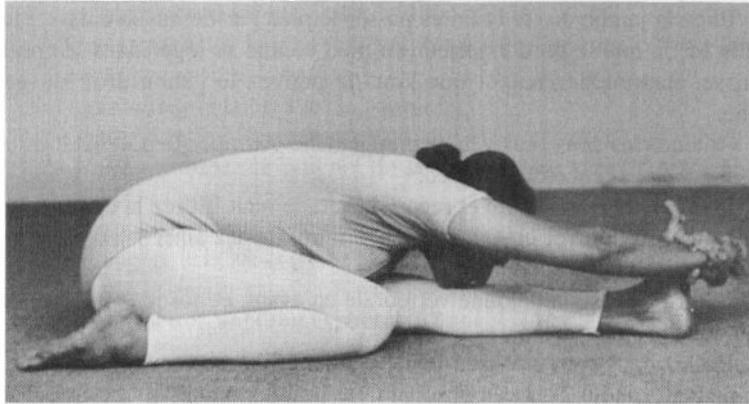
Dans la posture d'origine, le pied droit est attrapé par-derrière avec la main droite et même chose à gauche. Ici, cependant, les femmes doivent tenir le pied tendu avec les deux mains de façon à ce que tout le dos puisse être étiré à fond. Cela a un effet plus bénéfique sur la région abdominale.

Effets : Cette posture est efficace pour les troubles gastriques et la flatulence.

18. *Triang mukhaikapada pascimottanasana (photo 28)*

Triang signifie « trois parties » - pied, genoux et fesses -, tandis que mukhaikapada désigne le visage et une jambe. Dans cette posture, toutes ces parties du corps ont leur rôle à jouer, en même temps que le buste est étiré, pour une exécution parfaite.

28. **TRIANG MUKHAIKAPADA PASCIMOTTANASANA** *phase finale*



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez le genou droit. Saisissez la cheville avec la paume de la main droite et repliez la jambe en arrière. Les orteils du pied droit pointés vers l'arrière se trouvent à côté de l'articulation coxo-fémorale droite. Le bord interne du mollet droit touche le bord externe de la cuisse droite tandis que le bord interne de la cuisse droite doit toucher le bord interne de la cuisse gauche (position 1). Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez, fléchissez le buste en avant et allongez les bras au-delà du pied gauche. Saisissez fermement le poignet droit avec la main gauche et encerclez le pied gauche.
4. Inspirez, relevez la tête, et creusez la colonne vertébrale. Le buste forme maintenant un angle de 45° avec la jambe tendue. Attendez un peu dans cette position. Regardez en l'air (position 2).
5. Expirez, fléchissez le buste et posez l'abdomen, la poitrine et le menton sur la cuisse, le genou et le tibia.
6. Restez dans cette position finale 30 à 60 secondes, en respirant normalement (photo 28). Observez les points suivants :
 - (I) n'inclinez pas le buste à gauche, mais déplacez le poids à droite en amenant le centre de gravité au milieu de la cuisse droite ;
 - (II) étirez les côtes du buste en avant vers le pied ;
 - (III) pliez les coudes et étirez encore davantage en tirant les aisselles en avant ;
 - (IV) gardez le sternum en contact avec les cuisses.
7. Inspirez, redressez le buste, et reprenez la position 2. Défaites les mains, dégagez la jambe droite et allongez-la.
8. Puis pliez le genou gauche. Répétez la posture de l'autre côté, en la maintenant pendant la même durée et en suivant toutes les instructions mais en inversant droite et gauche. Revenez en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Ne vous asseyez pas sur le pied droit pour trouver l'équilibre.
- (2) Dans cette position, le buste a tendance à tourner à gauche ; celles qui ont trop d'embonpoint auront des difficultés à rester d'aplomb. Faites passer l'aplomb du côté gauche au côté droit et déplacez également le poids à droite,

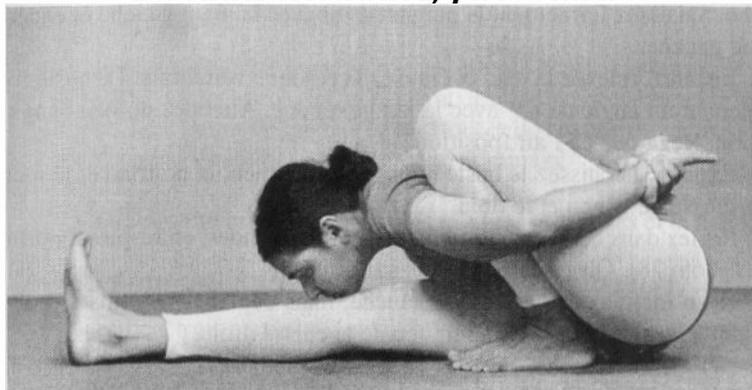
c'est-à-dire du côté où le genou est replié. La cheville et le pied droit doivent être fermes. Ne soulevez pas l'ischion droit. Gardez la jambe gauche tendue et les orteils droits redressés.

Effets : Cette posture guérit les foulures des chevilles et des genoux et est bénéfique pour les pieds plats et les voûtes plantaires affaissées.

19. Maricyasana I (photo 29)

Cette asana tient son nom du sage Marici, fils du créateur Brahma et grand-père du dieu Soleil (Surya).

29. MARICYASANA I, phase finale



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez la jambe gauche en pointant le genou gauche vers le haut, gardez le pied à plat au sol, le bord interne du pied touchant la cuisse droite allongée ; le talon gauche doit être tout contre le haut de la cuisse gauche.
3. Mettez le bras gauche contre le bord interne du genou gauche, tendez l'épaule gauche en avant, et mettez l'aisselle en contact avec le devant du tibia ; repliez ensuite le bras en arrière, en encerclant le genou fléchi. Portez la main droite en arrière et attrapez le poignet gauche. Prenez une ou deux respirations.
4. Expirez et redressez le buste en l'étirant (position 1). Gardez la tête droite et regardez devant vous. Faites une pause de cinq secondes en respirant normalement.
5. Expirez, étirez encore davantage le buste et penchez-vous en avant de telle façon que le ventre et la cuisse soient pressés l'un contre l'autre. Le menton doit dépasser le genou. Gardez les deux épaules alignées (photo 29).
6. Restez à ce stade final de l'asana pendant 20 à 30 secondes, si possible pendant une minute, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) gardez droite la jambe droite ; ne la laissez pas tourner à l'extérieur ;
 - (II) attrapez fermement le poignet pour presser le buste contre la cuisse ;
 - (III) ne laissez pas le buste incliner à droite.
7. Inspirez et levez la tête en position 1. Décrochez les mains, tendez la jambe gauche en avant, et revenez en dandasana (photo 23).
8. Puis exécutez l'asana de l'autre côté, avec la jambe droite pliée au genou et la jambe gauche tendue, en lisant droite au lieu de gauche et vice versa. Restez dans la posture pendant la même durée, puis revenez en dandasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Si l'on a du ventre, la jambe pliée a tendance à tomber sur le côté. Veillez à la garder verticale.
- (2) Au début, il est difficile de tenir le poignet, aussi attrapez d'abord les doigts, puis la paume et peu à peu le poignet.
- (3) Si les cuisses et les fesses sont fortes, tenez compte des instructions

suivantes :

- (a) Quand vous repliez le bras en arrière, le côté gauche du dos et le côté gauche de la colonne vertébrale doivent être étirés en avant de telle façon que la main gauche touche presque le pied droit, puis encercle le genou.
- (b) Il ne doit pas y avoir d'écart entre l'aisselle gauche et le devant du tibia gauche ; ainsi le bras gauche peut s'étirer au maximum.
- (c) Au début, accrochez les doigts, plus tard les paumes des mains, et enfin enlacez le poignet, selon vos possibilités et vos progrès.

Effets : Dans cette posture il y a contraction des organes abdominaux et augmentation de la circulation dans cette région.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 16 à 19

Toutes ces asanas combinées ont un effet en profondeur sur les organes internes de l'abdomen. Ils facilitent la digestion, tonifient et massent les organes du système digestif tels que l'estomac, le foie, la rate, les intestins, le pancréas et la vésicule biliaire. C'est pourquoi ils sont utiles pour combattre les flatulences, la constipation, l'excès de bile, le diabète et l'obésité.

Ils fortifient le système urinaire et corrigent le fonctionnement de la vessie.

Après un accouchement l'utérus a tendance à descendre et les organes internes et les muscles de l'abdomen sont affaiblis. Ces asanas fortifient ces régions et les ramènent à la normale. Ils contribuent également à arrêter des pertes menstruelles excessives.

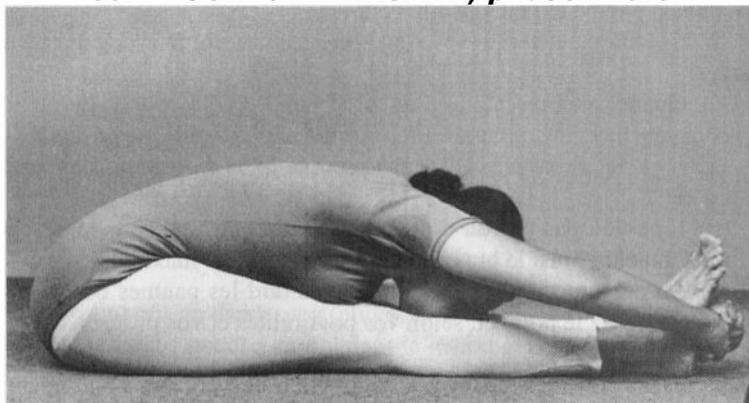
Ils fortifient et mobilisent tout le dos, depuis la région lombaire jusqu'aux régions thoracique et cervicale, et sont bénéfiques pour les problèmes de cou.

Ils sont utiles dans les cas d'hypertension. Ils calment les nerfs et ont un effet apaisant sur le mental.

20. *Pascimottanasana* (photos 30, 31)

Cette asana est aussi connue comme ugrasana et brahmacaryasana. Pascima signifie ouest ; appliqué au corps cela désigne le dos. Ainsi le nom de cette asana indique un étirement postérieur du corps.

30. *PASCIMOTTANASANA, phase finale*



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Expirez, tendez les mains, et attrapez le poignet de l'une des mains au-delà des pieds.
3. Inspirez, redressez la colonne vertébrale en l'étirant et en la creusant. Remontez le dos, la taille et le sternum ; levez la tête. Restez cinq secondes. Prenez quelques respirations.
4. Expirez, pliez légèrement les coudes, et étirez la partie supérieure des bras vers l'extérieur. Étirez les côtés du buste et penchez-vous en avant, jusqu'à toucher les cuisses. La tête doit se poser au-delà des genoux (photo 30).

5. À ce stade final, la tête et le buste reposent sur les jambes. Restez dans cette position pendant une minute, en respirant normalement. Augmentez progressivement ce temps jusqu'à cinq minutes, en observant les points suivants :

- (I) écartez les coudes pour que la poitrine s'ouvre ;
 - (II) posez l'abdomen et la poitrine sur les cuisses ;
 - (III) pliez les coudes et levez-les en l'air ; servez-vous de la prise avec les mains comme d'un levier pour étirer le buste ;
 - (IV) ne creusez pas la poitrine et ne rentrez pas le sternum.
6. Inspirez, relevez la tête (position 1), et revenez en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Au début, il est difficile de garder les jambes tendues. Les genoux se plient et il y a une tension dans les muscles et tendons du jarret. Si les cuisses sont fortes, elles tournent vers l'extérieur et les pieds ne se touchent pas. Ne vous découragez pas. Étirez progressivement et avec la pratique toutes ces difficultés seront surmontées.

(2) (a) Les débutantes doivent attraper les gros orteils - le gros orteil droit avec le pouce et l'index droits, le gros orteil gauche avec le pouce et l'index gauches.

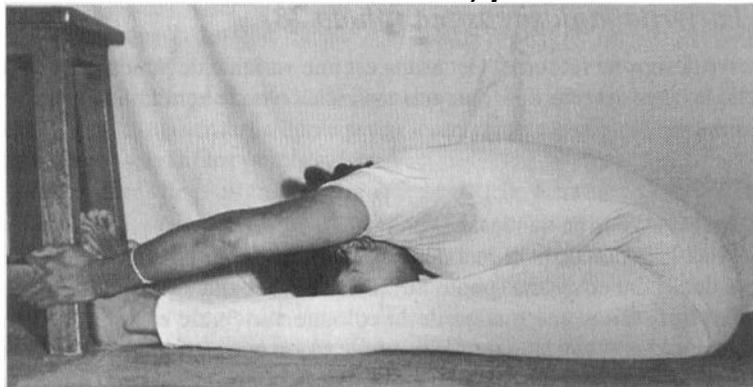
(b) Plus tard, apprenez progressivement à encercler les plantes des pieds avec vos doigts.

(c) Plus tard encore, essayez d'attraper le poignet (photo 30).

(3) Au début le dos peut être rond. Redressez-le à partir du creux des reins et la bosse disparaîtra. Levez la tête.

(4) Pour étirer le buste, mettez un tabouret ou une chaise contre un mur. Posez les pieds sur le barreau inférieur du tabouret et tenez le tabouret avec les mains. Cela vous aidera à étirer le buste (photo 31).

31. **PASCIMOTTANASANA, phase finale**



(5) Ne creusez pas la poitrine pour toucher les genoux. Ne posez pas les coudes au sol car cela gêne l'étirement du corps.

Effets : Cette asana masse efficacement les organes abdominaux et les fortifie. Il est extrêmement bénéfique pour les maladies des reins et pour les foies paresseux.

Ses effets ont été ainsi décrits :

Pascimottanasana est le premier de tous les asanas. Il a pour effet de faire circuler la force vitale dans le réseau très compliqué de canaux appelés nadis, d'allumer le feu gastrique et de libérer l'estomac de toute maladie.

H.P. 1, 29

Dans cette asana la région pelvienne est étirée et la circulation du sang y est stimulée. Les ovaires, l'utérus, et tout le système de la reproduction sont revitalisés et deviennent plus performants. Cette posture aide aussi à garder une

attitude équilibrée envers la sexualité.

Chez l'être humain, la colonne vertébrale est perpendiculaire au sol, tandis que chez les animaux elle est parallèle au sol et le cœur se trouve sous la colonne vertébrale. À cause de leur position debout, les humains sont plus exposés au surmenage et aux maladies cardiaques. Dans pascimottanasana (photo 30) la colonne vertébrale est horizontale et parallèle au sol, si bien que le cœur est au repos.

L'effet de cette asana sur le mental est magique : un mental troublé, irrité et agité devient tranquille, et les colères, passions, etc., sont calmées. Il aiguise la mémoire et éclaire les idées.

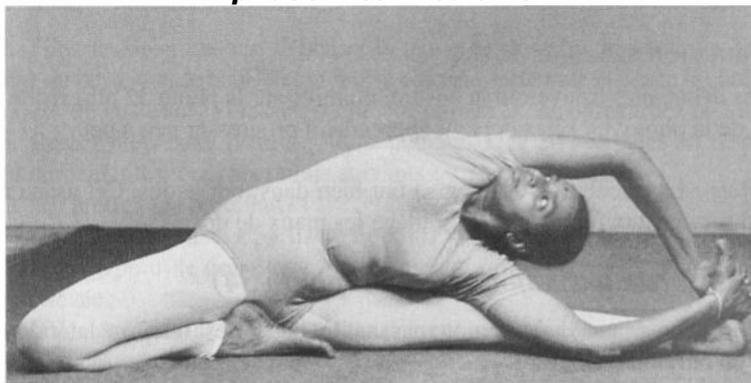
21. Parivrtta janu sirsasana (photo 33)

Parivrtta signifie retourné. Cette asana est une variante de janu sirsasana dans laquelle le buste est retourné, donnant ainsi à la colonne vertébrale un étirement maximum.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez le genou droit et maintenez le bord extérieur en contact avec le sol comme dans janu sirsasana (photo 26). Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez, faites une torsion de la colonne vertébrale et du buste vers la droite, et inclinez-vous latéralement de telle façon que le côté gauche du corps, l'épaule gauche en particulier, se pose devant la jambe et le genou gauches.
4. Étirez le bras gauche et retournez-le vers l'extérieur ; retournez le poignet pour que le pouce soit dirigé vers le sol et le petit doigt en l'air. Attrapez la plante du pied gauche, en pliant le coude gauche et en le posant devant le mollet gauche. Écartez le coude de la jambe.
5. Allongez le bras droit par-dessus l'oreille. Tenez le bord externe du pied gauche avec la main droite. Gardez le pouce droit en bas et le petit doigt en haut.
6. Gardez la tête entre les deux bras. Respirez normalement.
7. Rentez le côté gauche du dos et les omoplates, et retournez la taille autant que vous le pouvez. Tournez le côté droit du dos vers le haut. Relevez le coude droit et la tête et regardez le plafond. Le côté droit du buste sera maintenant retourné vers la gauche (photo 32).

32. PARIVRTTA JANU SIRSASANA phase intermédiaire



8. Augmentez la torsion du buste et posez le dos de la tête sur la jambe tendue (photo 33).

9. Restez à ce stade final de l'asana pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement. Augmentez la durée jusqu'à une minute au fur et à mesure de vos progrès en observant les points suivants :

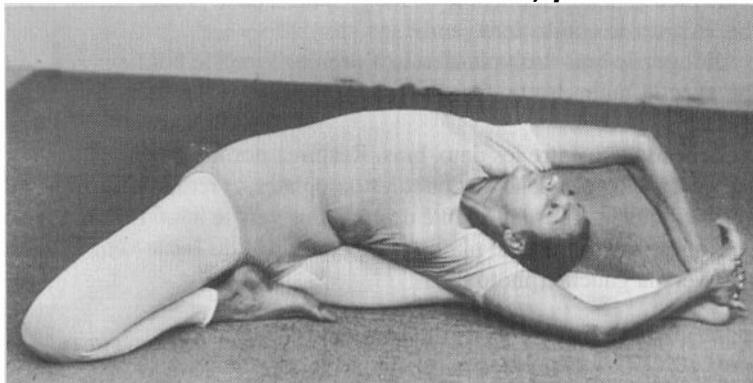
- (I) rentrez de plus en plus l'omoplate gauche ;
- (II) tournez le côté droit du buste vers le haut et vers l'arrière ;

(III) ne pliez pas le genou gauche.

10. Revenez en dandasana (photo 23).

11. Répétez la posture de l'autre côté, en suivant toutes les instructions et en lisant droite pour gauche et vice versa. Restez-y pendant la même durée, puis revenez en dandasana.

33. **PARIVRTTA JANU SIRSASANA, phase finale**



INSTRUCTION SPÉCIALE :

Les débutantes trouveront la posture montrée sur la photo 32 plus facile que celle de la photo 33. Elles doivent apprendre à progresser peu à peu.

Effets : La circulation du sang se fait bien dans tout le dos. Cette asana rend grand service aux femmes car il soulage les maux de dos.

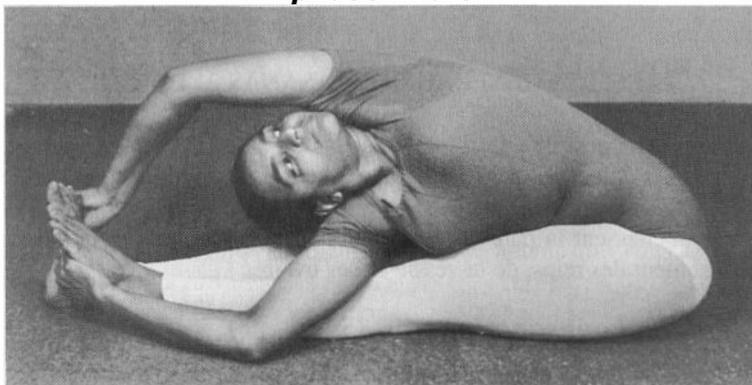
22. **Parivrtta pascimottanasana (photo 34)**

C'est une variante de pascimottanasana. Le buste y est retourné latéralement dans un étirement en avant.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Expirez et retournez le côté droit du buste de telle façon qu'il vienne au-dessus de la cuisse gauche et que la main droite dépasse le pied gauche. Retournez l'avant-bras droit et le poignet droit pour que le pouce soit dirigé vers le bas et le petit doigt vers le haut. Tenez le côté extérieur du pied gauche avec la paume de la main droite. Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez à nouveau et augmentez un peu plus la torsion du côté droit du buste pour que le côté gauche regarde le plafond. Prenez une respiration.
4. Expirez à nouveau et allongez le bras gauche au-dessus de la tête, en étirant l'aisselle depuis le flanc pour atteindre le pied droit. Attrapez le côté extérieur du pied droit avec la main gauche, pouce vers le bas.

34. PARIVRTTA PASCIMOTTANASANA
phase finale



5. Pliez les deux coudes, déplacez la tête et le dos afin de retourner le côté gauche du buste vers le haut. Retournez la colonne vertébrale et posez le côté droit supérieur du buste sur la cuisse gauche. Retournez le cou et regardez en Pair.

6. Restez dans cette position finale pendant 15 à 20 secondes en respirant normalement. Observez les points suivants :

- (I) rentrez les omoplates ;
- (II) étirez le buste à partir du nombril vers la tête ;
- (III) la poitrine doit être complètement tournée vers la gauche et légèrement relevée ;
- (IV) les côtes inférieures droites doivent se tendre en avant vers les pieds et s'éloigner de la jambe droite.

7. Inspirez, relevez la tête et revenez en dandasana (photo 23).

8. Exécutez cette asana de l'autre côté en attrapant le pied droit avec la main gauche et en retournant le côté droit du buste vers le haut et vers l'arrière. Restez pendant la même durée. Revenez en dandasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Étant donné que dans cette posture le diaphragme est comprimé, il y a une accélération des inspirations et des expirations. Les débutantes auront peut-être des difficultés à respirer.

(2) Afin que la torsion de la colonne vertébrale soit maximale, pliez d'abord la jambe gauche et tournez le buste. Puis assurez l'omoplate droite au-delà du bord externe de la cuisse et du genou gauche et tenez le pied gauche avec la main droite. Tendez ensuite la jambe gauche, et vice versa.

Effets : Cette asana tonifie les reins, rajeunit la colonne vertébrale, soulage les maux de dos et remédie à la paresse du foie.

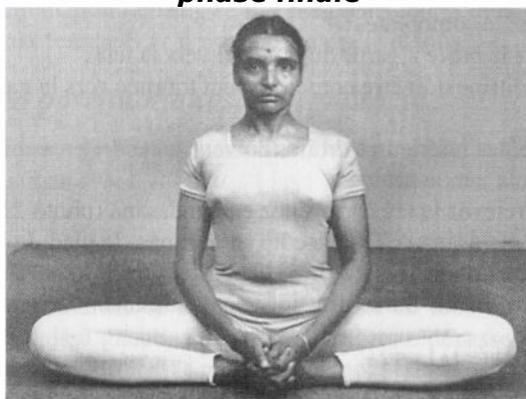
EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 21 ET 22

Dans ces deux postures, il y a torsion de la taille, ce qui soulage les douleurs lombaires et les blocages dans la région de la taille. La colonne vertébrale est fortifiée, particulièrement dans la région lombaire, et rendue mobile. Ils sont tonifiants et chassent la paresse, ils améliorent la digestion et régularisent le fonctionnement des reins, de la vessie et des ovaires.

23. *Baddha konasana* (photos 35, 36, 37)

Baddha signifie attaché ou attrapé ; kona signifie angle. Dans cette posture les genoux sont pliés en angle aigu et sont amenés latéralement au sol. Les talons se touchent près du périnée et les pieds sont attrapés par les mains.

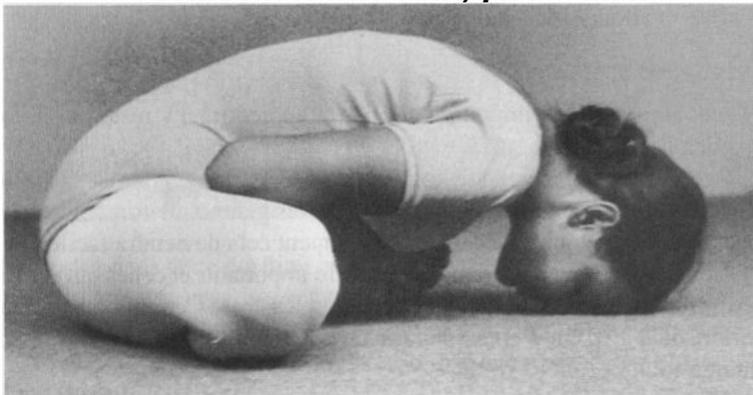
35. **BADDHA KONASANA** *phase finale*



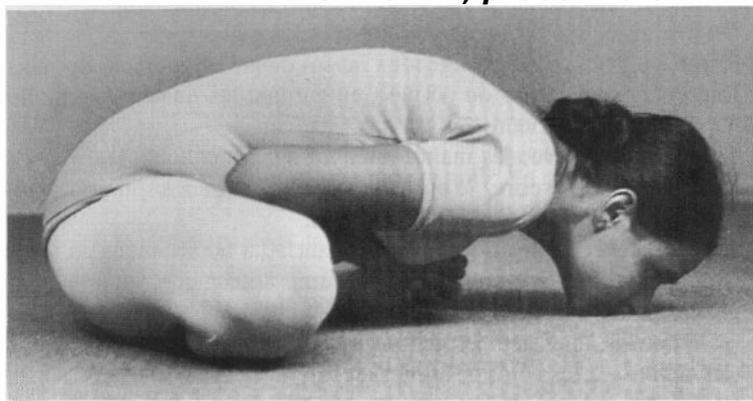
TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez les deux jambes et amenez les pieds vers l'aîne.
3. Réunissez les plantes des pieds et les talons comme dans namasté (le salut indien).
4. Tenez les deux pieds et amenez les talons vers le périnée. Les bords externes des pieds doivent toucher le sol. Respirez normalement.
5. Ouvrez les cuisses et touchez le sol avec les genoux.
6. Étirez les aines, posez les genoux au sol dans l'alignement des cuisses.
7. Rapprochez les talons du périnée, en gardant les muscles du mollet en contact avec la face intérieure des cuisses.
8. Tenez les pieds avec les mains, appuyez sur les genoux, les chevilles et les cuisses vers le sol, et étirez le buste vers le haut. Veillez à soulever la région abdominale et à garder le cou droit (photo 35).
9. Restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes en respirant normalement. Par la suite, augmentez la durée autant que vous le pourrez. Observez les points suivants :
 - (I) étirez les aines vers les genoux ;
 - (II) aplatissez les côtés des tibias au sol ;
 - (III) étirez le buste vers le haut à partir du nombril ;
 - (IV) plus les pieds sont saisis fermement, mieux le buste se relève ;
 - (V) gardez les épaules en arrière et les omoplates rentrées.
10. Pressez les deux coudes contre les cuisses, expirez, et penchez le buste en avant. Posez au sol le front, le nez et ensuite le menton, dans cet ordre. La poitrine doit être appuyée sur les pieds (photos 36, 37).

36. **BADDHA KONASANA, phase finale**



37. **BADDHA KONASANA, phase finale**



11. Restez une demi-minute dans cette position finale en respirant normalement et en observant ces points :

- (I) ne resserrez pas les côtes flottantes ;
- (II) ne soulevez pas les fesses du sol ;
- (III) gardez fermes les hanches, les cuisses et le devant des jambes pour étirer le buste en avant.

12. Relevez la tête et revenez à la position de la photo 35. Lâchez les mains et les pieds et allongez les jambes (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Cette asana est très importante et on doit apprendre à y rester aussi longtemps que possible.

(2) Au début il est difficile de toucher le sol avec les genoux, à cause de la tension à l'aîne. Il ne faut pas faire descendre les genoux de force, mais étirer les aines vers les genoux. Avec de l'entraînement, cela deviendra facile.

(3) Celles qui ont un postérieur et un ventre importants et celles qui souffrent de désordres menstruels doivent placer sous les fesses comme support une couverture de 8 à 10 cm d'épaisseur afin de pouvoir s'asseoir bien droites avec l'abdomen soulevé (photo 183).

(4) Elles peuvent aussi s'asseoir contre un mur et utiliser une corde comme dans la section VIII pour soulever le buste.

(5) Il ne faut pas s'essayer aux positions montrées sur les photos 36 et 37 avant d'avoir mis au point la position de la photo 35.

Effets : Cette posture est très bénéfique pour les femmes car elle tonifie les reins, soulage les désordres urinaires et utérins, évite sciatiques et hernies. Elle fortifie aussi la vessie et l'utérus.

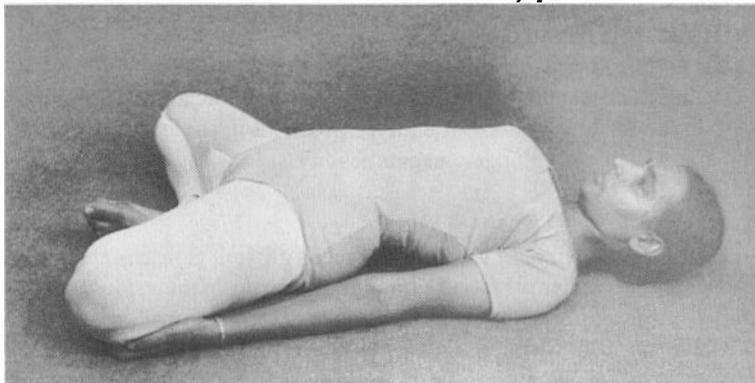
24. **Supta baddha konasana (photos 38, 39)**

Supta signifie étendu sur le dos, couché. C'est une variante de baddha konasana à exécuter couchée sur le dos.

TECHNIQUE :

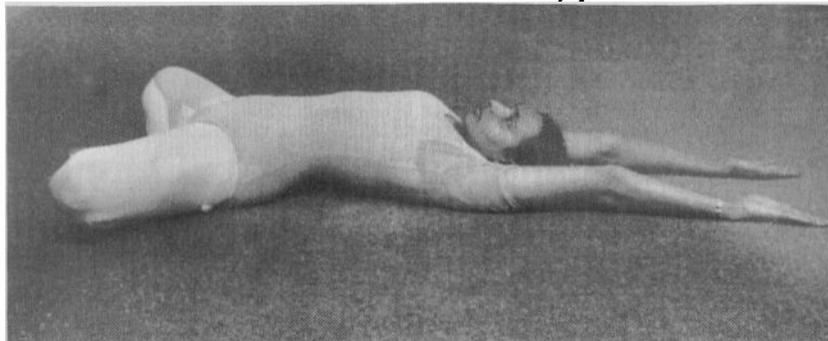
1. Étendez-vous sur le dos (photo 80).
2. Pliez les genoux et amenez les plantes des pieds près des fesses.
3. Écartez les cuisses et les genoux, et réunissez les talons et les plantes des pieds.
4. Abaissez alors les genoux le plus près du sol possible (photo 38).

38. **SUPTA BADDHA KONASANA, phase finale**



5. Restez dans cette position pendant 30 à 60 secondes en respirant normalement. Augmentez progressivement la durée autant que vous le voudrez.
6. Étirez les bras au-dessus de la tête afin de remonter l'abdomen et les muscles abdominaux vers la poitrine. Tournez les paumes des mains vers le plafond (photo 39).

39. **SUPTA BADDHA KONA SANA, phase finale**



7. Restez dans cette position finale en respirant normalement pendant 30 à 60 secondes et par la suite le plus longtemps possible. Surveillez les points suivants dans la position couchée sur le dos :
 - (I) ne soulevez pas les lombaires ;
 - (II) gardez le bassin ouvert ;
 - (III) gardez la poitrine ouverte ;
 - (IV) faites descendre les genoux vers le sol en les écartant de plus en plus.
8. Abaissez les bras lentement et, avec précaution, soulevez les genoux du sol l'un après l'autre et allongez les jambes.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Parfois les chevilles et les côtés des pieds glissent et ne restent pas joints. En ce cas, appuyez les orteils contre un mur, placez les paumes des mains sous les cuisses, attrapez les chevilles et tirez-les vers les cuisses.

(2) Celles qui sont corpulentes doivent placer une couverture de 8 à 10 cm d'épaisseur sous leur dos afin que la poitrine s'ouvre et que l'abdomen soit oblique (cf. *supta virasana*, photo 186).

(3) Quand vous soulevez les genoux du sol, laissez se détendre les muscles de l'aîne afin d'éviter des mouvements saccadés et des spasmes.

Effets : Cette asana soulage douleurs, spasmes et sensations de brûlure des organes utérins pendant la menstruation. Il tonifie les voies urinaires. Il est indiqué dans les cas de hernie et d'hémorroïdes fluentes.

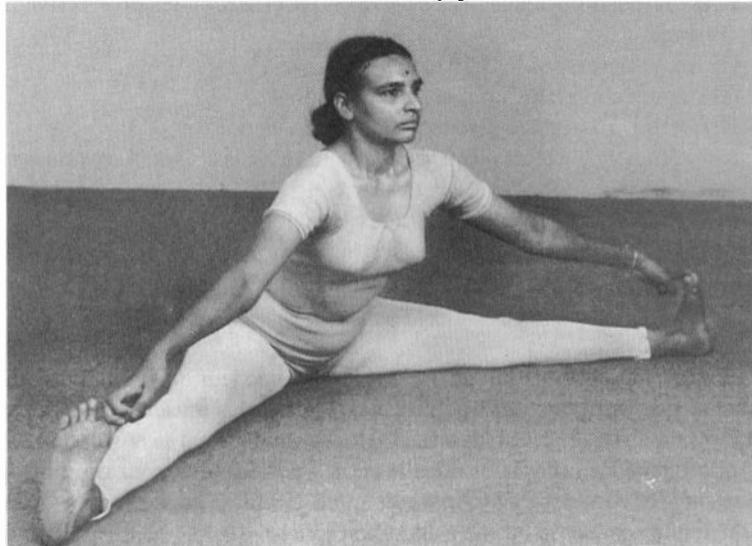
25. *Upavistha konasana* (photo 41)

Upavistha signifie assis. Dans cette asana en position assise, les jambes allongées forment un angle obtus.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en *dandasana* (photo 23).
2. Écartez les jambes et allongez-les de côté l'une après l'autre. Augmentez l'écartement des jambes autant que vous le pouvez.
3. Les plantes des pieds doivent être fixes et perpendiculaires au sol, les orteils dirigés vers le haut.
4. Attrapez le gros orteil de chaque pied avec le pouce, l'index et le majeur de la main correspondante, en mettant les pouces sur le côté extérieur et les doigts sur le côté intérieur de chaque gros orteil.
5. Aplatissez les jambes au sol, remontez la taille et les côtés du corps. Restez quelque temps dans cette position (photo 40). Respirez normalement.

40. *UPAVISTHA KONASANA, phase intermédiaire*

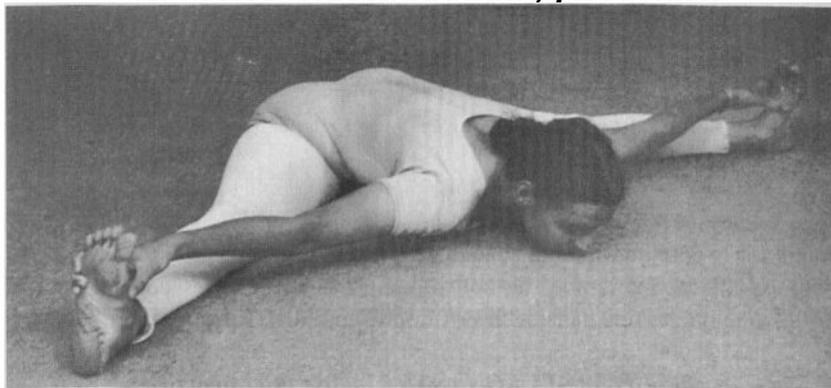


6. Expirez, étirez le buste et penchez-vous en avant, en touchant le sol avec le front, le nez et pour finir, si cela est possible, le menton, dans cet ordre-là.

Ouvrez la poitrine et rapprochez le sternum du sol. Posez la poitrine au sol et étirez la partie postérieure du buste.

7. Tendez les bras et tenez les plantes des pieds avec les mains (photo 41).

41. **UPAVISTHA KONASANA, phase finale**



8. C'est la position finale ; restez-y de 30 à 60 secondes en observant les points suivants :

- (I) ne soulevez pas les cuisses du sol ;
- (II) étirez encore les jambes, vers les talons ;
- (III) étirez davantage les bras pour élargir la poitrine ;
- (IV) étirez le buste en avant, en tournant les cuisses vers l'extérieur (vers le bord externe des jambes) ;
- (V) ne laissez pas tomber les pieds latéralement.

9. Inspirez, relevez la tête, lâchez les mains et prenez la posture de dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Le dos des jambes doit toucher le sol sur toute leur longueur. Les genoux ont tendance à fléchir au creux poplité, aussi tendez les muscles et tendons des jarrets.

(2) Enfoncez les omoplates dans les côtes postérieures pour ouvrir la poitrine et soulevez la partie antérieure de celle-ci afin d'augmenter la distance entre le diaphragme et le bas de l'abdomen (photo 40).

(3) Ne vous penchez pas en avant (photo 41) avant d'avoir appris à maîtriser la position de la photo 40.

Effets : Cette position active la circulation du sang dans la région pelvienne, régularise le flux menstruel et stimule les ovaires.

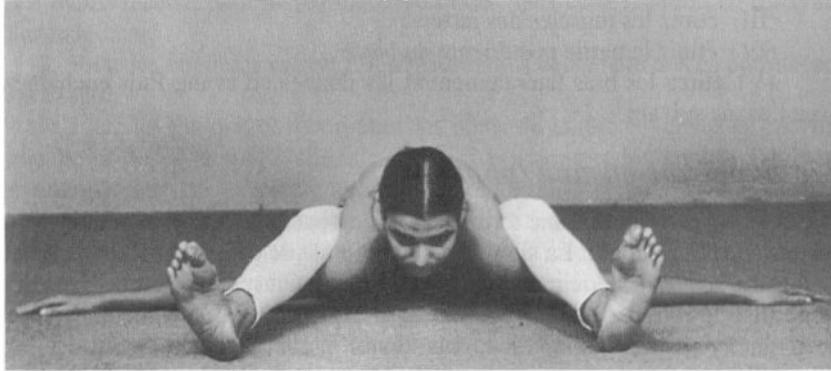
26. **Kurmasana (photo 43)**

Kurma signifie tortue. Cette asana ressemble à une tortue et est dédiée au Seigneur Vishnu dans son incarnation en tortue. La légende dit qu'une tortue a porté la montagne Mandara en équilibre sur son dos. Cette asana renforce le dos.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Écartez les jambes d'environ 4 à 5 cm.
3. Pliez les jambes et soulevez-les un petit peu au-dessus du sol.
4. Expirez, penchez le buste en avant, et glissez les mains l'une après l'autre sous les genoux, puis étendez les bras latéralement. Posez les paumes des mains au sol. La partie postérieure du bas des cuisses doit maintenant reposer sur les épaules (photo 42). Prenez une ou deux respirations.

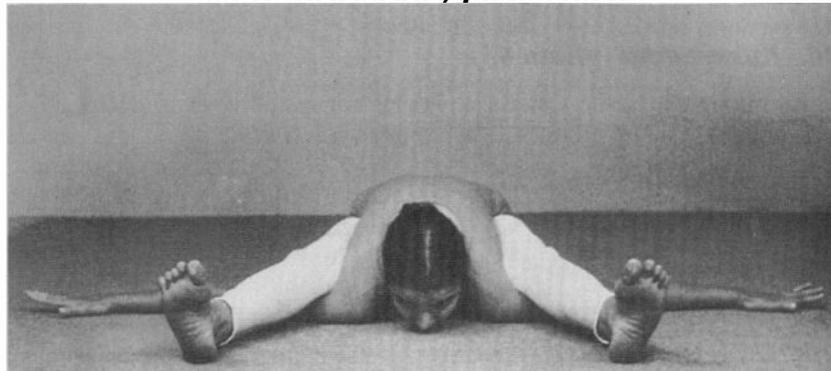
42. **KURMASANA, phase intermédiaire**



5. Expirez, pressez sur les bras avec les genoux pour qu'ils s'allongent. Posez la poitrine et les épaules au sol. Prenez quelques respirations.

6. Expirez, étirez le buste en avant ; le front, le nez et le menton doivent toucher le sol, dans cet ordre-là. Élargissez la poitrine et faites-lui toucher le sol (photo 43).

43. **KURMASANA, phase finale**



7. Restez dans cette position finale pendant 15 à 20 secondes, avec une respiration normale, en observant les points suivants :

- (I) ne laissez pas les pieds s'écarter davantage ;
- (II) pressez les talons contre le sol : ne laissez pas les pieds tomber latéralement ;
- (III) étirez les muscles des jarrets ;
- (IV) étirez la partie postérieure du buste ;
- (V) étirez les bras latéralement et les jambes en avant. Puis enchaînez avec l'asana suivante.

27. **Supta kurmasana (photo 44)**

Cette asana ressemble à une tortue endormie dont la tête et les membres sont rentrés sous la carapace. La signification profonde de cette asana, c'est le retrait de tous les sens à l'intérieur de la carapace du dos. C'est une posture sacrée qui symbolise le retrait des sens comme dans pratyahara. Le seigneur Krishna décrivant à Arjuna le sthitaprajna (celui dont l'intellect est stable), dit :

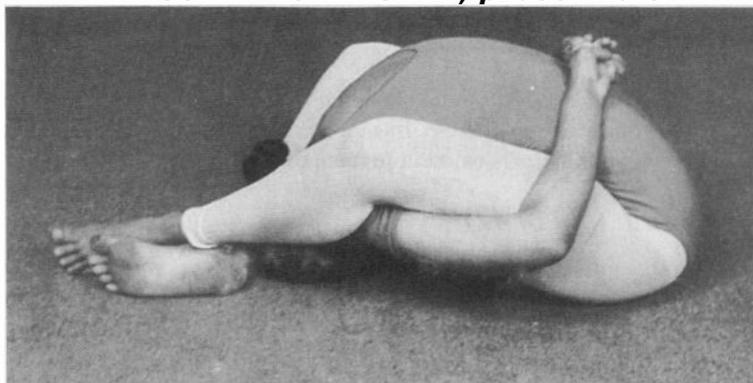
*yada samharate cayam kurmonganiva sarvasah
indrianindriyarthebhyastasya prajna pratisthita*

B.G. II, 58

(Celui qui de tous côtés retire ses sens des objets des sens, comme une tortue rétracte ses membres, a une intelligence fermement établie.)

Cette asana favorise le calme et la tranquillité du mental ainsi que la maîtrise de soi. Il fortifie aussi le dos.

44. **SUPTA KURMASANA, phase finale**



TECHNIQUE

1. En partant de la position de kurmasana (photo 43), relevez légèrement les genoux, retournez les bras en arrière pour qu'ils s'éloignent des jambes, paumes des mains face au plafond. Restez 5 secondes dans cette position en respirant normalement.

2. Pliez les coudes, expirez, joignez les mains derrière le dos en entrelaçant les doigts.

3. Pliez les genoux et rapprochez les pieds de la tête, soulevez la cheville gauche et posez-la sur la cheville droite. Les mains et les jambes semblent maintenant être tressées ou entrelacées (photo 44).

4. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) serrez fort les chevilles et les mains ; ne relâchez pas l'étreinte ;

(II) surveillez la fermeté et la rigidité du dos ;

(III) ne pas lâcher prise fait prendre conscience à l'élève de la force de volonté qu'il faut avoir pour tenir la posture.

5. Dégagez les pieds et croisez-les dans l'autre sens (cheville droite sur la gauche). Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes en respirant régulièrement. Changer la position des pieds fait travailler de façon égale la taille et les cuisses.

6. Dégagez les mains et les pieds et restez assise jambes allongées comme dans dandasana (photo 23).

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Au début, s'il n'est pas possible d'entrelacer les doigts derrière le dos, posez les mains sur les fesses.

Effets : Ces deux postures tonifient la colonne vertébrale, activent les organes abdominaux et donnent de l'énergie. Ils modèrent le flux menstruel et soulagent les douleurs abdominales. Ils calment le mental.

28. *Malasana (photo 47)*

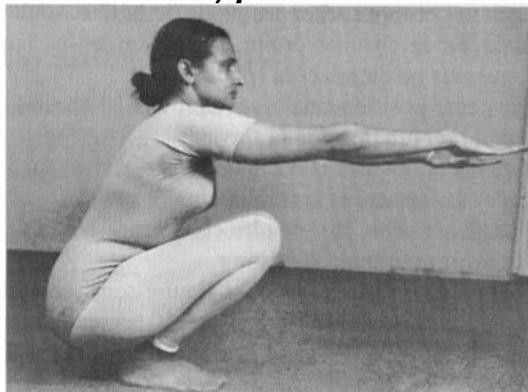
Mala signifie guirlande. Dans cette posture les bras et les mains entourent le corps comme une guirlande. Au stade final, la tête est posée sur le sol.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23). Relevez les genoux et accroupissez-vous avec les pieds joints et les bords internes des pieds, les cuisses et les mollets serrés. Le dessous des cuisses touche les mollets et la charnière des talons.

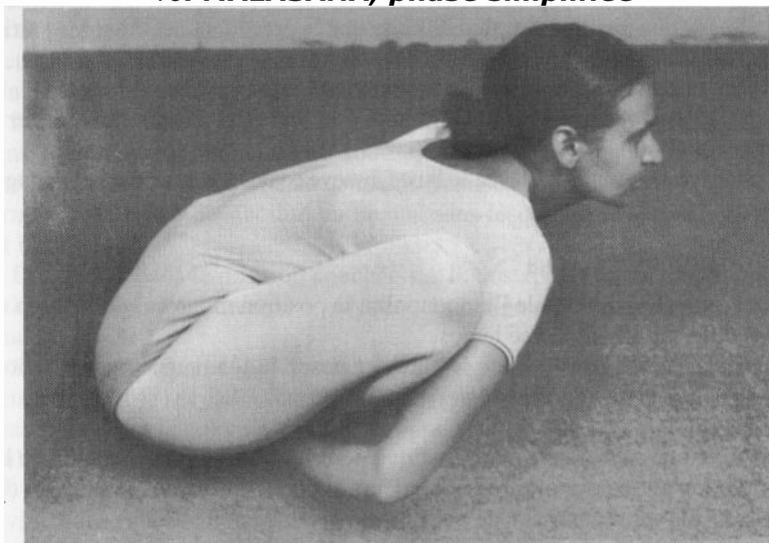
2. Tendez les bras en avant, dans l'alignement des épaules, les paumes des mains face au sol (photo 45).

45. *MALASANA, phase intermédiaire*



3. Puis portez les bras en arrière, enlacez les tibias et tenez l'arrière des chevilles et des talons avec les mains. Expirez et étirez la colonne vertébrale en avant (photo 46).

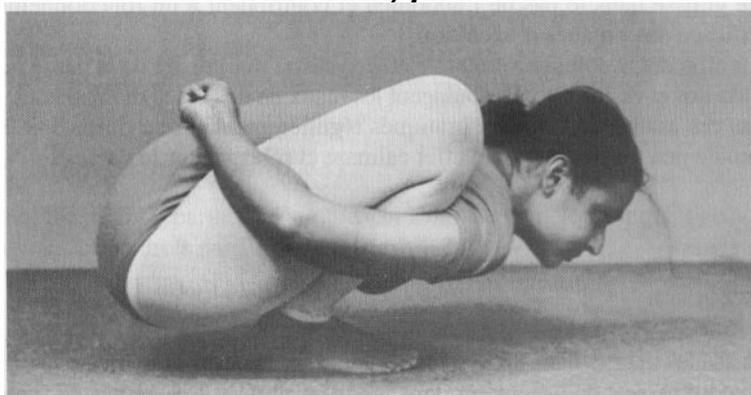
46. *MALASANA, phase simplifiée*



4. Restez dans cette position 10 à 15 secondes en respirant normalement.

5. Retirez les mains des chevilles, penchez le buste en avant, portez les bras derrière le dos et accrochez les mains. Étirez la colonne vertébrale vers la tête pour qu'elle soit parallèle au sol (photo 47).

47. **MALASANA, phase finale**



6. Maintenez cette posture 10 à 15 secondes en respirant normalement. Faites attention aux trois points suivants :

- (I) chaque position est plus difficile que la précédente et étire des parties du corps différentes ;
- (II) observez l'amplitude du mouvement des chevilles ;
- (III) observez avec quelle fermeté il faut serrer les mains afin d'étirer la colonne vertébrale.

7. Dégagez les mains, relevez le buste, asseyez-vous sur les fesses et dégagez les pieds.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Pour celles qui ont de l'embonpoint, la position montrée sur la photo 45 est très utile car elle renforce le dos.

(2) Enlacez les jambes avec les bras et posez la tête sur les genoux pour soulager les douleurs dans le dos.

Effets : Cette posture est très bénéfique pour les femmes car elle soulage les maux de dos et fait disparaître les douleurs rhumatismales des genoux et des chevilles. Elle est recommandée pour les hémorroïdes fluentes.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 23 à 28

Toutes ces asanas sont extrêmement salutaires pour les femmes, surtout pour celles qui ont des problèmes menstruels. Avec ces asanas, le cycle menstruel est régularisé et les désordres menstruels corrigés.

Ces asanas tonifient aussi les organes abdominaux, empêchent l'accumulation de graisse dans le bas de l'abdomen et contribuent à un fonctionnement plus efficace des organes d'excrétion.

Ils renforcent la colonne vertébrale et le système musculaire de la partie inférieure du dos et de la taille. Ils soulagent les maux de dos et les rhumatismes.

Toutes ces asanas doivent être pratiquées régulièrement et leur durée doit être augmentée peu à peu. Ils ont un effet calmant et relaxant sur le cerveau.

Section III

Asanas : assise et couchée sur le dos

Les asanas décrites dans cette section préparent le corps et le mental au pranayama qui permet de progresser dans la vie spirituelle. Les asanas des autres sections aident à exécuter ceux-ci plus parfaitement et plus complètement en donnant de la force, de la souplesse et un contrôle intérieur. Le contrôle intérieur est développé à un degré encore plus grand par la pratique des asanas de cette section-ci. Ils ont un rôle spécifique à jouer pour stabiliser le corps et le mental afin d'aller plus loin dans la voie du yoga.

Les asanas dans la position assise sont nécessaires pour avoir une base solide dans le pranayama (contrôle du souffle), dharana (concentration) et dhyana (méditation) qui conduisent au samadhi (réalisation du Soi). Ils apportent la fermeté du corps et la stabilité du mental sans lesquelles la réalisation du Soi est impossible.

Les asanas dans la position couchée sur le dos apportent au corps une sensation d'apaisement et aident à récupérer l'énergie perdue, comme pour savasana (photo 212).

Ces asanas préparent à la pratique de pranayama, dharana et dhyana : sidhasana (photo 48) et padmasana (photo 52) entraînent le corps à être fermement assis ; ils étirent la colonne vertébrale, apportent le calme du mental et la tranquillité du corps ; virasana et son cycle (photos 50, 54, 55), parvatasana (photo 59) et baddha padmasana (photo 60) étirent et ouvrent la poitrine si bien que la cavité thoracique est préparée pour le contrôle du souffle ; on arrive à savoir de l'intérieur comment la poitrine doit fonctionner correctement et complètement dans le pranayama ; de plus on améliore par ces postures sa capacité à rester assise bien droite sans bouger. Un contrôle intérieur de la colonne vertébrale est obtenu par la pratique de yoga mudrasana (photo 61) qui apprend l'étirement antérieur de la colonne vertébrale tout en donnant un certain contrôle du mouvement des organes abdominaux et du diaphragme. Dans supta virasana (photo 58) et matsyasana (photo 62) c'est le corps tout entier, depuis la base du bassin jusqu'au sommet de la poitrine, qui est étiré, apportant ainsi un contrôle des diaphragmes pelvien et thoracique, ce qui est essentiel pour améliorer la qualité de la pratique du pranayama.

En outre, chaque asana a un effet particulier sur le corps qui sera décrit ci-après.

29. Siddhasana (photo 48)

Siddha signifie parfait, accompli. Un siddha est quelqu'un qui a acquis des pouvoirs surnaturels par l'ascèse :

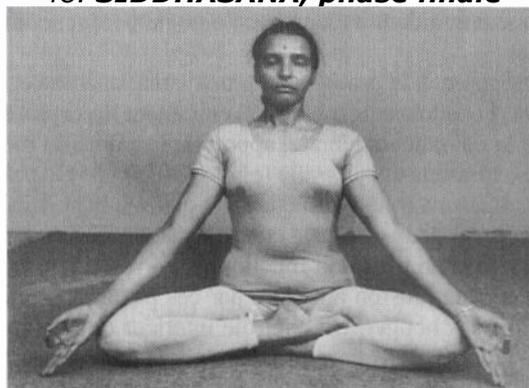
*atmadhyayi mitahari yavaddvasa vatsaram
sada siddhasanabhyasad yogi nispattimanyat*

H.P. I, 40

(Un yogi, qui contemple l'âme, qui est modéré dans son alimentation, peut acquérir des pouvoirs surnaturels s'il pratique siddhasana pendant douze ans sans interruption.)

Siddhasana est l'une des asanas importantes (la meilleure parmi 8 400 000 asanas) dont la pratique purifie les 72 000 nadis du corps. Quelqu'un qui a maîtrisé siddhasana a conquis le Soi. C'est l'asana le plus important pour le contrôle du souffle, la discipline des sens, la concentration, la méditation et la réalisation du Soi.

48. **SIDDHASANA, phase finale**



TECHNIQUE :

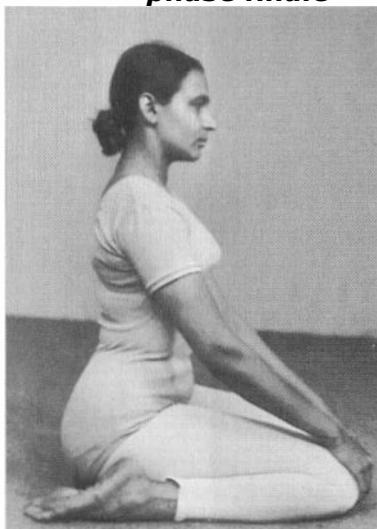
1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez la jambe gauche, saisissez le talon gauche et placez-le près du périnée. La plante du pied gauche doit être placée contre la cuisse droite.
3. Pliez la jambe droite et placez le pied droit sur la cheville gauche ; le talon du pied droit doit être placé près du pubis.
4. Placez la plante du pied droit et les orteils droits entre la cuisse et le mollet gauche.
5. Soulevez le bas-ventre afin qu'il ne pèse pas sur le talon. Posez les talons contre le périnée et le pubis.
6. Tendez les deux bras. Placez le dos des poignets sur les genoux. Gardez les paumes des mains ouvertes. Respirez régulièrement.
7. Joignez l'extrémité du pouce et de l'index de chaque main pour former un cercle. Les trois autres doigts doivent rester allongés et étirés. C'est jnana mudra (photo 52).
8. La tête et le cou doivent être tenus bien droits. Fermez les yeux et intériorisez votre regard (photo 48).
9. Restez dans cette position aussi longtemps que possible et respirez normalement en observant les points suivants :
 - (I) redressez la colonne vertébrale ; n'arrondissez pas les lombaires, le bas du dos. Gardez les côtes soulevées latéralement et les deux côtés du buste parallèles ;
 - (II) rentrez les omoplates sans incliner le buste ;
 - (III) gardez les deux genoux baissés.
10. Dégagez le pied droit, puis le gauche. Puis exécutez cette asana en pliant la jambe droite d'abord. Restez dans la position finale aussi longtemps que possible avec une respiration normale.

Effets : Le sang circule bien dans les régions lombaire et pubienne. Cette posture est bonne pour guérir les genoux et les chevilles raides. La colonne vertébrale verticale rend le mental stable, attentif et alerte.

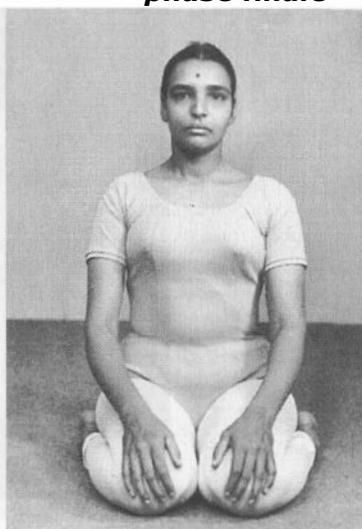
30. *Virasana* (photos 49, 50)

Vira signifie héroïque, brave, un héros. Cette posture évoque un guerrier assis.

49. **VIRASANA**
phase finale



50. **VIRASANA**
phase finale



TECHNIQUE :

1. Agenouillez-vous au sol, genoux serrés.
2. Séparez les pieds et retournez-les pour que les plantes des pieds regardent le plafond. Gardez les orteils et les pieds en ligne droite, allongés en arrière.
3. Écartez les pieds de 2,50 à 4 cm. Abaissez les fesses jusqu'à ce qu'elles soient posées sur le sol, pas sur les pieds. Prenez une ou deux respirations.
4. Maintenez les fesses en contact avec le sol. La face interne des mollets sera maintenant contre la face externe des cuisses.
5. Tournez les paumes des mains vers le bas et posez-les sur les genoux.
6. Mettez le poids du corps sur les cuisses et redressez la taille et les flancs.
7. Gardez la poitrine ouverte, le cou bien droit, et regardez devant vous (photo 49, de profil ; photo 50, de face).
8. Respirez normalement et restez dans cette position pendant une minute et par la suite aussi longtemps que possible, en observant les points suivants :
 - (I) le corps ne doit pas pencher en avant ;
 - (II) empêchez les aines et les cuisses de remonter.
9. Posez les mains sur le sol, soulevez les fesses, et remettez-vous à genoux. Puis allongez les jambes.

51. VIRASANA
phase simplifiée



INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Dans cette asana s'exerce une pression sur les articulations des genoux et des chevilles, de telle sorte qu'il est parfois difficile de s'asseoir par terre. Asseyez-vous sur une couverture pliée afin que le poids du corps soit également distribué sur les genoux, les pieds et les fesses. Diminuez peu à peu la hauteur de la couverture (photo 185).

(2) Si vous ne pouvez pas replier les pieds en arrière, gardez-les horizontaux comme sur la photo 51.

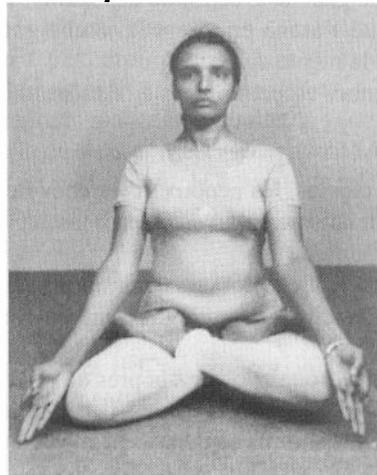
(3) Si vous avez des difficultés à garder le corps droit, appuyez fortement sur vos genoux avec les paumes des mains et faites descendre les aines de telle façon que le buste soit étiré en hauteur depuis la base du bassin.

Effets : Cette posture guérit des douleurs rhumatismales dans les genoux, soulage de la goutte, aide à acquérir des voûtes plantaires bien galbées, et elle est idéale pour les douleurs dans les pieds, les mollets et les talons, pour les épérons du calcaneum et pour les pieds froids ou fatigués. Elle est recommandée pour celles qui travaillent dans l'eau ou qui restent debout pendant des heures, ainsi que pour l'inflammation des vaisseaux sanguins. On peut faire facilement cette posture, même pendant les règles.

31. **Padmasana (photo 52)**

Padma signifie lotus. C'est la posture du lotus, qui prédispose à la méditation.

52. **PADMASANA** **phase finale**



TECHNIQUE :

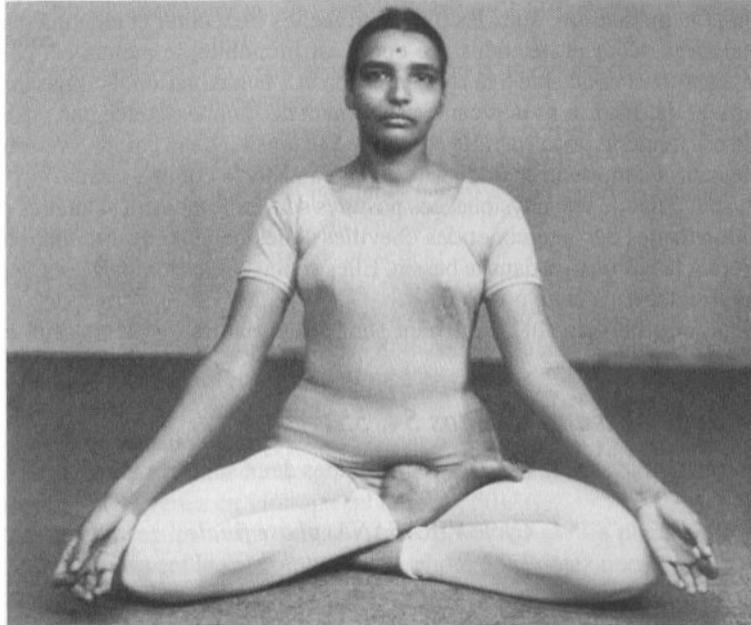
1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Repliez la jambe droite en vous servant des deux mains et placez le pied droit sur la cuisse gauche contre l'aîne. Les orteils doivent dépasser de la cuisse.
3. Repliez la jambe gauche et, en vous servant des deux mains, placez le pied gauche sur la cuisse droite, contre l'aîne. Les deux tibias sont maintenant croisés. Les côtés des talons touchent le bassin. Prenez une ou deux respirations.
4. Étirez la colonne vertébrale, remontez les flancs et élargissez la poitrine. Tendez les deux bras et posez le dos des poignets sur les genoux. Mettez les doigts en jnanamudra (photo 52) ou croisez les mains et posez-les sur les pieds, paumes en l'air.
5. En respirant normalement, restez 30 à 60 secondes dans cette position finale. Par la suite, on peut rester aussi longtemps que possible, en observant les points suivants :
 - (I) pressez fermement les tibias croisés afin que la colonne vertébrale soit étirée en hauteur depuis la base et non depuis le milieu ;
 - (II) bien que le genou supérieur (genou gauche sur la photo 25) ne touche pas le sol, essayez de l'abaisser autant que vous le pouvez, mais ne relâchez pas les tibias pour faire descendre le genou ;
 - (III) rapprochez les genoux pour permettre à la colonne vertébrale de s'étirer davantage depuis le creux des reins ;
 - (IV) maintenez le centre de gravité sur les cuisses et les tibias croisés, mais ne laissez pas le corps s'incliner en avant ; il doit toujours former un L.
6. Dégagez la jambe gauche avec l'aide des mains ; puis dégagez la jambe droite. Exécutez ensuite l'asana en pliant la jambe gauche d'abord, puis la droite. Restez pendant la même durée.
7. Décroisez les jambes et mettez-vous en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Celles dont les cuisses, les genoux et les chevilles ne sont pas souples ou qui souffrent de rhumatismes trouveront padmasana impossible à exécuter. Elles doivent procéder ainsi :
 - (a) Pliez la jambe gauche comme dans siddhasana et placez-la près de la cuisse droite de telle façon que la plante du pied gauche soit sous la cuisse.
 - (b) Pliez la jambe droite et placez-la près du pied gauche.
 - (c) Soulevez le pied droit et placez-le à la naissance de la cuisse gauche de

telle façon que les orteils ne dépassent pas de la cuisse mais touchent l'aîne (photo 53).

53. **PADMASANA, phase simplifiée**



- (d) Posez les deux mains sur les genoux et pressez ceux-ci vers le sol pour délier toutes les articulations.
- (e) Puis placez le pied droit comme dans siddhasana et le pied gauche comme dans padmasana et pressez vers le bas.
- (2) Souvent on comprend mal comment plier le genou et comment placer le pied à la naissance de la cuisse opposée. Après avoir fléchi le genou vers l'intérieur, le mollet vient en contact avec le dessous de la cuisse. À cause de cette épaisseur et de cette résistance, le pied n'atteint pas l'aîne. En ce cas, on doit garder les tendons du jarret mous et retourner les muscles du mollet de telle façon qu'ils regardent le plafond et ne frottent pas contre les cuisses, ainsi il n'y a plus de raideur.

Effets : Dans cette posture, il n'est pas possible de s'avachir. La colonne vertébrale verticale rend le mental alerte et attentif.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 29 à 31

Ce trio d'asanas est extrêmement utile pour le contrôle du souffle, la concentration et la méditation. Tous les trois sont faciles à exécuter et aident à garder les membres déliés et détendus. Le corps est immobile, le mental est calme, alerte, attentif et donc apte à la concentration et à la méditation. Padmasana est le meilleur de ces trois asanas car le croisement des jambes exerce une pression vers le bas, apporte de la stabilité et facilite l'extension de la colonne vertébrale vers le haut. Padmasana et siddhasana sont considérés comme sacrés.

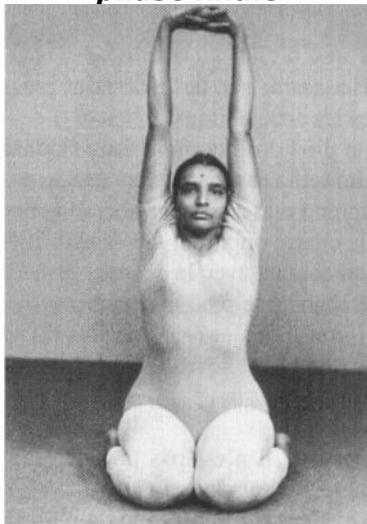
Du seul point de vue physique, ces postures sont extrêmement salutaires pour les rhumatismes des genoux et des chevilles ; elles délient ces articulations et améliorent la circulation dans le bassin. Elles soulagent les lombalgies. On peut lire ou tricoter dans cette position.

Les asanas qui suivent maintenant sont des variantes de padmasana et de virasana.

32. Cycle *virasana* (photos 54, 55)

Ce sont deux variantes de *virasana* et toutes deux sont très utiles.

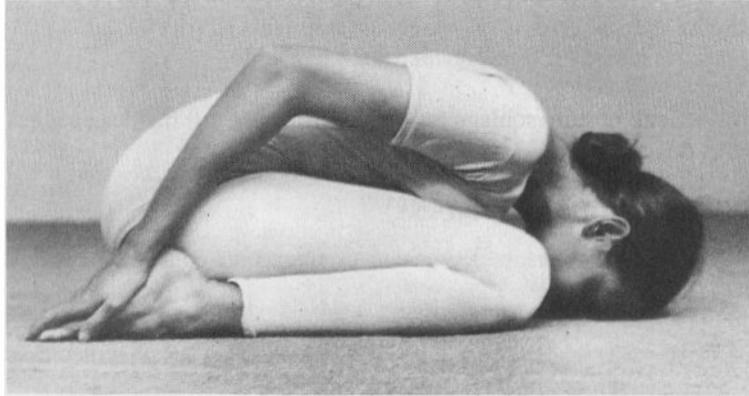
54. Cycle **VIRASANA** *phase finale*



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en *virasana*. Retournez les pieds en arrière et alignez-les avec les tibias. Gardez les genoux serrés (photos 49, 50). Prenez quelques respirations.
2. Entrelacez les doigts, retournez les poignets en dehors, et tendez les bras en avant à la hauteur des épaules.
3. Puis étirez les bras au-dessus de la tête, en ayant les paumes des mains tournées vers le plafond (photo 54).
4. Restez dans cette position pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) tendez les bras depuis les aisselles ;
 - (II) ne pliez pas les coudes ;
 - (III) gardez les omoplates rentrées et le sternum avancé et soulevé ;
 - (IV) étirez-vous depuis les côtes flottantes jusqu'au sommet de la poitrine de sorte que la cavité thoracique s'allonge et s'ouvre ;
 - (V) gardez la gorge détendue.
5. Expirez et baissez les bras.
6. Changez la position des doigts en les entrelaçant dans l'autre sens ; répétez la posture puis revenez en *virasana* (photos 49, 50).
7. Puis enlevez les mains des genoux et posez-les sur les plantes des pieds avec les paumes vers le sol comme sur la photo 55. Prenez une ou deux respirations.
8. Expirez et penchez-vous en avant vers les cuisses. Portez le front au-delà des genoux (photo 55).

55. Cycle **VIRASANA**, phase finale



9. Respirez normalement dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes et observez les points suivants :

- (I) ne soulevez ni les fesses ni les cuisses du sol ;
- (II) ne laissez pas la poitrine s'affaisser ou se creuser. La poitrine doit s'étirer depuis les côtes flottantes jusqu'aux côtes supérieures et rester parallèle aux cuisses ;
- (III) inspirez et levez le buste en gardant la colonne vertébrale creusée ;
- (IV) dégagez les mains, dépliez les jambes, et mettez-vous en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) On a l'habitude d'entrelacer les doigts avec soit le pouce gauche, soit le pouce droit à l'extérieur. Observez par quel pouce vous commencez quand vous levez les bras la première fois afin de pouvoir changer la position des doigts en levant les bras pour la seconde fois.

Ce changement dans la façon d'entrelacer les doigts étire les mains et les bras différemment et mobilise des muscles non sollicités d'habitude.

Les femmes qui souffrent d'arthritisme ou qui ont les doigts enflés doivent exécuter cette version de l'asana et suivre cette même technique pour exécuter vrksasana (photo 2) et parvatasana (photo 59).

S'il est difficile d'entrelacer les doigts, alors gardez les bras tendus au-dessus de la tête avec les paumes dirigées vers l'avant.

(2) Si les muscles de la gorge sont tendus, penchez la tête en avant depuis la nuque pour qu'elle s'assouplisse. Cela est spécialement recommandé pour celles qui souffrent de désordres thyroïdiens.

(3) Celles qui ont mal au dos ou qui ne peuvent pas se pencher en avant doivent écarter les genoux et les cuisses ; puis, en étirant les bras en l'air contre la tête, elles doivent descendre, en mettant les mains au sol et en posant la poitrine entre les cuisses. Cela normalise aussi le souffle.

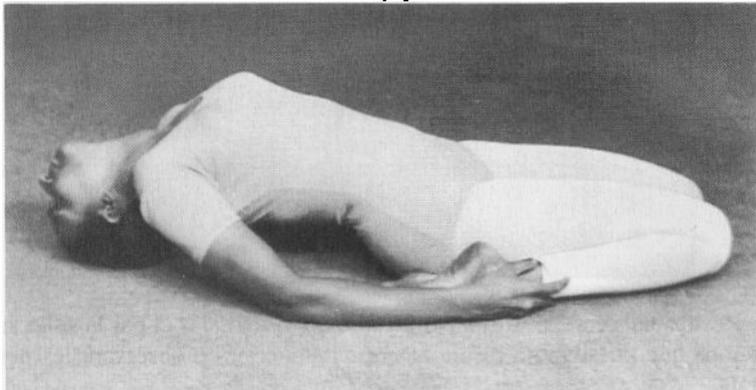
Effets : Cette posture soulage les maux de dos et l'arthrite des épaules, des coudes et des doigts.

33. *Supta virasana* (photo 58)

Cette asana est une variante de virasana et est exécutée couchée sur le dos. TECHNIQUE :

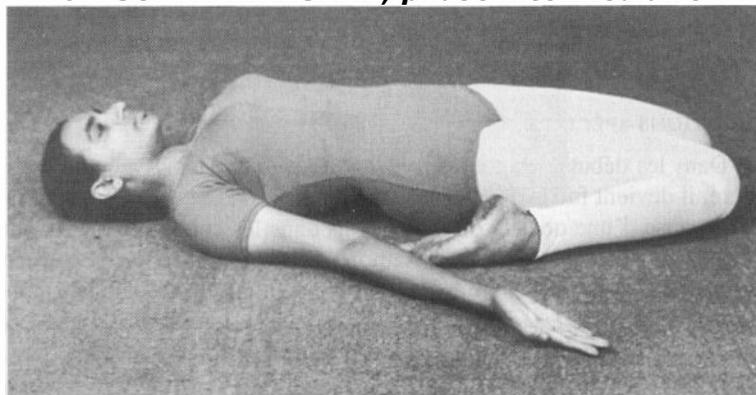
1. Asseyez-vous en virasana (photos 49, 50). Tenez les chevilles avec les mains. Prenez quelques respirations.
2. Expirez et inclinez le buste en arrière pour que le dos et la taille descendent vers le sol. Posez les coudes au sol, l'un après l'autre ; puis, après les coudes, les avant-bras sont posés au sol.
3. Inclinez-vous davantage en arrière jusqu'à ce que le sommet de la tête touche le sol (photo 56).

56. *SUPTA VIRASANA, phase intermédiaire*



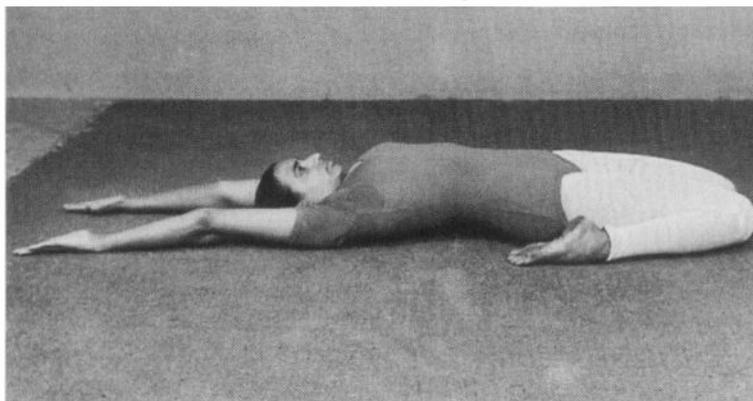
4. Lâchez le dos et posez l'occiput, les épaules et le buste au sol. Allongez les bras le long des jambes et restez ainsi 15 secondes (photo 57). Prenez une ou deux respirations.

57. *SUPTA VIRASANA, phase intermédiaire*



5. Tendez les bras au-dessus de la tête, paumes face au plafond (photo 58).

58. *SUPTA VIRASANA, phase finale*



6. Restez dans cette position pendant 30 à 60 secondes et par la suite aussi longtemps que possible en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) tendez les muscles extenseurs des bras pour que les cuisses et l'abdomen soient massés et tirés vers la poitrine ;
- (II) ne soulevez pas les genoux, les fessiers ou les épaules du sol ;
- (III) rentrez les omoplates et ouvrez la poitrine ;
- (IV) les parties postérieure et antérieure du buste doivent être également étirées.

7. Descendez les mains vers les pieds et saisissez les chevilles. Soulevez la tête et le buste du sol, en vous appuyant sur les coudes. Asseyez-vous en *vira-sana* (photos 49, 50). Dégagez les jambes.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Dans les débuts, les genoux tendent à rester écartés. Avec une pratique régulière, il devient facile de les garder serrés.

(2) À cause d'une obésité ou de tensions dans les cuisses et les genoux, il peut être difficile de se coucher suffisamment en arrière. Mettez un coussin ou une couverture de 10 à 13 cm d'épaisseur pour soutenir le dos et la tête afin que les cuisses et les fessiers soient posés au sol et que la poitrine soit dilatée. Avec cette méthode, la tension des muscles est réduite (photo 186).

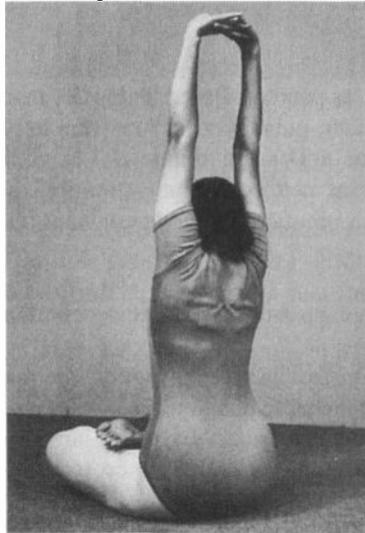
Effets : Supta virasana (photo 58) étire l'abdomen, le dos et la taille. Il facilite la digestion et peut être fait après de gros repas pour alléger l'estomac. Il est extrêmement utile dans les cas d'acidité, de rhumatisme, de maux d'estomac, de douleurs dans le dos, d'asthme, d'ulcères, de brûlures d'estomac, de désordres ovariens et d'inflammation des nerfs. Cette asana est également recommandée pour les athlètes.

CYCLE PADMASANA

34. *Parvatasana (photo 59)*

Parvata signifie montagne. Cette asana est une variante de padmasana. Les mains y sont entrelacées et levées au-dessus de la tête.

59. **PARVATASANA**
phase finale



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en padmasana (photo 52). Prenez quelques respirations.
2. Entrelacez les doigts et retournez les poignets pour que les paumes des mains soient aussi retournées. Tendez les bras en avant à la hauteur des épaules.
3. Inspirez et levez les bras au-dessus de la tête, perpendiculaires au sol et dans l'alignement des épaules (photo 59).
4. Tendez les bras pour que les plis des coudes soient effacés.
5. En respirant normalement, restez dans cette position pendant 30 à 60 secondes en observant les points suivants :
 - (I) allongez les côtés du buste pour que la colonne vertébrale soit étirée ;
 - (II) rentrez les omoplates ;
 - (III) ouvrez la poitrine ;
 - (IV) maintenez les cuisses fermement en place et pressez-les contre le sol pour étirer le buste en hauteur.
6. Expirez et baissez les bras, changez l'entrelacement des doigts, et répétez la posture.
7. Exécutez ensuite l'asana avec les jambes croisées dans l'autre sens en suivant les instructions Nos 2 à 5. Restez pendant la même durée. Baissez les bras et mettez-vous en dandasana (photo 23).

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Les bras peuvent être levés au-dessus de la tête d'une autre façon. Entrelacez les doigts et retournez les paumes. Posez le dos des mains sur la tête en pliant les coudes vers l'extérieur, puis levez les bras vers le plafond. Cette méthode est recommandée pour celles qui ont le dos rond. Cependant, c'est une méthode avancée et il faut mettre au point la première méthode avant d'utiliser la méthode avancée. La première méthode convient quand il y a une foulure du cou ou du dos.

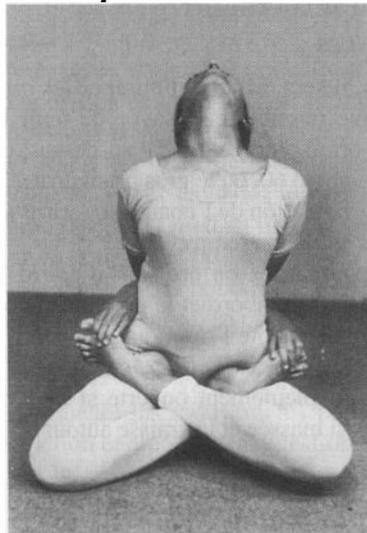
Effets : Cette asana soulage rhumatismes et raideur dans les épaules.

Note : Une fois que cette asana et la suivante ont été maîtrisées, il faut les faire l'un après l'autre sans changer la position des jambes en padmasana (photo 52). Quand un cycle de postures est achevé avec les jambes croisées dans un sens, il faut alors répéter toutes les postures en croisant les jambes dans l'autre sens.

35. Baddha padmasana (photo 60)

Dans cette asana on croise les bras derrière le dos, on croise les jambes par-devant, et on saisit les orteils avec les mains - le tout formant une ceinture autour de la taille. Cette posture est une variante de padmasana.

60. BADDHA PADMASANA phase finale



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en padmasana (photo 52). Prenez quelques respirations.
2. Expirez, envoyez le bras gauche derrière le dos et approchez-le de la hanche droite. Tenez le gros orteil gauche avec les quatre doigts du milieu. Lorsque vous envoyez le bras gauche en arrière, le dos tourne légèrement à gauche. Corrigez cette position en avançant la poitrine. Prenez une ou deux respirations.
3. Envoyez le bras droit en arrière et tenez le gros orteil droit. Penchez légèrement le buste en avant pour pouvoir attraper le gros orteil plus facilement.
4. Gardez le buste bien droit et penchez la tête en arrière (photo 60).
5. Restez à ce stade final pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) rentrez les omoplates ;
 - (II) ouvrez et élargissez la poitrine ;
 - (III) étirez la colonne vertébrale ;
 - (IV) soulevez le sternum en penchant la tête en arrière ;
 - (V) ne relâchez pas la prise des orteils avec les doigts.
6. Inspirez, relevez la tête, et exécutez l'asana de l'autre côté en changeant le padmasana et les bras. Restez pendant la même durée, puis dégagez les bras et les jambes, ou bien enchaînez sur l'asana suivant.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Dans les débuts, il sera difficile d'attraper les orteils. Envoyez les bras en arrière aussi loin que possible et essayez de tenir le vêtement que vous portez, ou bien le gros orteil du pied qui est au-dessus, par exemple le gros orteil

gauche sur la photo 60, ou le gros orteil droit si le sens du padmasana a été changé. Quand l'articulation de l'épaule se sera assouplie, il sera possible de tenir les deux orteils en même temps.

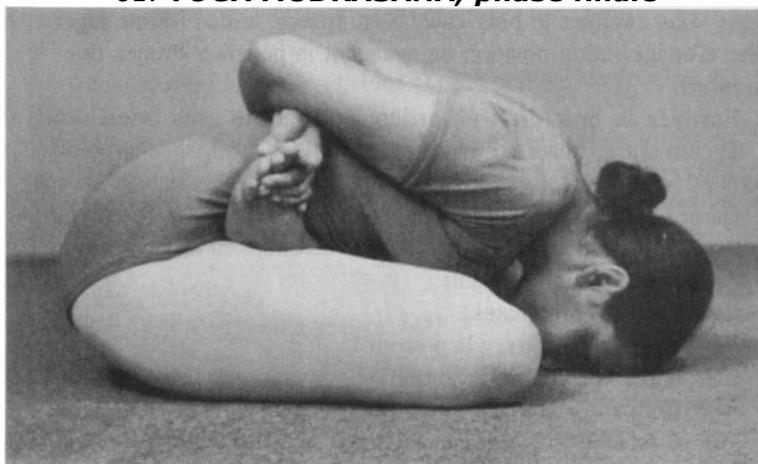
(2) Si vous faites padmasana en croisant d'abord le pied gauche, alors attrapez le gros orteil gauche d'abord et le gros orteil droit ensuite ; n'attrapez pas d'abord l'orteil droit et ensuite l'orteil gauche.

Effets : La poitrine est pleinement ouverte si bien que l'on peut respirer facilement. La thyroïde est massée et la graisse autour de la taille et des hanches est tenue en échec.

36. Yoga mudrasana (photo 61)

Mudra signifie sceau, fermeture ou contrôle. Cette asana est une variante de baddha padmasana où l'on est penchée en avant.

61. YOGA MUDRASANA, phase finale



TECHNIQUE :

1. Prenez la position de baddha padmasana (photo 60). Gardez la tête droite et respirez normalement.
2. Expirez, étirez le buste en avant et posez le front au sol (photo 61).
3. Restez dans cette position pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) à un premier stade, les gros orteils ont tendance à s'échapper des doigts quand on se penche en avant ; tenez-les fermement.
 - (II) on peut tenir le devant du pied au lieu des orteils (photo 61).
4. Inspirez, relevez la tête et le buste, revenez en baddha padmasana (photo 60) et dégagez les mains et les jambes.
5. Répétez cette asana de l'autre côté, en changeant le sens du padmasana et du croisement des bras. Restez pendant la même durée.

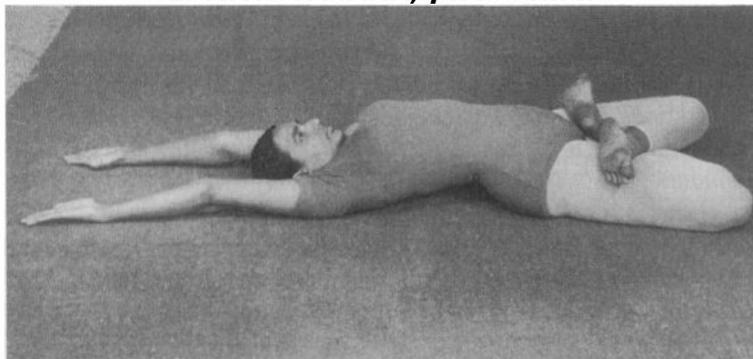
Effets : Cette asana augmente les mouvements péristaltiques, il est recommandé en cas de constipation et améliore la digestion.

37. *Matsyasana* (photo 62)

Cette asana est dédiée à Matsya (poisson) - la première incarnation du Seigneur Vishnu.

Dans cette asana, qui est exécutée allongée sur le sol, le corps est légèrement cambré de la taille au cou et l'occiput est posé par terre. Les jambes sont croisées et tenues avec les mains. Mais la technique est ici simplifiée pour répondre aux besoins des femmes.

62. *MATSYASANA, phase finale*



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en padmasana (photo 52).
2. Expirez, penchez le buste et la taille en arrière, posez les coudes au sol, l'un après l'autre. Inclinez le buste encore plus bas jusqu'à ce que le sommet de la tête touche le sol.
3. Posez le dos de la tête au sol et abaissez le buste vers le sol. Veillez à ce que le dos reste proche du sol et qu'il ne se cambre pas. Respirez normalement.
4. Tendez les bras au-dessus de la tête et allongez-les, paumes vers le plafond. Regardez le plafond (photo 62).
5. Restez dans cette position 20 à 30 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) étirez les bras depuis le dos aussi bien que depuis les flancs ;
 - (II) ouvrez la poitrine ;
 - (III) ne relâchez pas le croisement des chevilles.
6. Ramenez les bras vers les flancs, pressez les coudes et les mains contre le sol, remontez la tête et le buste et asseyez-vous en padmasana (photo 52). Dégagez les jambes. Mettez-vous en dandasana (photo 23), changez la position des jambes en padmasana et répétez la posture de l'autre côté en la gardant pendant la même durée.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Dès que le dos touche le sol, il arrive que les genoux décollent. Cela se produit si les fesses sont lourdes ou si le sacrum et le coccyx sont peu mobiles. Il peut aussi arriver que les épaules se soulèvent si les genoux sont posés par terre. En ce cas, placez une couverture de 10 à 13 cm d'épaisseur sous la taille comme indiqué pour *supta virasana* (photo 186).

(2) Celles qui ont des difficultés à relever le tronc peuvent décroiser les jambes en étant couchées.

Effets : Cette asana soulage les hémorroïdes fluentes et enflammées ; elle détend la thyroïde.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 34 à 37

Padmasana et ses variantes sont efficaces pour soigner les rhumatismes des épaules, des coudes, des poignets et des doigts. Ils favorisent l'étirement de la colonne vertébrale, élargissent la poitrine et redressent les dos ronds. L'abdomen, le bassin et la taille sont bien étirés, ce qui améliore la circulation du

sang. Ces asanas sont aussi excellentes pour les maux d'estomac, l'acidité, les indigestions, les irritations du foie, de la rate et de la vésicule biliaire, les ulcères, les maux de dos, les désordres menstruels et l'asthme. Il n'y a pas d'inconvénient à les faire pendant les règles.

Section IV **Asanas : inversés**

Les asanas de cette section sont très importantes bien qu'ils soient difficiles à exécuter. De nombreuses maladies du corps et du mental sont guéries par leur pratique ; elles développent chez la sadakha une attitude de non-attachement et de longanimité. Il est essentiel de maîtriser ces asanas et leurs variantes pour réussir sa vie matériellement et spirituellement. On peut les comparer à des parents qui aident leurs enfants, les guident, et leur font réussir leur vie.

38. Salamba sirsasana (photos 69, 70)

C'est la posture sur la tête qui donne équilibre et aplomb. Il y a deux variantes de base - salamba signifiant avec support et niralamba signifiant sans support. Lisez soigneusement les recommandations suivantes avant de pratiquer cette asana. Avant de commencer à l'apprendre, toutefois, assurez-vous que vous avez maîtrisé toutes les asanas de la section I ainsi que salamba sarvangasana (photo 84) et halasana (photo 88) dans cette section-ci. Il est même plus facile et plus sûr de garder l'équilibre dans sirsasana une fois que l'on sait bien faire sarvangasana et ses cinq premières variantes. Si sarvangasana n'est pas bien exécuté, sirsasana ne peut pas être correctement fait et les erreurs d'exécution sont difficiles à rectifier. Gardez à l'esprit ce qui suit :

1. Il est essentiel de garder la colonne vertébrale droite dans cette asana.
2. Une fois que sirsasana fait partie de la routine, pratiquez-la toujours avant d'autres asanas, parce que si les autres asanas sont fatigantes on risque d'être essoufflée et de trembler. Il est alors difficile de garder l'équilibre.
3. Sirsasana doit être suivi par sarvangasana. C'est très important. Si sirsasana est fait tout seul, sans être suivi par sarvangasana, il provoquera de l'irritation mentale et des accès de colère, en plus d'un déséquilibre émotionnel. Il n'est donc pas bon de pratiquer sirsasana tout seul et il faut éviter de le faire.
4. La durée de ces deux asanas doit être la même. Il n'est pas dangereux que salamba sarvangasana soit fait un peu plus longtemps, mais il ne faut pas que ce soit l'inverse.
5. La technique A doit être pratiquée par les débutantes. Il ne faut pas sauter et retomber plusieurs fois de suite pour tenter de faire l'asana ; c'est une mauvaise façon de s'y prendre. L'asana doit être tentée une seule fois par séance, mais il peut être fait deux fois par jour si l'on pratique matin et soir.
6. Trois techniques différentes sont données ici, qui doivent être suivies l'une après l'autre ; la technique A doit être d'abord maîtrisée, puis la B, et enfin la C.

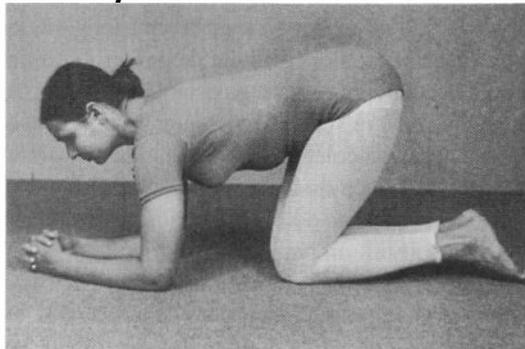
TECHNIQUE A :

1. Pour commencer, il est utile d'avoir une aide. Un mur est nécessaire ou, mieux encore, l'intersection de deux murs ou un angle. Si sirsasana est exécuté sans le support d'un mur, on restera peut-être en équilibre, mais le buste et les jambes ne seront pas dans le prolongement de la tête. Ce défaut d'alignement est évité dans un angle (photo 65).
2. Pliez en quatre une couverture et étalez-la dans un angle ; faites-lui toucher les deux murs. Agenouillez-vous au sol comme dans virasana (photo 49), en face de l'angle.
3. Entrelacez les doigts jusqu'à leur racine, les pouces se touchant ; ceci forme une demi-coupe. Posez les mains en coupe entre 5 et 8 cm devant l'angle. Les petits doigts et les pouces doivent être parallèles. Si les mains sont à plus de 8 cm de l'angle, les fautes suivantes se produiront dans la posture finale :

- (a) la colonne vertébrale fléchira, perdant son étirement ;
- (b) le ventre sera projeté en avant ;
- (c) le poids du corps tombera sur les coudes qui seront douloureux ;
- (d) les yeux gonfleront ;
- (e) le visage rougira.

4. Posez les avant-bras sur la couverture de telle façon que les coudes soient alignés ; les poignets doivent être droits, avec le cubitus touchant la couverture et le radius directement au-dessus (photo 63).

63. SALAMBA SIRASANA
phase intermédiaire



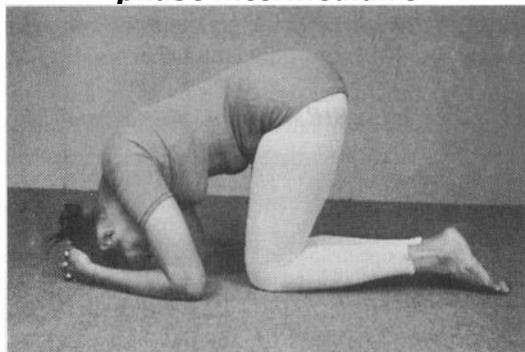
5. La distance entre les coudes doit être égale à la largeur des épaules afin que les bras restent droits, ne penchant ni à l'intérieur ni à l'extérieur. Si la distance entre les bras est trop courte, cela exercera une pression sur les côtes latérales et fera mal à la poitrine ; si elle est trop grande, la poitrine ne s'ouvrira pas et il y aura une pression sur les vertèbres cervicales.

6. Dans cette position, les paumes, les avant-bras et l'espace entre les coudes et la poitrine forment un triangle équilatéral. Ne bougez plus les coudes et les avant-bras une fois qu'ils sont à leur place.

7. Soulevez les fesses de telle façon que l'articulation des coudes soit dans le prolongement des épaules et que la tête soit dans l'alignement des paumes comme dans la photo 63. Respirez normalement.

8. Expirez et posez le sommet de la tête sur la couverture de telle façon que l'arrière du crâne reste parallèle au mur et à 1,25 cm du petit doigt. N'encerclez pas la tête de vos mains - ce n'est pas correct. Ne serrez pas la tête entre les poignets. Les oreilles doivent être parallèles (photo 64). Restez dans cette position et prenez quelques respirations.

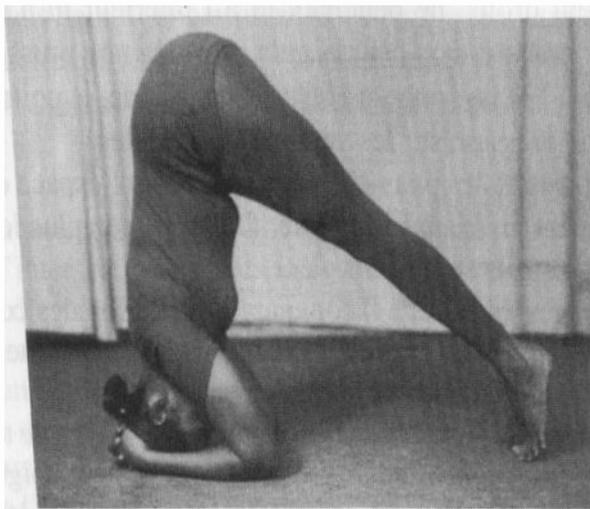
64. SALAMBA SIRASANA
phase intermédiaire



9. Expirez et soulevez les genoux en gardant les orteils au sol. Puis allongez les jambes et rentrez les pieds. Le buste doit former un angle droit avec le sol.

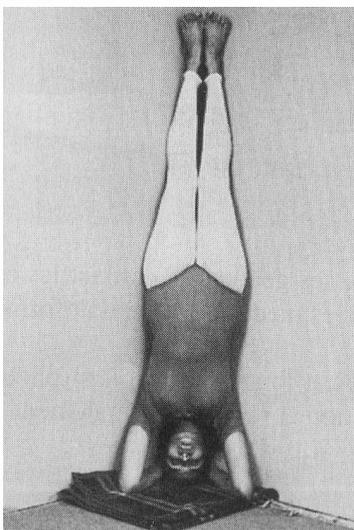
10. Tendez les jambes et rentrez les rotules (photo 64a). Restez quelques secondes dans cette position et respirez normalement.

64 a. **SALAMBA SIRASANA**
phase intermédiaire



11. Demandez à quelqu'un de se tenir à votre droite ou à votre gauche et de soutenir vos tibias et vos cuisses avec ses mains. Expirez et approchez les fesses de l'angle du mur sans courber la colonne vertébrale. Demandez à la personne qui vous aide de relever vos jambes et votre buste jusqu'à ce que les jambes touchent le mur en sirsasana. Puis appuyez votre buste contre les deux murs de l'angle. Ne faites pas peser votre corps sur les mains de votre assistant, mais sur le mur. Les faces externes des talons doivent toucher les deux murs (photo 65).

65. **SALAMBA SIRASANA**
phase simplifiée



12. Essayez maintenant de décoller les fesses du mur et apprenez à porter le poids sur les bras, la tête et le buste. S'appuyer constamment contre le mur arquerait la colonne vertébrale, il faut donc apprendre à s'en dégager. Restez aussi longtemps que vous le pouvez, au moins une minute, dans cette position finale de sirsasana, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(1) soulevez le sternum pour que les vertèbres cervicales ne soient pas comprimées et que le poids du corps ne soit pas ressenti comme étant sur la tête ;

(II) soulevez les côtes latérales et élargissez la poitrine afin que les vertèbres dorsales restent concaves ;

(III) gardez les vertèbres lombaires verticales afin que les muscles abdominaux soient tendus et que le ventre ne soit pas saillant ;

(IV) gardez les fesses un peu éloignées du mur pour que le cou et le creux des reins soient d'aplomb ;

(V) appuyez vos talons au mur pour ne pas perdre l'équilibre.

13. Au fur et à mesure que vous acquérez confiance et maîtrise, augmentez progressivement le temps jusqu'à 5 minutes, en respirant normalement.

14. Expirez et posez les fesses contre le mur. Faites tenir vos tibias et vos cuisses par votre assistant, abaissez doucement les jambes et posez-les sur le sol. Attendez quelques instants, relevez la tête, puis défaites les mains.

Quand vous saurez bien faire sirsasana selon cette méthode, augmentez progressivement la durée. Si vous n'avez pas de douleur dans la tête, le cou ou la colonne vertébrale, apprenez ensuite à maîtriser la technique B. (Il y a douleur si la poitrine n'est pas convenablement soulevée.)

TECHNIQUE B :

1. Procédez selon les n^{os} 1 à 10 de la technique A (photos 63, 64, 64a).

2. Pliez légèrement les genoux, expirez, soulevez les deux jambes en sautant et appuyez contre le mur le dos et les fesses. Dans cette position, la colonne vertébrale peut pencher en arrière et doit être étirée vers le haut. Pour l'instant, les jambes sont pliées aux genoux.

3. Relevez les pieds et appuyez-les contre le mur ; dépliez les jambes en sirsasana. Dans cette position, les fesses, le dos des jambes et les talons sont en contact avec le mur. Les jambes doivent être dépliées dans l'espace de quelques secondes après avoir sauté dans la position d'équilibre sur la tête.

4. C'est la position finale. Suivez ensuite toutes les instructions données au n^o 12 de la technique A en respirant normalement.

5. Éloignez un pied du mur de 8 à 10 cm pour apprendre à vous tenir en équilibre. Gardez la jambe tendue. Serrez les fessiers et amenez l'autre jambe dans l'alignement de la première. Apprenez à tenir en équilibre. Au début, vous pourrez rester en équilibre 10 à 15 secondes. Dès que vous sentez que vous perdez l'équilibre, appuyez les jambes au mur. Puis éloignez à nouveau les jambes du mur pendant un instant et restez en équilibre. Respirez tout le temps normalement.

6. Descendez progressivement en suivant dans l'ordre inverse les techniques des photos 66, 64a, 64. Après être descendue, attendez 5 à 10 secondes avant de relever la tête.

Grâce à cette technique, vous apprendrez (I) à décoller du sol en sautant et à lever les deux jambes en l'air et (II) et ainsi à exécuter l'asana dans sa phase finale sans l'aide du mur.

Une fois que vous aurez maîtrisé la technique ci-dessus, apprenez la technique C.

TECHNIQUE C :

1. Suivez les instructions données pour la technique A, n^{os} 1 à 10 (photos 63, 64, 64a), mais sans mur.

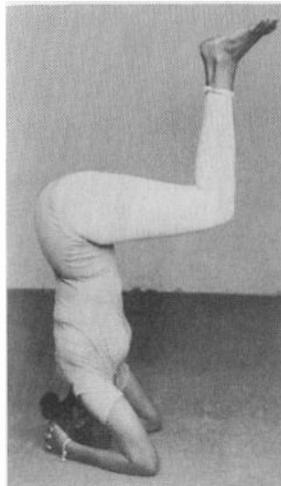
2. Pliez légèrement les genoux ; expirez et en sautant levez les deux jambes en l'air. Si la colonne vertébrale penche légèrement en arrière, il faut la ramener en avant pour la maintenir verticale. Relevez les genoux pour que les cuisses soient parallèles au sol.

3. Gardez le buste dans le prolongement de la tête (photo 66). Ne laissez pas les fesses tomber en arrière ; gardez-les dans le prolongement de la tête, sinon vous basculerez en arrière. Si les fesses penchent vers l'avant, ou si elles sont dans le prolongement des coudes ou si elles sont détendues, vous aurez tendance à tomber en avant.

C'est pourquoi, quand vous décollez les pieds du sol, tout le mouvement doit être ascendant - la colonne vertébrale, les fesses, les cuisses, les genoux et les

pieds, tout doit remonter afin que le poids du corps ne retombe pas sur la tête et les mains.

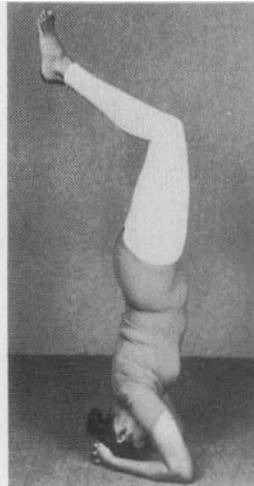
**66. SALAMBA
SIRSASANA,
phase
intermédiaire**



**67. SALAMBA
SIRSASANA,
phase
intermédiaire**



**68. SALAMBA
SIRSASANA,
phase
intermédiaire**

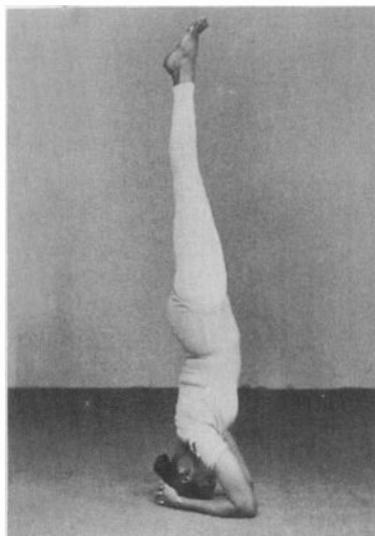


4. Continuez le mouvement ascendant : levez les genoux face au plafond afin que du nombril aux genoux le corps reste vertical. La partie inférieure des jambes est maintenant repliée en arrière. Serrez les muscles fessiers et rentrez les fesses (photo 67). Il ne doit y avoir qu'une seule ligne de la tête aux genoux. Restez dans cette position quelques instants en respirant normalement.

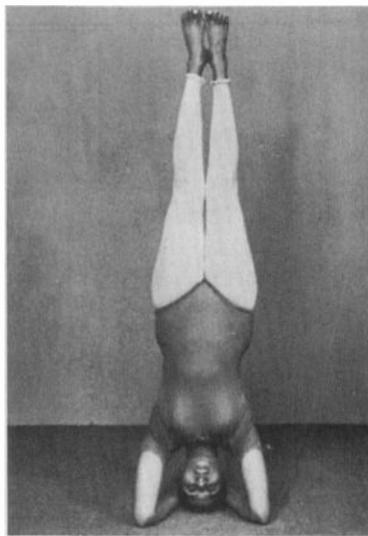
5. En gardant le corps ferme de la tête aux genoux, levez la partie inférieure des jambes dans le prolongement des cuisses (photo 68). Allongez complètement les tibias et les mollets en sirsasana (photo 69 de profil, photo 70 de face).

6. Le mouvement ascendant de sirsasana est donc le suivant : dès que les pieds ont décollé du sol, étirez le buste en hauteur des aisselles aux fesses, puis de l'aîne aux genoux, et enfin des genoux aux pieds.

**69. SALAMBA SIRSASANA
phase finale**



**70. SALAMBA SIRSASANA
phase final**



7. Restez dans cette position pendant 5 minutes en respirant normalement. Augmentez la durée si possible. Sirsasana n'est pas simplement un équilibre momentané sur la tête. Il doit devenir aussi naturel que la station debout sur les pieds. Observez les points suivants :

(I) pressez au sol les articulations des coudes et les avant-bras ; gardez les coudes bien fermes et ne les bougez pas ; relevez les épaules et les aisselles pour que le poids ne tombe pas sur les oreilles ; gardez les épaules bien éloignées des poignets ;

(II) élargissez les muscles intercostaux et remontez-les ; gardez les aisselles bien ouvertes et étirées vers le haut ;

(III) pour remonter le sternum et élargir la poitrine, rentrez la colonne vertébrale et les omoplates sans bouger la tête ni le cou ;

(IV) gardez les flancs remontés ;

(V) gardez le milieu des cuisses et les genoux alignés ;

(VI) serrez les fesses l'une contre l'autre ; serrez les cuisses et remontez la face interne des cuisses ;

(VII) les chevilles et les orteils doivent se toucher ; allongez les pieds pour qu'ils soient dans l'alignement des jambes et non pas tournés en dedans ou en dehors, et pointez les orteils vers le plafond.

8. Expirez, pliez les genoux, et revenez dans la position de la photo 67. Amenez les cuisses parallèles au sol (photo 66). Ne donnez pas de secousses à la colonne vertébrale, au cou ni à la tête ; posez les orteils au sol (photo 64a). Pliez les genoux et agenouillez-vous au sol (photo 64). Restez dans cette position 5 à 10 secondes. Relevez la tête et dénouez les doigts.

TECHNIQUE AVANCÉE* :

Une fois que vous saurez bien faire sirsasana tel que décrit ci-dessus, vous souhaiterez peut-être passer à l'étude de la méthode avancée. Celle-ci est en général longue à maîtriser. Nous l'indiquons ici pour celles qui cherchent à intensifier leur sadhana. Cela suppose de la force dans la colonne vertébrale et dans la taille car on élève les jambes sans sauter et en les gardant tendues.

1. Suivez les instructions données dans la technique A, n^{os} 1 à 10 (photo 64a).

2. Expirez, tendez les jambes et soulevez-les. Amenez-les parallèles au sol. Prenez quelques respirations.

3. Expirez à nouveau, dressez les jambes en l'air et prenez la position finale de sirsasana (photos 69 de profil, 70 de face). Restez ainsi de 5 à 10 minutes en respirant normalement.

4. Expirez et descendez les jambes en les gardant bien droites, sans donner de secousses à la colonne vertébrale. Dégagez les mains, attendez quelques secondes, puis relevez la tête.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Apprenez à tenir le corps en équilibre comme si le sommet de la tête était à un pôle et le centre de la plante des pieds à l'autre pôle. Tous deux doivent être parallèles l'un à l'autre et perpendiculaires au sol.

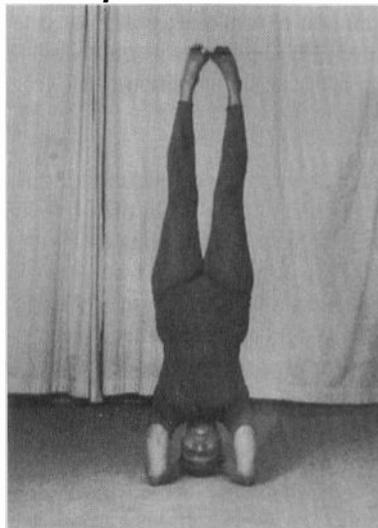
(2) Le poids du corps doit reposer sur la tête et non sur les mains et les coudes.

(3) Si vous avez l'impression de perdre l'équilibre lorsque vous pratiquez sirsasana sans l'aide d'un mur, pliez les genoux vers l'abdomen (photo 66) et desserrez les mains. Descendez doucement en arrière, le cou d'abord, puis le buste, afin de ne pas tomber par terre avec un bruit sourd.

(4) Celles qui souffrent de pesanteur ou d'irritation de l'utérus, de pertes ou autres troubles menstruels, ou bien de hernie, doivent garder les talons séparés et les orteils en contact dans sirsasana ; cela réduira la pression exercée sur l'utérus et les aines. Les genoux doivent aussi être tenus légèrement écartés (photo 70a).

* Pour plus de détails, voir description et photographie dans *Lumière sur le Yoga*.

70a. SALAMBA SIRASASANA
phase finale



Effets : Sirsasana est appelé le « Roi des asanas ». Comme le roi gouverne ses sujets, le cerveau gouverne les nombreux systèmes du corps. Il commande l'intellect, la volonté, la mémoire, l'imagination et la pensée. L'origine des trois gunas se trouve dans le cerveau, la tête étant le centre des qualités sattviques. Il commande intellect et discrimination. Un cerveau dominé par sattva peut donc fonctionner avec clarté.

Sirsasana stimule l'apport de sang au cerveau, ce qui donne à celui-ci vigueur et santé. Il active l'hypophyse et la glande pinéale, ce qui influe sur la santé, la vitalité et le développement de notre corps. C'est l'un des plus tonifiants de toutes les asanas.

La pratique de la posture sur la tête, si elle est correctement effectuée, rajeunit et revitalise tout le corps. La position inversée neutralise les effets de la position debout habituelle sur les organes internes qui ont tendance à descendre et à se relâcher et ainsi à devenir paresseux. La posture sirsasana leur infuse doucement une nouvelle vie. Le corps est réchauffé par la circulation du sang accrue, la quantité d'hémoglobine du sang est augmentée et la respiration et la digestion sont améliorées.

Beaucoup de troubles mineurs tels que rhumes, toux, maux de gorge et maux de dos sont guéris par la pratique de sirsasana.

Cependant, il agit surtout sur le cerveau, et quiconque souffrant de fatigue, de perte de vitalité physique et mentale, de défaillance intellectuelle et de manque de volonté doit pratiquer cette asana religieusement et régulièrement afin d'acquérir clarté et force mentales et intellectuelles.

En bref, sirsasana développe le corps et discipline le mental de telle sorte que l'on atteigne un équilibre intérieur.

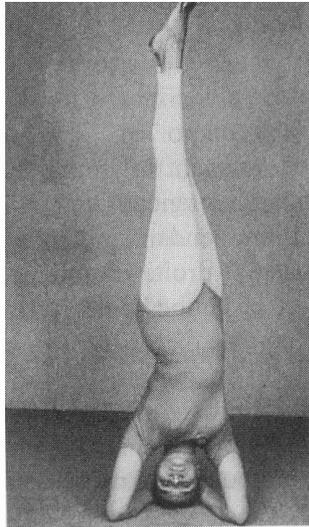
Si vous pouvez garder l'équilibre en sirsasana (technique C) pendant 5 minutes sans support, vous pouvez pratiquer les variantes suivantes :

Commencez par parsva sirsasana et parivrttaikapada sirsasana (photos 71, 72), puis faites ekapada sirsasana et parsvaikapada sirsasana (photos 73, 74). Les deux variantes suivantes, à savoir upavistha konasana et baddha konasana en sirsasana (photos 75, 76) sont faciles à faire et ne demandent pas de compétence particulière. Urdhva padmasana en sirsasana (photo 77) est plus difficile et doit être pratiqué pour commencer avec l'aide d'un mur. Par la suite, quand vous arrivez à le faire sans support, exécutez pindasana (photos 78, 79). Toutes ces variantes doivent être faites l'une après l'autre. Inutile de descendre les pieds chaque fois. Au début, cependant, vous éprouverez peut-être le besoin de n'en pratiquer qu'une à la fois pour bien la maîtriser avant de passer à la suivante.

39. *Parsva sirsasana* (photo 71)

Parsva signifie flanc ou côté. Dans cette variante, on tourne le buste et les jambes de côté tout en restant en posture inversée.

71. **PARSVA SIRASANA** phase finale



TECHNIQUE :

Mettez-vous en sirsasana (photo 70).

1. Expirez et tournez le buste à droite. Ne bougez pas la tête, le cou ni les bras (photo 71).

2. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement. Observez les points suivants :

(I) le corps doit pivoter sur son axe et rester perpendiculaire au sol quand il tourne ; il ne doit pas pencher ;

(II) tournez le côté gauche du buste de plus en plus vers la droite afin que le côté droit continue ainsi à tourner en arrière ;

(III) depuis le nombril jusqu'aux pieds, tournez le corps vers la droite ;

(IV) remontez la côte flottante gauche vers le haut et tournez-la vers la droite ;

(V) gardez la jambe droite et la fesse droite fermes ;

(VI) remontez les épaules et rentrez les omoplates.

3. Expirez, serrez les muscles des hanches, mettez-vous en sirsasana, puis tournez le buste et les jambes à gauche et exécutez la posture de l'autre côté, en respirant normalement, en suivant la même technique et en restant pendant la même durée.

4. Expirez et revenez en sirsasana.

40. *Parivrttaikapada sirsasana* (photo 72)

Parivrtta signifie tourné, eka veut dire un, pada, pied. Dans cette variante de sirsasana les jambes sont écartées, l'une en arrière et l'autre en avant tandis que le buste est tourné latéralement.

TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sirsasana (photo 70).

2. Écartez les jambes, en amenant la jambe droite en arrière et la jambe gauche en avant ; gardez les jambes tendues en tendant les muscles des cuisses et les genoux. Gardez l'équilibre pendant quelques instants, en respirant.

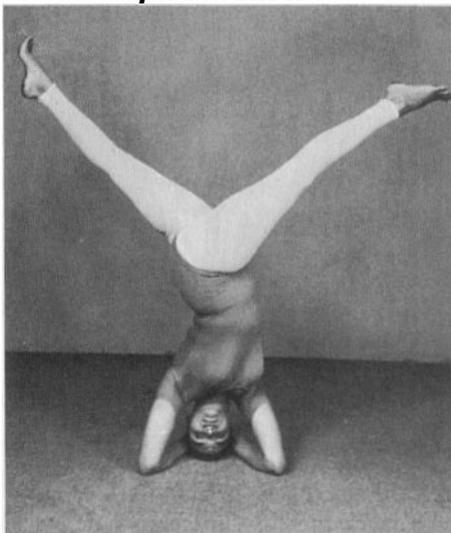
3. Expirez, tournez le buste à droite de telle façon que la jambe gauche soit

ournée vers la droite et la jambe droite vers la gauche (photo 72). La colonne vertébrale pivote ici comme dans *parvasirsasana*, mais avec les jambes écartées.

4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) tendez les deux jambes pour qu'elles soient aussi raides qu'un bâton ;
- (II) remontez les deux côtés du buste vers le haut ;
- (III) remontez l'épaule gauche et l'aisselle vers le haut ;
- (IV) le buste ne doit pas s'affaisser.

72. **PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA** *phase finale*



5. Expirez, reprenez la position indiquée au n° 2, puis revenez en *sirsasana* (photo 70).

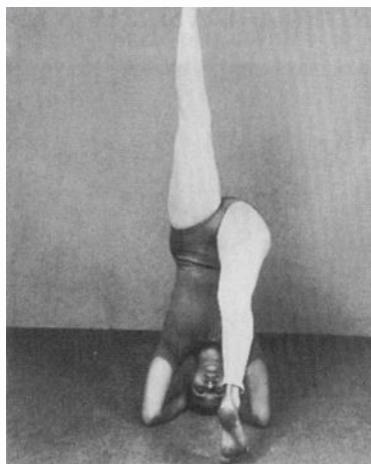
6. Répétez maintenant l'asana du côté gauche, en respirant normalement, en observant les mêmes points et en gardant la posture pendant la même durée. Revenez en *sirsasana*.

Effets : Cette posture favorise la digestion et l'élimination et tonifie les organes de reproduction et d'élimination.

41. *Eka pada sirsasana (photo 73)*

Dans cette variante, on doit rester en équilibre avec une jambe en sirsasana et une jambe au sol.

73. *EKA PAD A SIRASANA, phase finale*



TECHNIQUE :

1. Tenez-vous en sirsasana (photo 70).
2. Tendez la jambe gauche depuis l'articulation de la hanche jusqu'au pied et maintenez-la fermement en place ; gardez le buste étiré vers le haut.
3. Expirez et abaissez la jambe droite tendue, devant le visage, jusqu'à ce que les orteils touchent le sol (photo 73).
4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) tendez les deux jambes ; ayez l'impression que la jambe gauche est tirée vers le haut ;
 - (II) rentrez la cuisse droite en dedans vers l'articulation de la hanche, en diminuant la distance entre la hanche et la cuisse.
 - (III) dans cette position les réactions suivantes se produiront probablement et doivent être corrigées :
 - (a) la colonne vertébrale peut devenir convexe, entraînant une courbure du buste ;
 - (b) l'aplomb peut se porter sur la jambe droite qui est au sol, au lieu de rester sur la tête ;
 - (c) le côté droit du buste peut avancer et le côté gauche reculer, causant une inclinaison du bassin ;
 - (d) la clavicule peut ne pas être remontée ;
 - (e) les muscles du cou peuvent se contracter ;
 - (f) la jambe gauche peut ne pas rester perpendiculaire ; elle peut pencher vers l'avant.
5. Inspirez et remontez la jambe droite, en gardant les deux cuisses tendues. Mettez-vous en sirsasana (photo 70).
6. Répétez l'asana du côté gauche en abaissant la jambe gauche au sol. Respirez normalement et suivez toutes les instructions en restant dans la posture pendant la même durée. Revenez en sirsasana (photo 70).

INSTRUCTION SPÉCIALE :

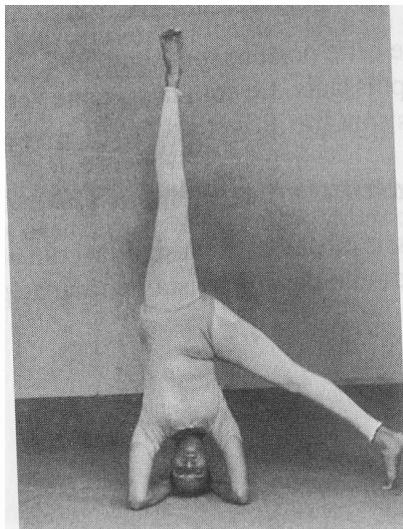
Si la jambe droite ne peut pas atteindre le sol, gardez-la à mi-hauteur. Ne courbez pas la colonne vertébrale pour faire descendre la jambe. Répétez avec la jambe gauche.

Effets : Cette asana fortifie le cou et l'abdomen ainsi que le dos. Elle facilite la digestion.

42. **Parsvaika pada sirsasana (photo 74)**

Dans cette variante de sirsasana on abaisse une jambe au sol latéralement dans le prolongement de l'épaule.

74. **PARSVAIKA PADA SIRASANA** *phase finale*



TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sirsasana (photo 70).
2. Gardez la jambe gauche ferme. Tournez l'articulation de la hanche droite vers la droite pour que le fémur, le genou, la cheville et le pied soient tournés à droite.
3. Expirez et abaissez la jambe droite latéralement au sol, dans le prolongement de l'oreille (photo 74).
4. Restez 10 à 15 secondes dans cette position finale en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) ne pliez pas les genoux ;
 - (II) ne contractez pas la face dorsale du côté droit du buste ;
 - (III) tout en maintenant le pied droit dans le prolongement de l'oreille, rentrez la fesse droite ;
 - (IV) remontez les côtes flottantes droites ;
 - (V) ne faites pas porter le poids du corps sur le pied droit.
5. Expirez et remontez la jambe droite en position de sirsasana (photo 70).
6. Répétez l'asana du côté gauche en abaissant la jambe gauche au sol. Respirez normalement et suivez les mêmes instructions. Restez dans la position pendant la même durée, puis revenez en sirsasana.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

En abaissant la jambe latéralement, ne laissez pas le corps pencher de côté ou en avant. Si nécessaire, gardez la jambe à moitié baissée et parallèle au sol.

Effets : Les effets de cette posture sont semblables à ceux de la posture précédente, mais en plus puissants. Le cou, la colonne vertébrale et l'abdomen se musclent. Les intestins sont fortifiés et activés.

43. **Upavistha konasana en sirsasana (photo 75)**

Upavistha veut dire assis ou établi, kona signifie coin ou angle. Dans cette asana on écarte les jambes comme dans upavistha konasana (photo 40) tandis qu'on exécute sirsasana.

75. **UPAVISTHA KONASANA en SIRASANA**
phase finale



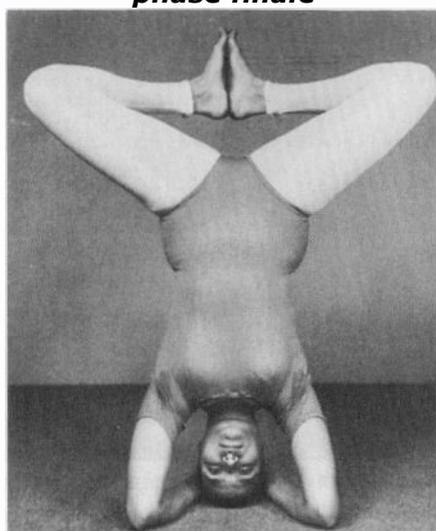
TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sirsasana (photo 70).
2. Écartez les jambes à partir de l'aîne (photo 75).
3. Serrez les muscles des cuisses vers l'intérieur tout en étirant les jambes vers les pieds. Étirez le dos du buste, la colonne vertébrale et la poitrine. Ne pliez pas les genoux. Gardez les orteils dans le prolongement des genoux et étirez-les.
4. Restez dans cette position finale pendant 15 à 20 secondes, en respirant normalement. Puis passez à l'asana suivante.

44. Baddha konasana en sirsasana (photo 76)

Baddha signifie attrapé ou retenu. Dans cette asana les genoux sont pliés vers l'extérieur et les plantes des pieds se touchent. Baddha konasana est exécuté en sirsasana (photo 70).

76. **BADDHA KONASANA en SIRASANA**
phase finale



TECHNIQUE :

1. Pliez les jambes en ouvrant les genoux vers l'extérieur et en mettant en contact les plantes des pieds, les talons et les orteils comme dans namasté (salut indien ; photo 76).
2. En respirant normalement, conservez cette position finale pendant 15 à 20 secondes en observant les points suivants :

- (I) gardez les genoux bien écartés ;
 - (II) pressez fortement les plantes des pieds l'une contre l'autre ;
 - (III) gardez les hanches remontées.
3. Revenez à la position de la photo 75, puis en sirsasana (photo 70).

Effets : Ces deux asanas sont excellentes pour les femmes. Ils contribuent à régulariser le flux menstruel et à enrayer la leucorrhée. Ils sont inestimables dans le cas de désordres urinaires et allongent de façon salubre les aines et les cuisses.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES POUR LES POSTURES MONTRÉES SUR LES PHOTOS 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78 :

(1) Ces huit variantes de sirsasana peuvent être faites avec l'aide d'un mur et en posant les talons contre ce mur, si l'on ne peut pas les faire sans support.

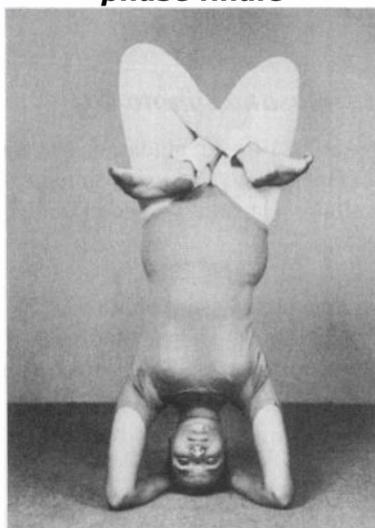
(2) Quand on essaie de faire parivrttaikapada sirsasana contre le mur, il n'est pas possible de mettre les jambes en arrière et en avant comme expliqué au n° 2 de la technique (photo 72). Il faut commencer par parsva sirsasana (photo 71) et écarter les jambes dans cette position, en avançant la jambe de devant et en reculant la jambe de derrière.

(3) Dans ekapada sirsasana (photo 73) et parsvaikapada sirsasana (photo 74), s'il n'est pas possible de poser les orteils au sol ou si l'on n'est pas capable d'éviter les erreurs répertoriées, on peut, dans les débuts, appuyer contre le mur la jambe dressée, et descendre l'autre jambe vers le sol autant que faire se peut sans perdre l'équilibre ni plier le genou. Il est plus important de garder la colonne vertébrale verticale et ferme que de toucher le sol avec le pied en pliant le buste ou en s'affaissant. Il ne faut pas permettre à la poitrine, aux fesses ni aux jambes de s'affaïsser. Abaissez la jambe progressivement, centimètre par centimètre. En pratiquant constamment et quand le corps se sera musclé et assoupli, vous arriverez à toucher le sol.

45. Urdhva padmasana en sirsasana (photo 77)

Urdhva signifie au-dessus. Padmasana est la posture du lotus. Ici, padmasana est fait en sirsasana.

77. URDHVA PADMASANA en SIRSASANA phase finale



TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sirsasana (photo 70).
2. Expirez, pliez le genou droit et posez le pied droit sur la cuisse gauche. Prenez une ou deux respirations.

3. Expirez, pliez le genou gauche et amenez la partie antérieure du tibia gauche devant la partie antérieure du tibia droit. Rapprochez les bords externes des pieds de la naissance des cuisses (photo 77).

4. En respirant normalement, restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en observant les points suivants :

- (I) gardez les deux genoux face au plafond ;
- (II) serrez les genoux et les cuisses rassemblés ;
- (III) tendez les muscles des hanches ;
- (IV) gardez la poitrine ouverte.

5. Expirez, dégagez la jambe gauche et allongez-la, puis la jambe droite.

6. Répétez la posture de l'autre côté, en respirant normalement, en suivant les indications ci-dessus et en restant dans la posture pendant la même durée. Revenez en sirsasana.

Note : Cette asana peut être faite en s'appuyant contre un mur si on ne peut pas l'exécuter sans support.

Effets : Dans cette asana le sang circule dans la région pelvienne, ce qui tonifie les organes qui y sont situés. La région abdominale se délie et la digestion s'en trouve facilitée.

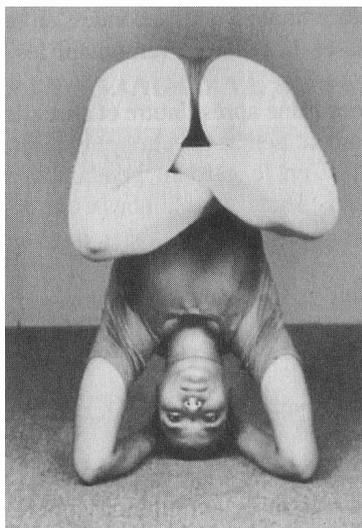
46. Pindasana en sirsasana (photo 79)

Pinda veut dire embryon. Ici l'on fait pindasana dans la position de sirsasana. Maîtrisez urdhva padmasana (photo 77) avant de tenter de faire cette posture. Vous pourrez ensuite les faire à la suite l'une de l'autre.

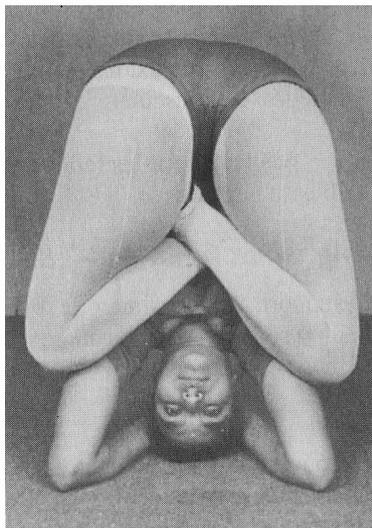
TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en urdhva padmasana (photo 77).
2. Expirez, maintenez l'étirement en hauteur du buste, et abaissez les jambes croisées. Les jambes sont alors au-dessous de l'aîne et les ischions sont en l'air (photo 78).

78. PINDASANA en SIRSASANA phase simplifiée



79. **PINDASANA en SIRSASANA**
phase finale



3. Abaissez les genoux vers les bras sans raidir les muscles de la poitrine (photo 79).
4. Gardez cette posture finale 5 à 10 secondes, en respirant normalement.
5. Inspirez et redressez la taille en remontant les genoux, et revenez en urdhva padmasana (photo 77).
6. Dégagez les jambes l'une après l'autre et étirez-les, puis inversez le padmasana en pliant d'abord le genou gauche, puis le droit. Répétez l'asana en respirant normalement et en le gardant pendant la même durée. Revenez en urdhva padmasana, puis dégagez les jambes l'une après l'autre et tendez-les en sirsasana. Puis descendez.

Effets : Cette asana tonifie les organes abdominaux et la région pelvienne. Il fait disparaître les raideurs.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 38 à 46

Des glandes situées dans le cerveau dépendent la croissance et la santé du corps. Sirsasana et ses variantes stimulent l'apport de sang aux cellules du cerveau. Ils contribuent à former un tempérament équilibré et des pensées pures, ce qui apporte le contentement. Ils sont inestimables pour celles qui souffrent de troubles psychiques comme la dépression. Les poumons deviennent plus résistants, si bien que l'on peut s'acclimater à n'importe quelles conditions météorologiques. La quantité d'hémoglobine dans le sang augmente.

La colonne vertébrale se fortifie. Les maladies des reins et de la vessie, les descentes d'utérus, les désordres intestinaux, les maux de tête, les affections du nez et de la gorge sont soulagés. La musculature de l'abdomen et des jambes est tonifiée.

Ces asanas sont aussi très précieuses pour les femmes qui souffrent d'instabilité émotionnelle et de faiblesse généralisée.

47. Salamba sarvangasana (photos 84, 85)

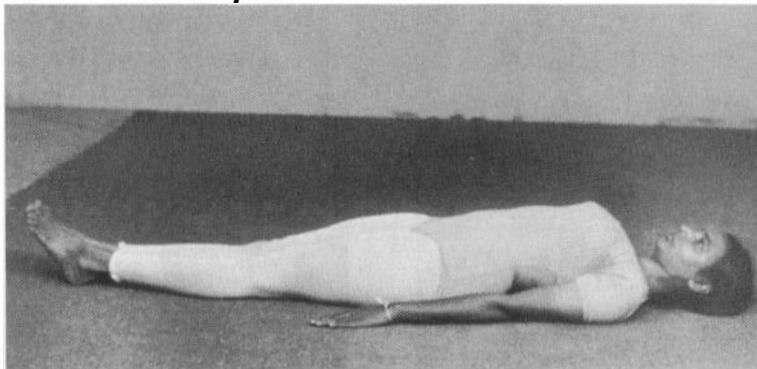
Salamba signifie avec support. Sarvanga signifie tout le corps. Cette asana est bénéfique à tout le corps, d'où son nom. Deux techniques sont ici décrites ; mais voyez aussi la section VIII, « Yoga kurunta ».

TECHNIQUE A :

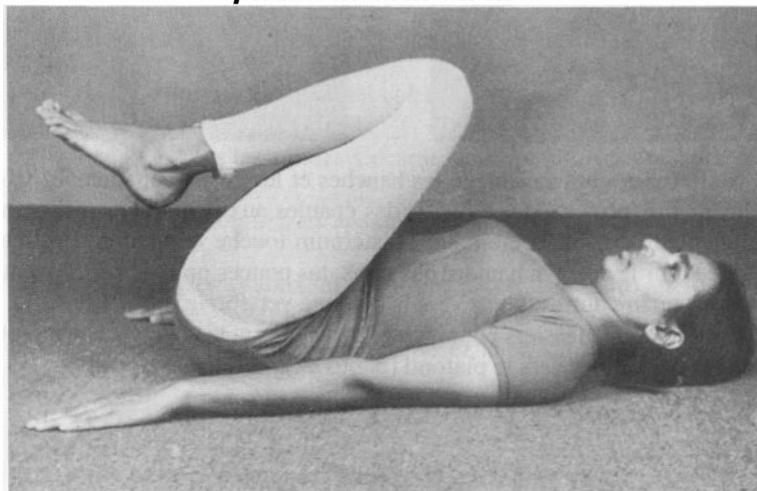
- I. Étendez au sol une couverture pliée en quatre. Couchez-vous sur le dos,

jambes et pieds serrés. Tendez les genoux et allongez les bras le long du corps. Gardez les épaules basses et éloignez-les de la tête. Gardez les paumes des mains tournées vers le sol. La tête et le cou doivent être dans le prolongement de la colonne vertébrale (photo 80). Restez un moment dans cette position en respirant normalement.

80. SALAMBA SARVANGASANA
phase intermédiaire



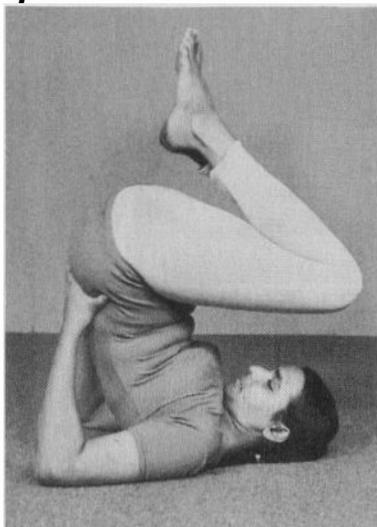
81. SALAMBA SARVANGASANA
phase intermédiaire



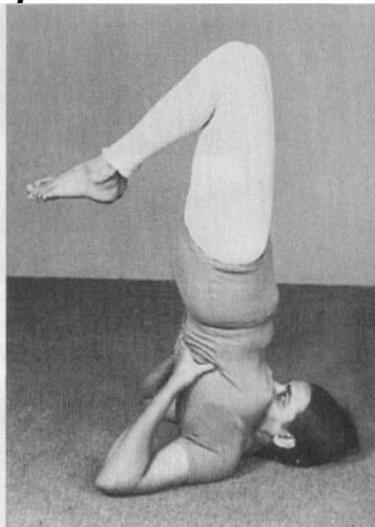
2. Expirez et pliez les genoux au-dessus de la poitrine. Restez dans cette position pendant 5 secondes (photo 81).

3. Pressez le sol avec les mains et, avec un léger élan, soulevez la taille et les hanches en gardant les genoux pliés et en les faisant aller au-delà de la tête. Soutenez les hanches avec les mains et soulevez le buste (photo 82). Prenez une respiration.

**82. SALAMBA
SARVANGASANA
phase intermédiaire**



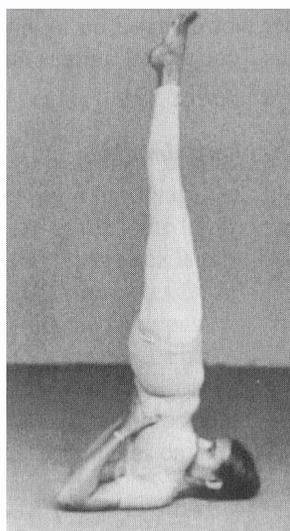
**83. SALAMBA
SARVANGASANA
phase intermédiaire**



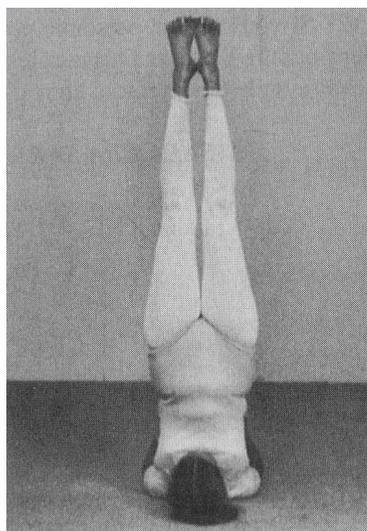
4. Soulevez encore davantage les hanches et les cuisses et soutenez le dos avec les mains (photo 83). Le corps, des épaules aux genoux, est maintenant perpendiculaire au sol. Le sommet du sternum touche le menton. Les mains sont posées sur le dos à la hauteur des reins, les pouces pointés vers l'avant du corps et les quatre autres doigts vers la colonne vertébrale.

5. Contractez les fessiers pour que les lombaires et le coccyx restent rentrés et allongez les jambes vers le plafond (photo 84).

**84. SALAMBA
SARVANGASANA
phase finale**



**85. SALAMBA
SARVANGASANA
phase finale**



6. Restez dans cette position finale pendant 5 minutes en respirant normalement. Augmentez peu à peu la durée. Dans les débuts 2 à 3 minutes suffisent. Observez les points suivants :

(I) pressez fortement les paumes et les doigts contre le dos pour redresser tout le corps, des aisselles aux orteils ;

(II) ne laissez pas les coudes s'écarter, mais gardez-les aussi serrés que possible ;

(III) reculez et éloignez les épaules par rapport à la tête ; rapprochez les

bras.

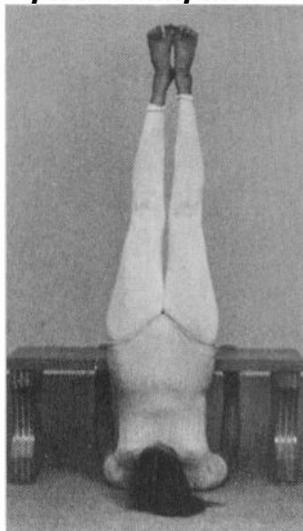
7. Expirez, pliez les genoux, et faites peu à peu descendre les fesses et le dos sans donner de secousses à la colonne vertébrale. Une fois dans la position de la photo 82, enlevez les mains du dos, posez le bassin au sol et allongez les jambes.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui ne peuvent pas faire cette asana toutes seules doivent se faire aider par quelqu'un au début. Prenez la position de la photo 81, et demandez à la personne qui vous aide de vous tenir les chevilles et de pousser vos jambes dans la direction de la tête ; en même temps, vous devez remonter les hanches et le dos et prendre la position finale de l'asana (photo 84). Votre corps doit rester vertical et ferme pendant que la personne qui vous assiste soutient votre dos et votre bassin avec ses genoux.

(2) Si vous n'avez personne pour vous aider, votre chaise ou un tabouret pourront faire l'affaire. Dégagez les mains du dos l'une après l'autre et attrapez la chaise ou le tabouret tout en restant en équilibre (photo 86).

86. **SALAMBA SARVANGASANA** *phase simplifiée*



(3) Ou bien suivez la section VIII, « Yoga kurunta » (photos 164, 164a).

(4) Si cela n'est pas possible, apprenez d'abord à faire halasana (photos 89, 90 ; ou 88, 91) comme décrit ci-dessous. Quand vous êtes en halasana, levez les jambes tendues, l'une après l'autre, et passez en salamba sarvangasana. Quand vous aurez maîtrisé la technique A, apprenez la technique B ci-dessous :

TECHNIQUE B :

1. Étendez-vous au sol (photo 80).
2. Tendez les genoux et soulevez les deux jambes à la fois pour qu'elles forment un angle droit avec le buste (cf. urdhva prasarita padasana, photo 109 ; sur la photo les bras sont tendus au-dessus de la tête tandis qu'ici il faut les garder le long du corps). Les orteils doivent rester pointés vers le plafond. Respirez normalement.
3. Expirez et levez les jambes plus haut, dans la direction de la tête, en soulevant du sol les hanches et le dos. Soutenez le dos avec les mains.
4. Gardez le buste à angle droit avec le sol et étirez les jambes plus haut vers le plafond.
5. Expirez, mettez les jambes dans l'alignement des fesses. Rentrez le dos, la

taille et les fesses de telle façon que tout le corps soit perpendiculaire au sol (photo 84).

6. En respirant normalement, restez dans cette position finale pendant 5 minutes ou davantage, en observant les points suivants :

- (I) étirez toute la partie postérieure du buste en hauteur ;
- (II) élargissez la poitrine ;
- (III) serrez les fessiers ;
- (IV) ne pliez pas les genoux et ne tournez pas les cuisses en dehors ;
- (V) gardez les pieds joints.

7. Expirez, dégagez les mains, et descendez doucement et progressivement jusqu'à ce que le dos soit au sol et les jambes perpendiculaires (photo 109). Baissez les jambes en les gardant tendues.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

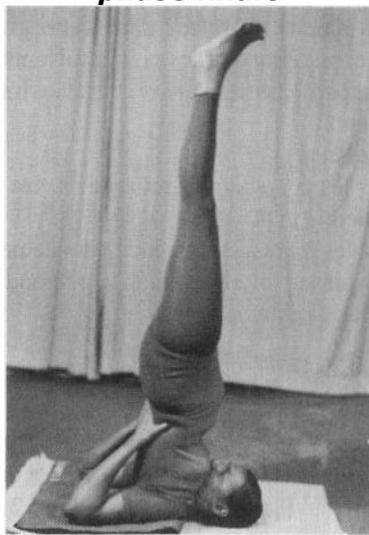
(1) Les coudes ne doivent pas être plus écartés que la largeur des épaules. Les écarter davantage ferait s'affaisser la poitrine.

(2) Lorsque le corps est dressé à la verticale, le haut du sternum doit toucher le menton en jalandhara bandha (cf. chapitre XIV, n^{os} 29-31), mais on ne doit pas avoir une sensation d'étouffement dans la gorge ; si vous toussiez à ce moment-là, ou en abaissant le corps, c'est le signe certain qu'une pression est exercée sur la gorge. N'essayez pas de toucher l'os du sternum avec le menton. C'est plutôt l'opération inverse qu'il faut faire : soulevez la poitrine de telle façon que le sternum touche le menton, sinon les bienfaits de sarvangasana seront perdus.

(3) Si la poitrine n'est pas soulevée comme il faut, vous aurez du mal à respirer. Ne tournez pas le cou de côté pour respirer plus facilement, mais élargissez la poitrine et remontez le buste.

(4) Certaines éprouvent des difficultés à respirer à cause de leur forte poitrine ou bien parce qu'elles ne soulèvent pas la poitrine comme il faut. Elles doivent augmenter l'épaisseur de la couverture en la pliant encore, ou en superposant sur la première une autre couverture pliée de 5 à 8 cm d'épaisseur. Le bord de la couverture du dessus doit dépasser de quelques centimètres du bord de celle du dessous afin que la tête puisse être posée sur la couverture du dessous et les épaules et les dernières cervicales (C6, C7) sur la couverture du dessous. Exécutez ensuite sarvangasana. Cette couverture supplémentaire augmente l'épaisseur de 5 à 8 cm et permet de respirer librement en réduisant la pression exercée sur les glandes thyroïdes. Cette méthode (photo 87) rend sarvangasana facile à exécuter.

87. SALAMBA SARVANGASANA *phase finale*



(5) Celles qui ont un postérieur important constateront que leurs jambes penchent en avant, en formant un angle et en causant de la pesanteur dans la poitrine. Elles doivent s'aider d'une corde (photo 164, 164a), d'un banc (photo 86), ou se faire assister par quelqu'un.

Effets : Sarvangasana est parmi les asanas les plus bénéfiques. Si sirsasana est le roi des asanas, sarvangasana en est la reine. Alors que sirsasana développe les qualités viriles de volonté, acuité du cerveau et clarté de la pensée, sarvangasana développe les qualités féminines de patience et stabilité émotive. Il est considéré comme la mère des asanas. Comme une mère lutte toute sa vie pour assurer le bonheur de ses enfants, la « mère des asanas » s'efforce d'établir la paix et la santé du corps. Il n'est pas exagéré d'appeler cette posture « trailokya cintamani » - « un joyau précieux dans les trois mondes ».

Sarvangasana, comme son nom l'indique, a un effet sur tout l'organisme. Grâce à la position inversée, le sang veineux est amené au cœur pour y être purifié sans aucun effort grâce à la pesanteur. Le sang oxygéné est envoyé dans la région de la poitrine, ce qui soulage l'essoufflement, l'asthme, la bronchite, les maux de gorge et les palpitations. Cette posture est très utile dans les états anémiques et dans les cas de faible vitalité.

Grâce au ferme verrouillage du menton, les glandes thyroïde et parathyroïde sont abondamment fournies en sang, ce qui les rend d'autant plus efficaces pour maintenir le corps et le cerveau en bon équilibre. Parce que la tête reste ferme grâce à ce verrouillage, les nerfs sont apaisés, le cerveau est calmé, et les maux de tête disparaissent. Des maladies courantes comme les rhumes et les affections du nez sont guéries par la pratique de cette posture.

Sarvangasana est très apaisant pour le système nerveux et il est donc bien de le pratiquer quand on est tendue, contrariée, irritée, fatiguée, ou quand on souffre de dépression nerveuse et d'insomnie.

C'est une aide excellente pour la digestion et l'élimination, pour débarrasser le corps de ses toxines, pour éliminer la constipation, pour se guérir d'ulcères intestinaux, de colites et d'hémorroïdes.

Il corrige les désordres urinaires, les déplacements de l'utérus et les désordres menstruels.

Il donne paix, force et vigueur à qui le pratique et il est recommandé comme étant le meilleur traitement pour se rétablir après une longue maladie. Pour éviter une maladie prolongée et pour conserver une santé robuste, pratiquez sarvangasana.

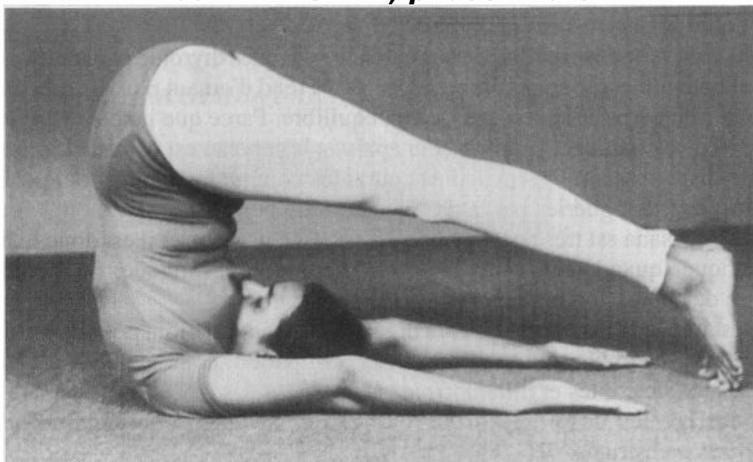
Note : À partir de la position finale de sarvangasana, passez directement à halasana, comme décrit ci-dessous. Après avoir acquis confiance et équilibre dans la position de sarvangasana et halasana, exécutez les variantes de halasana l'une après l'autre.

48. Halasana (photos 88 à 91)

Hala signifie charrue ; cette posture ressemble à une charrue.

TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en salamba sarvangasana (photo 84).
2. Descendez les jambes par-dessus la tête à partir de leur position verticale, en repoussant légèrement en arrière la poitrine et les hanches pour conserver l'étiement du corps.
3. Expirez, ne pliez pas les genoux, mais allongez encore les jambes, et posez les orteils au sol.
4. Enlevez les mains des hanches et tendez les bras derrière la tête. Ne pliez pas les coudes. Gardez les mains face au plafond (photo 88).

88. HALASANA, phase finale

5. Restez dans cette position finale pendant 3 à 5 minutes en respirant normalement. Augmentez peu à peu la durée. Observez les points suivants :

- (I) étirez le buste vers le plafond ;
- (II) tendez les genoux de façon à ce qu'il y ait un très grand espace entre le visage et les cuisses ;
- (III) appuyez fermement les orteils contre le sol et étirez les jarrets pour remonter les cuisses, le bassin et le dos.

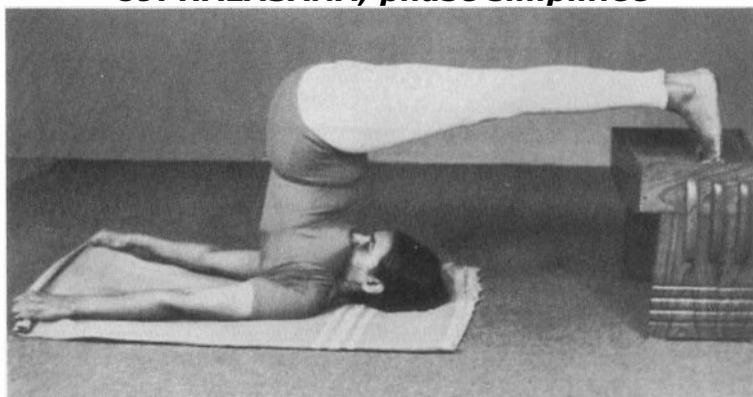
6. Portez le bassin en arrière, pliez les jambes, et soulevez les pieds ; prenez la position de la photo 82.

7. Descendez doucement, en gardant les bras le long du corps (photo 81). Allongez les jambes (photo 80).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui sont corpulentes et ne peuvent pas poser les pieds au sol, ou qui ne peuvent pas garder le buste vertical si les pieds sont par terre, doivent suivre la technique ci-dessous :

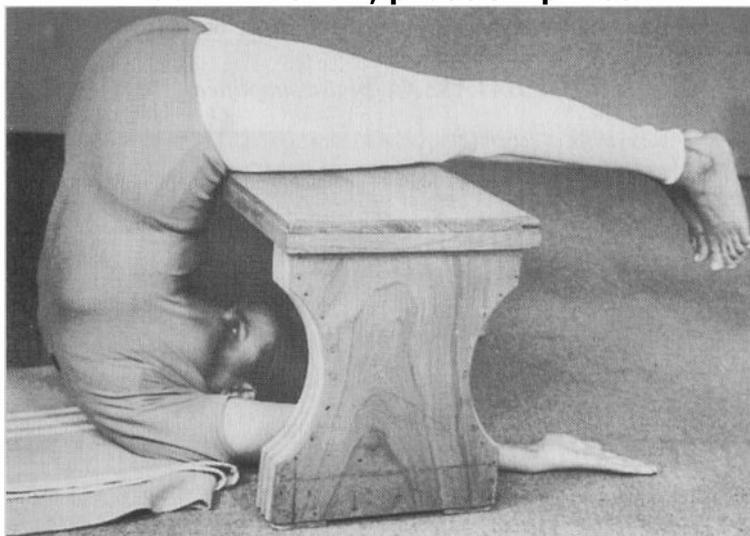
- (I) placez un tabouret haut de 45 à 60 cm près de la tête ;
- (II) couchez-vous sur le dos (photo 80) ;
- (III) pliez les genoux et amenez les cuisses vers l'abdomen (photo 81) ;
- (IV) expirez et avec de l'élan soulevez le bassin et le dos du sol ; gardez les mains posées sur le dos (photo 82) ;
- (V) posez les orteils sur le tabouret ; gardez les bras tendus au-dessus de la tête ou allongés en arrière, ou bien tenez le bord de la couverture avec les mains et pressez le sol avec les bras pour remonter le buste (photo 89) ;

89. HALASANA, phase simplifiée

(VI) Restez 3 à 5 minutes, en respirant normalement ;
 (VII) posez les mains sur le dos, pliez les genoux et portez le bassin en arrière ;
 (VIII) soulevez les pieds du tabouret et descendez avec précaution (photos 82, 81, 80).

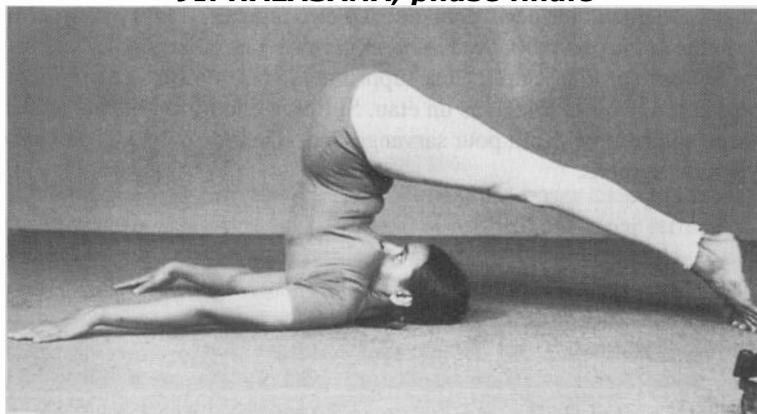
(2) Quand il y a un excès de graisse sur le ventre ou sur les cuisses, quand il y a maux de tête, migraines, gêne respiratoire, hypertension, saignements abondants, ou quand les nerfs demandent à être reposés, il faut pratiquer halasana comme sur la photo 90, avec les yeux fermés. Les cuisses doivent complètement reposer sur le tabouret. Cela supprime la pression sur le diaphragme et l'impression d'avoir la tête dans un étau. Si l'on a une forte poitrine, une couverture au sol, comme décrit pour sarvangasana, sera utile. Les bras doivent être dirigés vers les pieds.

90. HALASANA, phase simplifiée



(3) Quand on devient experte et qu'on peut pratiquer halasana comme sur la photo 88, il faut allonger les deux bras derrière le dos, dans la direction opposée aux pieds. Tenez d'abord le bord de la couverture et tendez les bras comme sur la photo 89. Dans cette position, les épaules sont étirées et la poitrine s'élargit (photo 91).

91. HALASANA, phase finale



(4) Pour les bouffées de chaleur, pratiquez halasana comme montré sur la photo 90.

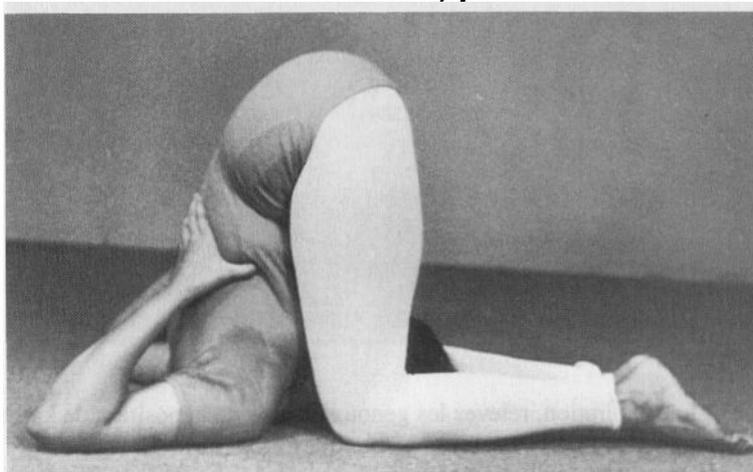
Effets : Halasana est bénéfique en cas de maux de tête et de fatigue ; il calme le cerveau et les nerfs ; il soulage les bouffées de chaleur. Il guérit

les désordres menstruels et urinaires. Il est indiqué pour l'arthrose et la raideur des épaules et des bras.

49. Karnapidasana (photo 92)

Kama veut dire oreilles ; pida signifie pression ; dans cette posture, on presse les deux oreilles avec les jambes repliées, supprimant ainsi tout bruit extérieur, ce qui permet de s'intérioriser.

92. KARNAPIDASANA, phase finale



TECHNIQUE :

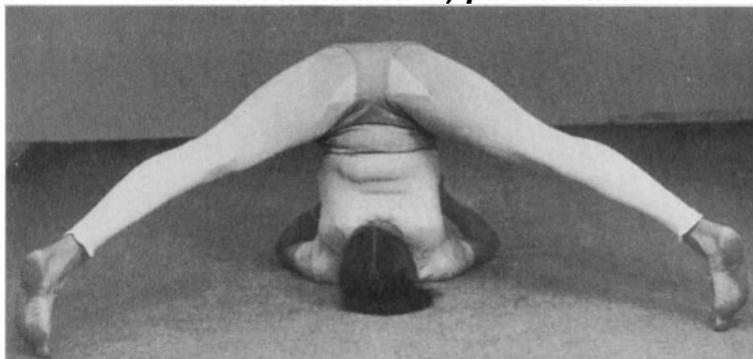
1. Mettez-vous en halasana (photo 88), posez les mains sur le dos comme dans sarvangasana.
2. Expirez, fléchissez les genoux et amenez le genou droit contre l'oreille droite, le genou gauche contre l'oreille gauche. Posez les genoux au sol (photo 92).
3. Étirez les orteils et joignez les pieds.
4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) gardez le buste remonté et la colonne vertébrale ferme ;
 - (II) rapprochez les cuisses de l'abdomen pour ne pas les séparer.

Effets : Cette asana enlève les maux de dos et soulage les flatulences. Il repose le cœur.

50. Supta konasana (photo 93)

Supta signifie être couché ; kona veut dire angle. Dans cette variante de halasana les jambes sont largement écartées.

93. SUPTA KONASANA, phase finale



TECHNIQUE

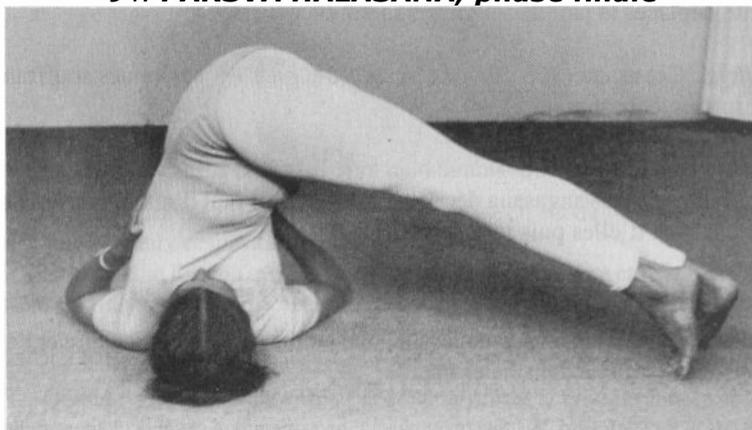
1. Sur une expiration, relevez les genoux à partir de la position de kamapidasana (photo 92). Prenez quelques respirations.
2. Expirez et séparez les jambes, en les écartant l'une de l'autre autant que vous le pouvez, sans plier les genoux (photo 93).
3. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) gardez la poitrine soulevée ;
 - (II) remontez le dos et le bassin à l'aide des mains ;
 - (III) continuez à augmenter l'écartement des jambes au fur et à mesure que vous devenez plus souple ; les pieds doivent rester perpendiculaires au sol et ne doivent pas retomber latéralement.
4. Expirez et resserrez les jambes comme dans halasana.

Effets : Cette asana est extrêmement bénéfique pour les femmes qui ont des problèmes de reins et d'utérus. Il modère le flux menstruel et les pertes blanches. Il fait disparaître douleurs et lourdeurs de l'utérus dont, par ailleurs, il corrige la position. Pour en retirer le maximum de profit, il faut garder cette posture pendant 5 minutes.

51. Parsva halasana (photo 94)

C'est une variante de halasana dans laquelle on porte les jambes sur le côté.

94. PARSVA HALASANA, phase finale



TECHNIQUE

1. Mettez-vous en halasana (photo 88) avec les mains sur le dos. Prenez une ou deux respirations.
2. Expirez et portez les deux jambes aussi loin à droite que possible. Ne bougez ni la tête ni le cou.
3. Tendez la jambe droite et amenez-la dans l'alignement de l'épaule droite. Amenez la jambe gauche contre la jambe droite (photo 94). Gardez les deux jambes tendues avec les orteils, les talons et les chevilles qui se touchent.
4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) remontez le buste ;
 - (II) gardez les deux cuisses parallèles.
5. Expirez, ramenez la jambe gauche au centre en position de halasana, puis la jambe droite (photo 88).
6. Faites ensuite l'asana du côté gauche, en portant les deux jambes à gauche, en respirant normalement, en suivant les mêmes techniques et en restant pendant la même durée. Revenez en halasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Déplacez les jambes latéralement en marchant sur les orteils. Ne marchez pas vite, vous pourriez perdre l'équilibre. À chaque pas il faut redresser le buste car il a tendance à s'affaisser.

(2) Cette asana peut être fait directement à partir de *supta konasana* en déplaçant la jambe gauche vers la jambe droite, en revenant en *supta konasana* pour ensuite déplacer la jambe droite vers la jambe gauche.

Effets : Cette asana est particulièrement utile pour les personnes souffrant de constipation chronique.

Note : Une fois que vous saurez bien faire *halasana* et ses variantes, pratiquez les variantes de *sarvangasana* décrites ci-dessous. Il faut d'abord arriver à maîtriser chacune d'elles puis les enchaîner.

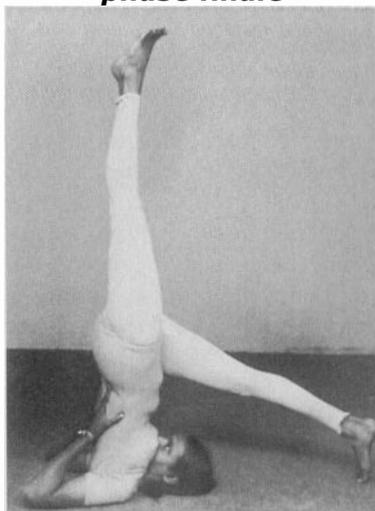
52. Eka pada sarvangasana (photo 95)

Pour cette variante de *sarvangasana*, une jambe est perpendiculaire et l'autre touche le sol comme dans *halasana*.

TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en *sarvangasana* (photo 84, de profil).
2. Expirez et abaissez la jambe droite vers le sol sans plier le genou. Posez les orteils par terre (photo 95).
3. Gardez les deux jambes étirées, la jambe gauche vers le haut et la jambe droite vers le bas.
4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) étirez la jambe gauche en hauteur depuis l'aîne ;
 - (II) rentrez le genou gauche et tendez-le ;
 - (III) le pied gauche doit rester dans le prolongement de la tête et ne doit pas pencher en avant ;
 - (IV) ouvrez la poitrine et rentrez les omoplates.

95. EKA PADA SARVANGASANA phase finale



5. Expirez, remontez la jambe droite et revenez en *sarvangasana* (photo 84). Prenez une ou deux respirations.

6. Faites ensuite l'asana avec la jambe droite perpendiculaire et la jambe gauche baissée, en suivant la même technique et en restant pendant la même durée.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Quand on pratique les variantes de halasana et sarvangasana, la colonne vertébrale a tendance à s'affaisser. C'est pourquoi il faut la redresser après chaque variante en ajustant les mains sur le dos et en remontant la poitrine. Gardez la colonne vertébrale ferme.

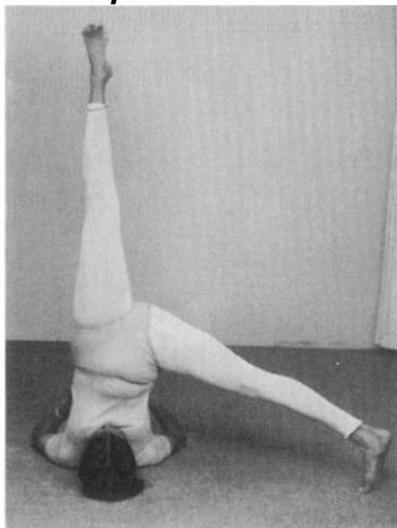
(2) Si les erreurs de la position finale ne peuvent pas être corrigées, alors la jambe qui descend doit rester parallèle au sol et ne doit pas être baissée davantage. On peut poser le pied sur un tabouret (photo 196). Il est important de garder la colonne vertébrale ferme sans la laisser s'arrondir.

Effets : Cette posture soulage les douleurs lombaires et tonifie les muscles du dos.

53. ***Parsvaika pada sarvangasana (photo 96)***

C'est une variante de sarvangasana dans laquelle une jambe est perpendiculaire tandis que l'autre est placée au sol sur le côté comme dans parsva halasana.

96. **PARSVAIKA PADA SARVANGASANA** *phase finale*



TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sarvangasana (photo 85).
2. Expirez, amenez la jambe droite sur le côté droit, dans l'alignement de l'épaule droite. Posez les orteils au sol (photo 96).
3. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) gardez la jambe gauche verticale et étirez-la en hauteur depuis l'aîne ; ne la laissez pas pencher à droite ;
 - (II) ne pliez pas le genou droit ;
 - (III) remontez la taille et serrez les fessiers ;
 - (IV) ne laissez pas la fesse droite se relâcher.
4. Expirez, levez la jambe droite en sarvangasana et placez-la près de la jambe gauche. Restez en sarvangasana et prenez quelques respirations.
5. Faites ensuite l'asana de l'autre côté, avec la jambe droite dressée et la jambe gauche au sol, en restant pendant la même durée. Revenez en sarvangasana.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Celles qui ne peuvent pas toucher le sol sans éviter les erreurs décrites à propos de l'asana précédente doivent garder la jambe baissée parallèle au sol.

Effets : Dans cette asana le sang afflue dans les organes pelviens, ce qui leur conserve tonus et santé. Les maux de dos sont soulagés.

54. Setu-bandha sarvangasana (photo 101)

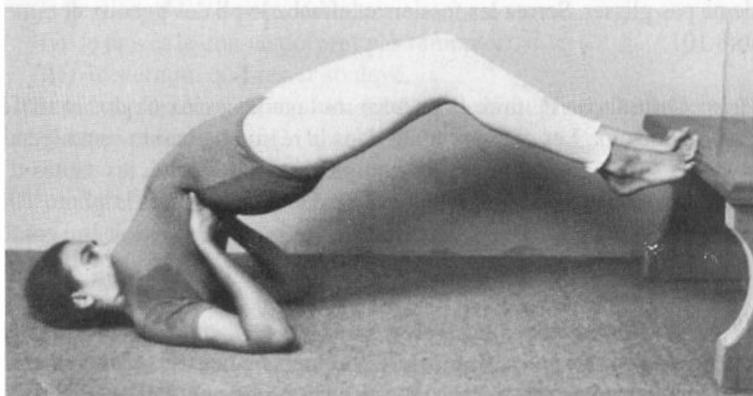
Setu signifie pont ; bandha veut dire formation ou construction. Dans cette variante de sarvangasana le corps est courbé en arrière comme pour former un pont.

Cette asana est difficile ; des méthodes simplifiées pour le faire sont ici décrites afin d'aider l'élève. Il est essentiel d'apprendre à courber la colonne vertébrale en arrière afin de l'assouplir. En suivant les méthodes simplifiées montrées ici on peut apprendre progressivement à exécuter la technique avancée. Il faut avoir maîtrisé les techniques A et B avant de s'essayer à la technique avancée.

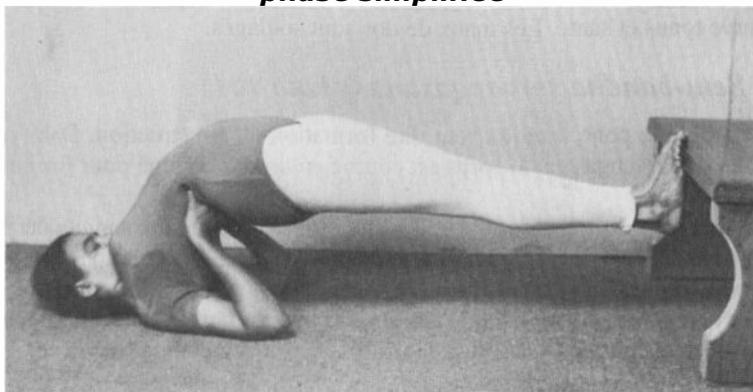
TECHNIQUE A (1^{re} méthode) :

1. Allongez-vous en pliant les jambes et en touchant un mur ou un tabouret avec les pieds. La tête doit se trouver éloignée d'environ 1,20 à 1,35 m du mur ou du tabouret.
2. Placez les pieds à une hauteur d'environ 0,45 à 0,60 m sur le mur ou le tabouret.
3. Pressez fortement les pieds contre le mur ou le tabouret pour soulever du sol le bassin, le dos et les omoplates. Soutenez le dos avec les mains (photo 97).
4. Gardez la partie postérieure de la tête et les épaules fermement au sol (photo 97).

97. SETU-BANDHA SARVANGASANA phase intermédiaire



98. SETU-BANDHA SARVANGASANA phase simplifiée



5. Allongez les jambes en gardant le corps cambré (photo 98).
6. Restez dans cette position pendant 1 à 3 minutes, en respirant

normalement.

7. Pliez les genoux comme sur la photo 97, retirez les mains du dos et descendez le buste au sol avec précaution.

TECHNIQUE A (2^e méthode) :

1. Si vous êtes souple, étendez-vous au sol avec la tête éloignée de 1,20 à 1,35 m du mur. Pliez les genoux et placez les pieds près du bassin. Expirez et soulevez le bassin et le dos. Soutenez le dos avec les paumes des mains et soulevez encore plus haut le bassin, la poitrine et les cuisses (photo 100).

2. Allongez les jambes l'une après l'autre et placez les pieds contre le mur afin de ne pas glisser. Serrez les fessiers et effacez le pli des genoux comme sur la photo 101.

Effets : Cette façon de faire la posture soulage les maux de dos et renforce les muscles dorsaux. Les organes situés dans la région du bassin sont régénérés. Setu-bandha sarvangasana guérit les complexes d'infériorité, les sautes d'humeur de la ménopause et l'hypertension. Exécuté comme sur la photo 101, il est recommandé pour les bouffées de chaleur, mais en ce cas il doit être combiné avec halasana (photo 90).

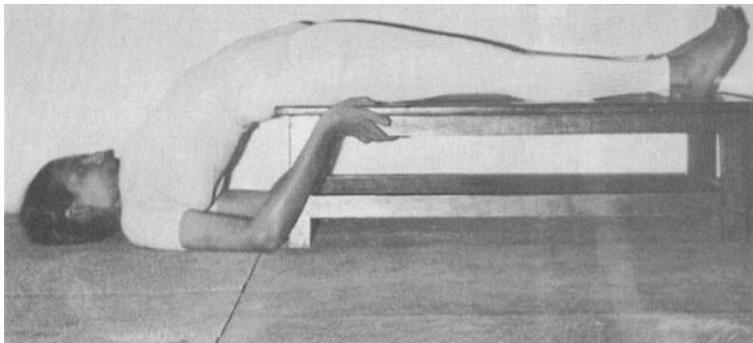
TECHNIQUE B :

1. Allongez-vous avec les genoux pliés sur un banc haut de 0,25 m en gardant la tête et le buste posés sur le banc. Respirez normalement.

2. Expirez et glissez vers l'arrière jusqu'à ce que la tête touche le sol comme sur la photo 148.

3. Glissez encore jusqu'à ce que la partie postérieure de la tête et les épaules touchent le sol. Allongez les jambes de façon à ce que du bassin aux jambes le corps repose sur le banc (photo 99).

99. **SETU-BANDHA SARVANGASANA** *phase simplifiée I*



4. Tenez les bords du banc. Gardez les épaules en arrière et ouvrez la poitrine, ou bien étendez les bras en croix et détendez-vous.

5. Restez dans cette position finale pendant 3 à 5 minutes, en respirant normalement. Plus tard, on doit y rester aussi longtemps que possible. Observez les points suivants :

- (I) le visage doit rester détendu ;
- (II) le dos et le cou ne doivent pas remonter ;
- (III) le sternum doit rester soulevé.

6. Expirez, pliez les genoux, ramenez les pieds, et glissez en arrière jusqu'à ce que le bassin touche le sol.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

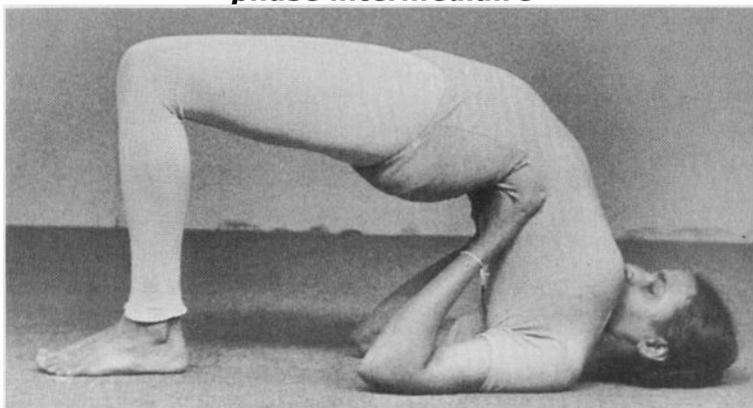
Celles qui sont corpulentes ou qui souffrent de maux de tête et de désordres intestinaux doivent d'abord maîtriser ces techniques simplifiées.

Effets : Cette variante de setu-bandha sarvangasana détend les nerfs, chasse les maux de tête et la fatigue, et aide les asthmatiques à mieux respirer.

TECHNIQUE C : (avancée)

1. Mettez-vous en sarvangasana (photo 84).
2. Gardez les paumes des mains fermement posées sur le dos. Pliez les jambes en arrière, en rapprochant les talons des fesses (photo 83).
3. Redressez la poitrine et la colonne vertébrale. Prenez une ou deux respirations. Expirez, laissez tomber les jambes en arrière et placez les pieds au sol (photo 100).

100. SETU-BANDHA SARVANGASANA
phase intermédiaire



4. Maintenez fermement les pieds au sol. Soulevez les côtes pour que la poitrine s'ouvre. Dès que les pieds touchent le sol, une pression se fait sentir sur l'articulation des poignets. Soulevez un peu plus le bassin et les cuisses pour réduire cette pression.

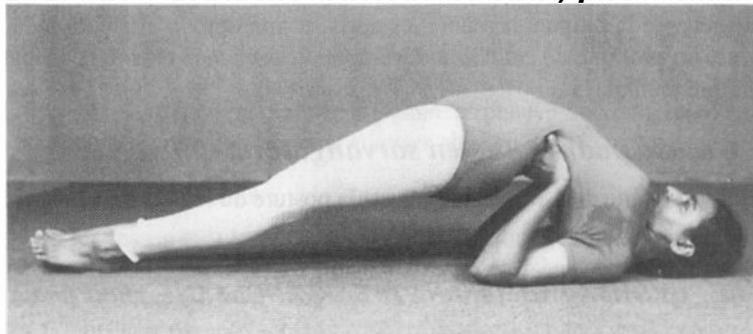
5. Augmentez la cambrure de la colonne vertébrale en la soulevant davantage. Étendez les jambes l'une après l'autre. Gardez les pieds joints. Serrez les fessiers et soulevez le sternum (photo 101).

6. Posez au sol la partie postérieure de la tête, les épaules, la partie supérieure des bras, les coudes et les pieds. Serrez les fessiers.

7. Restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes, en respirant normalement. Avec de l'entraînement, augmentez cette durée jusqu'à 5 minutes, ou bien répétez l'asana deux ou trois fois.

8. Pliez les genoux, ramenez les pieds pour arriver à la position de la photo 100. Remontez les jambes du sol en prenant de l'élan et revenez en sarvangasana (photo 84).

101. SETU-BANDHA SARVANGASANA, phase finale

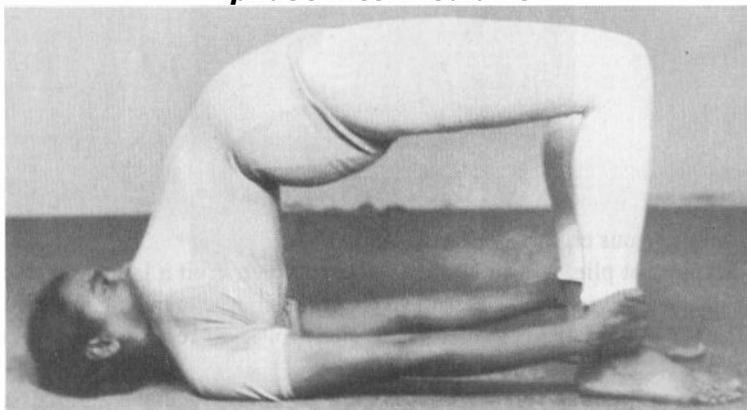


INSTRUCTION SPÉCIALE :

Afin de pouvoir soulever la poitrine et le bassin plus facilement dans cette

asana, pratiquez les mouvements suivants : étendez-vous au sol. Pliez les genoux, attrapez les chevilles avec les doigts et remontez la poitrine, les cuisses et l'abdomen (photo 102). Gardez la partie postérieure de la tête et les épaules au sol. Étant donné que dans ce mouvement les bras sont tendus, la poitrine s'ouvre facilement. Cela vous permettra de faire aisément setu-bandha sarvangasana.

102. SETU-BANDHA SARVANGASANA
phase intermédiaire

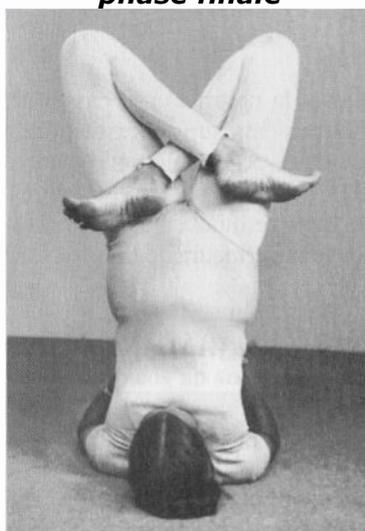


Effets : Cette posture favorise un bon fonctionnement des reins, régularise les périodes menstruelles et modère le flux menstruel. Elle renforce les muscles du dos, chasse la fatigue, régénère les nerfs, et améliore la circulation dans la poitrine. La pratique de cette asana développe la confiance en soi, la volonté et la stabilité mentale.

55. Urdhva padmasana en sarvangasana (photo 103)

Urdhva signifie dressé ; padmasana est la posture du lotus. Ici padmasana est exécuté en sarvangasana.

103. URDHVA PADMASANA en SARVANGASANA
phase finale



TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en sarvangasana (photo 85).
2. Expirez et pliez le genou droit. Placez le pied droit à la naissance de la cuisse gauche. Si vous êtes incapable de le faire, enlevez la main gauche du dos et utilisez-la pour placer correctement le pied droit, puis repositionnez-la

sur le dos.

3. Expirez, pliez le genou gauche, et placez le pied gauche à la naissance de la cuisse droite en vous servant de la main droite si nécessaire, comme ci-dessus. Puis replacez la main sur le dos.

4. Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) serrez les fessiers ;
- (II) étirez les muscles des cuisses en hauteur ;
- (III) rapprochez les genoux (photo 103).

5. Dégagez les jambes et inversez la posture en pliant d'abord la jambe gauche, puis la droite. Respirez normalement et restez ainsi pendant la même durée.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Si les fesses sont lourdes, les cuisses resteront détendues. Donc, rentrez le coccyx et les vertèbres lombaires et serrez les fessiers. On peut appuyer le dos contre une chaise.

(2) Il faut avoir parfaitement maîtrisé cette asana avant de s'essayer à la suivante. Après l'avoir maîtrisé, toutefois, il faut passer directement à l'asana suivant sans inverser les jambes.

Effets : Cette asana développe les muscles de la poitrine, facilitant ainsi la respiration. Comme elle ouvre la région abdominale, elle est bonne pour la digestion et tonifie les organes abdominaux.

56. Pindasana en sarvangasana (photo 104)

Cette asana ressemble à un embryon (pinda) et se combine avec sarvangasana.

104. PINDASANA en SARVANGASANA phase finale



TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en urdhva padmasana (photo 103).
2. Expirez, abaissez les jambes croisées à partir de l'articulation de l'aîne. Prenez quelques respirations.
3. Puis abaissez encore davantage le padmasana vers la tête.
4. Enlevez les bras du dos et encerclez les jambes croisées.
5. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) dans cette posture les genoux ne touchent pas le sol et la taille doit être remontée ;

(II) la partie antérieure du buste, les jambes, la poitrine et le ventre doivent se confondre, comme s'il s'agissait d'un embryon.

6. Dégagez les bras et placez-les sur le dos.

7. Inspirez, revenez en urdhva padmasana, dégagez les jambes et croisez-les de l'autre côté. Répétez l'asana en respirant normalement et en y restant pendant la même durée.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Si vous trouvez difficile de rester en équilibre quand le dos n'est pas soutenu, gardez les bras dans le dos.

Note : Il faut bien avoir maîtrisé cette asana avant de s'essayer au suivant.

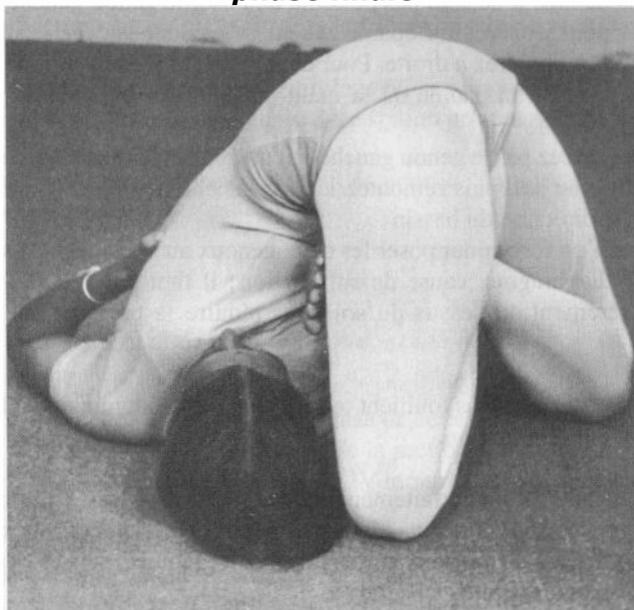
57. **Parsva pindasana (photo 105)**

Dans cette posture, on exécute pindasana des deux côtés. C'est une posture avancée.

TECHNIQUE :

1. Mettez-vous en pindasana en soutenant le dos avec les mains.
2. Éloignez les jambes du front en reculant légèrement le bassin afin que les cuisses arrivent à la hauteur de la poitrine. Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez, tournez le buste à droite et posez le genou droit à côté du bras droit. Prenez une ou deux respirations, restez en équilibre dans cette position, puis continuez.
4. Expirez, descendez également le genou gauche vers le côté de la tête pour que les jambes croisées forment un angle avec le buste (photo 105).

105. **PARSVA PINDASANA en SARVANGASANA phase finale**



5. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement et observez les points suivants :

(I) gardez la partie postérieure du corps redressée ;

(II) ne faites pas peser le corps sur les genoux pliés.

6. Expirez, soulevez le genou gauche du sol, puis le genou droit, faites pivoter le buste à gauche et faites l'asana du côté gauche en respirant normalement et en y restant de 5 à 10 secondes.

7. Expirez, revenez au centre, puis montez en urdhva padmasana (photo 103). Dégagez les jambes et mettez-vous en sarvangasana (photo 85).

8. Inversez le padmasana en pliant d'abord le genou gauche, puis le droit ; passez en pindasana, puis faites parsva pindasana des deux côtés, en respirant normalement, en suivant toutes les techniques et en restant 5 à 10 secondes de chaque côté.

9. Revenez en sarvangasana (photo 85). Exécutez les mouvements indiqués sur les photos 80 à 83, ou bien descendez doucement au sol et restez-y étendue.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Dans les débuts, il ne sera pas possible de poser le genou gauche au sol. Si vous forcez pour y parvenir, l'épaule gauche et le coude gauche se soulèveront du sol et vous culbuterez à droite. Pour éviter cela, procédez comme suit :

(I) descendez la paume de la main gauche vers l'épaule et pressez le coude contre le sol ;

(II) ne forcez pas le genou gauche s'il ne touche pas le sol ; posez d'abord le genou droit au sol, puis remontez le côté gauche de la face postérieure du buste dans la direction du bassin ;

(III) si l'on force pour poser les deux genoux au sol, une pression s'exercera sur le diaphragme, cause de suffocation ; il faut donc garder le genou gauche légèrement au-dessus du sol pour réduire la pression sur les côtes flottantes.

Effets : Ces trois asanas tonifient tous les organes abdominaux et favorisent la digestion et l'élimination.

Note : Quand on aura parfaitement maîtrisé urdhva padmasana (photo 103), pindasana (photo 104) et parsva pindasana (photo 105), on pourra exécuter un cycle de ces trois asanas à la suite sans inverser les jambes, puis les répéter tous les trois après avoir inversé les jambes.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 47 à 57

Sarvangasana et ses variantes sont utiles pour l'édification d'un mental sain. Ils calment le système nerveux et guérissent l'hypertension, l'irritabilité, les dépressions nerveuses et l'insomnie. Ils sont très utiles pour combattre les tensions et les contraintes de la vie quotidienne. Ils donnent vitalité et confiance en soi.

La position inversée du corps dans toutes ces asanas aide le sang impur (sang veineux) à circuler vers le cœur et à y être purifié.

Les glandes endocrines, la thyroïde et les parathyroïdes en particulier, tirent profit de l'afflux de sang. Une pratique régulière de ces asanas guérit des difficultés respiratoires, de l'asthme, de la toux, des rhumes, bronchites et maux de gorge.

Elles sont recommandées pour les maux d'estomac, la diarrhée, les désordres intestinaux et les ulcères. Elles soulagent des irritations abdominales.

Pour tout le monde, les asanas de cette section ont une grande valeur thérapeutique dans les affections pulmonaires, les maladies de la poitrine et de la gorge, les états bilieux, l'acidité, le diabète, la dysenterie, les maladies de foie et de vésicule biliaire, les états morbides de la vessie, de l'utérus et des ovaires. Ils sont précieux pour les maux de tête, les désordres du cerveau, les pertes de mémoire et les problèmes émotionnels.

Après une maladie chronique et prolongée, sarvangasana stimule la force vitale et aide à retrouver de la vigueur. Une station prolongée dans ces postures intensifie leurs effets salutaires.

Toutes ces asanas sont extrêmement utiles pour les femmes et ne doivent en aucun cas être omises.

Section V
Asanas :

abdominaux et lombaires

Avant de se mettre à pratiquer les asanas de cette section, il faut avoir maîtrisé tous ceux de la section I ainsi que de la section II montrés sur les photos 26, 27, 28, 29 et 30, et ceux de la section IV montrés sur les photos 84, 85, 88, 91, 92, 93 et 94.

Si les muscles abdominaux et les muscles des lombaires sont faibles, les asanas indiquées dans cette section-ci sont trop intenses pour être tentées immédiatement. Il faut d'abord tonifier et renforcer ces muscles par la pratique indiquée précédemment et ensuite on pourra commencer la section V.

Les femmes souffrant de sérieux désordres menstruels, de déplacement de l'utérus et de leucorrhée doivent éviter ces asanas. Elles éliminent l'excès de graisse et pour cette raison on peut être tentée de les pratiquer, mais elles sont contre-indiquées dans les cas ci-dessus. Il faut donc commencer par pratiquer les asanas recommandées pour ces troubles au chapitre X, 2^e partie, jusqu'à guérison complète. Alors seulement, on pourra exécuter les asanas de cette section-ci.

Si l'obésité est due à un déséquilibre hormonal, il faut bien maîtriser les asanas des deux premières sections ainsi que ceux de la section IV.

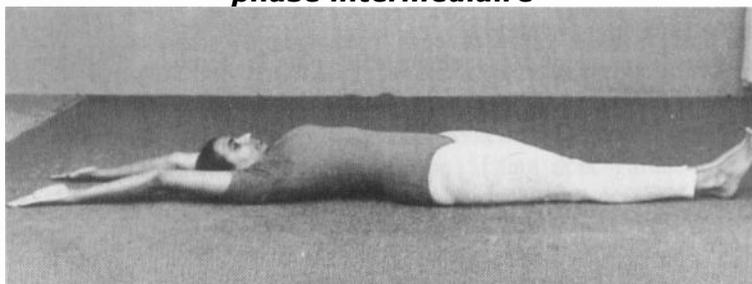
58. *Urdhva prasarita padasana (photos 107, 108, 109)*

Cette asana est exécutée couchée par terre avec les deux jambes tendues et étirées vers le haut.

TECHNIQUE :

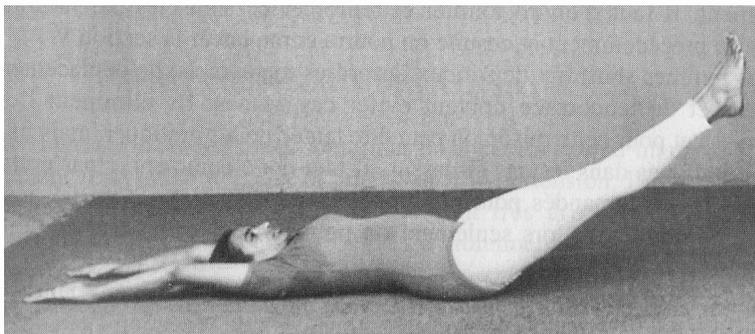
1. Étendez-vous sur le dos, étirez les deux jambes, joignez les cuisses, les genoux, les chevilles et les orteils et tendez les genoux.
2. Étirez les deux bras au-dessus de la tête avec les paumes des mains vers le plafond et assurez-vous que la partie postérieure du corps s'allonge en même temps que les bras (photo 106). Prenez une ou deux respirations.

106. *URDHVA PRASARITA PADASANA*
phase intermédiaire



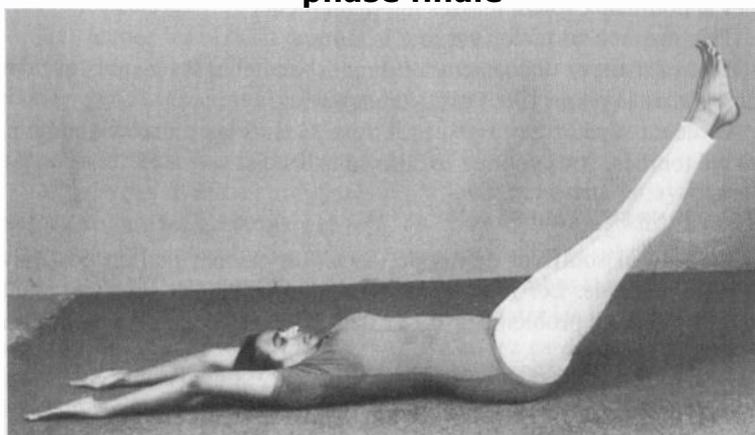
3. Expirez, levez les deux jambes à 30° (photo 107). Restez dans cette position 5 à 10 secondes. Respirez normalement.

**107. URDHVA PRASARITA PADASANA
phase finale**



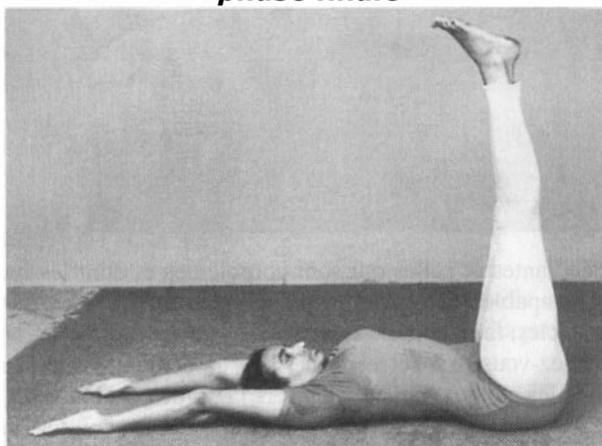
4. Expirez à nouveau, levez les jambes à 60° (photo 108). Restez 5 à 10 secondes en respirant normalement.

**108. URDHVA PRASARITA PADASANA
phase finale**



5. Expirez et levez les jambes à 90° (photo 109).

**109. URDHVA PRASARITA PADASANA
phase finale**



Restez dans cette position finale 15 à 30 secondes, en observant les points suivants dans les trois étapes :

- (I) gardez les genoux tendus et les jambes fermes ;
- (II) tendez encore davantage les bras pour bien étirer la partie postérieure du buste ;

(III) maintenez fermement au sol les hanches et le dos pour que les organes abdominaux soient massés intérieurement ;

(IV) respirez normalement tout le temps.

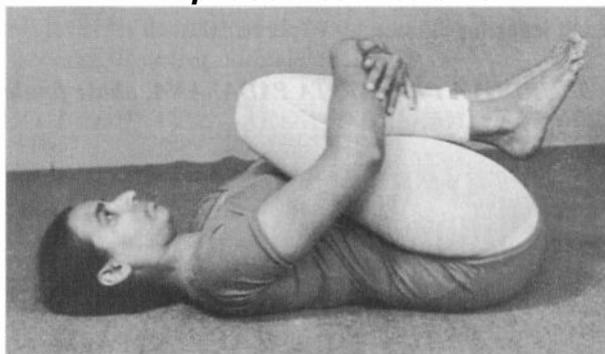
4. Expirez, baissez doucement les jambes sans plier les genoux et revenez à la position de la photo 106. Puis détendez-vous.

5. Au début, répétez cette asana trois fois. Quand les muscles abdominaux auront été tonifiés, vous pourrez la faire 15 à 20 fois.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui souffrent de hernie discale et qui ont mal au dos doivent éviter cette méthode. Les muscles dorsaux sont contractés dans cette asana et cela aggraverait tout problème de dos. Elles doivent faire comme montré sur la photo 110.

110. **URDHVA PRASARITA PADASANA** *phase intermédiaire*



(2) Les débutantes et celles qui sont corpulentes et dont les muscles sont mous seront incapables de remonter les jambes sans plier les genoux. Pour fortifier les muscles, faire comme suit :

(I) allongez-vous au sol et tendez les bras au-dessus de la tête (photo 106) ;

(II) pliez les genoux, amenez-les vers la poitrine, talons près du bassin. Pressez les genoux et les cuisses contre la poitrine et le ventre. Tendez encore davantage les bras pour que le dos, la taille et la colonne vertébrale soient bien étirés. Puis encerclez les jambes avec les bras et pressez fortement les cuisses contre le ventre (photo 110). Appuyez sur les jambes de telle manière que les muscles du dos et des hanches soient pressés contre le sol. Cela soulage les maux de dos, la faiblesse musculaire de la taille et des jambes, ainsi que les maux de dos pendant les règles. Si vous n'arrivez pas à presser les cuisses assez fort, demandez à quelqu'un de vous aider en poussant sur vos tibias pour faire descendre les cuisses ;

(III) tendez les bras au-dessus de la tête, expirez, levez les jambes à 90°, en effaçant les genoux (photo 109). Restez dans cette position pendant 2 à 5 secondes, en respirant normalement. Augmentez progressivement la durée ;

(IV) pliez les genoux et amenez les cuisses contre le ventre. Gardez les bras tendus au-dessus de la tête (photo 106) ;

(V) si vous avez des difficultés à pratiquer cette asana en ayant les bras au-dessus de la tête, gardez-les le long du buste en tournant les paumes des mains vers le sol ; vous pouvez presser les mains contre le sol quand vous soulevez les jambes. Il est plus facile de descendre les jambes sans plier les genoux que de les monter. Donc, pliez les genoux pour monter les jambes et redressez-les une fois qu'elles sont en l'air, mais vous pouvez garder les jambes tendues quand vous les descendez. Quand vous n'aurez plus aucune difficulté à suivre cette méthode, vous pourrez monter les jambes sans plier les genoux.

(3) Au début, les jambes tremblent, ainsi que les cuisses et les muscles abdominaux. Ne vous alarmez pas. Pour commencer, il faut faire la posture une ou deux fois. Plus tard on pourra la répéter jusqu'à 10 à 15 fois.

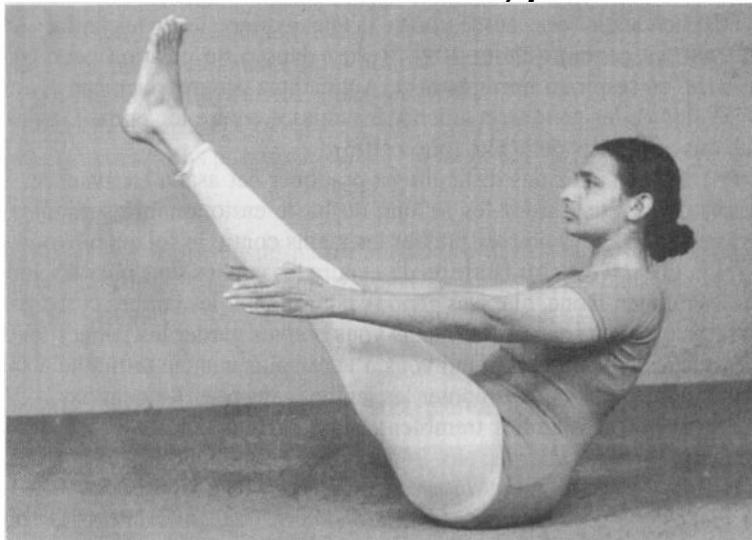
(4) Celles qui souffrent de pertes abondantes pendant leurs règles ou de leucorrhée peuvent faire la posture en gardant les jambes posées contre un mur. Les ischions, le dos des cuisses, les mollets et les talons doivent être appuyés contre le mur, ce qui donne au corps la forme d'un L. De la tête aux hanches le corps est au sol, des fesses aux talons il est perpendiculaire, comme sur la photo 109. Quand la posture est faite de cette façon, les organes abdominaux reposent sur la colonne vertébrale. Le fait que le sacrum soit au sol soutient aussi les organes abdominaux. Comme les jambes sont appuyées contre le mur, il n'y a pas de cause de tension ou de pression. On peut rester dans cette position aussi longtemps que possible.

Effets : Cette posture élimine l'excès de graisse à la taille, aux fesses et aux cuisses ; elle fortifie la colonne vertébrale et tonifie les organes abdominaux.

59. Paripurna navasana (photo 111)

Paripurna signifie plein, complet ; nava signifie bateau. Cette asana ressemble à un bateau à rames.

111. PARIPURNA NAVASANA, phase finale



TECHNIQUE :

1. Allongez les deux jambes et asseyez-vous en dandasana (photo 23). Prenez une ou deux respirations.

2. Expirez et penchez légèrement le buste en arrière, en soulevant en même temps les deux jambes du sol.

3. Faites tenir tout le corps en équilibre sur les fesses. Gardez la tête et le buste bien droits ainsi que les jambes. Si le dos s'affaisse, le buste basculera vers le sol. Si les genoux sont pliés, les pieds retomberont. Il est donc nécessaire de garder les jambes fermes et le buste bien droit.

4. Soulevez les mains du sol ; tendez-les vers l'avant, parallèles au sol. Tournez les paumes vers l'intérieur, l'une en face de l'autre. Les épaules et les paumes doivent être à la même hauteur.

5. Restez dans cette position pendant 30 à 60 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) gardez les jambes raides comme des bâtons ;
 (II) gardez la colonne vertébrale ferme, avec la tête posée dessus comme si elle flottait ; si la tête penche en avant, le cou se raidit, ce qui est cause de lourdeur dans la tête ;

(III) regardez droit devant vous ; ne pressez pas le menton contre la gorge ;

(IV) ne creusez pas la poitrine et n'abaissez pas les lombaires pour tenir en équilibre ;

(v) ayez l'impression que le corps flotte légèrement comme un bateau ; pour y arriver, gardez la colonne vertébrale bien ferme.

6. Expirez, baissez les bras et les jambes, et prenez la posture de dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Ne touchez pas les jambes avec les paumes des mains.
- (2) S'il ne vous est pas possible de lever les mains après vous être mise en équilibre sur les fesses, essayez de tout faire en même temps, à savoir pencher le buste en arrière, lever les jambes et lever les bras.

Effets : Cette asana est recommandée en cas de flatulences et de troubles gastriques. Il élimine l'excès de graisse et tonifie les reins.

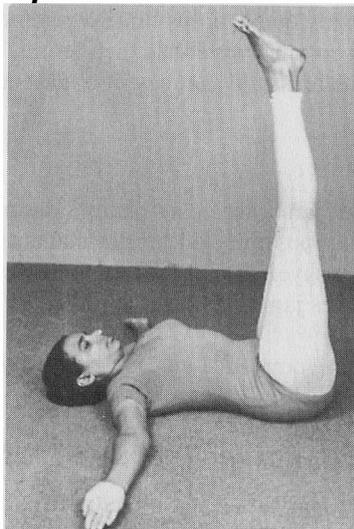
60. Jathara parivartanasana (photos 113, 114)

Jathara signifie ventre, parivartan signifie retourner, pivoter. Dans cette asana le ventre est massé intérieurement.

TECHNIQUE :

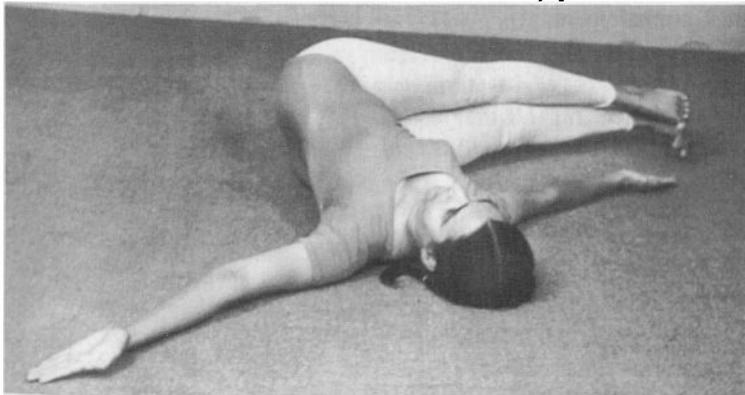
1. Allongez-vous sur le dos (photo 80).
2. Étendez les deux bras en croix à la hauteur des épaules, paumes des mains face au plafond. Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez et relevez les deux jambes pour former un angle droit. Ne pliez pas les genoux. Attendez quelque temps dans cette position (photo 112) en respirant normalement.

112. JATHARA PARIVARTANASANA phase intermédiaire



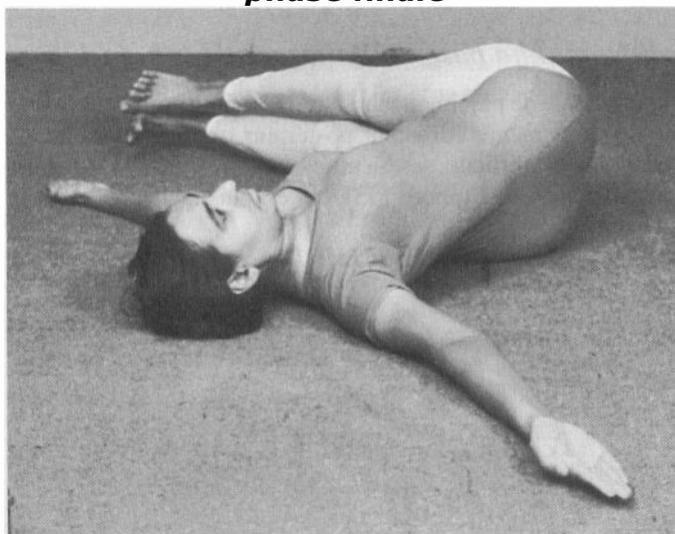
4. Expirez, descendez lentement les jambes latéralement vers la paume de la main droite, mais ne touchez pas le sol avec les pieds car les organes abdominaux lâcheraient prise et ne seraient plus correctement contractés. Gardez les genoux et les cuisses serrés (photo 113).

113. JATHARA PARIVARTANASANA, phase finale



5. Gardez le côté gauche du dos au sol dans toute la mesure du possible.
6. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes. Respirez normalement en observant les points suivants :
 - (I) quand les jambes vont à droite, tournez le buste vers la gauche. Étirez les deux cuisses et remontez-les vers les fesses pour que le côté gauche du dos forme une spirale vers la gauche ;
 - (II) retournez en spirale vers la gauche l'abdomen et le bassin pour que les organes abdominaux soient tendus et travaillés ;
 - (III) en allant à droite, la jambe droite a tendance à lâcher prise ; maintenez-la fermement ;
 - (IV) ne soulevez pas l'épaule droite du sol.
7. Inspirez et revenez à la position montrée sur la photo 112 en pressant la fesse gauche et le côté gauche du buste au sol. Restez dans cette position pendant quelques secondes puis répétez la posture à gauche (photo 114), en portant les jambes vers la gauche et en faisant pivoter l'abdomen vers la droite.

**114. JATHARA PARIVARTANASANA
phase finale**



8. Restez dans cette position pendant la même durée en respirant normalement. Amenez les jambes à la perpendiculaire et attendez quelques instants. Prenez une ou deux respirations.
9. Expirez et descendez lentement les jambes au sol.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Celles qui ne peuvent pas monter les jambes tendues peuvent d'abord

plier les genoux (photo 110), puis tendre les jambes (photo 109).

(2) Tandis que les jambes vont à droite, l'épaule gauche a tendance à se soulever du sol. Demandez à quelqu'un de l'abaisser, ou bien tenez un meuble lourd avec la main gauche. Demandez à quelqu'un d'abaisser l'os du bassin si le côté opposé se soulève du sol. Il faut faire la même chose de l'autre côté.

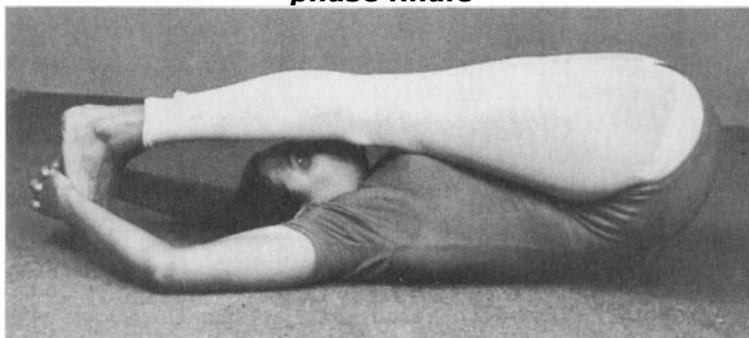
(3) Tous ces mouvements de jambes, que ce soit vers le haut ou latéralement, doivent être faits très lentement sans aucune saccade. Plus les mouvements seront lents, meilleur en sera l'effet sur les organes abdominaux. Si la posture est faite rapidement, seules les jambes travaillent. Pour commencer, cette asana ne doit être exécutée qu'une seule fois. Plus tard, avec de l'entraînement, il peut être fait 2 à 4 fois, sans descendre les jambes quand elles sont perpendiculaires au sol. Suivez le cycle du côté droit et du côté gauche.

Effets : Cette asana élimine l'excès de graisse, stimule le foie, la rate et le pancréas, guérit les gastrites et soulage les douleurs et les blocages dans le bas du dos.

61. Urdhva mukha pascimottanasana II (photo 115)

C'est une variante de pascimottanasana ; ici le visage (mukha) est tourné vers le haut et il y a le même étirement postérieur que dans pascimottanasana. Comme cette asana est difficile, ses bienfaits sont puissants. Voyez aussi urdhva mukha pascimottanasana I (photo 173), qui est plus facile.

115. URDHVA MUKHA PASCIMOTTANASANA II phase finale



TECHNIQUE :

1. Allongez-vous sur le dos. Tendez les bras au-dessus de la tête (photo 106). Prenez une ou deux respirations.

2. Expirez, levez les deux jambes pour former un angle droit avec le corps. Ne pliez pas les genoux (photo 109). Prenez une ou deux respirations.

3. Expirez à nouveau, amenez les jambes au-dessus de la tête et attrapez les plantes des pieds en les entourant avec les doigts entrecroisés. Tirez les jambes vers le buste pour que les cuisses et l'abdomen soient pressés l'un contre l'autre. Les tibias doivent toucher le menton (photo 115).

4. Restez dans cette position pendant 15 à 20 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) serrez les quadriceps et étirez les muscles des jarrets vers les talons ;
- (II) ne soulevez pas le dos et le bassin comme dans halasana (photo 88) ;
- (III) étirez l'articulation des coudes en les écartant ;
- (IV) étirez les cuisses et les fesses vers l'arrière tout en étirant les mollets vers l'avant, créant ainsi un effet de défi/réaction dans le corps.

5. Expirez, dégagez les mains et descendez les pieds.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Si les jambes ne se rapprochent pas de l'abdomen, alors pliez les genoux, tenez fermement les plantes des pieds ou les gros orteils avec les doigts. Tirez

les jambes vers l'abdomen et déployez-les en tendant les genoux.

Effets : Cette position soulage les maux de dos aigus et détend les muscles dorsaux.

62. *Supta padangusthasana* (photos 117, 118, 119)

C'est une posture couchée dans laquelle on attrape le gros orteil avec les doigts et on tend les jambes dans trois directions.

TECHNIQUES :

Variante A :

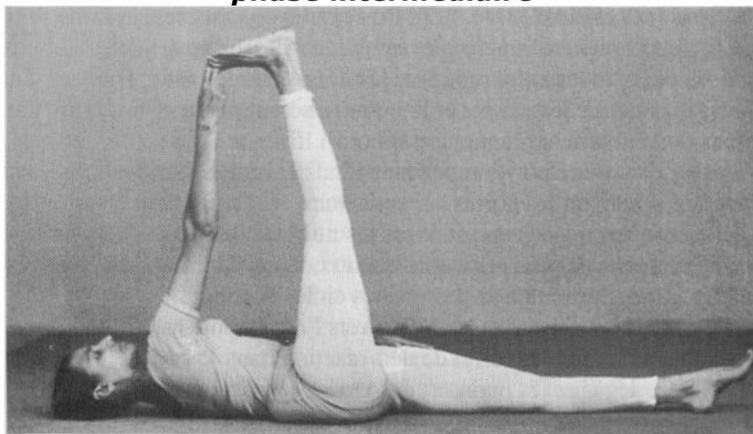
1. Allongez-vous par terre, jambes se touchant et genoux tendus (photo 80). Respirez normalement.

2. Inspirez, pliez le genou droit sur la poitrine et attrapez le gros orteil en le crochant avec le pouce, l'index et le majeur. Dépliez la jambe verticalement en étirant le muscle du jarret.

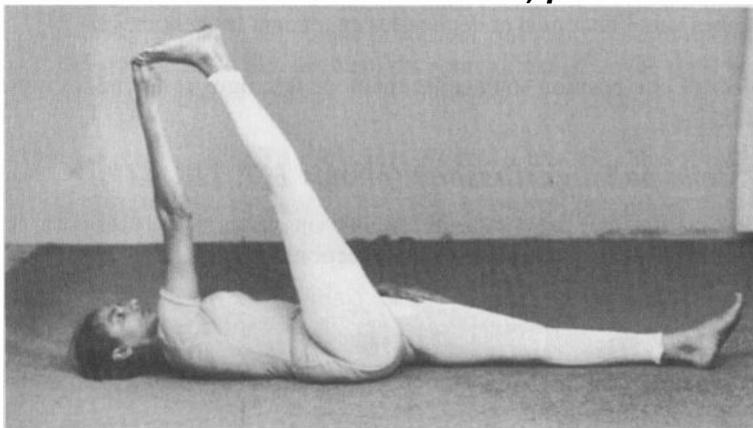
3. Tendez la jambe droite en l'air pour qu'elle soit perpendiculaire au sol (photo 116). Si possible, tirez-la vers la tête. La main droite est maintenant dans

le prolongement de l'épaule droite (photo 117). Posez la paume de la main gauche sur la cuisse gauche.

**116. *SUPTA PADANGUSTHASANA*
phase intermédiaire**



117. *SUPTA PADANGUSTHASANA*, phase finale



4. Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) gardez la jambe gauche fermement pressée contre le sol sans plier le genou. Ne tournez pas la cuisse gauche vers l'extérieur ;

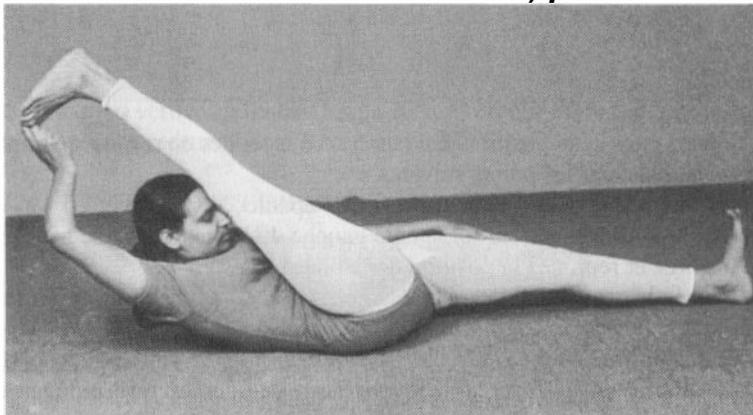
(II) ne penchez pas le buste à gauche ;

- (III) pressez la fesse droite au sol ;
- (IV) ne desserrez pas les doigts qui tiennent le gros orteil.

Variante B :

1. Expirez, amenez la jambe droite plus loin au-dessus de la tête et soulevez du sol la tête et le haut du buste. Touchez la jambe avec le front (photo 118).

118. SUPTA PADANGUSTHASANA, phase finale



2. Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

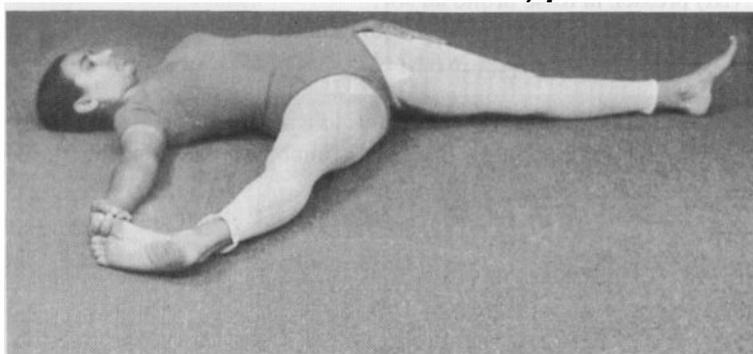
- (I) mieux vaut amener la jambe au-dessus de la tête que soulever davantage la tête et le dos ;
- (II) ne pliez pas les genoux ;
- (III) gardez la fesse gauche au sol pour que le buste ne penche pas à droite.

3. Inspirez, posez la tête et le dos au sol et reprenez la position de la photo 117.

Variante C :

1. Expirez, gardez la jambe gauche tendue et tirez la jambe droite latéralement vers la droite jusqu'à ce qu'elle touche le sol. Étirez le muscle du jarret (photo 119).

119. SUPTA PADANGUSTHASANA, phase finale



2. Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) amenez le pied droit au niveau de l'épaule ;
- (II) ne soulevez pas du sol le côté gauche du buste ni la fesse gauche.

3. Inspirez et reprenez la position de la photo 117.
4. Lâchez le gros orteil, baissez la jambe droite et le bras droit, et gardez le bras le long du corps.
5. Faites ensuite l'asana du côté gauche en levant la jambe gauche et en tenant les orteils, en respirant normalement, en exécutant les trois

mouvements décrits ci-dessus et en inversant les mots droite et gauche.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Ne desserrez pas les doigts qui tiennent le gros orteil. Si vous lâchez prise, le genou pliera et les muscles abdominaux se relâcheront.

(2) Si la jambe tendue au sol plie au genou, pressez la plante du pied gauche contre un mur.

(3) Au commencement, il est difficile de tirer vers la tête la jambe levée ; il faut donc pratiquer davantage la première variante (photo 116).

Effets : Cette posture soulage la sciatique, assouplit les articulations de la hanche et calme les nerfs périphériques des hanches.

63. Utthita hasta padangusthasana (photos 121, 122, 123, 124)

Hasta signifie main. Dans cette asana, on se tient debout sur une seule jambe, on tend l'autre jambe, on attrape le gros orteil avec la main et on pose la tête sur le genou, tout cela sans support (cf. *Lumière sur le yoga*).

Comme c'est une posture difficile, il est recommandé aux femmes de poser la jambe tendue sur une table ou une fenêtre, comme décrit ci-dessous. Cela a une plus grande valeur thérapeutique. Cette asana est semblable à *supta padangusthasana*, mais est exécuté debout pour donner une liberté de mouvement à la colonne vertébrale. C'est plus efficace dans le cas de hernie discale, mal de dos, faiblesse des muscles de la hanche, longueur inégale des jambes.

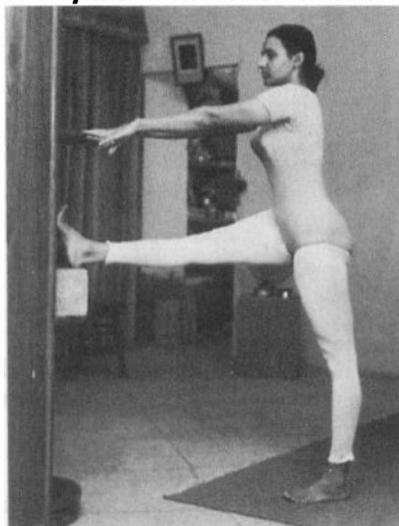
TECHNIQUES :

Variante A :

1. Tenez-vous debout à une distance de 0,60 à 0,90 m d'une table ou d'une fenêtre, et en face d'elle. Prenez une ou deux respirations.

2. Expirez et pliez le genou droit, soulevez-le et placez-le sur la table ou le rebord de la fenêtre pour qu'il soit parallèle au sol. Tendez la jambe droite, en gardant le pied vertical. Étendez les deux bras, prenez un barreau de la fenêtre comme appui et redressez le buste (photo 120).

120. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA phase intermédiaire



3. Gardez la tête droite et regardez droit devant vous.

4. Gardez la jambe gauche fermement posée au sol et étirez la colonne vertébrale en hauteur depuis le coccyx. Étirez les muscles des deux jarrets. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) ne remontez pas les épaules et ne contractez pas le cou ;
 - (II) ne tournez pas la fesse droite vers l'extérieur ; gardez le buste droit ;
 - (III) ne vous penchez pas en avant ;
 - (IV) ne tournez pas le pied gauche vers l'extérieur ;
 - (V) gardez les deux os iliaques parallèles.
5. Avec de l'entraînement, montez progressivement plus haut la jambe droite. Attrapez la plante du pied droit avec les deux mains. Remontez la colonne vertébrale et étirez le buste en hauteur (photo 121).

121. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
phase finale

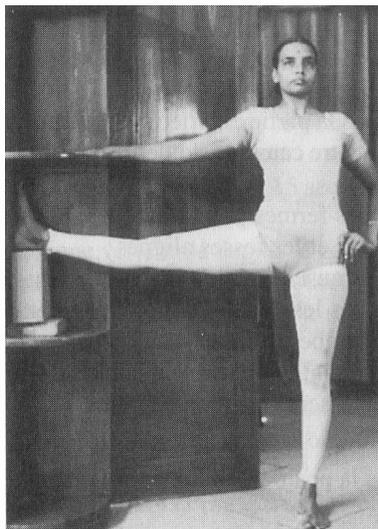


6. Inspirez et baissez la jambe droite. Faites ensuite la même posture de l'autre côté, en vous tenant debout sur la jambe droite et en levant la jambe gauche. Respirez normalement.

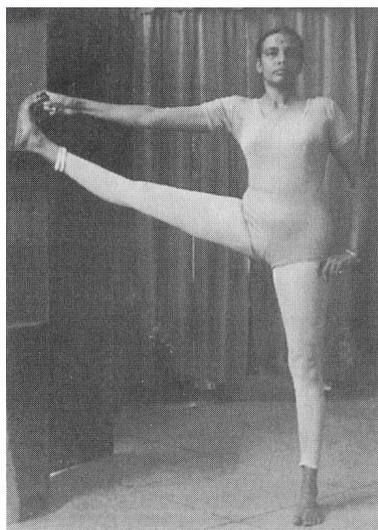
Variante B :

1. Tournez tout le corps à 90° vers la gauche. Les pieds sont maintenant parallèles à la table ou à la fenêtre. Tenez-vous à une distance de 0,60 à 0,90 m de la table ou la fenêtre. Prenez une ou deux respirations.
2. Expirez, pliez le genou droit et posez le pied droit sur la table, à angle droit (photo 122). Gardez la main gauche sur la hanche. Attrapez une planche ou un barreau avec la main droite, ou bien gardez la main droite posée sur le tibia droit et redressez le buste.

122. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
phase intermédiaire



123. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
phase intermédiaire



3. Avec de l'entraînement, augmentez la hauteur et progressivement arrivez à monter le pied droit à la hauteur des épaules. Attrapez le gros orteil droit ou la plante du pied avec les doigts de la main droite. Étirez la partie antérieure du buste (photo 123).

4. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) ne remontez pas la partie extérieure de la fesse droite. Elle a tendance à se soulever, ce qui peut être cause de douleurs dans le dos ou de crampes dans les cuisses ;

(II) gardez les aines fermes pour pouvoir redresser le buste ;

(III) gardez le buste et les fesses alignés ;

(IV) remontez les muscles abdominaux et élargissez la poitrine ;

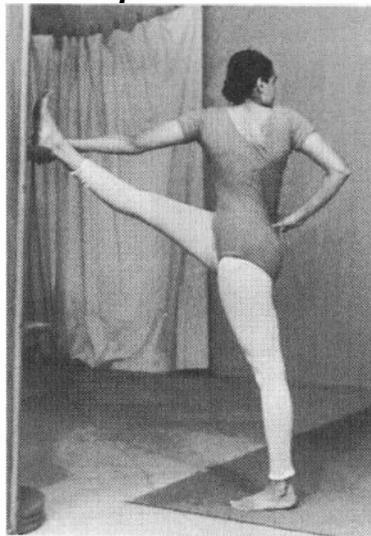
(V) ne remontez pas les épaules et ne contractez pas le cou.

5. Expirez, pliez la jambe droite et descendez-la. Tournez tout le corps à 180° et faites l'asana en étant debout sur la jambe droite et en levant la jambe gauche. Respirez normalement.

Variante C :

1. Mettez-vous dans la position de la photo 120 ou 121.

124. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
phase finale



2. Avec la main gauche, tenez le gros orteil ou le talon du pied droit (ou le barreau ou le bord de la table au-delà du pied). Gardez la main droite posée sur la hanche et redressez le buste. Ne pliez pas les genoux.

3. Faites pivoter le buste à droite de telle façon que l'arête gauche du buste soit dans le prolongement de la cuisse droite (photo 124).

4. Gardez les deux épaules, ainsi que les côtés droit et gauche du corps sur la même ligne que la jambe droite. Tournez le cou à droite et regardez droit devant vous.

5. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) remontez la colonne vertébrale depuis le coccyx et faites-la pivoter de telle façon que l'abdomen et le dos soient bien étirés ;

(II) pendant que vous pivotez, continuez à redresser le buste depuis le bassin jusqu'au sommet de la poitrine.

6. Inspirez et amenez le buste à la position de la photo 121. Expirez, descendez le pied droit et placez-le près du pied gauche.

7. Mettez ensuite le pied gauche sur la table ou la fenêtre, tenez-le avec la main droite et exécutez tous les mouvements décrits plus haut, en respirant normalement. (Les photos montrent comment tenir l'orteil, le talon, le bord de table, etc.)

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Dans cette asana les muscles du jarret et les muscles du dessous des cuisses sont intensément étirés, c'est pourquoi il faut aller doucement pour poser le pied sur la table ou la fenêtre. Il vaut mieux maîtriser la posture en levant la jambe à la hauteur de la cuisse comme sur la photo 120 et pas plus haut.

(2) Ne faites pas violence à vos cuisses quand vous levez la jambe plus haut. Tout mouvement saccadé peut causer une déchirure musculaire.

(3) Il est plus important de remonter la colonne vertébrale et de garder le buste ferme que de lever la jambe de plus en plus haut.

Effets : Cette posture supprime les maux de dos et soulage les lumbagos, les sciatiques, les rhumatismes et les hernies discales.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 58 à 63

Toutes ces asanas éliminent les excès de graisse sur la taille, les fesses, les cuisses et le bas-ventre. Elles affermissent les muscles du dos, renforcent les hanches et les organes abdominaux. Elles donnent de l'agilité aux bras et aux jambes. Elles suppriment la paresse du foie, de la rate et du pancréas et normalisent le fonctionnement de tous ces organes. Celles qui souffrent de désordres intestinaux, de constipation, de flatulence, de désordres rénaux, tirent grand avantage de la pratique de ces asanas.

Toutes ces postures apportent force et souplesse à la colonne vertébrale. Les femmes doivent pratiquer ces asanas deux mois après avoir accouché afin de retrouver leurs forces.

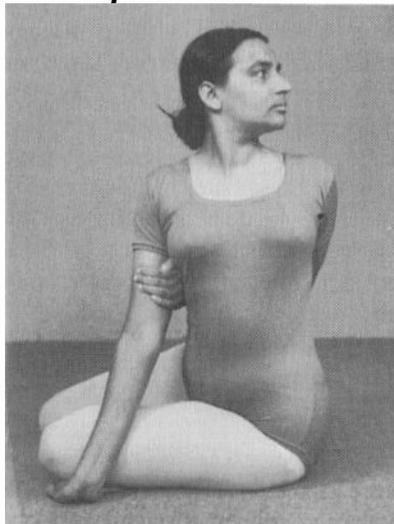
Section VI **Asanas : torsions**

Les asanas de cette section font tourner en torsion latérale la colonne vertébrale et le buste. Ils sont extrêmement bénéfiques pour les femmes et doivent être pratiqués tous les jours. Ils tonifient, massent et régénèrent les organes abdominaux.

64. Bharadvajasana I (photo 125)

Cette asana tient son nom de Bharadvaja, le père de Dronacharya, qui était le guru des Kauravas et des Pandavas.

125. BHARADVAJASANA **phase finale**



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez les deux jambes et portez les tibias en arrière sur la droite pour que les pieds se trouvent près de la hanche droite.
3. Posez les fesses au sol, à côté des pieds et redressez le buste pour que la colonne vertébrale soit étirée en hauteur. Ne vous asseyez pas sur les pieds. Prenez une ou deux respirations.
4. Expirez et tournez le buste à gauche pour que l'épaule gauche aille à gauche et que l'épaule droite vienne en avant. Tournez la poitrine et l'abdomen à gauche.
5. Posez la paume de la main droite sous la cuisse gauche, paume face au sol.
6. Posez la main gauche derrière la fesse gauche et faites pivoter encore la

colonne vertébrale. Rentrez l'omoplate droite et faites tourner l'épaule gauche vers l'arrière. Prenez une ou deux respirations.

7. Expirez ; à partir de l'épaule, envoyez le bras gauche en arrière, pliez le coude et attrapez le haut du bras droit avec la main gauche.

8. Tournez la tête et le cou à gauche et regardez droit devant vous (photo 125).

9. Respirez normalement et restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes, en observant les points suivants :

(I) tournez le buste de telle façon que le côté droit du corps soit presque dans l'alignement de la cuisse gauche ;

(II) rentrez les omoplates et soulevez le sternum ;

(III) gardez la colonne vertébrale verticale et faites-la pivoter sur son axe ;

(IV) maintenez le genou en place quand vous tournez, car il a tendance à aller à gauche ;

(V) veillez à ce que le corps ne penche pas en arrière. Gardez la hanche gauche et l'épaule gauche alignées.

10. Dégagez les mains, ramenez le buste en face et allongez les jambes (photo 23).

11. Puis pliez les jambes et portez les tibias en arrière sur la gauche, à côté de la hanche gauche. Faites l'asana de ce côté, en suivant la même technique mais en inversant les instructions pour la droite et la gauche. La durée doit être égale des deux côtés. Revenez en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Si le bras gauche n'atteint pas la partie supérieure du bras droit derrière le dos, lancez le bras gauche en arrière depuis l'épaule gauche et étirez-le davantage pour qu'il atteigne le bras droit. Toutefois ce mouvement ne doit pas être fait brusquement, ni violemment.

(2) Des crampes se produisent souvent dans les fesses - à la fesse droite quand on pivote à gauche et vice versa. Placez une couverture de 5 à 8 cm d'épaisseur sous les fesses, en gardant les pieds au sol. Cela vous aidera à davantage tourner le bassin. Au lieu de tenir le bras par-derrière, on peut poser les deux paumes des mains au sol à côté des hanches et s'en servir comme de leviers pour redresser davantage le buste au lieu de le faire pivoter (photo 198).

(3) Au début, on peut exécuter cette asana près d'un mur pour que les hanches puissent pivoter plus facilement. Ardha matsyendrasana (photo 130) et pasasana (photo 132) peuvent également être exécutés contre un mur.

(I) Asseyez-vous avec la fesse gauche touchant le mur ;

(II) placez les deux pieds près de la fesse droite ;

(III) placez le genou gauche et la cuisse près du mur ;

(IV) glissez la main droite sous la cuisse gauche et placez la paume de la main gauche sur le mur à la hauteur des épaules ;

(V) pressez le mur avec la paume de la main gauche, redressez le buste et toumez-le à gauche ;

(VI) placez la fesse droite contre le mur pour faire l'asana de l'autre côté.

Effets : Cette asana fait travailler les régions dorsale et lombaire de la colonne vertébrale et supprime raideurs et douleurs. C'est une bonne posture pour les hernies discales.

65. Bharadvajasana II (photo 126)

C'est une variante plus intense de la posture précédente.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).

2. Pliez la jambe gauche au genou et placez-la près de la fesse gauche comme dans virasana (photo 49).

3. Pliez la jambe droite au genou et placez le pied droit à la naissance de la

cuisse droite comme dans padmasana (photo 52). Ne décollez pas le genou droit du sol. Prenez une ou deux respirations.

4. Expirez, faites pivoter le buste à droite, en gardant la colonne vertébrale étirée en hauteur.

5. Placez la paume de la main gauche sous la cuisse droite près du genou. Ne pliez pas le coude gauche.

6. Tendez le bras droit, faites-le passer derrière le dos et tenez le gros orteil droit avec les doigts comme dans baddha padmasana (photo 60).

126. BHARADVAJASANA II *phase finale*



7. Tournez le cou à droite et regardez droit devant vous (photo 126).

8. Restez dans cette position finale pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) quand vous tournez le buste à droite, gardez-le perpendiculaire au sol ;

(II) élargissez la poitrine et rentrez les omoplates.

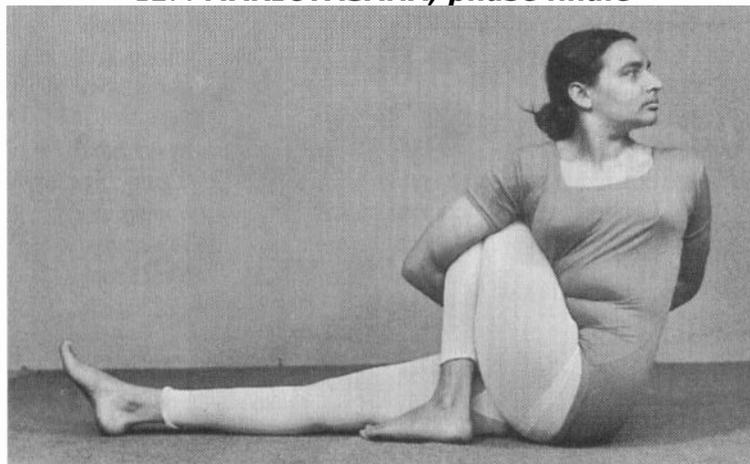
9. Expirez, dégagez la main droite et le bras gauche, redressez le buste et dégagez d'abord la jambe droite, puis la jambe gauche. Faites ensuite la posture de l'autre côté, en inversant les instructions pour la droite et la gauche. La durée doit être égale des deux côtés.

Effets : Grâce à cette posture, les genoux et les épaules s'assouplissent et l'arthrose est soulagée.

66. Maricyasana III (photo 127)

Cette asana tient son nom du sage Marici, le grand-père du dieu Soleil. La rotation de la colonne vertébrale y est latérale, tandis que dans maricyasana I il y a extension en avant. C'est maricyasana III, plus efficace et intensif pour les femmes, qui est indiqué ici ; maricyasana II est omis mais peut être trouvé dans *Lumière sur le Yoga* si nécessaire.

127. MARICYASANA, phase finale



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez la jambe gauche au genou, le tibia étant perpendiculaire au sol, et tirez le pied gauche vers la cuisse gauche. Gardez les orteils pointés en avant et la plante du pied ainsi que le talon posés par terre. Le mollet gauche et la cuisse gauche doivent être en contact étroit. Gardez la jambe droite allongée. Prenez une ou deux respirations.
3. Expirez à fond, redressez la colonne vertébrale, et faites pivoter le buste à gauche de telle façon que le côté droit du buste touche la cuisse gauche. Posez le bras gauche derrière le dos à une vingtaine de centimètres des fesses.
4. Levez le bras droit et tendez-le au-delà de la cuisse gauche. Pour faire cela :
 - (a) déplacez légèrement la cuisse gauche vers la jambe droite, ou bien
 - (b) poussez-la avec le bras droit et encerclez le genou avec le bras. Le côté droit du buste et l'aisselle sont maintenant calés entre le genou gauche et le haut de la cuisse gauche.
5. Tendez encore davantage le bras droit vers la jambe droite pour que l'avant-bras, l'aisselle et le côté droits du buste se rapprochent encore de la cuisse gauche.
6. Pliez le bras droit au coude, tournez le poignet, et encerclez la jambe gauche en posant la paume sur le dos. Prenez une ou deux respirations.
7. Expirez, enlevez le bras gauche du sol, tendez-le en arrière depuis l'épaule, pliez-le au coude et amenez-le près de la paume de la main droite derrière le dos. Accrochez fermement les doigts, la paume et le poignet de la main droite avec la main gauche, dans l'ordre indiqué. Redressez le buste et tournez-le à gauche. Tournez le cou et regardez à gauche (photo 127).
8. Restez dans cette position 20 à 30 secondes. Il y a d'abord accélération de la respiration parce que le diaphragme est comprimé, mais au bout de quelques instants la respiration redevient normale. Observez les points suivants :
 - (I) étirez davantage la jambe allongée ;
 - (II) rentrez les omoplates ;
 - (III) il ne doit pas y avoir d'intervalle entre l'aisselle du bras qui enlace et la cuisse de la jambe pliée ;
 - (IV) ne laissez pas les doigts lâcher prise dans le dos.
9. Tournez la tête en face, dégagez les mains et revenez en dandasana (photo 23).
10. Répétez ensuite la posture en allongeant la jambe gauche et en pliant la jambe droite, en suivant toutes les techniques indiquées et en lisant droite pour gauche et inversement. La durée doit être la même des deux côtés.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

S'il n'est pas possible de faire cette asana tout de suite, on peut s'aider d'un mur, comme indiqué ci-dessous :

(I) Asseyez-vous en dandasana (photo 23), parallèlement au mur pour que la jambe droite soit allongée le long de celui-ci ;

(II) pliez la jambe droite au genou, tibia perpendiculaire au sol ; prenez une ou deux respirations ;

(III) expirez et tournez le buste à droite pour que le côté gauche du buste se rapproche de la cuisse droite ;

(IV) étirez l'épaule et l'aisselle gauches vers la jambe droite ;

(V) posez la paume de la main gauche sur le mur et poussez la cuisse droite avec le bras droit ;

(VI) levez le bras droit et posez la paume sur le mur ;

(VII) pressez le mur avec les deux mains, redressez le buste et toumez-le ;

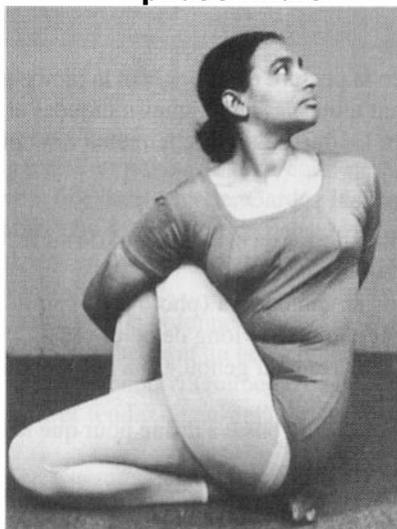
(VIII) faites ensuite cette asana avec la jambe gauche le long du mur, en inversant toutes les opérations.

Effets : Cette asana élimine l'excès de graisse sur l'abdomen, soulage les maux de dos, les lumbagos, les torticolis, les luxations d'épaule, et tonifie les organes abdominaux.

67. Ardha matsyendrasana (photo 128)

Matsya signifie poisson, Indra veut dire Seigneur. Une anecdote intéressante est liée à cette asana. Dans le *Hathayoga Pradipika*, Matsyendra est cité comme l'un des fondateurs de hatha vidya. Le Seigneur Siva expliquait un jour yoga vidya à Parvati au bord d'une rivière dans laquelle un poisson écoutait intensément son discours. Le Seigneur Siva éclaboussa d'un peu d'eau le poisson qui devint alors Matsyendra, le Seigneur des poissons.

L'asana décrite ici est le demi-matsyendrasana. Pour paripuma matsyendrasana (ou matsyendrasana complet), reportez-vous à *Lumière sur le yoga*.

**128. ARDHA MATSYENDRASANA
phase finale**

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Pliez la jambe droite en arrière comme dans virasana (photo 49). Soulevez les fesses du sol et placez le pied droit sous elles. Le pied doit être horizontal de façon à former un siège et à servir de coussin où poser les fesses. Placez la partie extérieure de la fesse droite sur le talon et la partie

intérieure sur la plante du pied.

3. Pliez la jambe gauche et placez le tibia près du bord externe de la jambe droite pour que la partie extérieure de la cheville gauche soit près du côté extérieur de la cuisse droite. Le pied gauche et le genou droit doivent être dirigés vers l'avant. Posez les mains de chaque côté du corps comme pour dandasana. Gardez l'équilibre. Prenez quelques respirations.

Si les fesses ne sont pas correctement placées sur le pied droit, ou si le pied droit n'a pas formé un bon siège, le corps penche. Ou bien si le bassin est lourd, la jambe qui est perpendiculaire forme un angle incorrect. Prenez une ou deux respirations.

4. Expirez et tournez le buste à gauche à 90°. Placez la main gauche à une dizaine de centimètres derrière la fesse gauche. Faites pivoter la colonne vertébrale pour que la poitrine, le ventre et le bassin tournent à gauche, au-delà de la cuisse gauche verticale.

5. Pliez le bras droit au coude et portez-le au-delà du bord externe de la cuisse gauche de telle façon que l'aisselle et le côté droits du buste touchent le genou et la cuisse gauches, puis entourez la jambe gauche avec le bras droit. Prenez une respiration.

6. Expirez, enlevez la main gauche du sol, tendez-la à partir de l'épaule sans perdre l'équilibre, lancez le bras en arrière et posez la main sur la hanche droite. Accrochez les doigts de la main droite avec les doigts de la main gauche ; au fur et à mesure que le corps pivote, accrochez plus haut et attrapez la paume, puis le poignet (photo 128).

7. Tournez la tête vers l'épaule gauche et regardez à gauche.

8. Restez dans cette position finale pendant 20 à 30 secondes. Au début le rythme de la respiration s'accélère, mais il redevient normal peu à peu. Observez le point suivant :

on ne peut garder l'équilibre dans cette posture si les mains lâchent prise, si la poitrine n'est pas soulevée et élargie quand on retourne les deux bras en arrière, ni si les muscles de la taille et des hanches ne sont pas étirés en hauteur.

9. Dégagez les mains, ramenez le buste en face, allongez la jambe gauche puis la droite (dans cet ordre-là).

10. Faites ensuite l'asana de l'autre côté, en vous asseyant sur le pied gauche et en inversant tous les mouvements de droite à gauche et vice versa. Restez-y pendant la même durée.

11. Revenez en dandasana (photo 23).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Celles qui sont corpulentes peuvent éprouver de la difficulté à s'asseoir sur le pied ; elles doivent placer le talon près de la fesse et glisser une couverture de 5 à 8 cm d'épaisseur sous la fesse afin que celle-ci soit soulevée alors que le talon est posé au sol.

(2) Celles qui ne peuvent accrocher leurs mains derrière le dos doivent placer la jambe perpendiculaire près du genou droit pour que l'abdomen ne soit pas comprimé. Au lieu de retourner le bras droit en arrière, étirez-le et tenez le gros orteil du pied gauche comme pour padangusthasana (photo 20) ; avec de la pratique, on pourra placer la paume sous le pied. Il faut cependant porter le bras gauche en arrière pour entourer la taille (photo 129).

129. **ARDHA MATSYENDRASANA**
phase intermédiaire



(3) Celles qui trouvent la méthode ci-dessus impossible à exécuter doivent pratiquer l'asana contre un mur comme suit :

- (I) Asseyez-vous en dandasana avec la jambe droite le long du mur ;
- (II) pliez la jambe gauche et asseyez-vous sur le pied gauche. La fesse droite reste à côté du mur ;
- (III) pliez le genou droit et placez le tibia droit à l'extérieur de la cuisse gauche ; il ne touche donc plus le mur. Prenez une ou deux respirations ;
- (IV) expirez, tournez le buste à droite et rapprochez le côté gauche du buste de la cuisse droite ;
- (V) calez la partie supérieure du bras gauche contre le bord externe de la jambe droite, pliez le coude et posez la paume sur le mur. Il ne faut pas laisser glisser le bras droit ;
- (VI) levez le bras droit et posez la paume sur le mur. Pressez les deux paumes des mains contre le mur, redressez le buste et accentuez la torsion (photo 130). Les organes abdominaux et la colonne vertébrale sont massés en profondeur par ces mouvements.

130. **ARDHA MATSYENDRASANA**
phase intermédiaire



Celles qui peuvent faire cette asana sans l'aide d'un mur doivent aussi essayer de l'exécuter contre le mur pour bénéficier de ce massage intense

des organes abdominaux et de la colonne vertébrale.

Effets : Cette asana masse les organes du bas-ventre et fortifie la partie inférieure du dos.

68. Pasasana (photo 131)

Pasa signifie nœud coulant. Dans cette asana, le buste est retourné et les bras forment un nœud coulant autour des jambes.

131. PASASANA, phase finale



TECHNIQUE :

1. Accroupissez-vous avec la plante des pieds et les talons au sol comme sur la photo 45. Prenez une respiration.
2. Placez la main gauche derrière les fesses, à une distance de 10 à 15 cm. Expirez et faites pivoter le buste à 90° à gauche, en portant le poids sur la paume de la main gauche et sur les pieds.
3. Pliez le coude droit et amenez le bras au-delà de la cuisse gauche, en gardant l'épaule aussi près de la cuisse que possible ; puis tendez ce même bras, pliez-le, et retournez-le pour le rapprocher de la cuisse droite afin que le bras droit entoure les deux jambes.
4. Bien d'aplomb sur la plante des pieds, redressez les chevilles ; soulevez la main gauche du sol et amenez-la derrière le dos. Prenez une respiration. Expirez, faites pivoter encore davantage la colonne vertébrale à gauche.
5. Enlacez les mains. Lorsque vous retournez le bras gauche en arrière, ne contractez pas l'épaule gauche mais étirez-la depuis l'aisselle.
6. Tournez le cou à gauche et regardez à gauche (photo 131).
7. Restez dans cette position finale pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement.
8. Inspirez, dégagez le bras gauche, puis le droit, et redressez le buste. Posez les mains au sol.
9. Faites ensuite l'asana de l'autre côté, en faisant tourner le buste vers la droite, en inversant toutes les opérations et en gardant la posture pendant la même durée.
10. Mettez-vous en dandasana (photo 23).

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Si vous ne pouvez pas pratiquer cette asana toute seule, faites-le en vous aidant d'un mur. (Sur les photos, le buste pivote à droite pour ardha matsyendrasana, alors que pour pasasana il pivote à gauche.)

- (I) Asseyez-vous dans la position montrée sur la photo 45. La jambe gauche doit toucher le mur, ainsi que la partie gauche du bassin ;
- (II) faites pivoter le buste à gauche pour que le côté droit du buste se rapproche de la cuisse gauche ;
- (III) gardez la main droite sur le bord externe de la cuisse gauche, puis posez la paume de cette même main droite sur le mur, à la hauteur de la tête ;
- (IV) posez la main gauche sur le mur ;
- (V) pressez les deux mains contre le mur et accentuez la torsion du buste à gauche (photo 132). Étirez la colonne vertébrale et faites-la tourner pour qu'elle s'assouplisse ;

132. PASASANA, phase simplifiée



- (VI) Enlevez les mains du mur, asseyez-vous contre lui avec la jambe droite contiguë au mur et faites l'asana de l'autre côté en inversant toutes les opérations et en gardant la posture pendant la même durée. Respirez normalement ;
- (VII) mettez-vous en dandasana (photo 23).

Effets : Cette asana a des effets plus intenses que les autres torsions indiquées. Elle élimine l'excès de graisse sur l'abdomen et tonifie les organes abdominaux tout en les massant. Le foie, la rate et le pancréas sont revitalisés. Cette asana assouplit les épaules raides.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 64 à 68

Les effets de ces asanas sont évidents. Elles ont pour but d'assouplir la colonne vertébrale. Au début elle est raide, mais avec la pratique elle s'assouplit.

Ces asanas sont extrêmement utiles pour soulager les rhumatismes, les maux de dos et les douleurs à la colonne vertébrale. Elles sont salutaires pour les dos bossus. En cas de lumbago, toutefois, ou de hernie discale, elles doivent être effectuées contre un mur. Elles augmentent la mobilité des épaules et des omoplates et ouvrent la poitrine. Elles galbent aussi les chevilles et les mollets. Elles massent et régénèrent les organes abdominaux.

Elles sont inestimables si l'on souffre d'indigestion, d'acidité, d'appendicite, d'irritation des intestins, de diabète ou de flatulences. Elles sont utiles pour soulager les désordres rénaux, les maladies du foie, de la rate et de la vésicule biliaire. Elles régularisent les mouvements péristaltiques des intestins, fortifient l'utérus et la taille, et corrigent des affections telles qu'une dilatation de la vessie.

Les désordres menstruels, le mauvais fonctionnement des glandes endocrines

et l'obésité sont tous grandement corrigés par la pratique de ces asanas. Elles soulagent de l'épuisement causé par un surmenage ou éprouvé pendant les règles.

Elles sont bénéfiques après l'accouchement, mais il faut alors les faire avec l'aide d'un mur.

Section VII

Asanas : flexions arrière

Lors de nos tâches quotidiennes, nous avons fréquemment à nous pencher en avant, ce qui étire la face postérieure de la colonne vertébrale. Il est rare que nous nous penchions dans l'autre sens. Les asanas de cette section étirent la colonne vertébrale en la creusant et sont très importantes, car cet étirement en arrière de la face antérieure de la colonne vertébrale permet au sang de circuler plus librement. L'ouverture de la poitrine dans ces postures stimule les poumons et rend la respiration plus profonde, ce qui a pour résultat de faire circuler du sang bien oxygéné dans tout le corps.

Les asanas des sections précédentes préparent la colonne vertébrale aux mouvements de cette section-ci. Les deux premières asanas décrites ci-dessous sont faciles à exécuter et doivent d'abord être pratiquées accompagnées d'un travail préparatoire emprunté à la section VIII sur le yoga kurunta ; ainsi les trois dernières asanas de cette section-ci seront plus faciles à faire. Certaines asanas sont décrites avec un support et doivent être incluses dans la pratique.

Ne vous effrayez pas si vous avez des vertiges ou des éblouissements dans certaines de ces postures, plus particulièrement tout de suite après avoir terminé l'asana. Ne fermez pas les yeux, gardez-les grands ouverts et le vertige ou l'éblouissement disparaîtra.

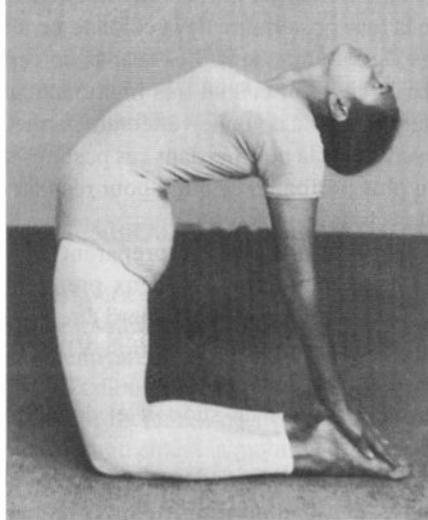
69. Ustrasana (photo 133)

Ustra veut dire chameau. On appelle cette asana la posture du chameau parce qu'elle imite la forme d'un chameau en creusant la colonne vertébrale.

TECHNIQUE :

1. Agenouillez-vous sur le sol, genoux rapprochés, cuisses, mollets et chevilles se touchant. Les coups de pied doivent reposer sur le sol, orteils pointés en arrière. C'est la position n° 1.
2. Posez les paumes des mains sur les fesses, poussez les cuisses légèrement en avant et penchez le buste en arrière. Poussez la colonne vertébrale à l'intérieur du corps et penchez-vous en arrière aussi bas que possible.
3. Rejetez la tête en arrière, élargissez la poitrine, et tendez les deux bras vers les pieds à partir des épaules. Attrapez les talons avec les deux mains et, si possible, posez les paumes à plat sur les plantes des pieds (photo 133).
4. Restez dans cette position finale pendant 10 à 15 secondes en respirant normalement et en observant les points suivants :

133. **USTRASANA, phase finale**



- (I) étirez les cuisses en hauteur ;
- (II) serrez les fessiers ;
- (III) avancez le sacrum pour étirer les cuisses, les fesses et les hanches ;
- (IV) élargissez les côtes de la poitrine ;
- (V) rentrez les omoplates et soulevez le sternum ;
- (VI) renversez la tête en arrière depuis le haut du sternum ;
- (VII) appuyez fortement les tibias contre le sol et les mains contre les plantes des pieds ; rentrez la colonne vertébrale dans le corps, remontez-la et étirez-la pour que tout le corps forme bien un arc.

5. Expirez, diminuez la pression des mains sur les pieds ; avancez légèrement les cuisses et le bassin, relevez le buste et les bras et revenez à la position n° 1. Si vous ne pouvez pas relever les deux bras ensemble, relevez-les l'un après l'autre. Le mouvement pour remonter le buste part dans les cuisses et la poitrine car c'est de là que doit venir l'élan nécessaire.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) S'il n'est pas possible d'attraper les deux talons en même temps, attrapez-en un à la fois en penchant les épaules d'abord d'un côté puis de l'autre. Une fois que les deux talons sont attrapés, redressez les épaules. Apprenez à mouvoir les deux bras en même temps dès que possible.

(2) Au début, s'il est difficile d'attraper les talons, écartez un peu les genoux pour que les mouvements de la colonne vertébrale soient plus libres et que les cuisses ne soient pas douloureuses. Apprenez progressivement à garder les genoux serrés.

Effets : Cette posture étire et tonifie toute la colonne vertébrale. Elle corrige les épaules tombantes et les dos bossus.

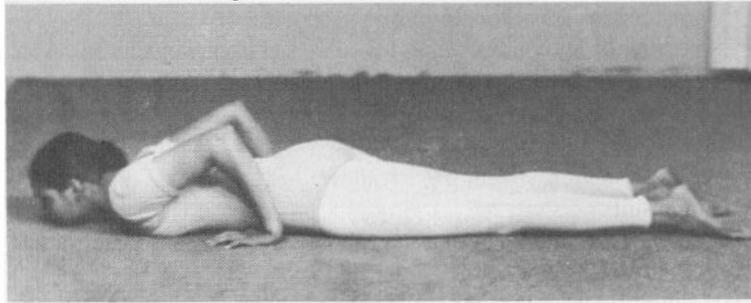
70. **Urdhva mukha svanasana (photo 135)**

Svana signifie chien. Cette posture ressemble à un chien qui s'étire en relevant la tête, d'où son nom.

TECHNIQUE :

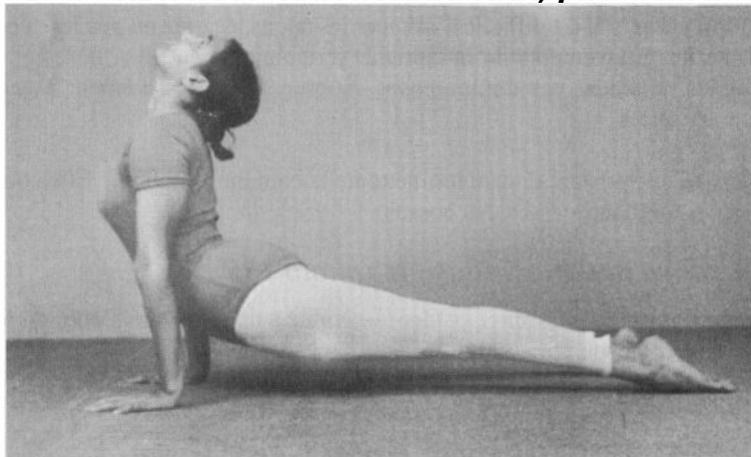
1. Étendez-vous à plat ventre sur le sol.
2. Gardez les pieds écartés de 20 à 25 cm et les orteils pointés en arrière. Gardez les genoux tendus.
3. Posez les paumes des mains près des côtes flottantes en allongeant les doigts vers la tête. Gardez le menton en avant (photo 134).

**134. URDHVA MUKHA SVANASANA
phase intermédiaire**



4. Inspirez, relevez la tête et le buste, et faites reposer le poids du corps sur les paumes des mains.
5. Pressez les mains contre le sol et relevez le buste autant que vous le pouvez en soulevant les cuisses du sol.
6. Renversez la tête en arrière et regardez le plafond (photo 135).

135. URDHVA MUKHA SVANASANA, phase finale



7. Restez dans cette position finale pendant 15 à 20 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :
 - (I) serrez les fessiers et faites remonter vers eux la face interne des cuisses ;
 - (II) ouvrez la poitrine en remontant le sternum ;
 - (III) élargissez les côtes, surtout près des aisselles ;
 - (IV) ne comprimez pas les côtes avec les bras ;
 - (V) gardez les genoux et les mollets tendus.
8. Expirez, pliez les coudes, posez les cuisses et les genoux au sol. Abaissez la tête et le buste et restez étendue par terre à plat ventre (photo 134).

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

- (1) Celles qui ne réussissent pas à soulever le corps du sol doivent faire cette asana comme suit :
 - (I) faites adho mukha svanasana (photo 22) mais sans poser la tête par terre ;
 - (II) soulevez les talons du sol et posez par terre la partie antérieure des orteils ;
 - (III) faites descendre les fesses et poussez le buste en avant sur les bras, vers la tête ;
 - (IV) ne posez pas les cuisses par terre ;
 - (V) allongez les pieds avec les orteils pointés vers l'arrière ;

(VI) mettez-vous dans la position finale montrée sur la photo 135.

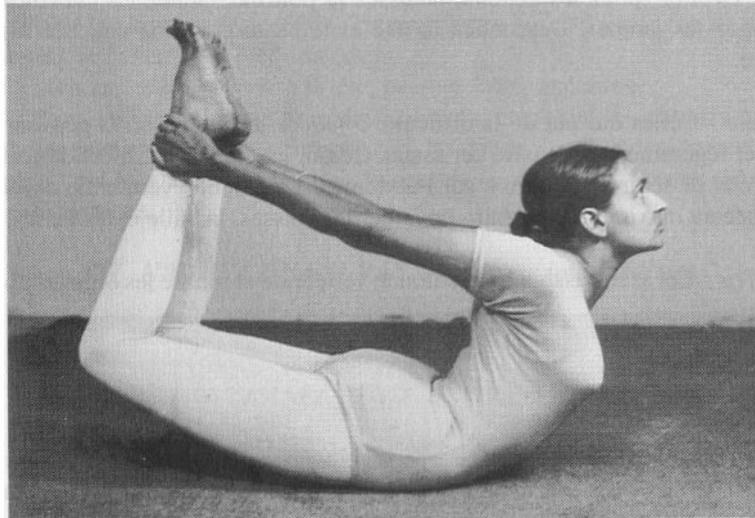
(2) Si cela aussi est impossible, reportez-vous à la section VIII sur le yoga kurunta, variante I (photo 153).

Effets : Cette asana est recommandée pour celles qui souffrent de hernie discale ou de disques écrasés, de lumbago et de sciatique. Le sang circule dans toute la région pelvienne, ce qui la maintient en bonne santé.

71. *Dhanurasana (photo 136)*

Cette asana ressemble à un arc bandé. Tout le corps est courbé comme un arc et les bras qui tiennent les jambes font penser à la corde qui tend l'arc.

136. *DHANURASANA, phase finale*



TECHNIQUE :

1. Étendez-vous à plat ventre sur le sol. Gardez les deux jambes serrées avec les orteils pointés vers l'arrière. Les gros orteils, les talons, les genoux et les cuisses doivent se toucher.

2. Gardez les bras posés le long du buste. Prenez une ou deux respirations.

3. Expirez, pliez les genoux et rapprochez les pieds des fesses.

4. Soulevez légèrement la tête et la poitrine du sol et attrapez la cheville gauche avec la main gauche et la cheville droite avec la main droite. Tenez fermement les chevilles en les entourant avec les paumes des mains et les doigts. Restez dans cette position en prenant quelques respirations.

5. Puis expirez. Levez les tibias et les cuisses pour que les genoux ne touchent plus le sol ; en même temps, soulevez la tête et la poitrine du sol.

6. Tenez fermement les chevilles et allongez les bras. Soulevez les cuisses dans la direction de la tête.

7. Penchez le cou en arrière et remontez le menton (photo 136).

8. Restez dans cette position finale pendant 15 à 20 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) les côtes et les cuisses ne doivent pas toucher le sol ;

(II) ne soyez pas sur le pubis ;

(III) pressez au sol la région abdominale et accentuez l'arc formé par les bras et les jambes

9. Expirez, pliez les genoux, abaissez la poitrine, lâchez les chevilles, et allongez les jambes. Descendez la tête et le buste et restez couchée à plat ventre.

Note : Celles qui ont de la difficulté à garder les pieds serrés peuvent les écarter légèrement pour faire cette asana. Ce qui est important, c'est de former un arc et de tenir en équilibre sur l'abdomen. La colonne vertébrale doit être

courbée au maximum pour faire travailler les cuisses, la taille et les fesses.

Effets : Cette asana assouplit la colonne vertébrale et tonifie les organes abdominaux.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 69 à 71

Le mouvement de flexion arrière de la colonne vertébrale dans ces asanas est assez inhabituel car notre vie quotidienne ne nous donne pas normalement l'occasion de le faire. Ces asanas tonifient et exercent la colonne vertébrale et les muscles du dos à se courber en arrière. Ils régénèrent la colonne vertébrale et apportent force physique et vitalité. Ils donnent de l'aisance dans les mouvements et sont merveilleux pour celles qui ont les épaules tombantes, le dos bossu, une hernie discale, une colonne vertébrale raide, des rhumatismes et des maux de dos. Ils ouvrent la poitrine et améliorent la respiration.

Les femmes sont habituées à courber la colonne vertébrale en avant au cours de leurs nombreuses tâches ménagères, ce qui en assouplit la face postérieure. Dans ces postures, au contraire, c'est la colonne vertébrale antérieure et frontale qui travaille le plus.

Les personnes d'un certain âge peuvent avantageusement faire toutes ces postures sans risquer de léser leur colonne vertébrale si peu que ce soit.

Tristesse et dépression disparaissent en pratiquant ces asanas. Ils développent le courage et la volonté et donnent la détermination nécessaire pour se courber en arrière.

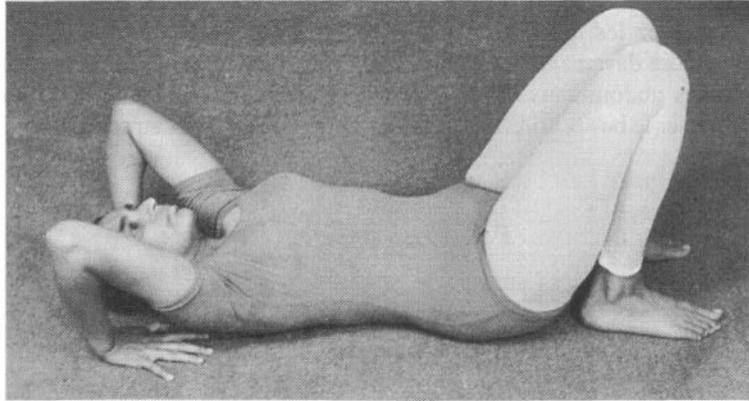
72. *Urdhva dhanurasana* (photos 139, 140)

Cette posture est exactement l'inverse de dhanurasana. Le corps forme une arche portée par les mains et les pieds posés au sol.

TECHNIQUE :

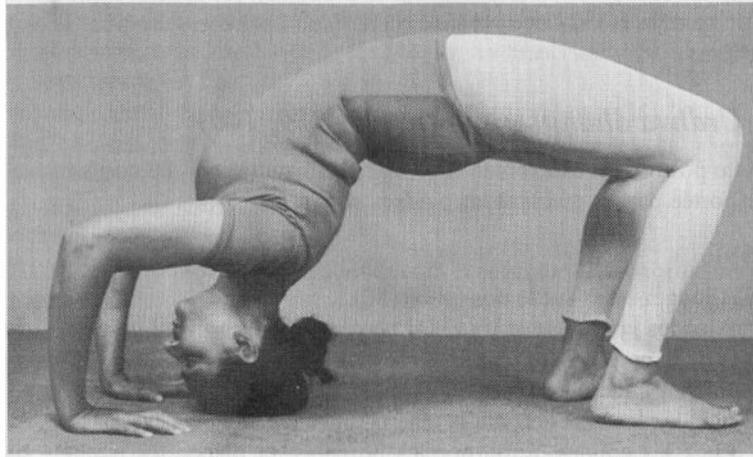
1. Allongez-vous sur le dos (photo 80).
2. Pliez les jambes avec les tibias perpendiculaires au sol et les talons rapprochés de la partie postérieure des cuisses. Tenez les chevilles avec les mains et rapprochez encore les pieds du corps.
3. Étendez les bras derrière la tête, paumes face au plafond.
4. Pliez les coudes, retournez les poignets, et placez les paumes au sol près des épaules, les doigts dirigés vers les pieds. Les coudes doivent être pointés vers le plafond et les doigts écartés (photo 137). Prenez deux ou trois respirations.

137. *URDHVA DHANURASANA, phase intermédiaire*



5. Expirez, soulevez le dos et les fesses, soulevez la poitrine et posez le sommet de la tête au sol (photo 138).

138. URDHVA DHANURASANA, phase intermédiaire



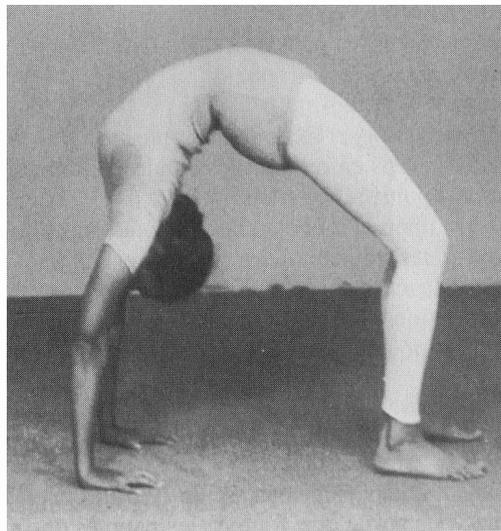
6. Pressez contre le sol les paumes et la plante des pieds et soulevez la tête du sol. Utilisez les poignets et les biceps pour soulever la tête et les quadriceps pour soulever les jambes. Prenez une ou deux respirations.

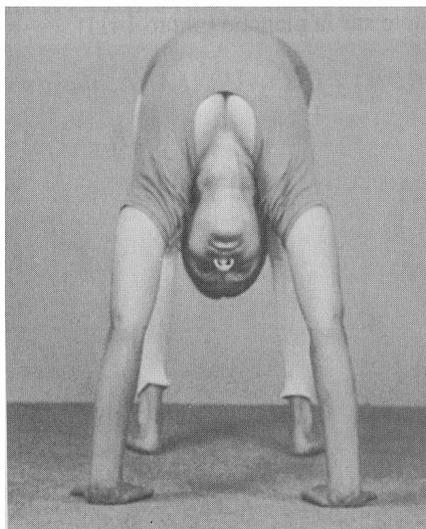
7. Expirez, rentrez la colonne vertébrale et la taille, et redressez les bras pour former une belle arche.

8. Renversez la tête en arrière et regardez le sol.

9. Soulevez les talons du sol et montez sur la pulpe des orteils afin de rentrer encore davantage la colonne vertébrale, contracter les fessiers et étirer les organes abdominaux. Tout le corps forme maintenant une belle arche. Sans abaisser le buste, étirez les chevilles et posez les talons au sol (photos 139, 140)

139 et 140. URDHVA DHANURASANA, phase finale





10. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes. Au début, la respiration sera assez rapide, mais avec la pratique elle redeviendra normale. Observez les points suivants :

(I) pressez fortement les paumes et la plante des pieds contre le sol et tirez le dessous des cuisses vers les fesses ;

(II) contractez les fessiers ;

(III) rentrez les genoux et remontez les cuisses ;

(IV) serrez les biceps en rentrant les coudes de telle façon que les bras restent droits et que la poitrine soit bien soulevée ;

(V) rentrez les omoplates et élargissez la poitrine et les côtes.

11. Expirez, pliez les coudes et les genoux et abaissez le buste. Posez d'abord le sommet de la tête au sol (photo 138), puis le dos et les fesses. Prenez trois ou quatre respirations. Répétez cette asana trois à cinq fois pour acquérir plus d'aisance dans le mouvement.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

Au début, il est difficile de soulever la tête du sol. Si tel est le cas, procédez comme suit :

(I) placez au sol une planche épaisse de 12 à 15 cm environ ;

(II) allongez-vous sur le dos, tournez les paumes des mains vers le bas et placez-les au bord de la planche ; les mains doivent être écartées l'une de l'autre à la largeur des épaules, pas davantage ;

(III) posez la tête sur la planche (photo 141) ;

141. **URDHVA DHANURASANA, phase simplifiée**



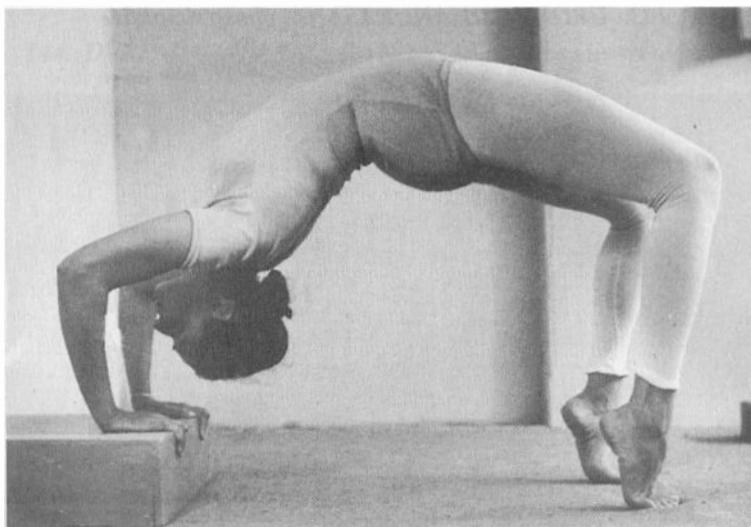
(IV) soulevez du sol les cuisses, le dos et les fesses (photo 141a) ;

141a. URDHVA DHANURASANA, phase simplifiée

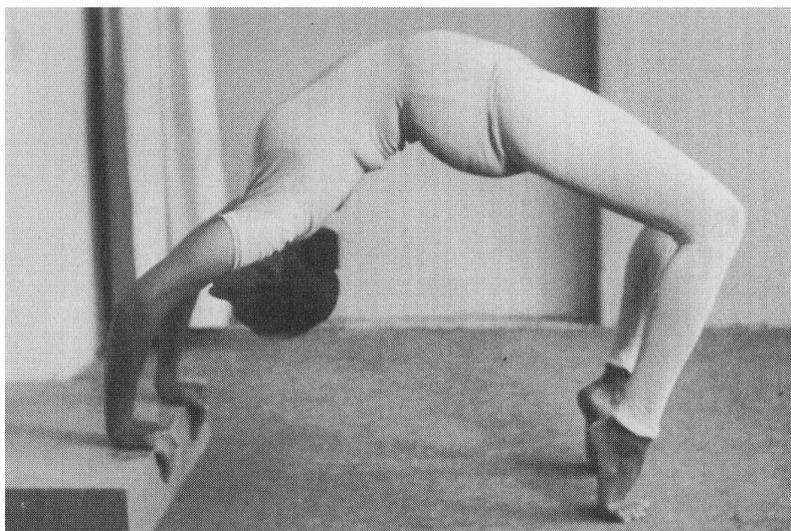


(V) pressez fermement le bord de la planche avec les deux mains et faites levier pour soulever la poitrine et la tête (photos 142, 142a).

142. URDHVA DHANURASANA, phase simplifiée

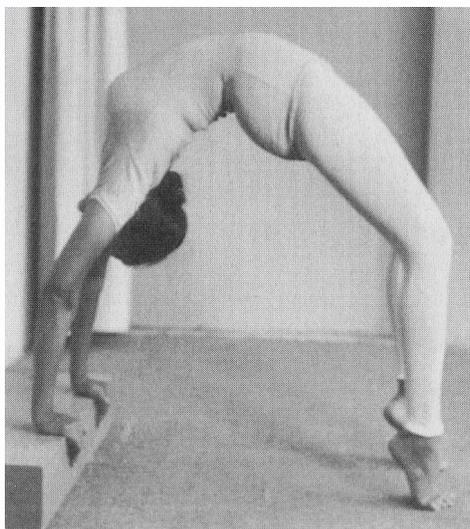


142a. **URDHVA DHANURASANA, phase simplifiée**



Formez une arche avec le corps (photo 143). La photo 142 montre le buste légèrement relevé, tandis que sur la photo 143 il est complètement relevé. Quand le corps est bien arqué, on peut garder les talons posés par terre comme sur la photo 139.

143. **URDHVA DHANURASANA
phase simplifiée**



Effets : Cette asana tonifie la colonne vertébrale. Elle maintient le corps souple et alerte et donne de la vitalité, de l'énergie et de la légèreté.

La méthode indiquée sous la rubrique « Instruction spéciale » est très utile pour fortifier la vessie et l'utérus. Elle maintient en bonne santé les organes génito-urinaires. On peut éviter les hernies en fortifiant de cette façon les muscles abdominaux.

Cette posture soulage l'impression de lourdeur dans les seins, telle qu'éprouvée particulièrement au moment de la ménopause. Elle élimine aussi l'excès de graisse à la taille.

Si possible, les deux méthodes doivent être utilisées.

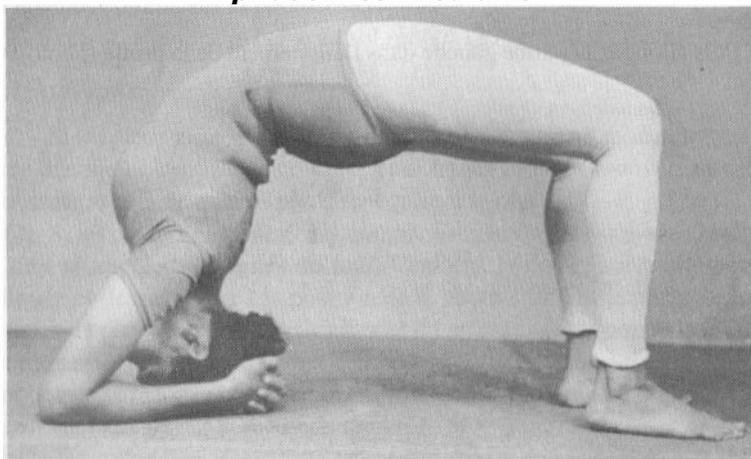
73. *Dvi pada viparita dandasana* (photo 146)

Dans cette posture le corps forme une arche appuyée sur les pieds, les mains et la tête - c'est une salutation yogique.

TECHNIQUE :

1. Allongez-vous par terre (photo 80).
2. Pliez les genoux et approchez les pieds des fesses.
3. Pliez les coudes, retournez les poignets et placez les paumes des mains au sol près des épaules. Les doigts doivent rester écartés comme sur la photo 137. Prenez une ou deux respirations.

144. *DVI PADA VIPARITA DANDASANA* *phase intermédiaire*

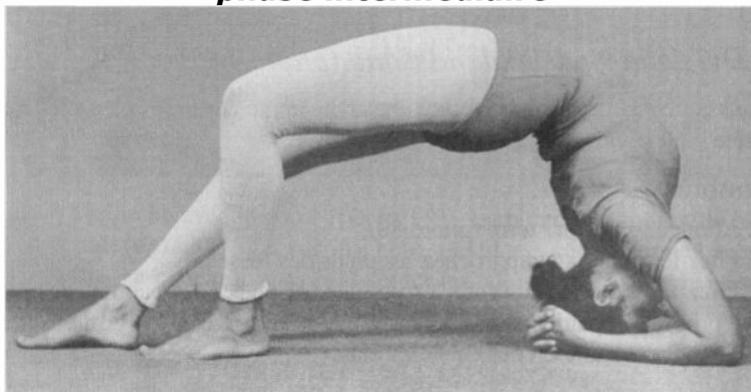


4. Expirez, soulevez du sol les fesses et le dos, et posez le sommet de la tête sur le sol (photo 138).

5. Soulevez le bras droit et placez la main derrière la tête, en gardant le coude et l'avant-bras posés par terre. Puis soulevez la main gauche et placez-la de la même façon derrière la tête. Entrelacez les doigts des deux mains. La tête repose dans le creux des mains comme pour sirsasana (photo 144).

6. Pressez les deux avant-bras contre le sol, soulevez les fesses, et allongez les jambes l'une après l'autre (photo 145).

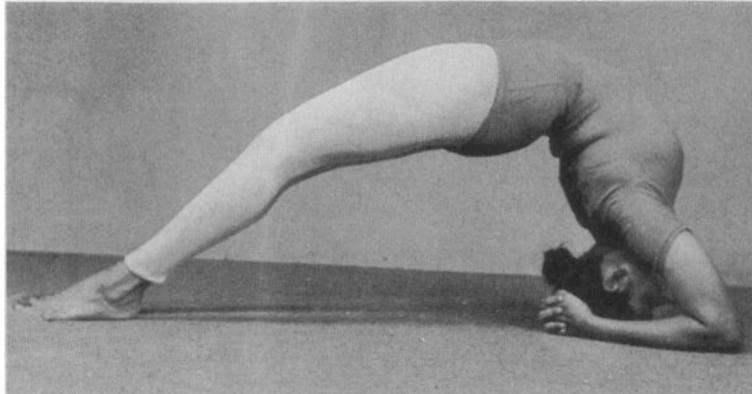
145. *DVI PADA VIPARITA DANDASANA* *phase intermédiaire*



Sur cette photo la jambe droite est allongée et la jambe gauche est sur le point de l'être.

7. Puis allongez la jambe gauche dans l'alignement de la droite (photo 146).

146. DVI PADA VIPARITA DANDASANA, phase finale



Restez dans cette position finale pendant 30 à 60 secondes en respirant normalement. Cette durée peut être progressivement portée à cinq minutes. Dans cette position, observez les points suivants :

- (I) appuyez fermement au sol les mains, les coudes et les avant-bras ;
 - (II) élargissez la poitrine et serrez les fessiers ;
 - (III) si les cuisses ne sont pas convenablement soulevées, les pieds glissent ;
 - (IV) gardez rentrées les parties dorsale et sacrée de la colonne vertébrale.
8. Ramenez les pieds l'un après l'autre ; décroisez les doigts et conservez votre équilibre en gardant les hanches bien remontées. Rapprochez les paumes des épaules comme sur la photo 138.
9. Expirez, abaissez le buste au sol (photo 137) et restez étendue sur le dos.

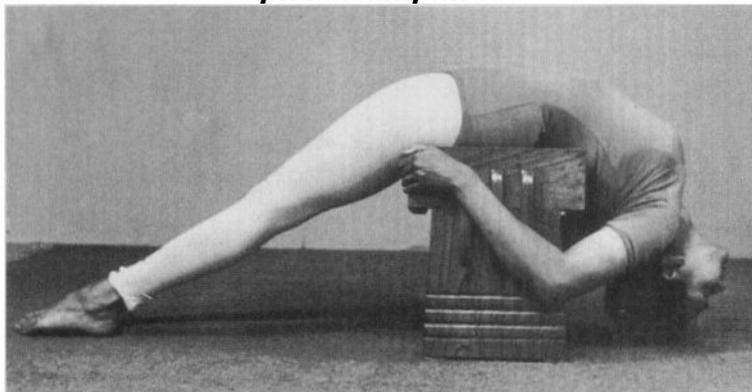
INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Si les pieds glissent sur le sol, appuyez-les contre un mur. Allongez-vous à une dizaine de centimètres du mur et exécutez tous les mouvements décrits ci-dessus jusqu'à ce que les pieds rencontrent le mur.

(2) Si les coudes glissent, faites comme suit : allongez-vous avec la tête près du mur et les pieds éloignés du mur. Cambrez le dos et suivez la technique indiquée ci-dessus jusqu'à la position de la photo 144. Sur la photo les coudes ne touchent pas le mur, mais s'ils glissent il faut les appuyer contre le mur. Cette technique permet aussi de mieux cambrer la région dorsale ; il faut donc pratiquer des deux façons pour améliorer l'asana finale montrée sur la photo 146.

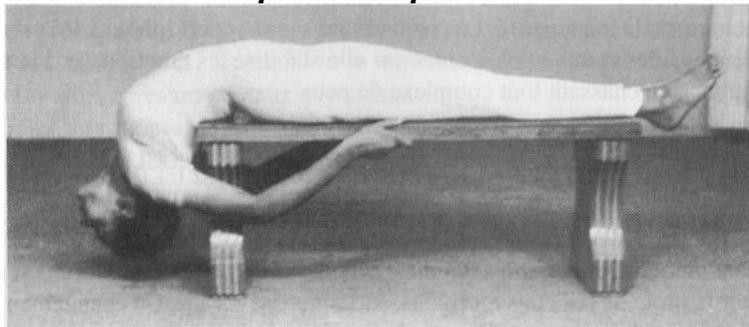
(3) Ou bien suivez la méthode montrée sur la photo 147 :

**147. DVI PADA VIPARITA DANDASANA
phase simplifiée**



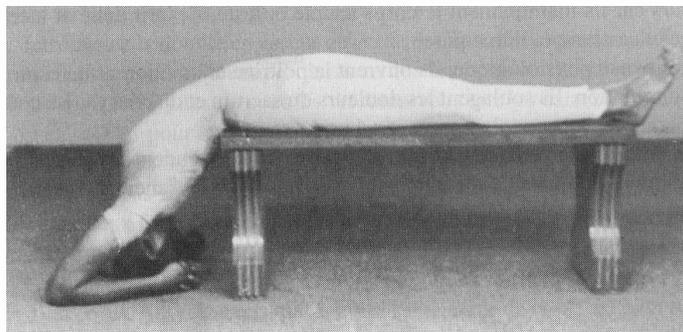
- (I) asseyez-vous sur un tabouret bas ;
 (II) penchez-vous en arrière et tenez les pieds du tabouret avec les deux mains ;
 (III) penchez-vous encore, jusqu'à ce que la tête se rapproche du sol ; si elle ne le touche pas, cela n'a pas d'importance ; il faut rentrer les omoplates afin d'ouvrir et d'élargir la poitrine ; par la suite, avec de l'entraînement, vous arriverez à poser la tête au sol. Vous pouvez aussi soutenir la tête en la posant sur une couverture ;
 (IV) pliez les genoux et ramenez les pieds ; relevez la tête ;
 (V) faites glisser avec précaution le buste vers les jambes jusqu'à ce que le haut du dos repose sur le tabouret ; attendez un peu en prenant quelques respirations ;
 (VI) relevez tout le buste, faites glisser les fesses en avant pour descendre du tabouret jusqu'au sol et restez assise par terre.
- (4) Si aucune de ces méthodes n'est possible, faites comme suit :
- (I) allongez-vous complètement sur un banc haut de 30 à 45 cm, ou sur un lit bas ;
 (II) placez une couverture pliée au bord du banc pour éviter de vous faire mal ;
 (III) tenez les bords du banc et laissez-vous glisser jusqu'à ce que la tête atteigne la couverture au-dessous, ou bien laissez-la pendre ; élargissez la poitrine (photo 148) ;

148. DVI PADA VIPARITA DANDASANA
phase simplifiée



- (IV) si la tête est sur le sol, entrelacez les doigts des mains comme dans salamba sirsasana (photo 149) ;

149. DVI PADA VIPARITA DANDASANA, phase simplifiée



- (V) restez dans cette position pendant 3 à 5 minutes, dégagez les mains et tenez les bords du banc ; pliez les genoux, laissez-vous glisser au sol vers la tête et restez allongée.

Note : Les méthodes expliquées dans les « Instructions spéciales » (3) et (4)

sont plus efficaces et plus sûres pour les débutantes.

Effets : Cette posture stimulante est un gage de santé. L'ouverture de la poitrine fait éprouver un sentiment de bonheur et de joie. La technique modifiée (photos 147, 149) s'adresse à celles qui sont déprimées, faibles, impressionnables et émotives. Elle calme et détend les nerfs. Elle est particulièrement utile au moment de la ménopause. La posture faite sans support (photo 146) est utile aux jeunes filles et aux adolescentes car elle stabilise les émotions et donne de l'assurance en chassant tout complexe de peur.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 72 ET 73

La faiblesse de caractère et les états anxieux et dépressifs qui l'accompagnent prédominent chez les femmes. Même si l'on prétend être forte, on peut devenir la proie de ces états morbides, surtout passé 35 ans. Ce changement est sensible et produit des symptômes tels que des tremblements et un refroidissement des pieds et des mains.

Ces deux asanas sont excellentes en de tels cas. Elles ont un effet magique sur le mental. Quand on les pratique avec support, elles réduisent les tensions, détendent le système nerveux et reposent le cerveau.

Ce sont des asanas avancées, mais une fois maîtrisées, elles sont d'un grand secours car elles maintiennent le corps souple et leste, l'esprit délié et alerte, la conscience claire et l'âme pure.

Au niveau physiologique, elles ouvrent la poitrine et améliorent la respiration et la circulation. Elles soulagent les douleurs du sacrum et du coccyx. La colonne vertébrale devient souple, ferme et robuste.

Elles chassent la pesanteur d'esprit et la paresse et rendent les femmes plus gaies et plus courageuses. Elles ont un effet apaisant sur leur mental et les rendent plus fortes sur le plan des émotions.

Section VIII

Asanas : yoga kurunta

Kuranti, c'est une marionnette, une poupée de bois. Les spectacles de marionnettes sont connus dans le monde entier, des enfants comme des adultes. Dans le yoga kurunta, on apprend à exécuter soi-même les diverses postures de yoga au moyen d'une corde suspendue, comme si l'on était une marionnette. Ici, marionnettiste et marionnette ne font plus qu'un pour exécuter leur spectacle.

Exécuter des yogasanas avec l'aide d'une corde présente de nombreux avantages. On peut alors pratiquer sans peine des asanas difficiles. Les asanas de la section VII, qui sont difficiles, et des asanas telles que sarvangasana et halasana, si on les trouve difficiles, peuvent être pratiqués selon la méthode décrite dans cette section. Cette méthode est idéale pour les femmes qui ont un excès de graisse sur les cuisses, les fesses ou le ventre, et pour celles dont les muscles se sont ramollis après un ou deux accouchements.

Grâce aux mouvements exécutés avec la corde, la colonne vertébrale s'assouplit et même les asanas difficiles peuvent être faites sans peine et sans danger. On ne ressent aucune secousse et on acquiert le sens de l'orientation par une pratique régulière. Les personnes âgées peuvent faire du yoga kurunta sans risquer de se faire du mal.

PRÉPARATION

1. Prenez une corde de 2,5 à 5 cm de diamètre, solide, commode à tenir, et longue d'environ 5 m. Si vous êtes grande, elle risque de devoir être un peu plus longue.

2. Faites un nœud à chaque bout pour que les extrémités ne s'effilochent pas,

puis nouez solidement les deux bouts ensemble, la corde formant alors un cercle sur toute sa longueur. Placez le nœud au centre.

3. Introduisez la double épaisseur de corde derrière deux barreaux de fenêtre distants d'environ 60 à 80 cm. Veillez à ce que les boucles encadrent symétriquement vos hanches des deux côtés. Assurez-vous que les barreaux de fenêtre sont assez solides pour supporter le poids de votre corps quand vous tirez sur la corde en différentes positions.

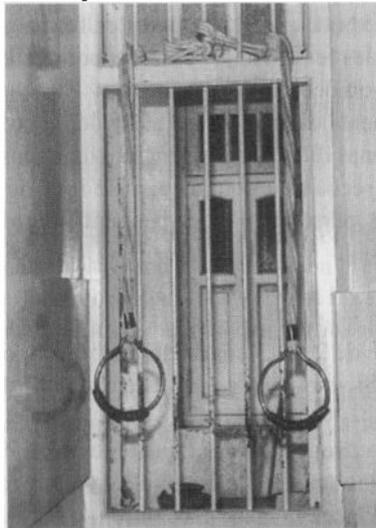
4. S'il n'y a pas de barreaux de fenêtre où accrocher la corde, on peut visser dans le mur deux forts crochets ou pitons pour la fixer. Ils doivent être éloignés de 60 à 80 cm et très solides ; le cadre ou le mur dans lequel ils sont vissés doit aussi être très solide pour être capable de supporter la traction exercée par le poids d'un corps. Assurez-vous que la double épaisseur de corde est bien passée dans le crochet et qu'elle ne risque pas d'en sortir pendant les mouvements.

5. Les barreaux de fenêtre ou les crochets doivent se trouver à 60 ou 90 cm au-dessus de votre tête de telle façon que vous puissiez les toucher si vous montez sur la pointe des pieds et tendez les bras et les doigts à la verticale. Une différence de 2,5 à 5 cm dans un sens ou dans l'autre importe peu.

6. Entourez les deux boucles de tissu souple afin que la corde ne vous coupe pas les mains quand vous travaillez.

7. Le dispositif est maintenant prêt à l'emploi (photo 150).

150. Dispositif ci-dessus décrit



8. Suivez l'ordre des asanas indiqué ci-dessous : ils ont été soigneusement choisis pour un entraînement systématique du corps car chacun d'eux offre une progression dans la difficulté des mouvements.

74. Variante I : Bhujangasana (photo 153)

TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1), entre les deux extrémités de la corde suspendue, en tournant le dos au mur et en étant écartée de 60 cm. Vérifiez que vous êtes exactement au centre. Gardez les pieds joints et étirez les orteils vers l'avant.

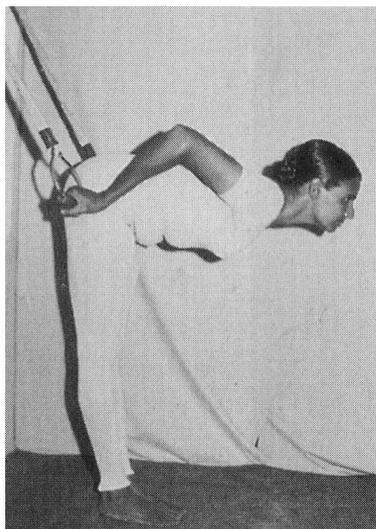
2. Tournez les bras en dehors pour que les paumes regardent vers l'avant. Placez celles-ci sur les anneaux de la corde et empoignez-les fermement. Gardez les bras tendus (photo 151) ; prenez une ou deux respirations.

**151. Variante I : BHUJANGASANA
phase intermédiaire**

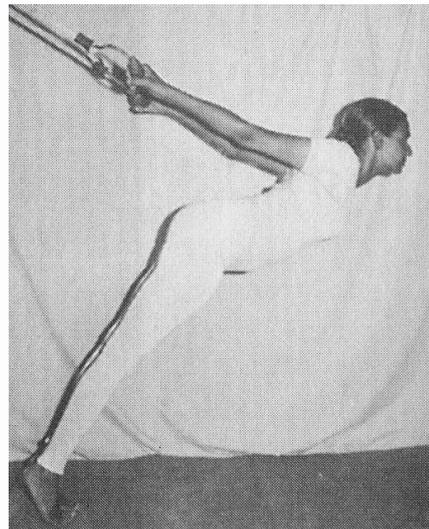


3. Expirez, pliez les coudes et courbez le buste en avant en demi-uttanasana. Gardez les genoux tendus et les coudes pointés vers le plafond (photo 152a)

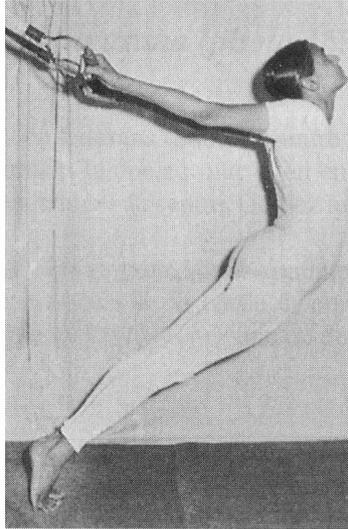
**152a. Variante I :
BHUJANGASANA
phase intermédiaire**



**152b. Variante I :
BHUJANGASANA
phase intermédiaire**



**152a. Variante I :
BHUJANGASANA A
phase finale**



4. Inspirez, relevez la tête, creusez la colonne vertébrale et poussez le corps en avant aussi loin que vous le pouvez. Soulevez les talons et tenez-vous sur la pulpe des orteils en allongeant les bras (photo 152b). Effacez les plis des genoux et des coudes ; tournez les paumes vers le sol ; pressez fortement la partie antérieure des pieds contre le sol.

5. Expirez, serrez les fessiers et poussez-les vers le sol. Descendez encore le buste en l'étirant pour obtenir une ligne bien concave et regardez le plafond. Rentrez le coccyx et le sacrum, élargissez la poitrine, et tirez l'abdomen vers la poitrine. Tirez bien sur les bras sans jamais les relâcher. Les cuisses doivent rester fermes (photo 153).

6. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement.

7. Expirez, remontez les cuisses et les fesses, pressez fermement les orteils contre le sol, redressez le buste et revenez à la position de la photo 152b.

8. Pliez les coudes et remettez le buste dans la position de demi-uttanasana (photo 152a). Relevez le buste pour vous retrouver en tadasana (photo 151).

9. Ces mouvements forment un cycle. Faites 4 à 6 cycles d'affilée.

Notes : (1) S'il est difficile de faire ces mouvements en gardant les pieds joints, écartez-les de 20 à 30 cm et faites le cycle.

(2) Veillez à maintenir égale la traction des deux bras.

(3) Les mouvements ne doivent être ni trop rapides ni trop lents.

75. Variante II : Bhujangasana (photo 156) et urdhva mukha pascimottanasana (photo 157)

Cette variante est plus intense que la précédente. La partie inférieure de la colonne vertébrale est davantage étirée puisque le corps est plus près du mur. L'exécution des deux asanas forme ici un cycle.

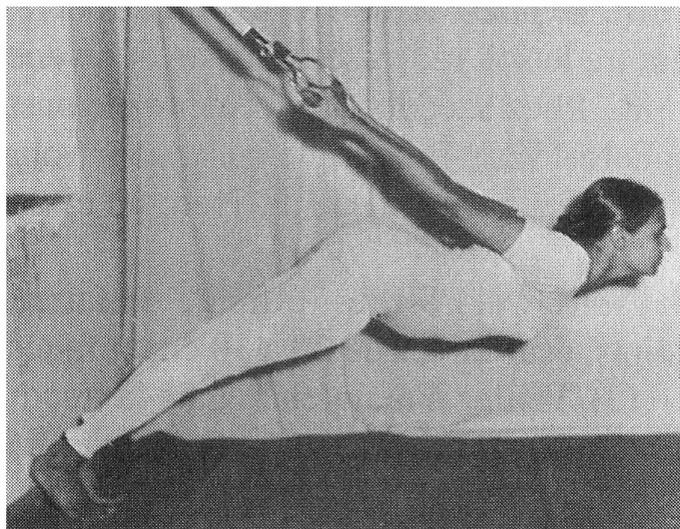
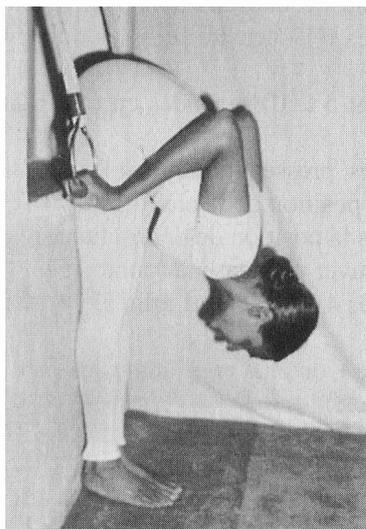
TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1), le dos au mur. Tournez les bras en dehors pour que les paumes des mains regardent vers l'avant. Placez les mains sur les anneaux de la corde, paumes vers le bas, et empoignez-les fermement. Les talons et les fesses doivent toucher le mur. Prenez une ou deux respirations.

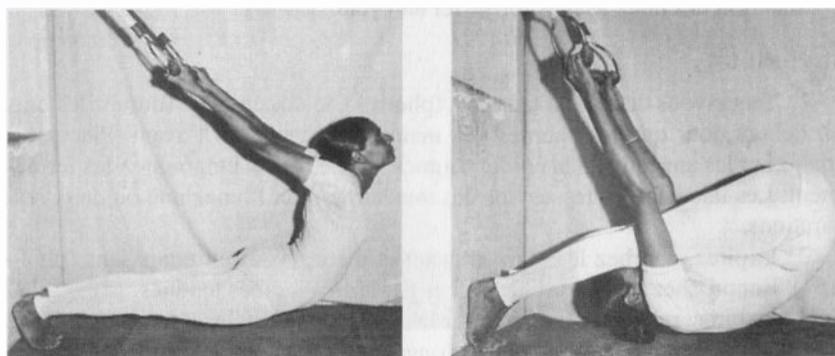
2. Expirez, courbez le buste en avant et mettez-vous en *uttanasana* (photo 154). Rapprochez la tête des genoux et gardez les jambes tendues.

3. Inspirez, relevez la tête, creusez la colonne vertébrale, et poussez le buste en avant aussi loin que possible en allongeant les bras. Soulevez légèrement les talons mais appuyez-les contre le mur. Tenez-vous solidement sur la pulpe des orteils et remontez les flancs vers les aisselles. Gardez les genoux et les coudes tendus (photo 155).

154 et 155. Variante II :
BHUIJANGASANA et URDHVA MUKHA PASCIMOTTANASANA,
phase intermédiaire



156 et 157. Variante II :
BHUIJANGASANA et URDHVA MUKHA PASCIMOTTANASANA,
phase finale



4. Expirez, serrez les fessiers et poussez-les vers le sol pour que les articulations coxo-fémorales et l'abdomen soient étirés. Levez la tête et regardez vers le plafond (photo 156), observez les points suivants :

- (I) gardez les genoux et les cuisses fermes ;
- (II) élargissez la poitrine et poussez les omoplates en avant ;
- (III) rentrez le sacrum et le coccyx ;
- (IV) gardez les bras tendus et les coudes verrouillés.

5. Restez dans cette position finale pendant 5 secondes, en respirant normalement.

6. Expirez, remontez les fesses et les articulations coxo-fémorales (photo 155), et baissez la tête. Repliez le buste vers les jambes, allongez les bras et retournez les poignets en dedans pour qu'ils soient l'un en face de l'autre.

7. Abaissez les fesses vers le sol. C'est Urdhva mukha pascimottanasana (photo 157). Restez dans cette position finale pendant 5 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) pressez fortement les pieds contre le mur pour abaisser les fesses ;
- (II) rapprochez au maximum des cuisses la tête, la poitrine et l'abdomen.

8. Expirez, tirez sur la corde avec les mains et relevez la tête (photo 156). Repoussez en arrière vers le mur les fesses et les cuisses (photo 155), puis revenez à la position de la photo 154, et enfin en tadasana. Répétez tous ces mouvements 3 à 4 fois.

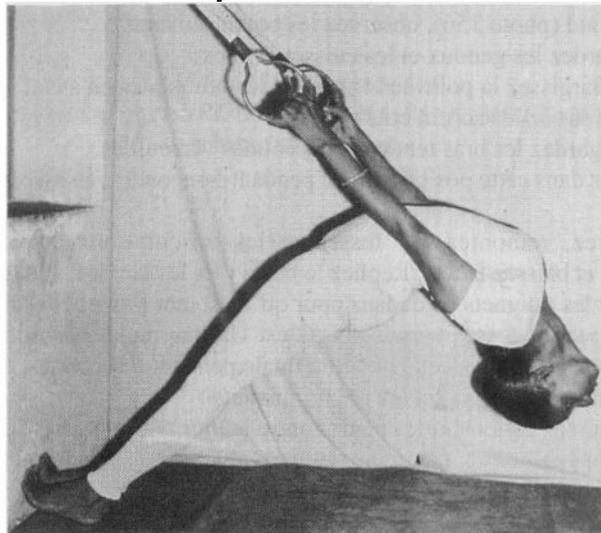
76. Variante III : Purvottanasana (photo 158)

TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout face au mur. Tenez les anneaux de la corde. Les orteils doivent toucher le mur et les talons rester posés par terre.

2. Renversez la tête, effacez le pli des genoux, expirez, et basculez tout le corps en arrière en appuyant sur le mur avec les orteils et en tendant les bras au maximum (photo 158).

**158. Variante III : PURVOTTANASANA
phase finale**



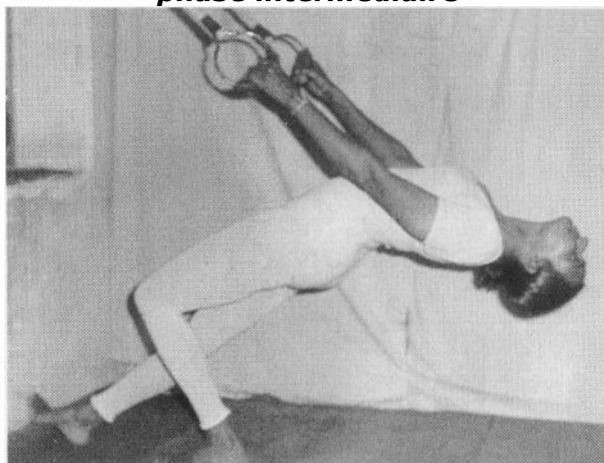
3. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

- (I) remontez le sternum et renversez la tête en arrière ;
- (II) creusez la colonne vertébrale ;
- (III) serrez les fessiers et étirez les cuisses ;
- (IV) étirez l'abdomen ;
- (V) effacez le pli des coudes et tirez de façon égale avec les deux bras.

4. Maintenez la cambrure de la colonne vertébrale et remontez l'arche formée par le corps en pliant les coudes. Inspirez, redressez le buste avec de l'élan et tenez-vous debout en tadasana. Répétez tous ces mouvements 3 à 4 fois.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

**159. Variante III : PURVOTTANASANA
phase intermédiaire**



Celles qui n'arrivent pas à faire cette asana en se tenant près du mur peuvent s'en éloigner de 50 cm. En restant face au mur, pliez les genoux et cambrez la colonne vertébrale ; allongez les jambes l'une après l'autre pour toucher le mur (photo 159), puis mettez-vous dans la position montrée sur la photo 158. En vous redressant, reculez les pieds l'un après l'autre et tenez-vous debout bien droite.

77. Variante IV (photo 160)

C'est un étirement intensif en bhujangasana.

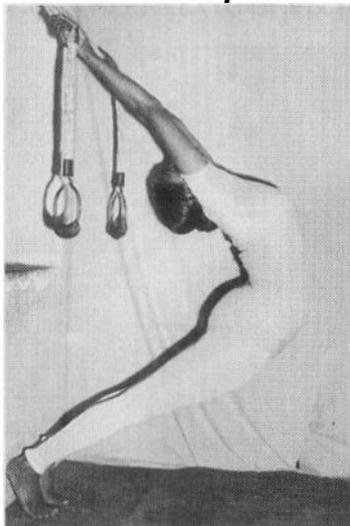
TECHNIQUE :

1. Tenez-vous debout en tadasana (photo 1) en tournant le dos au mur et en ayant les orteils au sol et les talons légèrement soulevés et appuyés contre le mur.

2. Levez les bras au-dessus de la tête comme dans vrksasana (photo 2). Décroisez les doigts et saisissez les cordes. Prenez une ou deux respirations.

3. Expirez, tendez les bras et les jambes ; renversez la tête en arrière et regardez derrière vous ; cambrez le corps en faisant descendre les mains le long de la corde tout en projetant le corps en avant. Tenez fermement les cordes avec les mains (photo 160).

160. Variante IV : phase finale



4. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement. Cette variante est plus intensive que la variante II. Observez les points suivants :

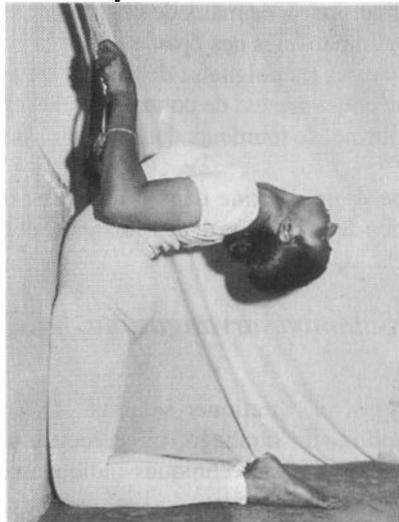
- (I) étirez les deux bras de façon à ouvrir les aisselles ;
- (II) pressez fermement les pieds contre le mur ;
- (III) si les genoux commencent à plier, cessez de cambrer le corps ;
- (IV) serrez les fessiers, faites rentrer la colonne vertébrale dans le corps, étirez la partie antérieure du corps depuis l'aine jusqu'au sommet de la poitrine ;
- (V) rentrez les omoplates et élargissez la poitrine ;
- (VI) remontez le sternum pour renverser encore davantage la tête en arrière.

5. Expirez, tenez fermement la corde, pliez les coudes, relevez la tête. Tirez sur la corde et poussez le corps en arrière ; le mouvement de retour doit s'amorcer des deux côtés du bas-ventre. Revenez en tadasana.

6. Répétez ces mouvements 3 à 4 fois.

78. **Variante V : Ustrasana (photo 161)**

161. **Variante V : USTRASANA**
phase finale



TECHNIQUE :

1. Agenouillez-vous comme pour ustrasana (photo 133), avec les cuisses et les genoux touchant le mur. C'est la position 1.
2. Levez les mains et tenez fermement la corde. Expirez et penchez la tête et le buste en arrière, en cambrant la colonne vertébrale et en la creusant.
3. En vous penchant en arrière, laissez glisser les mains sur la corde, mais sans lâcher prise. Prenez quelques respirations.
4. Expirez et poussez les cuisses contre le mur ; serrez les fessiers, remontez le sternum, et renversez la tête en arrière (photo 161). C'est la position finale, semblable à ustrasana.
5. Restez dans cette position finale pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement.
6. Inspirez, relevez la tête, pliez les coudes et utilisez-les comme leviers pour redresser le buste. Revenez à la position 1.
7. Répétez tous ces mouvements 3 à 4 fois.

EFFETS GÉNÉRAUX DES ASANAS 74 à 78

La pratique de ces asanas est sans danger car, grâce à la corde, les vertèbres ne subissent aucune secousse pendant les mouvements. Ces asanas sont

salutaires en cas de hernies discales, de maux de dos, de douleurs dans les épaules, le cou et la taille ; de rhumatismes des épaules et de la colonne vertébrale, de douleurs dans les coudes et les poignets ; de raideur du corps, de dos bossus ; de faiblesse de la taille et des fesses ; de contraction des muscles de la poitrine, de douleurs dans la poitrine, de lourdeurs dans les seins ou de seins insuffisamment développés.

Grâce à l'ouverture de la poitrine dans ces asanas, on inspire davantage d'oxygène. Les muscles de la poitrine et des cuisses sont tonifiés et l'abdomen fortifié.

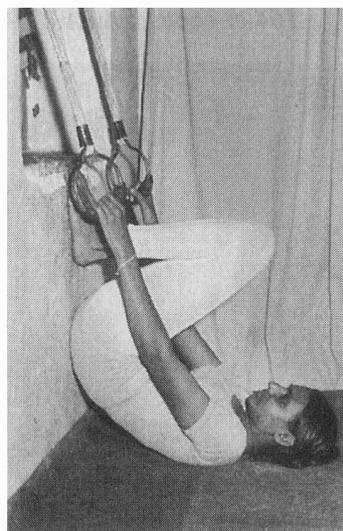
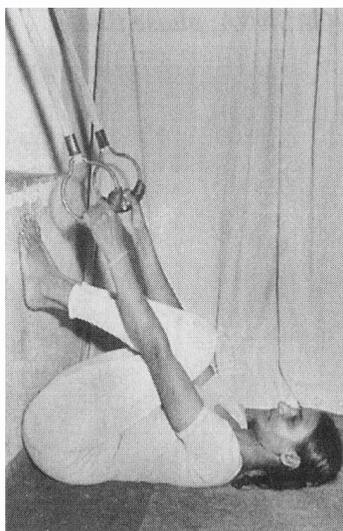
79. Variante VI : Salamba sarvangasana, halasana et variantes (photos 164, 166-172)

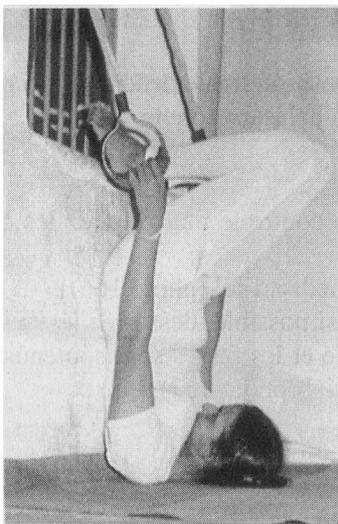
Celles qui ne peuvent pas pratiquer salamba sarvangasana et halasana pour cause d'embonpoint, de lumbago, ou parce qu'elles n'ont personne pour les aider, doivent suivre les techniques indiquées ci-après. Les cordes aident à soulever le corps et l'empêchent de s'affaisser ; le poids du corps n'est pas supporté par le cou et les épaules ; aucune secousse ne se produit quand on soulève le buste. Avec l'aide des cordes, on peut exécuter ces asanas sans difficulté.

TECHNIQUE :

1. Pliez les genoux, amenez les jambes vers le ventre, et restez accroupie aussi près du mur que possible et face à lui, comme dans malasana (photo 45).
2. Levez les mains et tenez la corde.
3. Expirez, laissez descendre les fesses au sol, levez les jambes et posez les pieds sur le mur ; laissez-vous glisser jusqu'à ce que la partie postérieure du corps et de la tête soient sur le sol (photo 162). Respirez normalement.

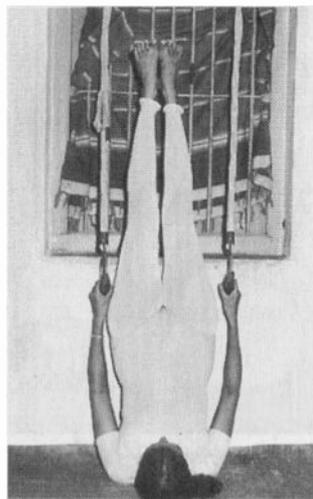
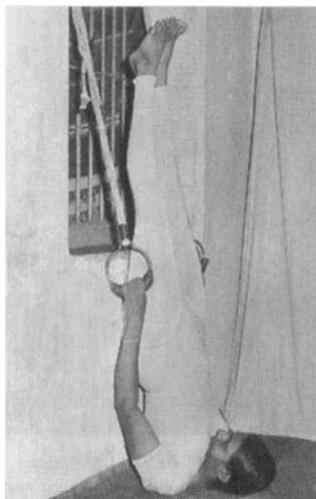
162, 162a, 163. Variante VI : SALAMBA SARVANGASANA, phase intermédiaire





4. Expirez et soulevez le buste et les fesses vers le mur en tirant fortement sur la corde (photo 162a).
5. Faites grimper les pieds plus haut et tirez sur la corde pour rapprocher le buste du mur (photo 163).
6. Allongez les jambes sur le mur, tirez sur la corde, et mettez-vous en sarvangasana (photo 164 de profil ; 164a de face).

164 et 164a. **SALAMBA SARVANGASANA, phase finale**

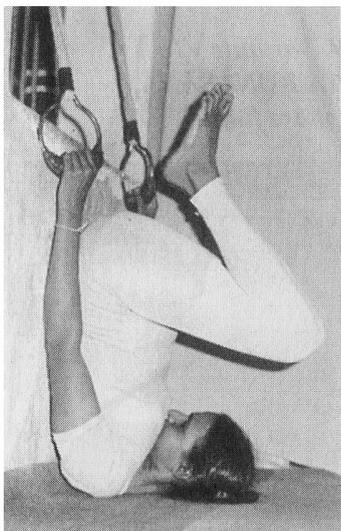


7. Restez dans cette position finale pendant 3 à 5 minutes, en respirant normalement, puis passez en halasana (photo 167).

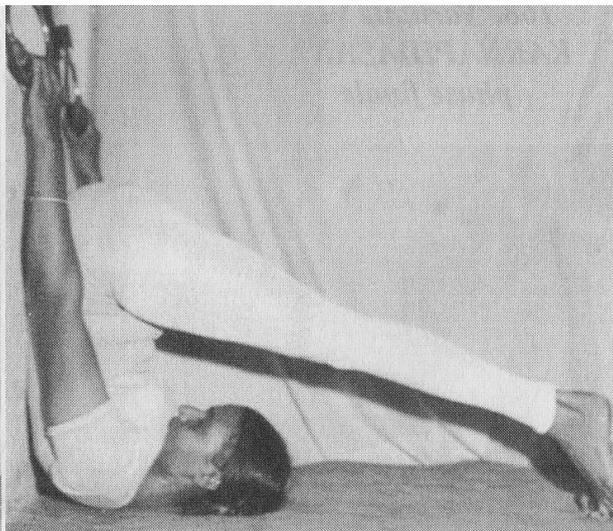
TECHNIQUE :

1. Appuyez les fesses contre le mur et pliez les deux jambes aux genoux (photo 165).
2. Amenez les deux pieds au sol (photo 166).
3. Étirez les jambes ; si possible, desserrez les mains et dégagez-les. Étant donné que le dos, la taille et les fesses sont soutenus par le mur, ils resteront redressés sans effort spécial (photo 167).

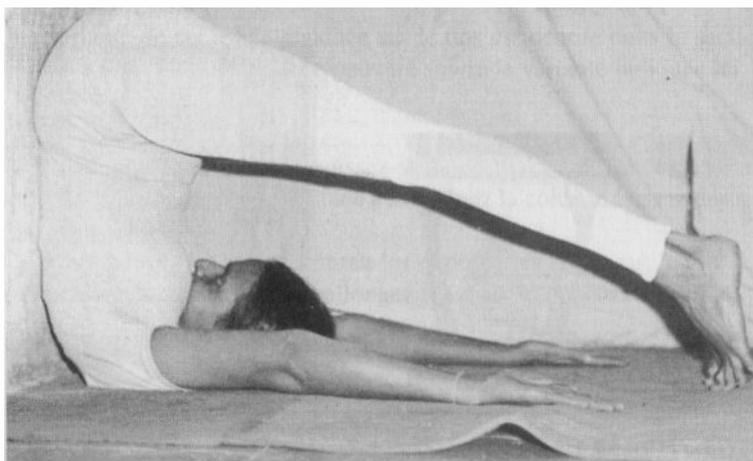
165. **Variante VI : HALASANA**
phase intermédiaire



166. **Variante VI : HALASANA**
phase intermédiaire

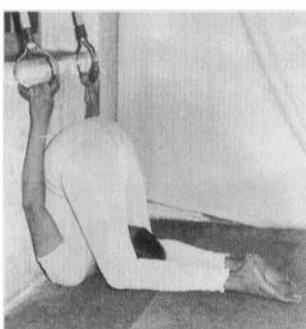


167. **Variante VI : HALASANA, phase finale**

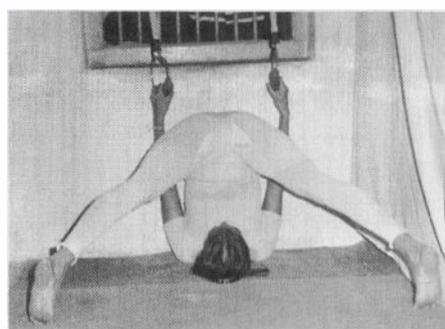


4. À partir de cette position, tenez la corde et mettez-vous successivement en karnapidasana (photo 168), supta konasana (photo 169), parsva halasana (photo 170), eka pada sarvangasana (photo 171) et parsvaika pada sarvangasana (photo 172). Toutes ces asanas peuvent aussi être faites sans tenir la corde.

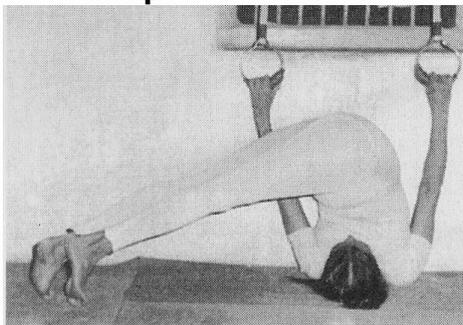
168. **Variante VI :**
KARNAPIDASANA
phase finale



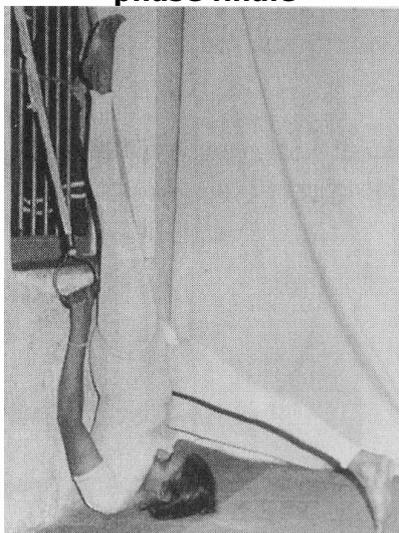
169. **Variante VI :**
SUPTA KONASANA
phase finale



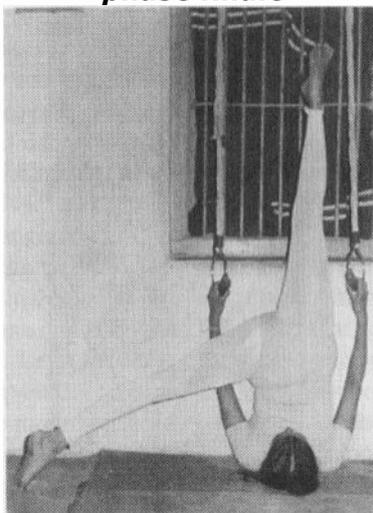
**170. Variante VI :
PARSVA HALASANA
phase finale**



**171. Variante VI :
EKA PADA SARVANGASANA
phase finale**



**172. Variante VI :
PARSVAIKA PADA SARVANGASANA
phase finale**



5. Puis tenez la corde, pliez les genoux (photo 165), et laissez-vous glisser au

sol (photo 162 a, puis 162).

80. Variante VII : Urdhva mukha pascimottanasana (photo 173).

Une variante de cette asana couchée sur le dos est décrite dans la section V. Celles qui n'arrivent pas à la faire peuvent suivre la variante indiquée ici.

TECHNIQUE :

1. Pliez les genoux et accroupissez-vous en malasana (photo 45), à une distance de 30 à 45 cm du mur et face à lui. Tenez la corde et laissez descendre les fesses au sol.
2. Expirez, levez les jambes, étirez-les et posez les talons sur le mur.
3. Tirez sur la corde, expirez, allongez le buste, et penchez-vous en avant ; posez la tête sur les tibias (photo 173).
4. Tendez les muscles des jarrets et allongez le buste vers les pieds.
5. Restez dans cette position finale pendant 30 secondes à 1 minute en respirant normalement.
6. Expirez, pliez les genoux et descendez les jambes. Lâchez la corde.

**173. Variante VII :
URDHVA MUKHA PASCIMOTTANASANA I
phase finale**



EFFETS GÉNÉRAUX DU YOGA KURUNTA

Toutes ces asanas exécutées avec une grande variété de mouvements contribuent à assouplir les articulations. La cambrure du dos facilite la circulation du sang dans cette région.

Salamba sarvangasana et ses variantes exécutés de cette façon ont les mêmes effets que ceux mentionnés dans la section IV. On peut les exécuter correctement avec le support du mur et l'aide de la corde. Ils sont particulièrement salutaires pour les femmes car ils réduisent les tensions de la région pelvienne et étirent plus efficacement les organes pelviens que lorsqu'ils sont faits sans support.

En pratiquant le yoga kurunta, on acquiert agilité et légèreté du corps, rapidité des mouvements, et vivacité du cerveau.

Attention! : Les personnes souffrant de luxation des bras doivent éviter de faire ces asanas.

Section IX

Asanas et pranayama : grossesse

En général les femmes ont peur de faire des asanas et du pranayama pendant leur grossesse. Cette section a été spécialement écrite pour leur donner le courage de faire du yoga à ce moment-là et leur montrer quelles asanas elles peuvent pratiquer sans danger afin d'améliorer leur santé pendant la grossesse et l'accouchement aussi bien que pendant la période postnatale.

Les asanas indiquées ici sont simples à exécuter. Elles ne sont pas compliquées, ni en aucune façon dangereuses. Elles ont pour but de maintenir la future mère en bonne santé afin qu'elle puisse éviter les signaux avertisseurs tels que vomissements, nausées matinales, constipation, enflures, maux de tête, toxémie, etc. Elles favorisent une bonne digestion, une bonne circulation et permettent de respirer plus facilement. Le pranayama proposé est surtout destiné à enlever la fatigue, la tension nerveuse, et à éliminer les toxines pour que l'état physique et mental, ainsi que le moral, restent meilleurs. Les asanas ont aussi été choisies avec soin pour assurer au fœtus le plus grand espace possible afin qu'il puisse bouger et se développer librement dans le ventre de sa mère. Ils ont également été choisis en vue de favoriser un accouchement naturel et facile.

La plupart des photographies présentées ont été prises pendant les septième et neuvième mois de grossesse. En faisant les asanas, on doit se reporter aux conseils et techniques aussi bien qu'aux photographies. La possibilité de courber le corps dépend de sa souplesse, de la justesse du mouvement et d'une bonne respiration. Si l'on ne peut pas se courber exactement comme montré sur la photo, il faut se reporter au texte pour y trouver les conseils permettant d'augmenter l'amplitude du mouvement.

La constitution et les problèmes personnels varient d'une femme à l'autre, il est impossible de donner un programme spécifique répondant aux besoins de chacune en particulier. C'est un programme général, pour femmes de santé normale, qui est proposé ici.

La sadhaka doit donc faire appel à son discernement et à son jugement dans sa pratique du yoga. Certaines ne seront peut-être pas capables de suivre tout le programme indiqué dans ce livre, mais pourront sélectionner les asanas qui entretiennent un bien-être physique et moral et assurent un accouchement confortable. Si l'on se sent en pleine forme après avoir pratiqué, c'est signe que l'on a travaillé correctement ; si l'on se sent fatiguée ou épuisée, ou bien on a fait des erreurs dans la pratique, ou bien on en a trop fait. Il est mauvais de se surmener.

On peut pratiquer pendant la grossesse les mêmes asanas et pranayamas qu'en temps normal, mais avec quelques modifications. Pour éviter de se répéter, seules sont décrites dans cette section les techniques spécialement modifiées. Pour exécuter une asana, il faut donc se reporter à la section concernée pour les détails généraux, mais les conseils et les techniques modifiées donnés dans cette section-ci doivent être soigneusement étudiés et suivis.

AVERTISSEMENTS :

1. Lisez d'abord les N° 55, 56 et 58 du chapitre X (2^e partie). Évitez les asanas debout de la section I si vous êtes sujette à des fausses couches répétées.
2. Pendant la grossesse, évitez de sauter pour écarter les jambes quand vous faites les postures de la section I. Cependant, toutes ces postures peuvent être faites pendant les six premiers mois selon les capacités et la constitution de chacune ; au-delà, il faut apprécier soi-même ce que l'on peut faire.
3. Ne vous courbez ni ne vous étirez au-delà de vos capacités.
4. Tous vos efforts doivent porter sur l'extension de la colonne vertébrale (photos 179, 180, 181).
5. Restez moins longtemps dans les asanas pour éviter la fatigue.

6. Vous ne devez sentir aucune restriction ni interruption dans votre respiration quand vous faites les asanas. Dans chaque posture, veillez à ce que le diaphragme reste souple et libre afin de faciliter la respiration.

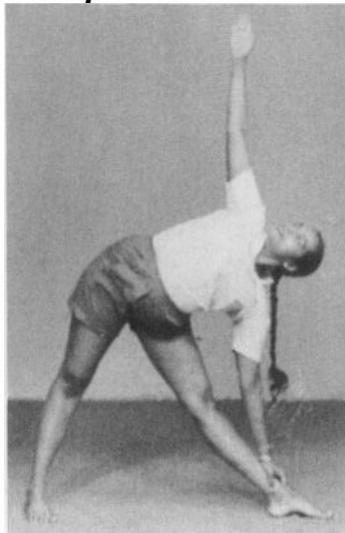
7. Dans les asanas en flexion avant de la section II vous ne devez pas vous pencher en avant et comprimer le fœtus. Au lieu de cela, vous devez garder la colonne vertébrale concave et la poitrine bien soulevée afin de laisser au fœtus sa liberté de mouvement dans l'utérus.

8. Ne resserrez pas ni ne comprimez l'appareil utérin pendant que vous faites les asanas.

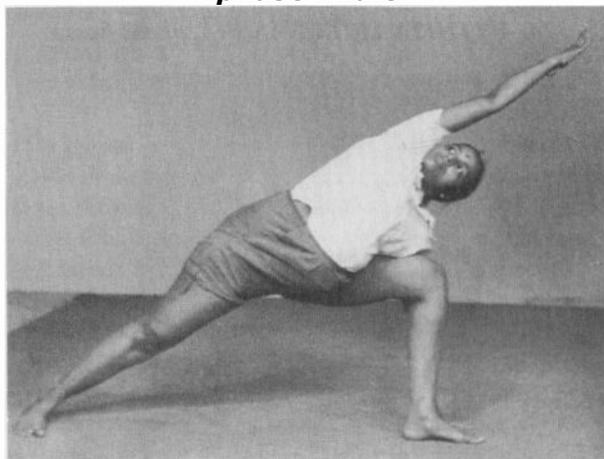
9. Faites les asanas confortablement et protégez la vie que vous portez en vous.

10. Après les trois premiers mois, pratiquez les asanas et le pranamaya selon les instructions données dans cette section.

ASANAS DE LA SECTION I

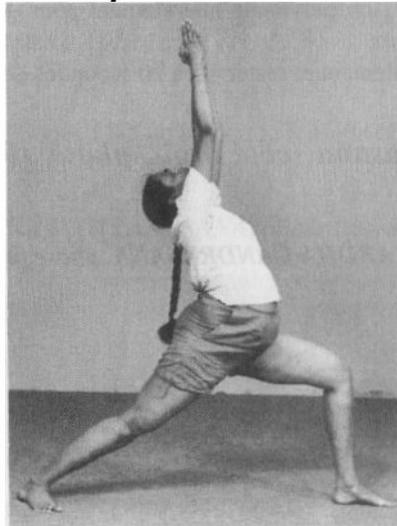
3. *Utthita trikonasana* (côté droit, photo 4 ; côté gauche, photo 174)**174. *UTTHITA TRIKONASANA*
phase finale****CONSEILS :**

1. Suivez les techniques indiquées dans la section I, asana 3, mais ne sautez pas pour écarter les jambes.
2. Celles qui ont fait du yoga avant d'être enceintes peuvent incliner le buste latéralement pour atteindre la cheville.
3. Pour les nouvelles venues au yoga, si elles ne peuvent pas atteindre la cheville avec la main, ou si en essayant de l'atteindre elles compriment le côté du bassin, elles doivent poser leur main à mi-hauteur du tibia.
4. Étirez la partie antérieure du buste depuis le bassin jusqu'à la poitrine, dans la direction de la tête. Gardez les deux côtés du buste parallèles.
5. Ne retenez pas votre souffle quand vous faites un mouvement.
6. Au début de la grossesse, on peut rester 30 à 60 secondes de chaque côté. Plus tard, réduisez la durée à 15 ou 20 secondes.

4. *Utthita parsvakonasana* (côté droit, photo 5 ; côté gauche, photo 175)**175. *UTTHITA PARSVAKONASANA*
phase finale**

CONSEILS :

1. Suivez les techniques indiquées dans la section I, asana 4, mais ne sautez pas pour prendre la posture.
2. Celles qui ont pratiqué avant pourront atteindre facilement le sol (photo 175), mais celles qui n'y arrivent pas doivent suivre les conseils 3 et 4 donnés ci-dessous
3. Prenez un bloc de bois (comme montré sur la photo 177) et placez-le près du bord externe du pied gauche. Posez la paume de votre main gauche sur le bloc ; cela crée un espace entre la cuisse gauche et le côté gauche du buste grâce auquel le côté gauche du bassin et de l'abdomen n'appuie pas contre la cuisse. La poitrine reste dégagée elle aussi, ce qui permet de respirer facilement.
4. Quand vous faites la posture du côté droit, il faut placer le bloc à côté du pied droit pour y poser la main droite.
5. Restez dans l'asana finale pendant 15 à 20 secondes, en respirant normalement.

5. Virabhadrasana I (côté droit, photo 7 ; côté gauche, photo 176)**176. VIRABHADRASANA I
phase finale****CONSEILS :**

1. Suivez les techniques indiquées dans la section I, asana 5, sans sauter.
2. S'il vous est difficile de plier le genou gauche à 90° comme sur la photo 176, remontez légèrement la cuisse. Ne pressez pas l'abdomen contre la cuisse.
3. Si vous respirez péniblement, ne relevez pas la tête mais regardez droit devant vous ; de plus, ne pressez pas les paumes des mains l'une contre l'autre mais tenez-les séparées. Cela diminuera la tension et la pression sur la poitrine.
4. Étirez la colonne vertébrale vers la tête pour éviter une pression sur l'utérus.
5. Si la respiration est difficile, ne restez pas plus longtemps que 10 secondes.
6. Si vous souffrez d'hypertension ou si vous y êtes sujette, évitez de faire cette asana.

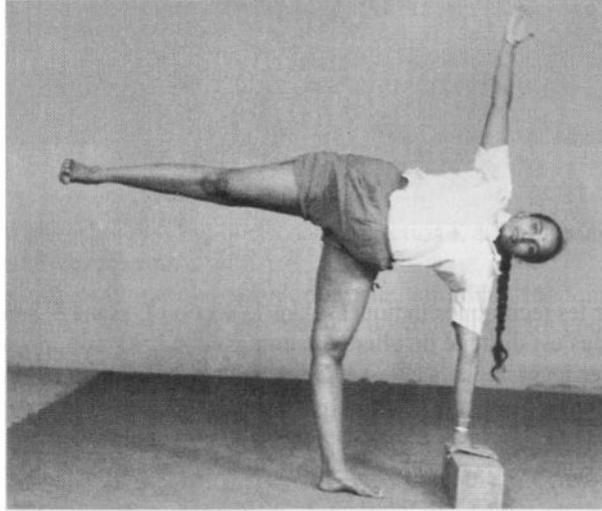
6. Virabhadrasana II (photo 8)**CONSEILS :**

1. Suivez les techniques indiquées dans la section I, asana 6, mais ne sautez pas pour prendre la posture.
2. Élargissez la région pelvienne latéralement pour donner au fœtus plus d'espace où se mouvoir.

3. Respirez normalement et restez 15 à 20 secondes de chaque côté.

8. Ardha candrasana (côté droit, photo 10 ; côté gauche, photo 177)

177. ARDHA CANDRASANA, phase finale



CONSEILS :

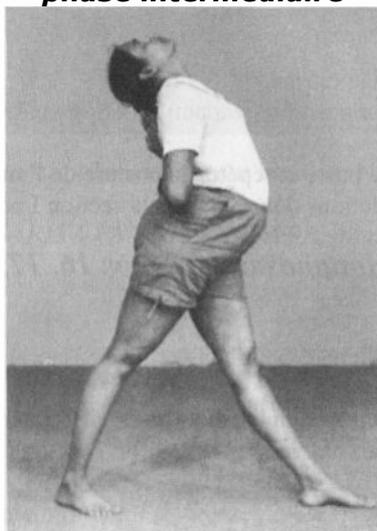
1. Suivez les techniques indiquées dans la section I, asana 8, mais au lieu de poser la paume de la main au sol, posez-la sur un bloc de bois (photo 177).
2. Si la main est posée au sol, la colonne vertébrale se trouve dans une position oblique et les côtés du bassin se rétrécissent, ce qui est mauvais pour le fœtus. C'est pourquoi il faut poser la main sur un bloc.
3. Quand la posture est ainsi faite, comme montré sur la photo 177, le bassin s'élargit, la respiration devient plus facile pour la mère, et de l'espace est créé pour le fœtus.
4. Si vous trouvez cette posture difficile à exécuter, suivez les instructions spéciales 3 et 4 de la section I, asana 8.

10. Parsvottanasana (photos 178, 179)

CONSEILS :

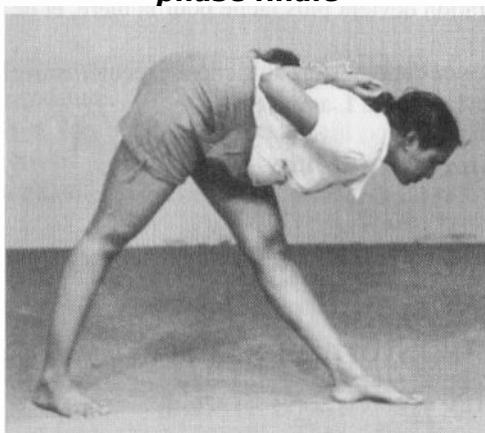
1. Suivez les techniques 1 à 5 de la section I, asana 10 (photos 14, 178). Ne sautez pas dans la posture.

178. PARSVOTTANASANA
phase intermédiaire



2. Remontez le bassin, déployez la poitrine.
3. Restez dans cette position pendant 10 à 15 secondes.
4. Quand vous inclinez le buste de côté, celui-ci doit rester parallèle au sol afin qu'il n'y ait pas de pression sur l'abdomen. La colonne vertébrale, depuis le coccyx jusqu'à la région cervicale, doit s'étirer vers la tête. N'essayez pas de toucher votre genou.

179. PARSVOTTANASANA
phase finale



5. Ne creusez pas la poitrine.
6. Restez dans cette position pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement.
7. Puis redressez le buste et répétez la posture de l'autre côté.
8. Suivez les instructions données dans la section I pour la respiration.

11. Prasarita padottanasana (photos 16, 17, 180, 181)

CONSEILS :

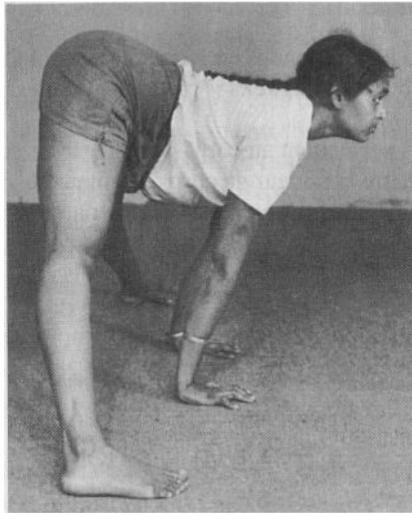
1. Suivez les techniques 1 à 5 de la section I, asana 11. Ne sautez pas dans la posture.
2. Ne vous courbez pas complètement en avant comme sur la photo 18, mais étirez la colonne vertébrale vers la tête, en la creusant, avec les paumes des mains au sol (photos 16, 17).
3. Restez ainsi 15 à 20 secondes en respirant normalement.

4. Si vous trouvez difficile de poser les mains au sol, essayez la méthode suivante :

5. Placez un bloc de bois ou une boîte sur le sol, d'une hauteur de 12 à 15 cm ou même davantage.

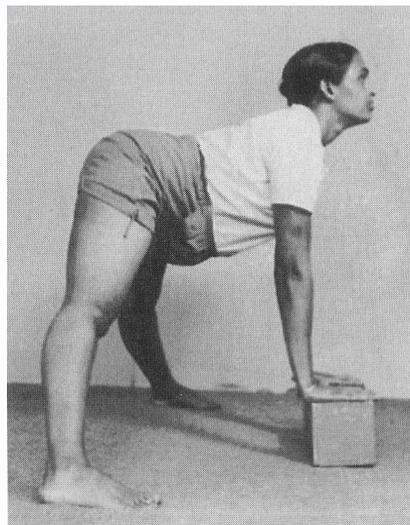
6. Mettez-le à 45 ou 60 cm devant vous et pas dans le prolongement des pieds. Sur la photo 18, les paumes et les pieds sont alignés, tandis que sur la photo 180 les mains sont posées 15 cm en avant. Dans cette méthode, on peut même éloigner encore plus le bloc pour éviter toute contraction de l'abdomen.

180. PRASARITA PADOTTANASANA
phase intermédiaire



7. Posez les paumes sur le bloc et creusez la colonne vertébrale (photo 181).

181. PRASARITA PADOTTANASANA
phase simplifiée



8. Ajustez l'éloignement des mains et des pieds en fonction de la hauteur du buste pour pouvoir étirer la colonne vertébrale et respirer plus facilement.

9. Restez ainsi 15 à 20 secondes en respirant normalement.

10. Redressez le buste et joignez les pieds sans sauter.

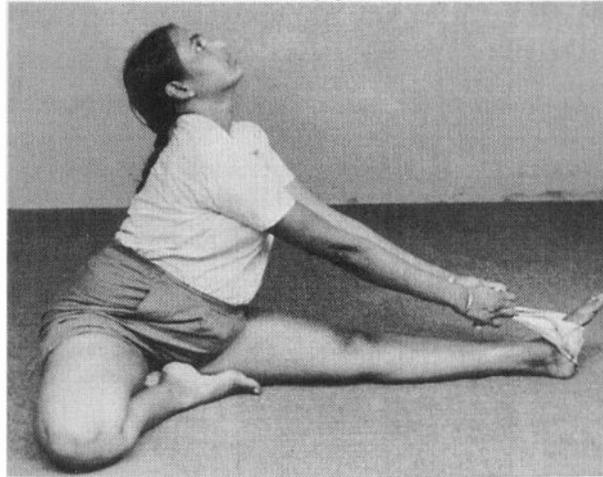
Effets : Ces asanas permettent au corps de rester leste et améliorent la respiration. Ils font disparaître la raideur du corps, les maux de dos, et les pesanteurs dans l'abdomen. Ardha candrasana (photo 177), parsvottanasana (photo 178) et prasrita padottanasana (photo 181) sont utiles pour soulager les nausées matinales.

Attention! : Évitez les postures debout si des symptômes de toxémie ont été décelés ou s'il y a une fatigue physique anormale.

ASANAS DE LA SECTION II

16. Janu sirsasana (photo 182)

182. JANU SIRSASANA, phase intermédiaire



CONSEILS :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23), mais glissez sous les fesses une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur afin que le bassin soit surélevé par rapport aux pieds.

2. Pliez le genou droit, placez le talon près de l'aîne droite, et tirez le genou en arrière pour que les deux jambes forment un angle obtus.

3. Prenez un mouchoir, un morceau de tissu ou une corde, passez-le autour du pied gauche et tenez les deux bouts du tissu avec les mains.

4. Inspirez, étirez la colonne vertébrale et redressez-la. Creusez-la autant que vous le pouvez et rejetez la tête en arrière.

5. Restez ainsi pendant 10 à 15 secondes, en respirant normalement et en observant les points suivants :

(I) gardez le buste tourné vers l'avant ;

(II) étirez la colonne vertébrale en remontant depuis la base du buste.

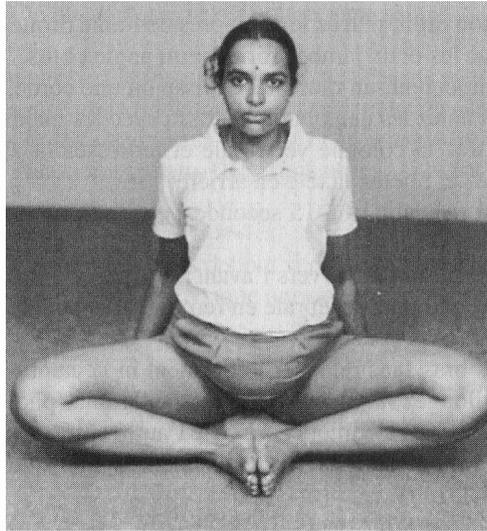
6. Inspirez et relevez la tête.

7. Dégagez les bras sans relâcher l'étirement ni la cambrure de la colonne vertébrale. Puis allongez la jambe droite en dandasana (photo 23), et pliez la jambe gauche. Suivez les techniques 2 à 5 de l'autre côté, en inversant la droite et la gauche pour les instructions. Restez pendant la même durée et revenez en dandasana (photo 23).

Effets : Cette asana fortifie la colonne vertébrale et les muscles du dos et de la taille de sorte que le fœtus reste bien soutenu. La sensation de lourdeur dans le coccyx peut être diminuée par la pratique de cette asana.

23. *Baddha konasana* (photo 183)

183. *BADDHA KONASANA, phase finale*



CONSEILS :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23), en glissant sous les fesses une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur pour surélever le bassin par rapport aux pieds.
2. Suivez les techniques 2 à 9 de la section II, asana 23.
3. Dans cette position, étant donné que les fesses sont plus hautes que les pieds, les talons ne toucheront pas le périnée (photo 183).
4. Au lieu de tenir les pieds, on peut poser les paumes des mains de chaque côté du bassin comme pour dandasana.
5. Pour rester assise plus longtemps dans cette posture, appuyez votre dos contre un mur afin qu'il soit soutenu sur toute sa surface et ne soit soumis à aucune tension.

24. *Supta baddha konasana* (photos 38, 39)

CONSEILS :

1. Suivez les techniques 1 à 5 (photo 38) de la section II, asana 24.
2. En état de grossesse avancée, on peut trouver difficile de poser tout le buste par terre. En ce cas, placez deux coussins sous la poitrine et la taille comme montré sur la photo 186. Celui du bas est placé dans le sens de la longueur et celui du haut par-dessus et en travers (photo 186). On peut placer un coussin sous la tête.
3. Suivez les techniques 6 à 8 de la section II, asana 24 (photo 39).
4. On peut rester dans ces deux postures aussi longtemps qu'on le souhaite car elles sont reposantes.

25. Upavistha konasana (photo 184)

184. UPAVISTHA KONASANA, phase simplifiée



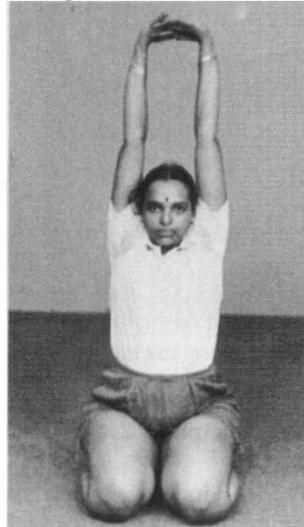
CONSEILS :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23), mais sur une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur.
2. Suivez les techniques 2 et 3 indiquées dans la section II, asana 25.
3. Placez les mains comme pour dandasana et redressez la colonne vertébrale.
4. Ne tenez pas les orteils et ne vous penchez pas en avant.
5. On peut faire cette asana le buste appuyé contre un mur afin que la colonne vertébrale soit soutenue sur toute sa longueur.
6. Restez assise ainsi aussi longtemps que possible, sans tensions. Respirez normalement.
7. Pour revenir en dandasana, ne resserrez pas les jambes en les gardant allongées, mais pliez un genou à la fois et ramenez les jambes au centre l'une après l'autre pour qu'il n'y ait pas de tensions dans les aines.

Effets : Ces asanas de la section II facilitent l'accouchement et peuvent réduire les douleurs de l'enfantement s'ils sont pratiqués régulièrement. Uriner devient facile et les pertes vaginales sont enrayées.

La région pelvienne reste large, ce qui donne au fœtus la place de se mouvoir. La colonne vertébrale est fortifiée.

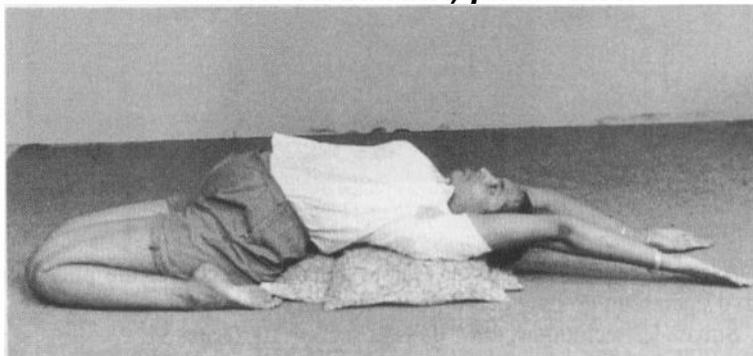
ASANAS DE LA SECTION III

30. Virasana (photo 49) - 32. Cycle virasana (photos 54, 185)**185. CYCLE VIRASANA
phase finale**

CONSEILS :

1. Suivez les techniques 1 à 3 de la section III, asana 30. Placez une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur sous les fesses afin qu'elles soient plus hautes que les pieds.
2. S'il vous est difficile de garder les genoux serrés, écartez-les pour éviter de comprimer l'abdomen.
3. Restez dans cette position aussi longtemps que possible en respirant normalement.
4. Suivez ensuite les techniques 2 à 5 de la section III, asana 32 (photo 185).

Effets : Virasana guérit les jambes enflées pendant la grossesse et prévient les varices. Une couverture pliée rehausse le tronc, permettant ainsi à l'utérus de ne pas être comprimé vers le bas. Les bras levés facilitent la respiration et libèrent les gaz.

33. Supta virasana (photo 186)**186. SUPTA VIRASANA, phase finale**

CONSEILS

1. Asseyez-vous en virasana (photo 49).

2. Mettez deux coussins sous la taille et le dos, celui du bas dans le sens de la longueur et celui du haut par-dessus et en travers.

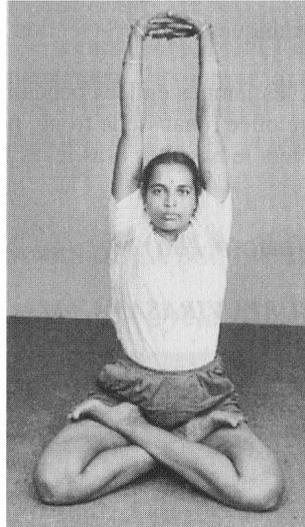
3. Puis suivez les techniques 2 à 7 de la section III, asana 33.

4. Dans cette asana le buste repose sur les coussins, si bien que le buste et la tête sont surélevés par rapport aux cuisses. Gardez les bras le long du corps (photo 57) ou allongez-les au-dessus de la tête comme sur la photo 186.

Effets : Cette asana soulage les nausées matinales, la constipation et la flatulence.

34. Parvatasana (photo 187)

187. PARVATASANA, phase finale



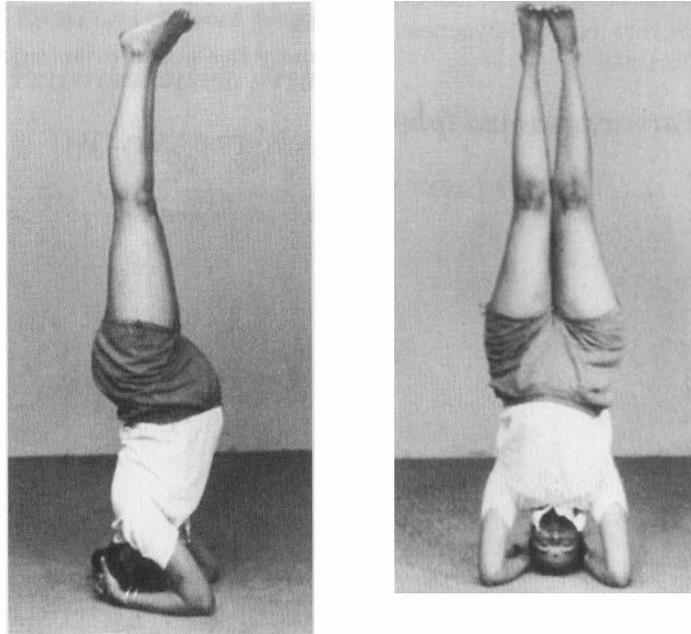
CONSEILS :

1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23) sur une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur, comme décrit pour virasana (photo 185).

2. Suivez les techniques 2 à 6 dans la section III, asana 34.

Effets : Cette asana améliore le fonctionnement des reins. Les asanas de cette section facilitent la respiration et sont très utiles pour soulager les nausées matinales et la constipation. Ils font disparaître l'enflure des mains, des jambes et du visage.

ASANAS DE LA SECTION IV

38. Salamba sirsasana (photos 70 a, 188, 189)188 et 189. **SALAMBA SIRSASANA, phase finale****CONSEILS :**

1. Celles qui ont l'habitude de faire salamba sirsasana peuvent continuer après la conception et peuvent le pratiquer toutes seules, sans support (photos 188, 189), comme décrit dans les techniques B et C des pages 147 et 148.

2. Celles qui commencent en étant enceintes doivent faire sirsasana soit avec le support d'un mur (photo 65), soit en demandant à quelqu'un de les aider, comme indiqué dans la technique A (point 11), section IV, asana 38.

3. Normalement on peut pratiquer sirsasana confortablement jusqu'au septième mois, mais les femmes minces et celles qui le font habituellement peuvent continuer jusqu'au dernier jour de la grossesse du moment qu'il n'y a pas de difficulté ou de secousses pour monter ou descendre. Ne sautez pas lourdement.

4. Ne gardez pas les pieds joints. Les bouts des gros orteils doivent se toucher et les talons être tenus écartés comme sur les photos 188, 189. Vous aurez peut-être même de la difficulté à garder les cuisses serrées, auquel cas il faut les écarter comme sur la photo 70a.

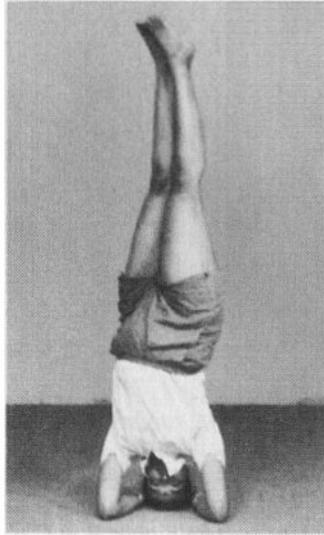
5. La durée peut varier de 3 à 5 minutes. La respiration doit être normale.

6. Si l'on éprouve une sensation de lourdeur dans la poitrine et le cœur et si le cœur bat rapidement, il faut éviter sirsasana.

7. Si vous avez de l'hypertension ou si vous y êtes sujette, évitez sirsasana et ses variantes.

39. Parsva sirsasana (photo 190)

190. PARSVA SIRSASANA phase finale

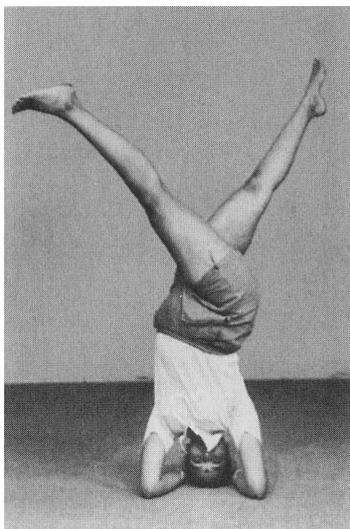


CONSEILS :

1. Les débutantes qui se sont mises au yoga pendant leur grossesse doivent éviter cette asana.
2. Celles qui avaient l'habitude de pratiquer cette asana et l'avaient maîtrisé avant d'être enceintes peuvent continuer sans danger à le faire jusqu'au septième mois de la grossesse.
3. Gardez les gros orteils en contact et écartez les talons.
4. Suivez les techniques 1 à 5 de la section IV, asana 39. En tournant le buste de côté, ne comprimez pas l'abdomen en accentuant trop la torsion. Toute l'attention doit être portée sur l'extension de la colonne vertébrale plutôt que sur la rotation (photo 190).
5. Si la respiration devient difficile, c'est signe que l'on a trop pivoté et que l'abdomen est comprimé.
6. Restez dans cette asana pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement.

40. *Parivrttaikapada sirsasana (photo 191)*

191. **PARIVRTTAIKAPADA SIRASANA** *phase finale*



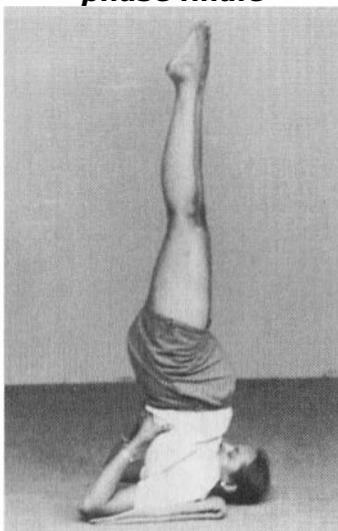
CONSEILS :

1. Les débutantes qui se sont mises au yoga en étant enceintes doivent éviter cette asana car elle exige un équilibre parfait.
2. Celles qui avaient maîtrisé cette asana avant leur grossesse peuvent continuer à le pratiquer jusqu'au septième mois.
3. N'écartez pas trop les jambes.
4. Plus que de faire pivoter la colonne vertébrale, il est important de la garder ferme (photo 191). La cuisse avant ne doit pas appuyer sur l'abdomen.
5. Suivez les techniques 1 à 6 de la section IV, asana 40.
6. Si la respiration est difficile, c'est signe que l'on a trop pivoté.
7. Restez dans cette asana pendant 5 à 10 secondes en respirant normalement

Effets : Ces asanas sont indiquées dans le cas de violents vomissements, de vue trouble, de saignements, de pertes blanches, d'enflures, de varices et de crampes. Ils rafraîchissent le mental.

47. *Salamba sarvangasana (photos 192, 193)*

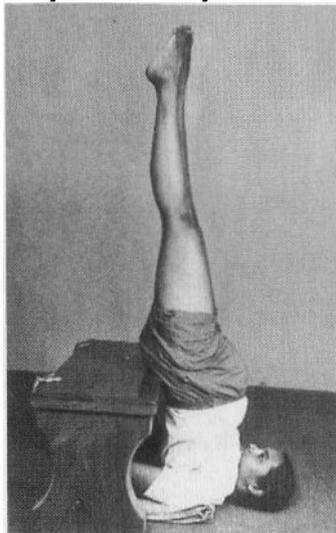
192. **SALAMBA SARVANGASANA** *phase finale*



CONSEILS :

1. Celles qui ont pratiqué avant la grossesse trouveront peut-être plus facile de faire cette posture sans aucun support, comme sur la photo 192.
2. Suivez la technique A, section IV, asana 47, pour remonter le buste. Ne serrez pas les jambes mais écartez-les de 12 à 15 cm.
3. La couverture pliée doit être plus haute de 5 à 8 cm que le niveau de la tête (cf. section IV, asana 47, instruction spéciale 4).
4. La posture peut aussi être faite avec support. Demandez à quelqu'un de vous aider à remonter le buste et à appuyer votre dos contre un banc (photo 193).

193. **SALAMBA SARVANGASANA**
phase simplifiée



5. Les orteils doivent se toucher et les talons être écartés, comme dans sirsasana.
6. Restez dans cette asana pendant 3 à 5 minutes, ou plus longtemps, si vous êtes à l'aise. Respirez normalement.
7. Cette posture peut être faite confortablement jusqu'au septième mois. Après, il faut l'éviter s'il y a une impression de lourdeur dans la poitrine ou l'abdomen. Si l'on peut y rester confortablement, il n'y a aucun inconvénient à la faire. La photo 193 de l'asana a été prise au neuvième mois de grossesse.
8. Lorsque vous redescendez de la posture, faites-le sans secousses et sans vous laisser tomber lourdement au sol. Il faut descendre avec délicatesse, sans déranger le fœtus que vous portez.

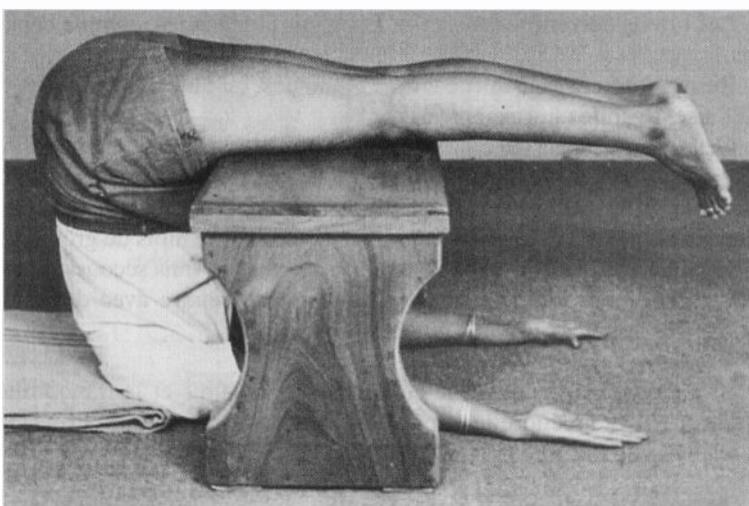
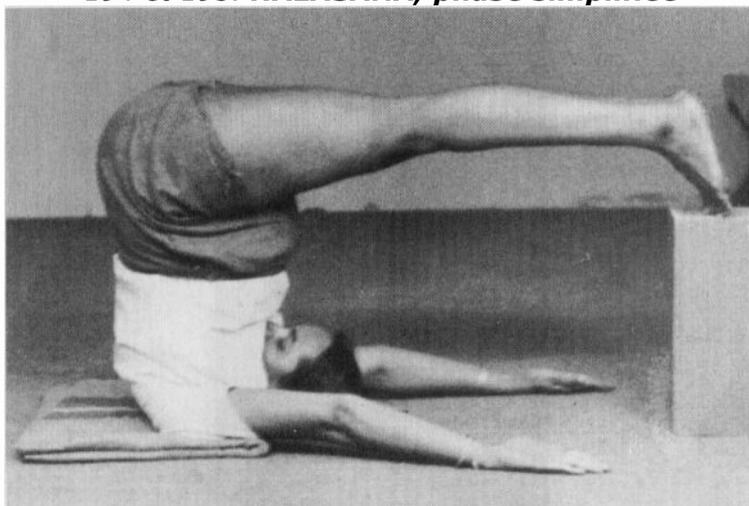
Effets : Cette asana maintient le cerveau dans le calme et la tranquillité. Elle apaise les nerfs et améliore la circulation dans la région de la poitrine. Elle est indiquée en cas de toxémie gravidique et de varices.

48. Halasana (photos 88, 194, 195)

CONSEILS :

1. Jusqu'au troisième mois, on peut pratiquer en posant les pieds au sol (photo 88).

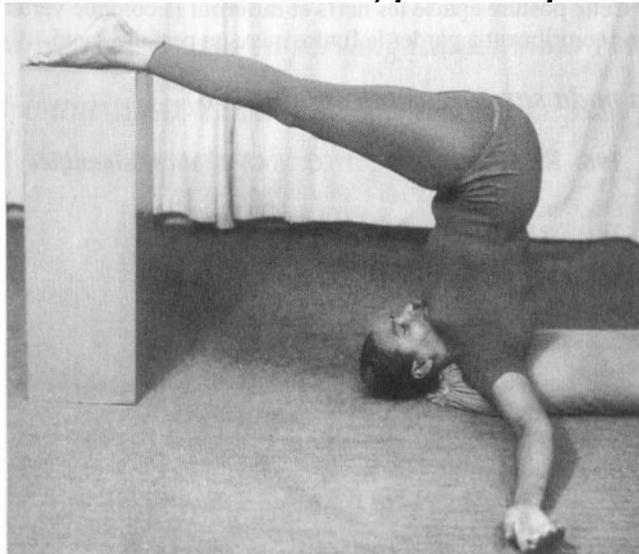
194 et 195. **HALASANA**, phase simplifiée



2. Plus tard, il faut modifier la posture comme montrée sur la photo 194 ou 195 ; la position montrée sur la photo 195 est la plus confortable et la plus reposante des deux.

3. Les jambes doivent soit être parallèles au sol comme sur les photos 194 et 195, soit être encore plus haut pour éviter de presser sur l'abdomen (photos 194a et 195a).

194a et 195a. **HALASANA, phase simplifiée**

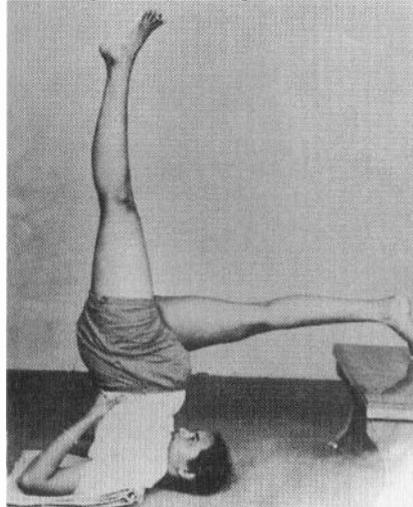


4. Écartez les jambes de 15 à 20 cm si l'utérus est comprimé.
5. Suivez les techniques 1 à 5 de la section IV, asana 48.
6. On peut faire confortablement cette posture jusqu'au septième mois, mais plus tard, si l'on sent une pression sur la poitrine ou un début de compression de l'utérus, il faut l'éviter.

Effets : Cette posture apaise les nerfs et raffermi la colonne vertébrale. Les deux asanas contribuent à garder la future mère en parfaite santé.

52. Eka pada sarvangasana (photo 196)

196. EKA PADA SARVANGASANA phase simplifiée



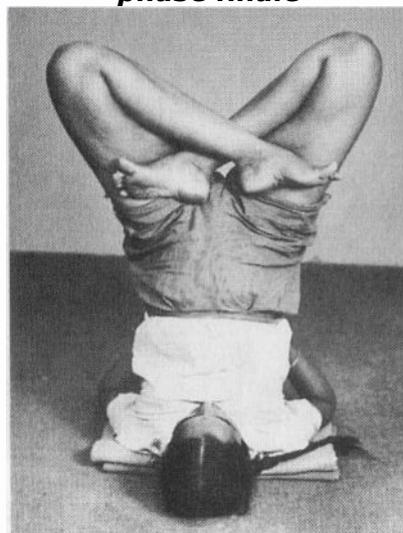
CONSEILS :

1. Celles qui ont déjà fait du yoga avant leur grossesse peuvent faire cette variante, sinon elle doit être évitée.
2. Suivez les techniques de la section IV, asana 52, mais n'abaissez pas les jambes jusqu'au sol. Placez un banc ou un tabouret haut de 60 à 75 cm et posez le pied dessus.
3. La jambe doit rester parallèle au sol et ne doit pas descendre trop bas (photo 196).
4. Gardez la jambe gauche perpendiculaire et redressez la colonne vertébrale. L'aîne de la jambe descendue ne doit pas être pressée contre l'abdomen.
5. Restez ainsi pendant 5 à 10 secondes, en respirant normalement.

Effets : Cette asana fortifie la colonne vertébrale et fait circuler le sang dans les aines et dans la région pelvienne.

55. Urdhva padmasana en sarvangasana (photo 197)

197. URDHVA PADMASANA en SARVANGASANA phase finale

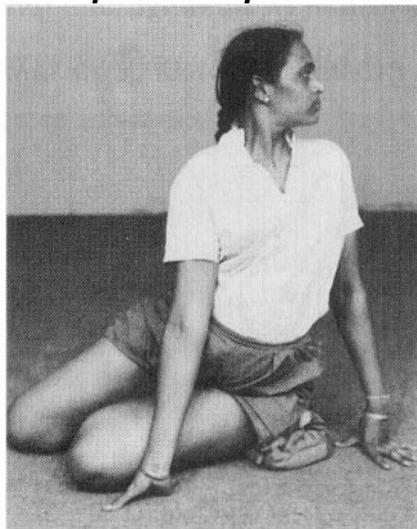


CONSEILS :

1. C'est une posture avancée qui ne doit être pratiquée que par celles qui l'ont déjà maîtrisée, jamais par une débutante.
2. Elle peut être faite sans danger jusqu'au septième mois. Plus tard, il faut l'omettre.
3. Cette asana peut également être faite avec support. Faites sarvangasana avec support, comme sur la photo 193, puis croisez les jambes en padmasana.
4. Inutile de rester trop longtemps. Cela dépend de vos forces.

Effets : Cette posture fortifie le dos et élargit la région pelvienne.

ASANAS DE LA SECTION VI

64. Bharadvajasana (photo 198)**198. BHARADVAJASANA I
phase simplifiée****CONSEILS :**

1. Glissez sous les fesses une couverture pliée de 5 à 6 cm d'épaisseur.
2. Les pieds doivent être plus bas que les fesses.
3. Suivez les techniques 1 à 6 de la section VI, asana 64. Ne portez pas le bras gauche en arrière pour attraper le haut du bras droit, mais faites comme sur la photo 198.
4. Redressez le buste au lieu de le faire pivoter davantage.
5. On peut pratiquer cette asana jusqu'au septième mois.

Effets : Cette asana fortifie le bas de la colonne vertébrale et raffermi les muscles de la taille.

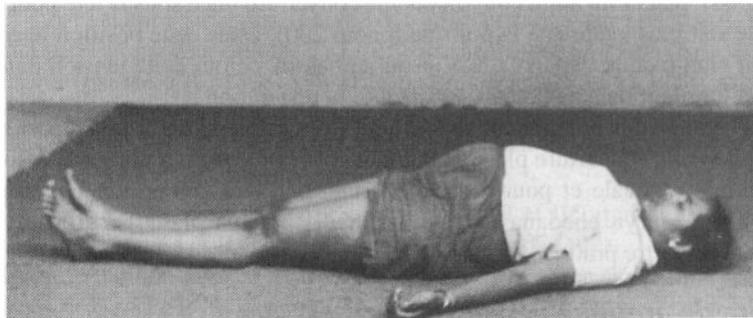
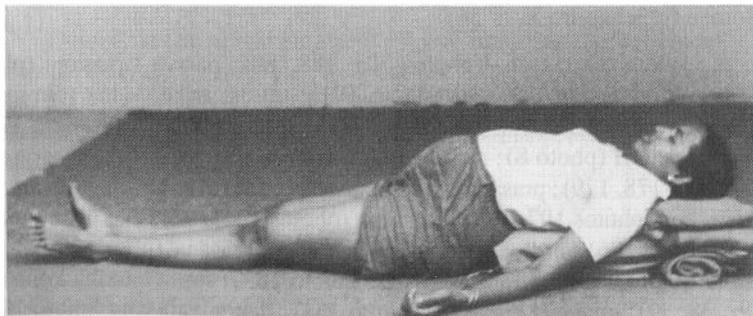
SECTIONS XI ET XII

Mudras, savasana, pranayamas et dhyana

CONSEILS :

1. En ce qui concerne les mudras (photos 210, 211), savasana (photo 199), les pranayamas (photos 200 et 201) et dhyana (photo 215), tous doivent être faits jusqu'à la fin de la grossesse. Ils apportent au corps force physique et santé et ils apaisent les nerfs de la future mère et la rendent calme et tranquille. Ils donnent santé mentale et bonheur et ils purifient le mental.

2. On estime que non seulement la santé physique de la mère mais aussi son état d'esprit agissent profondément sur l'enfant à naître. C'est dans l'utérus que se fonde le développement futur de l'enfant sur un plan moral et spirituel plus élevé.

199. SAVASANA, phase finale**200. UJJAYI PRANAYAMA I - VILOMA PRANAYAMA I et II
préparation à la respiration profonde I et II**

3. Bien que toutes ces pratiques soient utiles tout au long de la grossesse, il faut insister particulièrement sur savasana, ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II en savasana (photo 200), car ils apaisent et détendent les nerfs et équilibrent la tension artérielle.

4. La pratique de ces pranayamas réduit au minimum les spasmes et les tensions pendant le travail et facilite l'expulsion de l'enfant. L'accouchement est rendu facile car la mère sait comment se détendre correctement. Et elle retrouve rapidement son énergie après l'accouchement.

5. Faites la préparation à la respiration profonde I et II et ujjayi pranayama I en savasana aussi souvent que possible pour combattre la lassitude et la fatigue et pour que le fœtus puisse se mouvoir normalement.

6. Le conseil n° 5 ci-dessus doit être exécuté de la façon suivante :

(I) Placez un coussin dans le sens de la longueur depuis la taille jusqu'à la tête de façon à ce que la poitrine soit au même niveau que l'abdomen, ou même un peu plus haut ;

(II) placez un autre coussin ou une couverture pliée sous la tête pour que la tête soit plus haute que la poitrine (photo 200). Dans cette position, le corps est en plan incliné depuis la tête jusqu'au bassin, ce qui évite tension dans la tête et lourdeur dans la poitrine, et facilite la respiration.

7. Quand vous pratiquez le pranayama en position assise, il faut placer sous les fesses une couverture pliée de 8 à 10 cm de hauteur pour garder la colonne vertébrale verticale et pour empêcher l'utérus d'être comprimé. Ujjayi pranayama H, surya bhedana pranayama, nadi sodhana pranayama et dhyana doivent tous être pratiqués ainsi.

Ordre de pratique pendant la grossesse

I. Les trois premiers mois, on peut faire toutes les asanas sauf celles de la section V. Passé cette période, la taille du fœtus augmentant, il faut s'attacher à renforcer les muscles du dos et la colonne vertébrale, en évitant de comprimer l'abdomen (cf. chapitre X, n° 56).

II A : salamba sirsasana (photos 70a, 188, 189) ; parsva sirsasana (photo 190) ; parivrttaikapada sirsasana (photo 191) ; utthita trikonasana (photos 4, 174) ; utthita parsvakonasana (photos 5, 175) ; virabhadrasana I (photos 7, 176) ; virabhadrasana II (photo 8) ; ardha candrasana (photos 10, 177) ; parsvottana- sana (photos 178, 179) ; prasarita padottanasana (photos 18, 180, 181) ; salamba sarvangasana (photos 192, 193) ; halasana (photos 194, 195) ; eka pada sarvangasana (photo 196) ; urdhva padmasana en sarvangasana (photo 197) ; janu sirsasana (photo 182) ; baddha konasana (photo 183) ; supta baddha konasana (photos 38, 39) ; upavistha konasana (photo 184) ; bharadvajasana (photo 198) ; virasana et cycle (photos 49, 54, 185) ; supta virasana (photo 186) ; parvatasana (photo 187) ; savasana (photo 199).

B : dhyana et pranayama (photos 215, 200, 201) ; savasana (photo 199).

Il est préférable de séparer la pratique B de la pratique A. Si on les fait l'une à la suite de l'autre, il faut laisser s'écouler au moins 15 minutes entre la fin de la pratique A et le début de la pratique B.

III. S'il est difficile de faire quotidiennement tous les asanas de la pratique II A, on peut omettre les asanas suivantes un jour sur deux :

pars va sirsasana (photo 190) ; parivrttaikapada sirsasana (photo 191) ; virabhadrasana I (photos 7, 176) ; eka pada sarvangasana (photo 196) ; urdhva padmasana en sarvangasana (photo 197) ; bharadvajasana (photo 198).

IV. Celles qui ont commencé le yoga en étant enceintes peuvent adopter l'ordre suivant si elles ont de la difficulté à maîtriser toutes les asanas mentionnées ci-dessus pendant la grossesse :

A : salamba sirsasana (photo 65) ; utthita trikonasana (photos 4, 174) ; utthita parsvakonasana (photos 5, 175) ; virabhadrasana II (photo 8) ; parsvottanasana (photos 178, 179) ; prasarita padottanasana (photo 181) ; salamba sarvangasana (photo 193) ; halasana (photo 195) ; janu sirsasana (photo 182) ; baddha konasana (photo 183) ; upavistha konasana (photo 184) ; virasana et cycle (photos 49, 54, 185) ; savasana (photo 199).

B : Préparation à la respiration profonde I et II ; ujjayi pranayama I ; viloma pranayama I et II (photo 200) ; savasana (photo 199).

Comme indiqué pour le n° II ci-dessus, il faut séparer si possible les pratiques A et B ; si ce n'est pas possible, il faut ménager un intervalle d'au moins 15 minutes entre les deux.

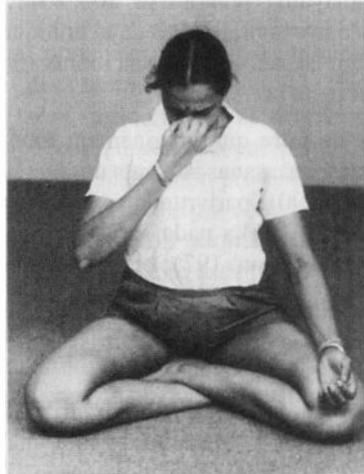
Salamba sirsasana, salamba sarvangasana et halasana peuvent être omis si l'on éprouve de la difficulté à les faire ou s'il n'y a personne pour vous aider. Les autres asanas peuvent être exécutées sans danger.

V. Deux types de pranayama peuvent être pratiqués journallement :

Premier jour de la semaine : préparation à la respiration profonde I et II (photo 200) ; ujjayi pranayama II (photo 213) ;

Deuxième jour de la semaine : viloma pranayama I et II (photo 200) ; surya bhedana pranayama (photo 201) ;

201. SURYA BHEDANA PRANAYAMA - NADI SODHANA PRANAYAMA



Troisième jour de la semaine : ujjayi pranayama I (photo 200) ; nadi sodhana pranayama (photo 201);

Répétez ce programme les trois autres jours. Toute pratique de pranayama doit se terminer en savasana.

VI. Savasana doit être fait au moins deux fois par jour - le matin et le soir. Il est préférable de le pratiquer aussi souvent que possible, chaque fois que l'on éprouve le besoin de se reposer.

VII. Il est recommandé de pratiquer dhyana tôt le matin, ou avant toute pratique de pranayama (cf. chapitre XVI).

**Section X
Asanas : avancés**

J'ai inclus cette section pour montrer que même les postures les plus compliquées et les plus avancées sont à la portée des femmes et peuvent être pratiquées par elles sans que cela nuise à leur féminité. Il est bien souvent affirmé qu'il ne faut pas faire de postures compliquées après le mariage, ou bien qu'il faut cesser de les faire en prenant de l'âge. Permettez-moi cependant de vous assurer que ces postures n'ont absolument aucun effet fâcheux. Au contraire, non seulement elles sont salutaires car elles fortifient les organes internes et les vivifient, mais elles développent aussi force de caractère, stabilité, clarté d'esprit et équilibre de la personnalité.

Les postures choisies ici sont basées sur différents types de mouvements pour montrer l'étendue des mouvements que le corps peut exécuter, tels que se nouer dans une posture où les organes abdominaux sont contractés, tenir en équilibre sur les bras, ou s'étirer intensément en arrière. Encore une fois, il faut comprendre que les mouvements plus intenses ont un effet plus salutaire et plus intense sur tout l'organisme que les mouvements plus doux.

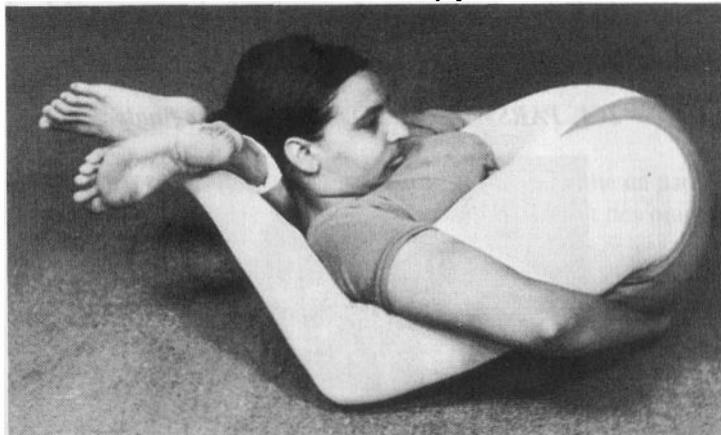
Ce livre étant spécifiquement destiné aux femmes de tous âges, afin de les aider toutes, je n'ai pas indiqué les techniques de ces postures mais les ai présentées en pensant aux lectrices qui veulent en savoir plus et aller plus loin.

Elles peuvent le faire, après avoir maîtrisé toutes les asanas indiquées dans ce livre, en se rapportant au livre de mon père *Lumière sur le yoga*.

Les asanas ci-après sont celles qui ont été photographiées.

81. Yoganidrasana (photo 202)

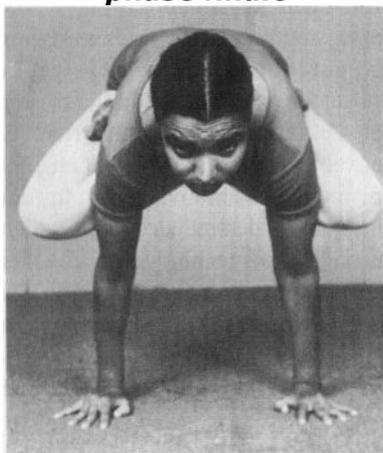
202. YOGANIDRASANA, phase finale



Yoganidra est un état qui se situe entre le sommeil et la veille. Dans cette posture on est couché par terre et on croise les pieds derrière la tête. La colonne vertébrale est étirée au maximum. Tous les organes internes de l'abdomen sont contractés, tonifiés et massés. Le corps est reposé et revitalisé.

82. Urdhva kukkutasana (photo 203)

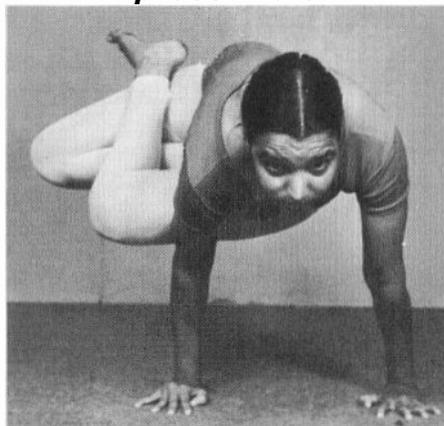
**203. VRDHVA KUKKUTASANA
phase finale**



Kukkuta signifie coq, et cette posture ressemble à un coq qui se rengorge. On fait la posture du lotus en équilibre sur les bras. Ici encore la colonne vertébrale est intensément étirée. Cette asana muscle les bras et fortifie les organes abdominaux.

83. Parsva kukkutasana (photo 204)

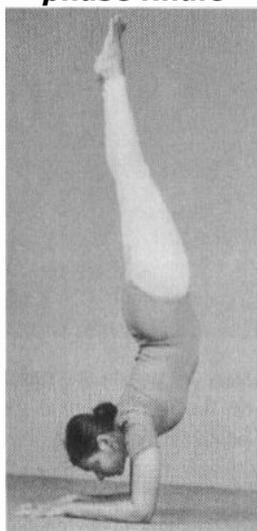
**204. PARSVA KUKKUTASANA
phase finale**



Parsva signifie côté ou flanc ; on exécute la même posture en portant alternativement le padmasana des deux côtés. Cela intensifie les effets de l'asana précédente et la torsion latérale de la colonne vertébrale donne un massage supplémentaire aux organes internes, ce qui les affermit.

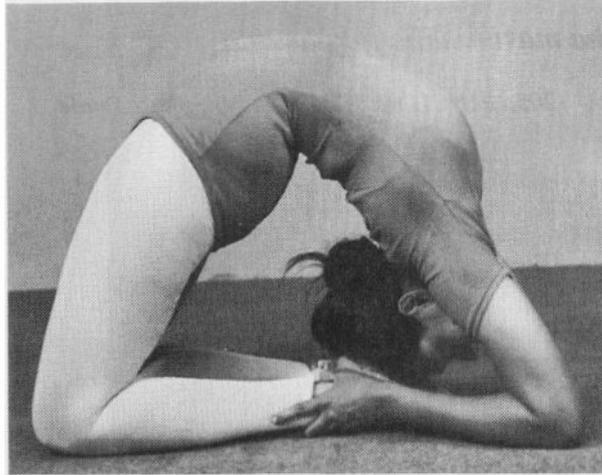
84. Pincha mayurasana (photo 205)

**205. PINCHA MAYURASANA
phase finale**



Pincha signifie plume ; mayura est un paon. Cette asana imite un paon faisant la roue. Elle fait disparaître les raideurs du cou, des épaules et des omoplates et offre tous les avantages des postures renversées. Kapotasana (photo 206)

206. KAPOTASANA, phase finale

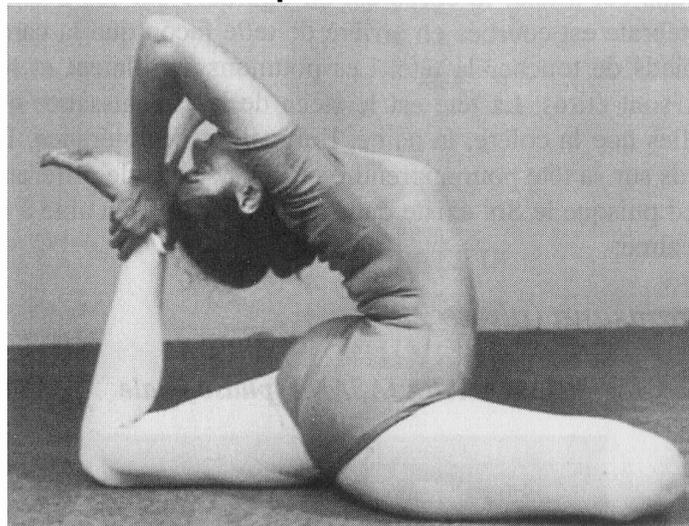


Kapota signifie pigeon. Dans cette asana le yogi imite la forme d'un pigeon. C'est une posture difficile de flexion arrière à genoux. Elle tonifie toute la colonne vertébrale, dilate la poitrine, fortifie le cœur, l'abdomen et les organes génitaux.

86. Eka pada rajakapotasana (photo 207)

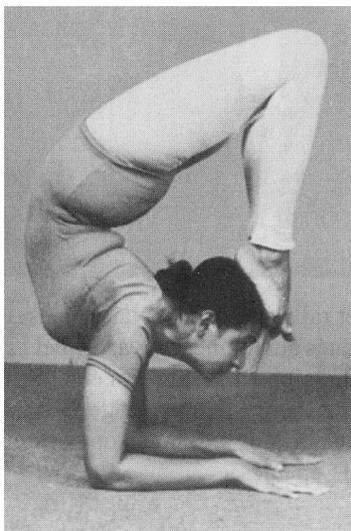
C'est une posture difficile de flexion arrière imitant le roi des pigeons qui enfle son jabot. La jambe arrière est en équerre, genou à terre, tandis que la jambe avant est repliée sur le sol. Cette posture est bonne pour le bas de la colonne vertébrale, la région pubienne et les voies urinaires. Les glandes endocrines sont réapprovisionnées en sang et le cou et les épaules travaillent au maximum, ce qui enlève toute raideur.

**207. EKA PADA RAJAKAPOTASANA
phase finale**



87. Vrscikasana (photo 208)

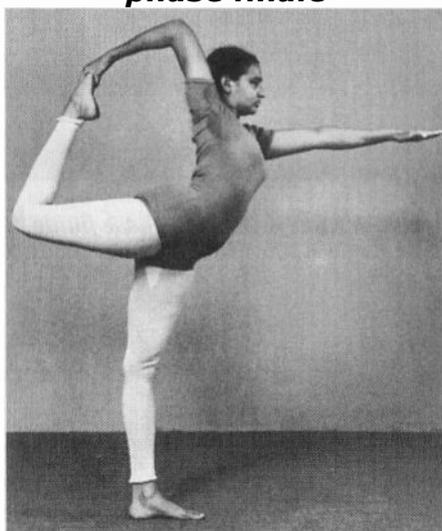
**208. Vrscikasana
phase finale**



Vrscika signifie scorpion. Cette posture ressemble à un scorpion qui relève la queue. Dans cette asana, le corps est en équilibre sur les avant-bras et la colonne vertébrale est courbée en arrière de telle façon que la cambrure permette aux pieds de toucher la tête. Les poumons se dilatent et les muscles abdominaux sont étirés. La tête est le siège de la connaissance et aussi des émotions telles que la colère, la haine, l'orgueil et l'intolérance. La sadhaka pose ses pieds sur sa tête pour apprendre qu'il n'y a pas de différence entre la tête et le pied puisque le Soi existe dans tout le corps. Cela aide à développer humilité et calme.

88. Natarajasana (photo 209)

**209. NATARAJASANA
phase finale**



Nata signifie danse et raja signifie roi. Nataraja est le Seigneur de la danse. C'est l'un des noms donnés au Seigneur Siva. Cette belle asana est dédiée à Siva qui est la source du yoga. On fait cette posture en étant en équilibre sur une

jambe et en tenant les orteils de l'autre jambe par-derrière, ce qui forme un cercle. L'ouverture de la poitrine et la rotation des épaules empêchent les dépôts de calcium de se former aux épaules.

TROISIÈME PARTIE

EXPÉRIENCE

CHAPITRE XIII

Au seuil de la paix

Section XI

Mudras et savasana

Bien que la plupart des sections aient été établies d'après les asanas et le pranayama, celle-ci est consacrée à maha mudra, sanmukhi mudra et savasana. Savasana est le dénominateur commun de l'asana et du pranayama tout à la fois. Dans savasana, on atteint la détente du corps, une respiration tranquille, le calme du système nerveux, l'équilibre mental et la paix de l'esprit. Tout cela est essentiel pour le pranayama et pour dhyana.

Le but de maha mudra est d'apprendre à redresser la colonne vertébrale avec un support et à contrôler la contraction des organes abdominaux. Sanmukhi mudra enseigne le retrait des sens ; les yeux et les oreilles sont fermés extérieurement, mais restent attentifs et vigilants intérieurement. Cela vous détourne du monde et vous fait pénétrer profondément dans le Soi intérieur.

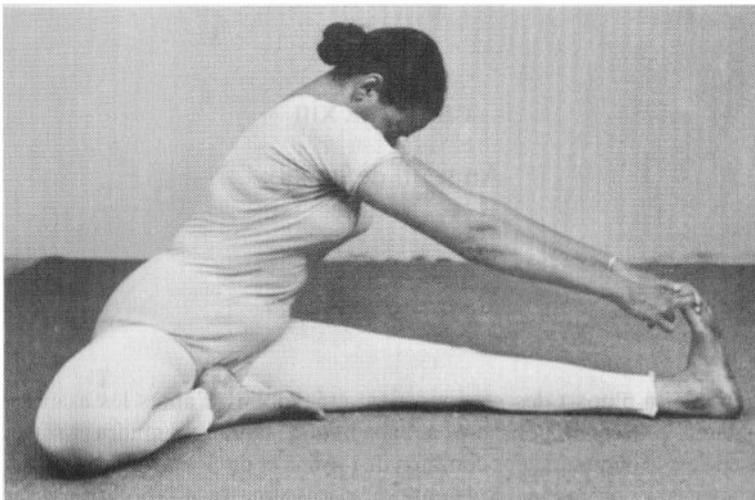
Tous ces exercices préparent au pranayama. La sadhaka apprend à se détendre, à maîtriser les bandhas élémentaires et à contrôler les organes des sens. Elle apprend à intérioriser son regard.

Sanmukhi mudra et savasana peuvent être pratiqués n'importe quand. Faits avant de se coucher, ils procurent un sommeil profond.

89. Maha mudra (photo 210)

Maha signifie grand ou noble ; mudra signifie verrouillage ou sceau, ou l'action de sceller. Dans cette position assise, les principales ouvertures du corps sont scellées. On redresse la colonne vertébrale en saisissant les orteils avec les doigts et en les tirant vers soi ; cela donne un support solide à la colonne vertébrale dans son étirement vers le haut. Ce mudra peut être pratiqué avant janu sirsasana (photo 26).

210. MAHA MUDRA



1. Asseyez-vous en dandasana (photo 23).
2. Gardez la jambe gauche allongée et pliez le genou droit en posant au sol les bords externes de la cuisse et du mollet ; amenez le talon près du périnée. La jambe repliée doit former un angle droit avec la jambe tendue.
3. Tendez les bras et crochetez le gros orteil du pied gauche avec les pouces, les index et les majeurs des deux mains.

4. Effacez les coudes des deux bras.
5. Agrippez bien les orteils pour redresser le buste et étirer la colonne vertébrale. Remontez encore le buste en maintenant fermement la pince et en pressant les cuisses contre le sol.
6. Baissez la tête à partir de la nuque jusqu'à ce que le menton vienne se loger dans l'échancrure entre les clavicules.
7. Détendez la tête et le front. Ne resserrez pas la gorge (cf. chapitre XIV, jalandhara bandha, n^{os} 29 à 31, page 262). Fermez les yeux.
8. Expirez tout l'air qui se trouve dans les poumons, puis inspirez à fond. Serrez l'abdomen depuis l'anus jusqu'au diaphragme et étirez la colonne vertébrale en hauteur. Restez dans cette posture finale pendant 3 à 5 secondes (photo 210) ; retenez votre souffle, et observez les points suivants :
 - (I) gardez la poitrine ouverte ;
 - (II) détendez les yeux, le front, la langue et les muscles du visage ;
 - (III) veillez à ce que le corps ne penche pas à droite ;
 - (IV) serrez encore davantage les orteils avec les doigts pour étirer la colonne vertébrale.
9. Expirez et en expirant relâchez la tension abdominale sans laisser tomber la colonne vertébrale. Inspiration, rétention et expiration forment un cycle. Exécutez 5 à 8 cycles.
10. Après avoir achevé les cycles, levez la tête, ouvrez les yeux, allongez la jambe droite et revenez en dandasana (photo 23).
11. Puis gardez la jambe droite allongée et pliez le genou gauche. Répétez les techniques 2 à 10, en lisant droite pour gauche et vice versa.
12. La rétention du souffle doit être égale des deux côtés.

Effets : En pratiquant maha mudra, on exécute dans une certaine mesure les trois bandhas, à savoir jalandhara bandha, uddiyana bandha et mula bandha.

Bandha veut dire lié. C'est un mouvement par lequel certains organes ou parties du corps sont contractés et contrôlés. Dans jalandhara bandha, on contracte le cou et la gorge en bloquant le menton dans l'échancrure entre les clavicules à la partie supérieure du sternum. Dans uddiyana bandha, on repousse en arrière les organes abdominaux avec le diaphragme remonté. Dans mula bandha, la partie inférieure de l'abdomen située entre le nombril et l'anus est contractée et tirée vers le diaphragme, si bien que la région entre le vagin et l'anus est bloquée tout en étant remontée. Ces trois bandhas aident la sadhaka à maîtriser les méthodes de pranayama décrites dans ce livre.

Maha mudra contribue à corriger les déplacements de l'utérus, guérit la leucorrhée et tonifie les organes abdominaux. Il soulage les maux de tête, les lourdeurs, ainsi que les brûlures dans la poitrine, les étourdissements et les syncopes.

*na hi pathyamapathyam va rasah sarvept nirasah
api bhuktam visam ghoram piyusamiva jiryati
ksayakustagudavartagulmajirmapurogamah
tasya dosah ksayam yanti mahamudram tu yo 'bhyaset*

H.P. III, 16, 17

(Celui qui pratique le maha mudra peut manger tout ce qui lui plaît ; qu'il aime faire bonne chère ou pas, sa digestion sera toujours excellente ; il peut boire du poison et le digérer comme s'il s'agissait d'un nectar ; tuberculose, lèpre, indigestion, hypertrophie du foie et de la rate le fuient.)

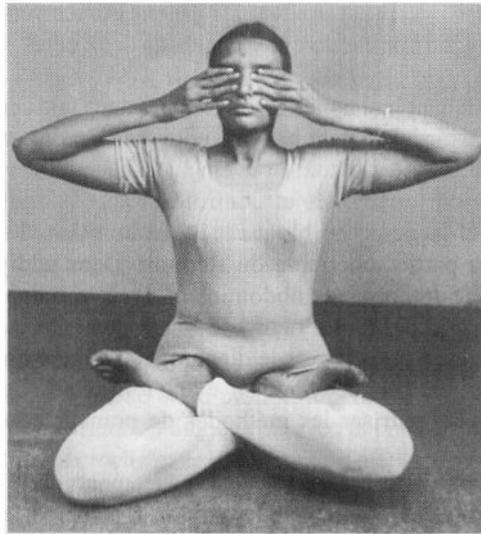
C'est ainsi que le *Hathayoga Pradipika* fait l'éloge de maha mudra.

90. Sanmukhi mudra (photo 211)

Ce mudra est dédié à Kartikeya aux six têtes, chef de l'armée divine.

Il est également connu comme parangmukhi, sambhavi et yoni mudra. Le yogi scelle les organes des sens et regarde en lui-même. Ce mudra peut être pratiqué n'importe quand, à la convenance de chacune.

211. SANMUKHI MUDRA



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en padmasana (photo 52). La colonne vertébrale doit rester verticale et la tête donner l'impression de flotter sur la dernière vertèbre cervicale. Détendez la peau du front.

2. Pliez les coudes, amenez les mains vers les yeux. Gardez les coudes à la hauteur des épaules. Enfoncez les pouces dans les oreilles pour couper tout bruit extérieur. Si les pouces font mal aux oreilles, rabattez avec les pouces les tragus (les protubérances à l'entrée des oreilles) sur les oreilles. Baissez les paupières supérieures et fermez-les sans crispation. Gardez les pupilles exactement au milieu des yeux et ne les bougez pas.

3. Allongez les index et les majeurs et posez-les sur les yeux fermés de telle façon que seules les deux premières phalanges appuient sur les globes oculaires. Pressez doucement, en arrondissant les doigts pour qu'ils épousent la forme des globes oculaires et en touchant les coins externes des yeux avec les deuxième phalanges des majeurs et des index. Ne pressez pas sur la cornée.

4. Placez l'extrémité des annulaires à la racine du nez, près des conduits. Laissez le souffle circuler lentement en le contrôlant avec les doigts posés sur les conduits du nez.

5. Posez les petits doigts juste au-dessus de la lèvre supérieure et sous les narines pour sentir le passage régulier et rythmé du souffle.

6. La pression exercée sur les yeux aussi bien que sur les conduits du nez doit être égale des deux côtés.

7. Observez les points suivants :

(I) alors que les globes oculaires sont fermés et pressés, tournez le regard à l'intérieur ;

(II) détendez la peau du corps bien que le buste soit vertical ;

(III) détendez le cerveau.

8. Écoutez le bourdonnement dans les oreilles. Votre mental sera apaisé par ce son et cette vision intérieurs.

9. Restez dans cette posture aussi longtemps que possible, puis retirez doucement les doigts des yeux, mais gardez les yeux fermés. Relâchez les pouces dans les cavités des oreilles pour que les sons extérieurs ne viennent pas tout de suite frapper les tympanes. Abaissez les mains et posez le dos des mains sur les genoux.

10. Observez les jeux de lumière et d'obscurité devant les yeux fermés, les dessins colorés, et le bourdonnement dans les oreilles. Restez ainsi une ou deux minutes. Quand tout est redevenu normal, ouvrez doucement les yeux sans

déranger le calme du mental. Si votre vue est trouble à cause de la pression exercée sur les yeux, refermez les yeux. Ne vous inquiétez pas. Cela arrive quand la pression sur les globes oculaires est trop forte ; donc, n'appuyez pas autant la fois suivante.

11. Gardez les yeux ouverts et fixes, regardez droit devant vous. Ne bougez pas les pupilles. Dégagez les jambes de padmasana et allongez-les doucement.

12. Si vous êtes fatiguée ou faible, pratiquez sanmukhi mudra en savasana.

Effets : Les organes des sens sont retirés à l'intérieur et sont ainsi réfrénés. La respiration est rythmée, ce qui calme le mental et rend joyeuse. Sanmukhi mudra calme le cerveau et le système nerveux et il est excellent pour chasser l'irritation, les tensions, l'emportement, les étourdissements, les sensations de brûlure dans les yeux, la vue trouble, et la fatigue du cerveau due au travail intellectuel.

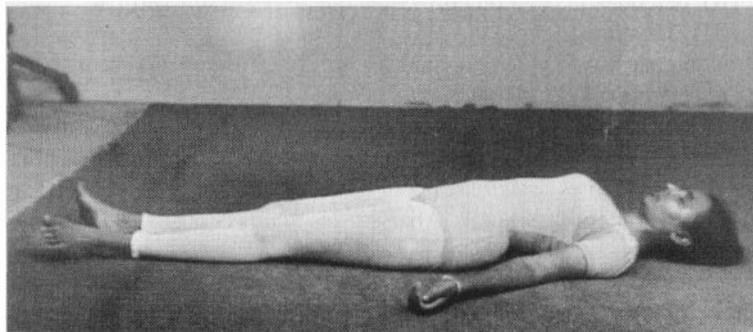
91. Savasana (photo 212)

Dans cette asana, on est étendue immobile comme un cadavre, dans le calme et le silence du mental. Cette relaxation consciente du corps et du mental enlève toutes les tensions et les vivifie tous les deux. C'est comme si on rechargeait la batterie d'une voiture.

Bien que cette asana paraisse simple, elle est très difficile à maîtriser.

Le corps et le mental sont interdépendants et intimement liés. Ils sont inséparables dans l'art de l'introspection. Savasana est un lien qui réunit le corps et le mental ; il réunit asana et pranayama et conduit au chemin de la spiritualité.

212. SAVASANA



Mise en place du corps.

1. Étalez une couverture sur le sol et asseyez-vous en dandasana (photo 23). Élargissez et aplatissez les fesses pour que la chair de cette région ne se raidisse pas, particulièrement à la chute des reins.

2. Penchez-vous en arrière et commencez à descendre le buste en posant les coudes et les avant-bras sur la couverture.

3. Tandis que vous faites descendre la colonne vertébrale au sol, arrondissez-la afin que les vertèbres touchent le sol au plus près l'une après l'autre. Pendant ce mouvement, ne déplacez pas les fesses ni les jambes. Les deux côtés du buste doivent s'ouvrir en éventail, depuis le centre de la colonne vertébrale vers les flancs. Maintenant, le corps est étendu à plat sur la couverture, des talons à la tête. La chair des fesses ne doit pas aller vers le sacrum.

4. Gardez la poitrine détendue mais ne la creusez pas.

5. Puis détendez les jambes et laissez tomber les pieds latéralement vers le sol, sans déranger la position des jambes.

Tête

6. Portez les mains à la tête pour la mettre en place et bien centrer le dos de la tête sur le sol. Ne laissez pas la partie postérieure des oreilles aller vers le cou. Gardez baissée la protubérance de la grosseur d'un caillou qui se trouve à la

base de la partie postérieure de la boîte crânienne. Observez les points suivants :

- (I) ne raidissez pas le cou et la gorge ;
- (II) ne pressez pas le menton contre la gorge.

Yeux et oreilles

7. Fermez les yeux. Abaissez les paupières supérieures sans bouger les pupilles.

8. Gardez les oreilles et les tympans détendus. Cela peut être obtenu en détendant la mâchoire inférieure.

Bras

9. Élargissez les omoplates latéralement, mais gardez les épaules éloignées du cou pour que celles-ci restent posées à plat sur le sol.

10. Pliez les coudes et portez les mains vers la poitrine.

11. Tendez la partie supérieure des bras depuis l'articulation de l'épaule vers l'extérieur et posez-les au sol sans déplacer la position des coudes.

Tendez les avant-bras jusqu'aux poignets et posez-les au sol pour que les bras forment un angle de 15 à 20° avec le buste. Observez les points suivants :

(I) si l'angle entre les côtés du corps et les bras est plus grand que cela, les épaules se soulèvent du sol et sont contractées ; cette contraction entraîne aussi un resserrement du cou ;

(II) si les bras sont trop rapprochés du buste, les aisselles restent en contact avec l'intérieur du haut des bras, ce qui empêche la poitrine de s'élargir et gêne la relaxation.

12. Gardez les doigts détendus et la peau des mains passive. Nez

13. Gardez le nez droit, sans l'incliner de côté. Le bout du nez doit être en face du milieu de la poitrine.

14. Les mouvements respiratoires ne doivent pas déranger le buste, les membres, ni le cerveau.

15. Restez dans cette posture finale de savasana pendant au moins 10 à 15 minutes. Observez les points suivants :

(I) détendez la peau du front, des joues, des lèvres, des mains, des flancs, des fesses et des cuisses ;

(II) la peau doit rester souple partout ;

(III) détendez tous les muscles ;

(IV) laissez retomber les côtés du sacrum vers le sol pour détendre les fesses ;

(V) ne soulevez pas trop du sol les vertèbres lombaires ;

(VI) les deux côtés du buste près de la colonne vertébrale doivent reposer également sur le sol ;

(VII) il arrive souvent qu'une moitié du corps bascule d'un côté ; veillez à ce que cela ne se produise pas et à ce que les deux côtés soient symétriquement placés ;

(VIII) posez les omoplates sur la couverture, mais sans appuyer car la pression créerait une tension dans le cerveau ;

(IX) assurez-vous que les paumes des mains sont déliées et souples ;

(X) détendez les doigts ;

(XI) détendez la peau des muscles du visage, ce qui à son tour détend les organes de la perception ;

(XII) toute agitation des organes des sens se reflète immédiatement sur le visage et se répand dans tout le corps par la voie des nerfs, tendant tout l'organisme ; la source d'une telle agitation doit être localisée et relaxée ;

(XIII) si le cerveau n'est pas au repos mais occupé à penser, le devant de la tête remonte à partir du menton comme si la tête et le buste étaient séparés ; dans savasana, il faut s'entraîner à ne pas laisser se produire le processus de la pensée ;

(XIV) si le cerveau est actif, les globes oculaires deviennent durs et perturbent le point focal des yeux ;

(XV) dirigez le cerveau et les yeux vers le centre du cœur ;

(XVI) la corrélation entre les yeux, le mental et le cerveau est très

importante ; si le mental vagabonde, le cerveau remonte et les yeux eux aussi deviennent instables ; il est donc important de garder les yeux immobiles ;

(XVII) rétractez les yeux et les oreilles, tournez-les vers l'intérieur et fusionnez-les en un point, à l'intérieur du centre de la poitrine, où les bruits extérieurs cessent de déranger ;

(XVIII) abandonnez-vous, corps et mental, à notre Mère la Terre afin d'être calme et passive. Il s'agit d'une relaxation totale.

Respiration

16. Ne respirez pas profondément. La respiration dans savasana doit être aussi fine, égale et tranquille que l'écoulement paisible de l'eau d'une rivière afin que rien ne vienne troubler le mental.

Observez les points suivants à l'inspiration (puraka) :

- (I) ne donnez pas de secousses à la tête ;
- (II) ne serrez pas la gorge ;
- (III) ne donnez pas de secousses au diaphragme ;
- (IV) ne bougez pas les muscles du dos ;
- (V) ne creusez pas le sternum ni la poitrine ;
- (VI) ne gonflez pas l'abdomen ; et
- (VII) ne crispez pas les paumes des mains en respirant.

Observez les points suivants à l'expiration (recaka) :

(I) détendez le cerveau pendant l'expiration ;

(II) ne laissez pas l'air toucher les parois de la gorge, ce qui causerait de l'irritation ;

(III) ne relâchez pas brusquement le diaphragme ;

(IV) gardez le mental passif ; qu'il observe le flux de l'expiration et qu'il le régule ;

(V) une expiration correcte fait naître un sentiment d'abandon tranquille du mental et du corps à notre Mère la Terre, ce qui crée en soi un sentiment de paix et d'unité.

17. Dans une relaxation parfaite, le mental demeure impassible et un courant d'énergie intérieure est ressenti. Il se produit un nouvel état de conscience, sans mouvement et sans perte d'énergie. On a l'impression que le corps s'est allongé de plusieurs centimètres. Le mental et le corps sont devenus libres.

18. Restez dans cet état de relaxation totale aussi longtemps que vous le pouvez. De cet état de silence, revenez progressivement à l'état d'activité. Ne troublez pas le silence du mental et ne donnez pas de brusque secousse au corps, brisant ainsi son silence.

19. Peu à peu, remettez votre intellect, votre mental et les organes des sens qui ont été plongés dans un état de bonheur tranquille en contact avec le monde autour de vous. Ouvrez les paupières, mais ne déplacez pas les pupilles vers le haut ou vers le bas. Regardez en face de vous et continuez à éprouver cet état de sérénité tout en reprenant contact avec le monde extérieur.

20. Tournez-vous ensuite sur le côté droit, et levez-vous lentement.

Note : Cela peut prendre quelque temps pour que le mental se stabilise et que le corps devienne silencieux. Une pratique régulière vous apprendra à relâcher les tensions pour éprouver cet état de bonheur. Au début, on risque de s'endormir quand on entre dans le silence, mais on apprend par la suite à être silencieuse sans s'endormir.

Au début, vous aurez peut-être des difficultés à tout mettre en place consciemment, mais il vous deviendra progressivement facile de tout observer et ajuster simultanément pour que la détente du mental et du corps soit plus rapide.

Plus tard, avec la maîtrise de l'asana, on fait l'expérience de la non-existence du corps, du mental, de l'intellect et de l'égo, et on réalise le Soi. Le monde extérieur est là, mais dans cet état il paraît non existant.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Si vous êtes enrhumée, si vous tousssez ou avez de l'asthme, placez au sol un coussin ou une couverture pliée de 8 à 10 cm d'épaisseur et posez-y la tête et le dos ; de cette façon, la poitrine est soulevée et le diaphragme se trouve être un peu plus bas que la poitrine, ce qui permet de respirer plus facilement (photo 200).

(2) S'il vous est difficile au début de détendre les yeux, enrroulez-vous autour de la tête une bande ou un tissu noir et léger qui recouvrira les yeux, les oreilles et l'arrière de la tête. Le tissu doit être plié en quatre, dans le sens de la longueur.

Effets :

*uttanam savavadbhumau sayanam tacchavasanam
savasanam srantiharam cittavisrantikarakam*

H.P. I, 32

(Être étendu à plat sur le sol comme un cadavre, c'est savasana. Cela enlève la fatigue et donne la paix du mental.)

Dans savasana toutes les parties du corps, peau, muscles et nerfs, sont détendues. L'énergie qui circule à l'extérieur du corps est déviée pour qu'elle circule à l'intérieur. Ainsi est-elle domestiquée au lieu d'être gaspillée. Savasana, c'est comme si l'on faisait l'expérience de la mort en étant vivante. Pendant une brève période de temps, le corps, le mental et la parole sont immobiles. Cette asana est aussi appelée mrtasana, parce qu'on perçoit le corps physique et subtil comme étant un cadavre. À la différence du cadavre, cependant, l'âme est toujours là ; elle est là dans un état de pureté.

Savasana est tonifiant et reposant. Il aide le corps et le mental à se remettre après une longue et sérieuse maladie. Les asthmatiques et celles qui souffrent d'autres maladies respiratoires, de troubles cardiaques, de tension nerveuse ou d'insomnie, en retirent d'immenses bienfaits car il apaise les nerfs et calme le mental. La pratique de savasana procure un sommeil sans rêves, profond et réparateur. Il ne s'agit pas seulement d'être couchée à plat sur le dos. C'est un état de méditation.

Savasana, c'est maîtriser son monde intérieur et s'abandonner à l'Être Suprême.

CHAPITRE XIV

Conseils et suggestions pour la pratique du pranayama

Les débuts

1. *athasane drdhe yogi vasi hitamitasana
gurupadistamargena pranayamam samabhyaset*

H.P. II, 1

(Le yogi, s'étant perfectionné dans les asanas, doit pratiquer le pranayama selon les instructions d'un guru, en maîtrisant ses sens et en observant un régime alimentaire nourrissant et modéré.)

Quelques variantes simples de pranayama sont décrites dans ce livre, avec des conseils et techniques détaillés. Étudiez-les avec soin avant de commencer à pratiquer afin d'éviter tout accident.

2. *yatha simho gajo vyaghro bhavedvasyah sanaih sanaih
tathaiva sevito vayuranyatha hanti sadhakam*

H.P. II, 15

(De même qu'on dompte progressivement le lion, l'éléphant et le tigre, de même on doit dompter progressivement le souffle, sinon cela peut nuire à la sadhaka.)

Pratiquez le pranayama systématiquement et régulièrement. Notez soigneusement les subtilités de pratique décrites ci-dessous.

3. Une débutante doit d'abord maîtriser les asanas et apprendre à contrôler son corps. Il est essentiel d'avoir pratiqué les asanas pendant quatre à six mois avant de commencer le pranayama. Peut-être un peu plus longtemps pour les sadhakas lentes à saisir la technique des asanas.

Hygiène personnelle

4. Il faut pratiquer le pranayama après avoir accompli la routine matinale de se brosser les dents, se laver et aller aux toilettes.

5. Celles qui sont constipées peuvent sans aucune crainte pratiquer ujjayi pranayama I, viloma pranayama et surya bhedana pranayama, mais pas kumbhaka. Cela ne nuira pas à leur santé.

6. Si un besoin d'aller à la selle se fait sentir pendant qu'on pratique le pranayama, il faut terminer le cycle, aller aux toilettes, puis continuer la pratique de pranayama. Il ne faut sous aucun prétexte se retenir.

Alimentation

7. On pratique mieux le pranayama l'estomac vide. Si ce n'est pas possible, on peut prendre une tasse de thé, de café ou de lait avant de pratiquer.

8. On peut prendre un repas une heure après avoir pratiqué le pranayama. Mais après un repas complet, il faut attendre au moins quatre heures avant de commencer à pratiquer le pranayama.

Heure

9. Le meilleur moment pour pratiquer est le matin avant le lever du soleil, ou le soir après son coucher. Si ce n'est pas possible, on peut pratiquer après la séance d'asanas, ou quand cela convient.

10.(a) Si vous commencez par le pranayama, laissez passer au moins une demi-heure avant de pratiquer les asanas.

(b) Si vous commencez par les asanas, faites une interruption d'au moins un quart d'heure, puis pratiquez le pranayama. En ce cas, toutefois, la durée du pranayama peut être plus courte que lorsqu'on le pratique en premier.

(c) Si vous êtes épuisée après avoir pratiqué les asanas, ne faites que ujjayi pranayama I. En état d'épuisement, il ne faut pas forcer les poumons à faire du pranayama.

(d) Il est préférable de faire les exercices de pranayama à la même heure tous les jours. Cela permettra d'en retirer le maximum de bénéfice.

Lieu

11. Le lieu doit être aéré, propre, exempt d'insectes, et le sol doit être horizontal.

Asana

12. Selon les textes de yoga, il faut pratiquer le pranayama en étant assise sur une couverture ou une peau de daim étalée par terre.

13. On a le choix pour s'asseoir entre l'une de ces trois asanas : siddhasana (photo 48), virasana (photos 49, 50), ou padmasana (photo 52).

14. Choisissez celle de ces trois postures qui vous donne stabilité physique et tranquillité mentale. L'asana doit être physiquement assurée et mentalement apaisante, en conformité avec le sutra « sthirasukhamasanam » - une posture stable et calmante est nécessaire pour le pranayama.

15. Toutefois, padmasana (photo 52) est la meilleure posture parce que les jambes sont croisées pour donner au corps fermeté et stabilité. En padmasana, il est facile de garder la colonne vertébrale verticale et le mental alerte. La base de la colonne vertébrale et le périnée ne touchent pas le sol, ce qui donne l'impression que le corps n'a plus de poids et ce qui stabilise et recueille le mental. La base du buste devient légère, ce qui donne à la région thoracique la liberté de s'ouvrir en pranayama. Le corps reste ramassé, concentré ; il n'est pas distrait par le monde extérieur et nous intériorise dans le pranayama et dhyana. La posture ne doit pas gêner les techniques de pranayama. Si tel est le cas, asseyez-vous dans une posture plus facile jusqu'à ce que padmasana ait été mis au point.

16. Pendant la pratique de pranayama, les muscles du visage, les oreilles, les yeux, le cou, les épaules, les bras et les cuisses se raidissent ou se crispent. Il est essentiel de les garder complètement détendus.

17. Quelle que soit la posture choisie par vous pour le pranayama, veillez à ce que la colonne vertébrale soit bien étirée et concave et que le corps soit maintenu vertical.

18. Les jambes doivent s'enraciner dans le sol pour que le buste au-dessus reste ferme et fort. Étirez les muscles des cuisses dans la direction de la colonne vertébrale, pour aider le corps à conserver sa position verticale. Veillez à ce que le poids du corps ne tombe pas sur les cuisses.

19. Équilibrez le coccyx et les vertèbres cervicales l'une par rapport aux autres et maintenez-les à angle droit avec le sol pour que le buste ne penche pas en avant ou en arrière.

20. Posez le postérieur, en faisant tomber l'aplomb du buste entre l'anus et le périnée.

21. Étirez la colonne vertébrale vertèbre par vertèbre et allongez-la vers le haut, dans la direction de la tête. L'extension de la base au sommet doit donner l'impression que l'on grimpe à une échelle barre par barre. Commencez par corriger la position de la colonne vertébrale puis mettez en place les autres parties du corps.

22. Normalement, le sacrum pend et fait saillie, ce qui affecte le courant d'énergie à la base ; la sadhaka doit donc le rentrer et le remonter, renversant ainsi le processus de fléchissement de l'énergie. Les lombaires ont tendance à s'affaisser, ce qui arrondit les dorsales et creuse la poitrine ; cela doit être corrigé en observant ce qui se passe et en créant un espace entre la taille et la poitrine pour permettre au torse de s'étirer verticalement en hauteur. La colonne vertébrale est généralement convexe au niveau des dorsales, ce qui fait tomber les poumons à l'intérieur de la cavité thoracique ; il faut la rendre concave pour un bon fonctionnement des organes internes. La région cervicale doit être repoussée légèrement en arrière puis étirée en hauteur pour un alignement correct du corps et une intégration mentale. Sinon une pesanteur s'installe. La colonne vertébrale, avec toutes ses courbures naturelles, doit rester verticale sans concavités ou convexités excessives afin que l'énergie et la force vitale

puissent circuler librement dans tout le corps.

Épaules

23. La partie inférieure des omoplates doit être enfoncée dans la poitrine et éloignée de la colonne vertébrale. Cela élargira la cavité thoracique.

24. Les épaules doivent être étirées latéralement à partir du cou et ne doivent pas se raidir ni remonter vers les oreilles.

Poitrine

25. Rentrez et faites remonter les côtes postérieures afin que les côtes frontales se soulèvent et s'élargissent, créant ainsi un espace pour que les muscles intercostaux puissent étirer et ouvrir la poitrine.

26. Le sternum doit se soulever depuis son extrémité inférieure.

27. Les côtes flottantes doivent s'ouvrir latéralement afin que le diaphragme puisse se mouvoir facilement.

28. On doit apprendre à étirer les muscles intercostaux en hauteur et à les déployer latéralement pendant l'inspiration puis à les relâcher vers le centre à l'expiration. Ces mouvements doivent être exécutés sans aucune secousse ni agressivité et sans brusque resserrement ni contraction.

Jalandhara bandha

29. Quand on pratique le pranayama dans une posture assise, jalandhara bandha est indispensable. Jala signifie filet et bandha asservissement ou lien. Ce bandha régularise l'irrigation sanguine et pranique du cœur, des glandes du cou et du cerveau.

30. Dans jalandhara bandha le cou et la gorge sont contractés et le menton est posé dans l'échancrure entre les clavicules à la partie supérieure du sternum (photo 213). Une fois qu'on a maîtrisé salamba sarvangasana (photo 85), ce bandha devient facile à pratiquer. Jusqu'à là il ne faut pas forcer les muscles du cou pour poser le menton entre les clavicules, mais il faut incliner le cou aussi bas que possible sans inconfort.

D'un point de vue physiologique, jalandhara bandha évite de fatiguer le cœur en pratiquant le pranayama. D'un point de vue psychologique, jalandhara bandha a une signification plus profonde. Le cerveau est considéré comme étant le siège de l'ego. Dans jalandhara bandha le cerveau est abaissé, ce qui réduit sa domination sur celle qui pratique le pranayama. On amène le cerveau à se prosterner en salutation devant l'âme individuelle qui fait partie de l'Âme universelle. Le souffle devient paisible et subtil et l'on connaît un état d'impersonnalité.

Pendant l'inspiration, la tête a tendance à remonter. Il faut prendre soin à chaque inspiration en pranayama qu'elle ne remonte pas.

31. Il faut baisser la tête à partir de la nuque et en même temps il faut remonter le sternum. Ne creusez pas la poitrine quand vous baissez la tête.

Yeux

32. Il faut garder les yeux complètement fermés mais sans crispation. Les paupières doivent être fermées légèrement et la pression qu'elles exercent sur les globes oculaires doit être très légère. Gardez les yeux ouverts pour le pranayama gêne la pratique et donne aux yeux une sensation de brûlure.

33. Le regard doit être tourné à l'intérieur et observer les mouvements subtils. Si les pupilles remontent vers le front, le mécanisme de la pensée s'enclenche. Il faut donc centrer les pupilles sur le siège du Soi.

34. Pour garder les yeux immobiles et détendus, il faut savoir exécuter sanmukhi mudra (photo 211).

Oreilles

35. Les tympans doivent rester détendus. S'ils se contractent ou sont soumis à des tensions, la mâchoire inférieure se contractera aussi et les tempes seront tendues. Le pranayama exécuté dans ces conditions produit des maux de tête et des lourdeurs dans la tête.

36 Pendant le pranayama, écoutez le son produit par l'inspiration et l'expiration ; il doit être doux, clair, régulier et long. La vitesse et le rythme doivent être égaux à l'inspiration et à l'expiration. Le son doit être agréable à entendre. Les oreilles doivent rester sans cesse en alerte pour que le son puisse être immédiatement corrigé dès qu'il devient inégal ou désagréable. Il arrive que des inspirations saccadées et forcées causent de l'irritation et des saignements. Surveillez et rectifiez.

Nez

37 Le pranayama ne doit être pratiqué que par le nez. Il y a quelques variantes dans lesquelles on utilise la bouche, mais elles n'ont pas été décrites dans ce livre car elles ne sont pas aussi efficaces pour la sadhaka moyenne que celles indiquées ici.

38 La cloison (faite d'os et de cartilage) qui divise le nez doit toujours être gardée droite. Elle ne doit pas être repoussée par les doigts à droite ou à gauche pendant la pratique.

39 La muqueuse doit être souple et ne doit pas être tendue pour permettre aux sensations à l'inspiration et à l'expiration d'être enregistrées. Si la muqueuse est dure et résistante, il ne peut pas passer assez d'air. Cela se répercute sur les poumons et les rend paresseux.

40 Pendant l'inspiration et l'expiration on place la muqueuse à contre-courant de l'air qui circule. À l'inspiration, la muqueuse est massée de haut en bas et à l'expiration elle est massée de bas en haut. Il faut apprendre à faire cela en plaçant les doigts sur le nez correctement et délicatement, et aussi en préservant la souplesse et la sensibilité des muqueuses.

Langue

41 La langue doit être détendue et reposer sur la mâchoire inférieure. Elle a tendance à toucher la mâchoire supérieure mais il faut se débarrasser de cette habitude. Si la langue n'est pas détendue, la salive s'accumule dans la bouche et cela gêne la circulation du souffle.

42. Au début, la salive perle. Il ne faut l'avaler qu'après une expiration et non pendant qu'on respire, ni après une inspiration.

Bouche

43. Ne serrez pas les dents. Écartez la mâchoire inférieure de la mâchoire supérieure. Gardez les lèvres détendues.

44. Détendez la gorge.

Bras

45. Relâchez les bras dans les cavités articulaires afin qu'ils restent détendus.

Jnana mudra

46. Posez le dos des poignets sur les genoux. Mettez en contact les extrémités du pouce et de l'index en arrondissant les deux doigts. Détendez les trois autres doigts. (Normalement, quand on montre jnana mudra, ces trois doigts sont tendus ; dans le pranayama, cependant, il faut les garder détendus.) Jnana mudra dénote la sagesse ; il symbolise l'union de l'âme individuelle (représentée par l'index) avec l'Être Suprême (représenté par le pouce). Ce mudra indique l'expérience de la sagesse suprême (photo 214).

47. La main posée sur le genou doit être en jnana mudra, avec les doigts détendus. La paume doit rester souple et le dos du poignet doit reposer sur la cuisse.

Doigts

48. Ajustement des doigts sur les narines dans le pranayama :

Il est nécessaire, pour le pranayama, d'avoir les ongles coupés. Dans surya bhedana pranayama et nadi sodhana pranayama, l'admission de l'air est contrôlée par les doigts de la main droite qui manipulent délicatement les narines.

Repliez les index et les majeurs vers les paumes en les gardant passifs. Formez

un cercle en mettant en contact l'extrémité du pouce et l'extrémité du petit doigt et de l'annulaire. Pliez le bras droit au coude, levez la main, et portez les doigts au nez.

Lorsque vous tenez le nez avec les doigts, fléchissez le poignet droit vers l'extérieur pour qu'il ne pèse pas sur le nez. Ne le fléchissez pas vers l'intérieur.

Contrôlez la narine droite en appuyant légèrement dessus avec l'extrémité du pouce, et la narine gauche en appuyant légèrement dessus avec l'annulaire et le petit doigt. Placez l'extrémité des doigts sur le cartilage mou du nez, un peu au-dessous de l'os (photo 214). Les doigts doivent être placés symétriquement.

Cerveau

49. Le cerveau doit rester calme et passif, en même temps qu'alerte, pendant toute la pratique du pranayama. Ne tendez pas le cuir chevelu, ni le cerveau. Le cerveau doit être le contrôleur et le récepteur des signaux.

50. Le cerveau a pour fonction d'observer attentivement les mouvements du souffle, les ajustements et les gestes du corps, aussi subtils soient-ils ; d'envoyer des messages aux parties du corps où les ajustements sont nécessaires (c'est son rôle de contrôleur) ; et de faire exécuter ces ajustements par les diverses parties du corps concernées (c'est son rôle de récepteur).

51. La question se pose de saisir comment garder le cerveau passif et en même temps alerte pour pouvoir exécuter certaines actions, car ces deux qualités sont certainement contradictoires. Cependant, durant le pranayama, il est possible grâce à un effort régulier et soutenu de mettre en place et d'exécuter facilement ces actions apparemment contradictoires. Une fois qu'on a appris à le faire, aucune énergie supplémentaire n'est nécessaire pour accomplir ces actions car elles deviennent automatiques et le cerveau, le buste, la poitrine et le mental fonctionnent tous spontanément.

Régulation du souffle

*52. Yuktam yuktam tyajedvayum yuktam yuktam ca purayet
yuktam yuktam ca badhniyadevam siddhimavapnuyat*

H.P. II, 18

(On doit apprendre à respirer, expirer et retenir le souffle lentement en le régulant.)

Le souffle ne doit être ni rapide ni violent.

53. Quand on commence le pranayama, il ne faut pas être trop strict pour la durée et la retenue du souffle et compter les secondes. Pendant des mois, et même des années, on doit entraîner le corps à être parfaitement équilibré et stable, comme décrit ci-dessus, et s'exercer à avoir un souffle doux, régulier et calme. Cela signifie qu'il faut améliorer la qualité du souffle, ce qui à son tour conduit sans effort à l'extension du souffle et permet d'augmenter le volume par la longueur. Il est plus important et bénéfique de faire quelques cycles correctement que d'être strict pour la durée.

54. Le souffle doit être continu, allongé et sonore, et il doit être rythmé. Si le rythme ou le son change, c'est signe qu'on est arrivé au bout de ses possibilités. Il faut alors interrompre le pranayama pour la journée car continuer serait mauvais. Si l'on va au-delà de ses possibilités, les cellules du cerveau seront tendues et il s'établira une tension dans tout le corps. Si le volume du son augmente, cela irrite le cerveau. Ce sont des indications de surmenage dans le pranayama. Il faut donc apprendre à équilibrer qualité et quantité dans le pranayama.

55. La sadhaka doit d'abord comprendre ses limites dans le pranayama grâce à la méthode suivante : supposons un cycle respiratoire de 10 secondes pour l'inspiration et 10 secondes pour l'expiration, qui peut être continué ainsi pendant, disons, 5 minutes. Après, quand on s'aperçoit que le souffle est plus court que 10 secondes et que le son produit à l'inspiration et à l'expiration s'est lui aussi modifié, on comprend qu'il faut arrêter le pranayama pour ce jour-là. C'est un signal d'alarme. Les efforts dans le pranayama sont nuisibles aux poumons et au cœur. On ne doit pas être essoufflée après une séance de pranayama.

56. Le nombre minimum de cycles à effectuer est mentionné dans les différents pranayamas indiqués au chapitre XV. Cependant, cela peut varier légèrement selon les capacités de chacune : certaines personnes pourront facilement faire plus de cycles sans se fatiguer tandis que pour d'autres même le minimum indiqué paraîtra encore trop. Dans tous les cas, il faut savoir que seul l'entraînement des poumons par la pratique peut augmenter les capacités de chacune. Il faut donc d'abord parvenir à exécuter avec aisance et régularité le nombre de cycles minimum, en veillant à maintenir constantes leur qualité et leur quantité.

57. La durée de l'inspiration et de l'expiration doit être identique. Au début, toutefois, elle peut différer, mais il faut corriger progressivement cette inégalité. Supposez que vous inspirez pendant 10 secondes et expirez pendant 8 secondes, il faut alors vous entraîner à égaliser l'inspir et l'expir à 9 secondes. Certaines personnes ont une inspiration plus longue et pour d'autres c'est l'expiration qui est plus longue. Il faut raccourcir celle des deux qui est la plus longue afin d'égaliser les processus d'inspiration et d'expiration. Quand les deux sont devenus égaux, augmentez dans les mêmes proportions la durée de l'inspir et de l'expir. Assurez-vous qu'il n'y a pas de tension dans le front, le cou, la gorge ou la poitrine.

58. Quand vous terminez le pranayama en position assise, la main droite, dont on se sert pour régler le souffle, doit quitter les narines à la fin du dernier cycle et doit être posée sur le genou en jnana mudra. La tête, qui est penchée en avant en jalandhara bandha, ne doit pas être immédiatement relevée avec une secousse et les yeux ne doivent pas non plus être ouverts brusquement.

À la fin d'une séance de pranayama, faites savasana pendant au moins 5 minutes. Ainsi l'équilibre et le calme acquis pendant le pranayama seront conservés.

59. *Menstruation*

(I) Si l'on est fatiguée pendant les règles, ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II sont salutaires car ils chassent la fatigue. Ils modèrent aussi les règles trop abondantes.

(II) Les adolescentes doivent pratiquer ujjayi pranayama I et II et viloma pranayama I et II, car ils procurent force physique, stabilité émotionnelle et paix mentale.

(III) Les autres types de pranayama peuvent être pratiqués selon le temps dont on dispose. Il est recommandé de ne pas pratiquer surya bhedana pranayama et nadi sodhana pranayama avant l'âge de vingt ans, car cela ferait paraître la jeune fille prématurément vieille.

Grossesse

(IV) Pendant la grossesse, tous les différents types de pranayama peuvent être pratiqués. Ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II sont particulièrement utiles pour se relaxer, pour enlever les tensions et pour faciliter l'accouchement.

(V) Pour plus de détails, reportez-vous aux chapitres X et XII de la section IX.

Après l'accouchement

(VI) Après l'accouchement, on doit commencer par pratiquer ujjayi pranayama I et viloma pranayama I et II.

(VII) Trois mois après l'accouchement on peut pratiquer tous les types de pranayama décrits dans ce cours.

Ménopause

(VIII) À cette période, pratiquer ujjayi pranayama I et II, viloma pranayama I et II et surya bhedana pranayama apaise les nerfs et calme le mental.

(IX) Évitez ujjayi pranayama II et nadi sodhana pranayama si vous êtes sujette aux bouffées de chaleur.

(X) Quand on acquiert force et santé, on peut pratiquer

progressivement tous les différents types de pranayama décrits dans ce livre.

Divers

- (XI) En cas de maladie coronarienne, ne faites que ujjayi pranayama I.
 (XII) En cas d'hypertension artérielle, évitez ujjayi pranayama II.
 (XIII) Pour l'hypotension artérielle, tous les types de pranayama mentionnés ici sont très utiles.

Effets nocifs dus à une pratique incorrecte

60. Si l'on fait travailler les poumons et le diaphragme au-delà de leur capacité normale, le système respiratoire est susceptible d'être lésé.

*pranayamena yuktena sarvarogaksayo bhavet
 ayuktabhyasayogena sarvarogasamudbhavah
 hikka svasasca kascasca sirahkarnaksivedanah
 bhavanti vividha rogah pavanasya prakopatah*

H.P. II, 16, 17

(Si le pranayama est fait correctement, toutes les maladies disparaissent. Une pratique incorrecte peut être la porte ouverte à toutes les maladies. Une pratique incorrecte du pranayama peut entraîner des hoquets, de l'asthme, de la toux, des douleurs dans les yeux, les oreilles et la tête.)

Les effets du pranayama sont sensibles non seulement sur le corps physique mais aussi sur le plan subtil.

Bienfaits d'une pratique correcte

61. Le cerveau est rafraîchi après le pranayama. Le mental est calmé et vivifié. Le corps paraît léger, les nerfs sont calmes et exempts de trémulations. La poitrine donne une impression de robustesse. Un corps plein d'énergie et un mental reposé, tels sont les résultats immédiats d'un pranayama correctement exécuté.

*62. yada tu nadisuddhih syattatha cihnani bahyatah
 kayasya krsata kantistada jayeta niscitam
 yathestam dharanam vayoranalasya pradipanam
 nadabhivyaktirarogyam jayate nadisodhanat*

H.P. II, 19, 20

(Quand les nerfs sont purifiés par le pranayama, on observe les effets suivants : le corps devient svelte et rayonnant ; le feu gastrique s'intensifie ; le son intérieur se fait entendre ; on acquiert une excellente santé.)

63. Après une longue pratique régulière du pranayama, la sadhaka enregistre une victoire sur le mental, les émotions et les sens. Ayant un mental stable, elle ne s'écarte pas des décisions qu'elle prend. Sa concentration mentale s'améliore et elle devient une sthita prajna - quelqu'un qui n'est pas emporté par des émotions et des pensées contradictoires.

64. La pratique du pranayama conduit au discernement et à la connaissance. Les pensées et les actions deviennent claires et pures. Comme les asanas, le pranayama devient aussi un marchepied vers la méditation.

CHAPITRE XV

Pranayama - Techniques et effets

Section XII

Une fois maîtrisée la section XI, on peut commencer à pratiquer le pranayama en suivant les conseils donnés au chapitre XIV.

Avant de présenter la méthode correcte concernant l'art de l'inspiration et de l'expiration profondes, nous indiquons ci-dessous deux stades préparatoires à la respiration profonde. Il est recommandé de commencer par ces deux stades avant d'aller plus loin.

Bien que la respiration soit un processus naturel universel, beaucoup de gens, aussi étonnant que cela paraisse, inspirent et expirent mal. Il faut donc d'abord connaître parfaitement la base du pranayama, à savoir une inspiration et une expiration correctes. Les différents types de pranayama pourront être appris ensuite sans difficulté.

1. Inspiration normale :

Dans la respiration normale, les côtes médianes s'ouvrent davantage que les côtes supérieures et inférieures ; la poitrine se déploie et s'ouvre aussi complètement et naturellement que possible, sans tension ni pression sur le cerveau, les muscles intercostaux ou le diaphragme ; le sternum est remonté.

2. Expiration normale :

Le diaphragme reste souple afin de ne pas affecter l'écoulement du souffle en agissant sur les poumons et les muscles de la poitrine.

3. Rétention normale :

La rétention est l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration et entre l'expiration et l'inspiration. C'est un processus si naturel qu'il se produit sans qu'on en ait conscience.

4. Inspiration profonde (puraka) :

L'inspiration profonde est un effort conscient pour inspirer à fond en ouvrant la poitrine délibérément et progressivement de bas en haut et vers l'extérieur comme une fontaine qui se répand en hauteur et latéralement.

En inspirant profondément, ne gonflez pas la région abdominale mais laissez-la en contact avec la colonne vertébrale.

Dans l'inspiration profonde, la poitrine se soulève comme une colline tandis que l'abdomen reste comme une vallée.

5. Expiration profonde (recaka) :

Dans l'expiration profonde, on laisse sortir le souffle lentement, régulièrement et profondément, en synchronisme avec le relâchement progressif de la poitrine.

Afin d'expirer profondément les côtes supérieures et le diaphragme sont serrés et relâchés de façon rythmée.

Toutefois, on ne doit pas laisser le sternum s'enfoncer pendant l'expiration.

I. Préparation à la respiration profonde :

PHASE I : L'accent est mis ici sur l'art de l'expiration profonde.

TECHNIQUE :

1. Étendez-vous sur une couverture en savasana (photo 212).
2. Videz complètement les poumons en expirant.
3. Faites une inspiration normale, en observant les points suivants :
 - (I) n'inspirez pas en faisant un effort ;
 - (II) veillez à ne pas bouger la position de la tête en inspirant.
4. Serrez le diaphragme et expirez doucement, de façon rythmée, tranquillement et profondément, en observant les points suivants :
 - (I) n'expirez pas brusquement et ne faites pas sortir le souffle de force ;
 - (II) expirez jusqu'à ce que vous sentiez que les poumons sont bien vidés et les organes abdominaux détendus ;
 - (III) veillez à ce que la durée de l'expiration soit deux à trois fois plus longue que celle de l'inspiration ;
 - (IV) à la fin de l'expiration, il se fait une courte pause montrant que l'expiration est achevée.
5. Cela représente un cycle. Faites 15 à 20 cycles d'affilée, puis détendez-vous en savasana.

PHASE II : L'accent est mis ici sur l'inspiration profonde.

TECHNIQUE :

1. Étendez-vous sur une couverture comme pour savasana (photo 212).
2. Videz complètement les poumons en expirant.
3. Puis inspirez doucement, régulièrement et profondément, en observant les points suivants :
 - (I) élargissez progressivement la poitrine à partir des côtes flottantes jusqu'aux côtes supérieures tout en inspirant ;
 - (II) ne serrez pas la gorge, qui ne doit pas non plus produire un son rauque ;
 - (III) gardez le sternum soulevé ;
 - (IV) ne gonflez pas les organes abdominaux ;
 - (V) remplissez les poumons de bas en haut et veillez à ce que l'inspiration soit deux à trois fois plus longue que l'expiration ;
 - (VI) à la fin de l'inspiration, il se fait une courte pause montrant que l'inspiration est achevée.
4. Expirez normalement, sans effort. Bien que l'expiration soit normale, elle devient sans effort légèrement plus profonde qu'à l'accoutumée dans la pratique du yoga. Observez les points suivants :
 - (I) n'expirez pas trop vite ;
 - (II) ne creusez pas la poitrine.
5. Cela représente un cycle. Faites 15 à 20 cycles d'affilée, puis détendez-vous en savasana.

Effets : Ces deux types de respiration préparent les poumons à la pratique avancée du pranayama.

La phase I est très apaisante et est utile à celles qui souffrent d'hypertension artérielle, de désordres coronariens, de tension nerveuse, de maux de tête, de migraines, et de bouffées de chaleur pendant la ménopause.

La phase II est inestimable pour celles qui souffrent d'hypotension artérielle, de dépression, d'un complexe d'infériorité ou de peur, d'un manque de vitalité et de faiblesse générale.

II. Ujjayi pranayama I (photo 212)

Ud signifie vers le haut ou de rang supérieur. Cela veut dire aussi en expansion ou qui souffle et exprime alors l'idée de pouvoir. Jaya signifie victoire ou conquête, et d'un autre point de vue retenue. Dans ujjayi pranayama la poitrine et les poumons sont pleinement ouverts comme ceux d'un héros ou d'un conquérant.

TECHNIQUE :

1. Étendez-vous sur une couverture en savasana (photo 212).
2. Videz complètement les poumons en expirant.
3. Détendez le diaphragme pour qu'il soit souple. Aplatissez les organes abdominaux et laissez-les en contact avec la colonne vertébrale. N'exercez pas de pression sur la poitrine. La cavité thoracique sera ainsi séparée de la cavité abdominale. Les organes abdominaux ne doivent pas être enfoncés violemment.
4. Inspirez lentement, tranquillement, profondément et régulièrement.
5. Remplissez complètement les poumons d'air, depuis les côtes flottantes jusqu'au sommet de la poitrine. C'est ce qu'on appelle puraka. Observez les points suivants :
 - (I) gardez détendues toutes les autres parties du corps ;
 - (II) l'abdomen doit rester comme une vallée ; la poitrine est remplie d'air et dilatée ;
 - (III) quand les poumons sont pleins et qu'on ne peut plus inspirer d'air, il se fera une pause naturelle d'une ou deux secondes ;
 - (IV) ne laissez pas les côtes s'affaisser et ne relâchez pas brusquement le diaphragme ;
 - (V) la poitrine doit être comme relevée sans que la gorge soit serrée.
6. Expirez lentement, doucement, régulièrement et de façon rythmée. Si l'on expire brusquement, cela provoque des tremblements dans le corps.
7. Expirez doucement mais à fond, jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés. C'est ce qu'on appelle recaka.
8. Cela constitue un cycle.
9. Commencez par faire 8 à 10 cycles et augmentez progressivement le nombre de cycles jusqu'à 15 ou 20.
10. Après avoir terminé le dernier cycle, restez étendue en savasana en respirant normalement.

Respiration en ujjayi pranayama I

Puraka (inspiration)

- (I) Respirez par le nez. Sentez le contact du souffle sur la voûte du palais. S'il est apaisant, le souffle fait à l'inspiration un son semblable à la syllabe « sssa ». S'il irrite la gorge, il fait tousser et empêche les poumons de se remplir convenablement ;
- (II) en inspirant, remplissez d'abord la partie inférieure des poumons, puis la partie médiane, et enfin la partie supérieure. Ne gonflez pas les muscles de la poitrine. L'admission de l'air et l'ouverture de la poitrine doivent être synchronisées ;
- (III) déployez et étirez les muscles intercostaux depuis le sternum jusqu'aux côtés du buste, et également en hauteur, depuis les côtes flottantes jusqu'au sommet de la poitrine, et cela simultanément afin que la poitrine s'élargisse sur tout son pourtour ;
- (IV) remontez légèrement les côtes postérieures vers les côtes antérieures ;
- (V) ouvrez la poitrine depuis le centre vers l'extérieur avec la douceur d'une fleur qui éclôt, la pression de l'air inspiré étant la force centrifuge ;
- (VI) inspiration, extension et ouverture de la poitrine doivent être simultanées ;
- (VII) après l'inspiration, la tête et le menton ont tendance à remonter ; veillez à ce que cela ne se produise pas ;

(VIII) pendant l'inspiration, assurez-vous que les côtes au-dessous du haut des seins sont bien soulevées et déployées. En général, les muscles intercostaux entre ces côtes-là ne s'ouvrent pas suffisamment à cause du poids des seins.

Recaka (expiration)

(I) Détendez le cerveau, la gorge et les organes des sens avant d'expirer. En sortant, l'air produira le son « heum » à la base de la gorge ;

(II) ne laissez pas retomber brusquement les muscles intercostaux et le sternum. Expirez doucement par le nez sans forcer la gorge. Au début de l'expiration, les côtes supérieures restent sous tension. La détente des muscles intercostaux supérieurs ne se produit qu'au milieu de l'expiration ;

(III) l'inspiration suscite un certain degré de tension sur le diaphragme. Etirez-le latéralement pour faire disparaître cette tension et l'assouplir ; une tension sur le diaphragme fatigue le cœur ;

(IV) pendant l'expiration, ne laissez pas la poitrine s'affaisser brusquement. Les organes abdominaux doivent être maintenus parallèles à la colonne vertébrale ;

(V) quand vous expirez, les côtés du buste ne doivent pas être comprimés. La poitrine doit se dégonfler lentement et progressivement, des côtés vers le centre, avec une force centripète, comme un lotus qui referme ses pétales quand le soleil s'est couché ;

(VI) ne laissez pas la poitrine se contracter vers l'intérieur pendant l'expiration ;

(VII) puraka et recaka doivent être faits tous les deux consciemment et avec vigilance.

Note : Celles qui manquent de muscles ou qui ont les côtes faibles doivent placer sous leurs omoplates une couverture de 8 à 10 cm d'épaisseur avant de faire savasana. La couverture doit aller des vertèbres lombaires aux dernières vertèbres dorsales afin que la poitrine soit soulevée et que les organes abdominaux restent placés plus bas. Cela facilite le libre fonctionnement du diaphragme. Cette méthode est utile pour celles dont les muscles intercostaux près du sternum ne se soulèvent pas ou ne s'allongent pas. C'est aussi la méthode idéale pour les débutantes qui ne savent pas dilater leur poitrine (photo 200).

Effets : Ujjayi pranayama I est la base du pranayama, salutaire pour tous, car il ventile les poumons et tonifie le système nerveux. Parmi les asanas, c'est salamba sirvasana et salamba savangasana qui sont l'idéal. De même, c'est ujjayi pranayama I qui est l'idéal parmi les différents types de pranayama. Il doit toujours être pratiqué, même si l'on ne peut pas faire d'autres variantes par manque de temps.

Il apaise le système nerveux, stabilise le mental qui vagabonde, et le pratiquer est un remède contre l'épuisement, les brûlures dans la poitrine, les insuffisances et les blocages respiratoires, le manque de souffle. Il génère de l'énergie vitale.

III. Viloma pranayama

Vi exprime une négation, loma signifie poil. Viloma signifie donc à rebrousse-poil, ou contre l'ordre naturel des choses.

Il existe deux variantes de viloma pranayama (photo 212). La première variante se fait avec des interruptions pendant l'inspiration - c'est la phase I -, la seconde avec des interruptions pendant l'expiration - c'est la phase II

PHASE I :

TECHNIQUE :

1. Étendez-vous en savasana (photo 212). Cela doit être fait correctement, selon la technique indiquée pour savasana.

2. Chassez tout l'air des poumons en expirant.

3. Inspirez par les deux narines, en sentant le contact de l'air sur les

muqueuses externes. Suivez toutes les instructions données pour ujjayi pranayama I et puraka, mais rappelez-vous qu'ici l'inspiration est fractionnée.

4. Inspirez pendant deux secondes, retenez le souffle pendant deux secondes ; à nouveau, inspirez pendant deux secondes et retenez le souffle pendant deux secondes, et ainsi de suite jusqu'à ce que les poumons soient pleins.

5. Après la dernière inspiration, retenez le souffle pendant 3 à 5 secondes.

6. Expirez lentement et profondément, sans interruption, jusqu'à ce que les poumons soient bien vidés, en suivant les instructions données pour ujjayi pranayama I.

7. Cela constitue un cycle complet. Au début, faites 6 à 8 cycles. Le nombre de cycles peut être porté progressivement à 15 ou 20.

8. Le cycle complet de viloma pranayama, stade I, est donc le suivant :

(a) inspiration - rétention ; inspiration - rétention ; inspiration - rétention ; inspiration - rétention (la dernière rétention étant un peu plus longue que les précédentes) ;

(b) expiration complète sans pause.

9. Après les deux premières secondes d'inspiration, la poitrine s'ouvre et se déploie. Le diaphragme reste ferme. Pendant la rétention il ne faut pas relâcher la poitrine, le diaphragme ou le sternum, et cela est valable pour chaque inspiration. La rétention ne doit occasionner aucune pression ou tension dans le cerveau. L'abdomen ne doit pas être gonflé pendant la rétention.

10. On peut aussi faire ce pranayama en posture assise - en siddhasana (photo 48), virasana (photo 49) ou padmasana (photo 52). Mais il faut commencer par bien le maîtriser en savasana.

11. Dans les postures assises, gardez la colonne vertébrale bien droite. Baissez la tête et faites jalandhara bandha (chapitre XIV). Suivez les mêmes techniques que ci-dessus.

12. La moyenne pour les femmes est de 4 à 5 rétentions. Par la suite, quand la longueur de l'inspiration augmente, celle de la rétention augmente aussi. Mais toutes les inspirations fractionnées et les rétentions doivent être de même durée. N'en faites pas une plus longue que l'autre.

13. On trouve difficile au début de faire des rétentions à chaque cycle. Aussi, faites un cycle de viloma pranayama et un cycle d'ujjayi pranayama I (respiration profonde) ; en d'autres termes, alternez les cycles de viloma pranayama et d'ujjayi pranayama I. Le nombre de cycles doit être égal pour les deux. Par la suite, il faut faire tous les cycles de viloma pranayama sans discontinuer.

PHASE II :

TECHNIQUE :

1. Après avoir terminé la phase I, laissez passer une ou deux minutes en respirant normalement.

2. Chassez tout l'air des poumons en expirant.

3. Inspirez lentement, régulièrement, profondément et de façon rythmée. Après avoir complètement rempli les poumons, arrêtez-vous pendant un instant et observez les points suivants :

(I) ne levez pas la tête ;

(II) gardez le sternum remonté ;

(III) maintenez le diaphragme ferme de façon à ne pas expirer brusquement.

4. Expirez pendant deux secondes, arrêtez pendant deux secondes ; à nouveau, expirez pendant deux secondes, arrêtez pendant deux secondes ; continuez ainsi jusqu'à ce que les poumons soient complètement vidés.

5. Après la dernière expiration, retenez le souffle pendant 2 à 3 secondes. Cela constitue un cycle.

6. Au début, faites 6 à 8 cycles. Augmentez progressivement jusqu'à 15 ou 20.

7. Le cycle complet de viloma pranayama, phase II, est donc le suivant :

(a) inspiration complète ; (b) expiration - rétention ; expiration - rétention ; expiration - rétention ; expiration - rétention, et ainsi de suite.

8. A chaque rétention, la poitrine reste tonique, mais ni elle ne s'ouvre, ni elle ne se contracte. Après avoir complètement vidé les poumons, détendez la tête, la poitrine et le diaphragme avant de commencer l'inspiration.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Comme la phase I, la phase II peut être faite en position assise, mais seulement après avoir été maîtrisée en savasana.

(2) En position assise, il faut faire jalandhara bandha pour éviter de fatiguer le cœur. Suivez les mêmes techniques que ci-dessus.

(3) Le nombre de pauses doit être le même à l'inspiration (phase I) et à l'expiration (phase II). Les expirations et les rétentions de la phase II doivent être de même durée.

(4) Ici aussi, s'il est difficile d'exécuter sans interruption les différents cycles de viloma pranayama phase II, on peut alterner les cycles de la phase II et ujjayi pranayama I. Il faut exécuter le même nombre de chaque. Par la suite, il faut faire tous les cycles de la phase II sans interruption.

Effets : La phase I de viloma pranayama est efficace en cas d'hypotension, mais on peut pratiquer les deux phases car elles sont inoffensives. Si le mental n'a pas atteint l'équilibre dans la respiration profonde, il y parviendra grâce à ces deux variantes.

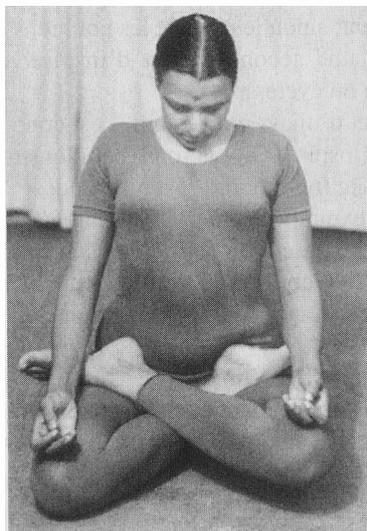
Viloma pranayama est un remède contre le manque de souffle, l'asthme, la tuberculose et le diabète.

Les effets sur le mental sont particulièrement sensibles, et c'est le pranayama idéal pour les femmes qui ont des sautes d'humeur et sont perturbées.

IV. Ujjayi pranayama II

Ujjayi pranayama II (photo 213) est semblable au premier, mais il est fait en position assise et avec kumbhaka (rétention).

213. **UJJAYI, PHASE II**



1. Asseyez-vous en siddhasana, virasana ou padmasana (photos 48, 50, 52).
2. Gardez la colonne vertébrale bien droite, remontez le sternum, baissez la tête et faites jalandhara bandha (chapitre XIV).
3. Posez le dos des poignets sur les genoux avec les mains en jnana mudra (photo 214). Gardez les doigts détendus (chapitre XIV, n^{os} 46 et 47).
4. Fermez les yeux et dirigez le regard vers l'intérieur (photo 213).
5. Expirez lentement et à fond.
6. Inspirez lentement, profondément et régulièrement par le nez. L'air inspiré entre en contact avec la voûte du palais supérieur et produit un son « sssa ». Gardez la langue détendue et posée sur le palais inférieur.

7. Remplissez les poumons à fond avec l'air inspiré, en ouvrant et en déployant la poitrine comme expliqué au début de ce chapitre.
8. Retenez le souffle pendant 3 à 5 secondes, en observant les points suivants
 - (I) gardez les organes abdominaux repoussés vers la colonne vertébrale, et la colonne vertébrale étirée vers le haut ;
 - (II) ne tendez pas le cerveau, les yeux ni les tempes ;
 - (III) le diaphragme doit être ferme ;
9. Relâchez la pression sur les organes abdominaux. Expirez lentement, profondément et complètement, en observant les points suivants :
 - (I) ne relâchez pas brusquement la tension exercée sur les muscles intercostaux, le sternum et le diaphragme ;
 - (II) attendez d'avoir expiré pendant une ou deux secondes avant de les relâcher progressivement, sinon le cœur et les poumons en souffriraient.
10. Laissez passer une seconde avant d'inspirer à nouveau (rétention normale). Cela termine un cycle.
11. Le cycle complet d'ujjayi pranayama II est donc le suivant :
 - (a) puruka (inspiration) - à fond, poumons remplis
 - (b) kumbhaka (rétention) - 3 à 5 secondes
 - (c) recaka (expiration) - à fond, poumons vidés
 - (d) kumbhaka (rétention normale) - 1 seconde.
12. Inspirez à nouveau, comme décrit plus haut, et faites quelques cycles pendant 5 à 10 minutes. La période de rétention doit être allongée de 3 à 10 secondes.
13. Après avoir terminé le dernier cycle, respirez normalement et restez immobile dans cette posture pendant quelque temps. Puis relevez lentement la tête, ouvrez doucement les yeux, et allongez-vous en savasana.

INSTRUCTION SPÉCIALE :

S'il vous est difficile de faire kumbhaka à chaque cycle, alternez les cycles d'ujjayi II et ujjayi I, en faisant le même nombre de cycles pour les deux. Quand vous aurez bien maîtrisé cela, exécutez tous les cycles d'ujjayi II sans interruption.

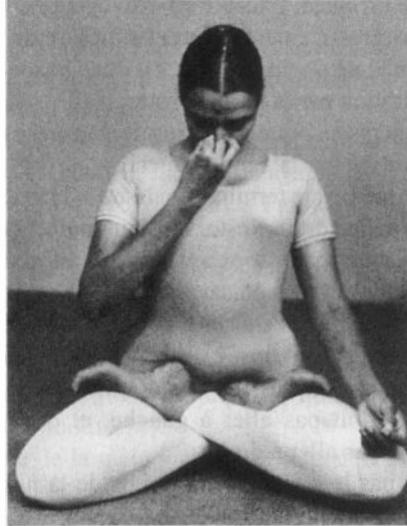
Effets : Ujjayi pranayama II enlève les mucosités, ouvre l'appétit, guérit l'hydropisie, développe l'endurance, et calme le système nerveux. Il donne du courage en faisant disparaître les complexes de peur.

V. *Surya bhedana pranayama*

Surya, c'est le soleil. Bhedana est dérivé de la racine bhid qui signifie percer ou traverser. Le conduit situé du côté droit du nez s'appelle pingala nadi ou surya nadi. Du côté gauche se trouve ida nadi ou candra nadi.

Dans surya bhedana pranayama (photo 214), on inspire par la narine droite et on expire par la narine gauche.

214. **NADI SODHANA PRANAYAMA - SURYA BHEDANA PRANAYAMA**



TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en siddhasana, virasana ou padmasana (photos 48, 50, 52).
2. Étirez la colonne vertébrale en hauteur depuis le coccyx jusqu'à la région cervicale et redressez le buste.
3. Baissez la tête à partir de la nuque et faites jalandhara bandha (chapitre XIV, n^{os} 29 à 31).
4. Fermez les yeux et dirigez le regard vers l'intérieur.
5. Posez le dos du poignet gauche sur le genou gauche avec la main en jnana mudra. Gardez les doigts détendus (photo 214).
6. Pliez le bras droit au coude, placez les doigts sur les narines comme expliqué au chapitre XIV, n^o 48.
7. Pressez doucement la narine droite avec l'extrémité du pouce de façon à ce que le conduit reste à moitié ouvert. Ne retirez pas le pouce du nez. Fermez la narine gauche avec l'annulaire et le petit doigt afin que l'air ne puisse pas y pénétrer. Inspirez lentement et remplissez complètement les poumons.
8. Quand vous avez terminé l'inspiration, fermez la narine droite en appuyant doucement avec l'extrémité du pouce. Les deux narines sont alors obturées. Laissez passer une seconde.
9. Puis relâchez partiellement la pression des doigts sur la narine gauche et expirez par cette narine gauche. L'expiration doit être lente, régulière et complète.
10. Cela constitue un cycle. Exécutez 8 à 10 cycles semblables, en augmentant le nombre progressivement au fur et à mesure de vos progrès.
11. Le cycle complet de surya bedhana est donc le suivant :
 - (a) inspiration par la narine droite ;
 - (b) courte pause pour placer les doigts sur le nez - 1 seconde ;
 - (c) expiration par la narine gauche.
12. Une fois le dernier cycle terminé, abaissez le bras droit et posez la main en jnana mudra sur le genou droit. Restez ainsi un moment en appréciant la paix et la tranquillité apportées par cet exercice. Puis relevez doucement la tête, ouvrez les yeux, et allongez-vous en savasana.

13. Il faut observer les points suivants en pratiquant ce pranayama :

(I) quand les doigts sont posés sur le nez, la cloison nasale ne doit pas être repoussée de côté par la pression des doigts. Quand la narine droite est fermée, la cloison ne doit pas aller à gauche, et quand la narine gauche est fermée, elle ne doit pas aller à droite ;

(II) ne retirez pas le pouce ou les doigts de la narine quand elle est à demi ouverte ;

(III) la pression de l'extrémité des doigts et du pouce sur le nez doit être réglée de telle façon qu'un étroit passage soit formé pour laisser entrer et sortir l'air lentement et régulièrement - mais il ne doit être ni trop étroit ni trop large. Au début, ajustez le passage pour que le souffle circule facilement. Au fur et à mesure de vos progrès, rétrécissez-le ;

(IV) pendant que vous vous occupez d'une narine, il ne faut pas lâcher l'autre ; ainsi, quand vous inspirez par la narine droite il ne faut pas lâcher la gauche sinon l'air y pénétrera, et vice versa.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Si la narine droite est obturée à cause d'un rhume ou pour d'autres raisons, inspirez par la narine gauche et expirez par la droite.

(2) Si vous avez une migraine ou la tête lourde d'un côté, expirez par la narine de ce côté-là et faites toutes les inspirations par l'autre narine.

Effets : Comme les narines sont contrôlées par les doigts, l'air entre plus lentement et plus régulièrement. En conséquence, les poumons sont remplis plus complètement que dans ujjayi pranayama.

Ce pranayama augmente la faculté de digérer, calme le cerveau et accroît la vitalité. Il est recommandé à celles qui souffrent de tremblements, de brûlures dans les yeux, de peurs, d'agitation, de pertes abondantes et de leucorrhée.

VI. Nadi sodhana pranayama

Nadi désigne un organe tubulaire qui fait circuler dans notre corps le prana ou énergie. Sodhana signifie purifier. Nadi sodhana purifie les vaisseaux sanguins et les nerfs afin qu'ils fonctionnent bien.

Il faut pratiquer nadi sodhana après avoir maîtrisé surya bedhana pranayama et ujjayi pranayama II. Nadi sodhana pranayama est un type de pranayama difficile. Au début, il peut provoquer des moiteurs, une légère fièvre et des tremblements.

Quand on a bien appris à le faire, tout cela disparaît.

TECHNIQUE :

1. Asseyez-vous en siddhasana, virasana, ou padmasana (photos 48, 50, 52).
2. Baissez la tête à partir de la nuque et faites jalandhara bandha (chapitre XIV, n^{os} 29 à 31 ; photo 214).
3. Posez la paume de la main gauche sur le genou gauche en jnana mudra (chapitre XIV, n^o 47).
4. Levez la main droite et placez les doigts sur les narines comme expliqué au chapitre XIV, n^o 48 (photo 214).
5. Relâchez un peu l'extrémité du pouce, mais ne le retirez pas de la narine droite. Expirez à fond par la narine droite à demi ouverte et commencez le cycle de nadi sodhana.
6. Puis, inspirez lentement, régulièrement et de façon rythmée par la narine droite, en bloquant la narine gauche.
7. Remplissez complètement les poumons.
8. Après avoir inspiré à fond, fermez la narine droite en appuyant avec l'extrémité du pouce. Relâchez la pression des deux autres doigts et ouvrez légèrement la narine gauche ; expirez lentement, régulièrement et de façon rythmée par la narine gauche à demi ouverte. Videz les poumons mais sans laisser le buste s'affaisser.

9. Arrêtez-vous un instant, puis inspirez lentement par la même narine, en fermant la narine droite.

10. Après avoir inspiré à fond, fermez la narine gauche, ouvrez partiellement la narine droite en diminuant la pression de l'extrémité du pouce et expirez.

11. Cela constitue un cycle. Puis inspirez à nouveau par la narine droite et continuez le cycle suivant. Faites 8 à 10 cycles de cette façon, en augmentant progressivement le nombre de cycles.

12. Le cycle complet de nadi sodhana est donc le suivant :

- (a) inspiration par la narine droite ;
- (b) expiration par la narine gauche ;
- (c) inspiration par la narine gauche ;
- (d) expiration par la narine droite.

13. Après avoir terminé le dernier cycle, inspirez à fond par la narine droite, enlevez les doigts du nez, et placez la main sur le genou droit. Restez ainsi sans bouger quelques instants, puis lentement et précautionneusement relevez la tête, ouvrez les yeux, et allongez-vous en savasana.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES :

(1) Toutes les instructions données dans la technique n° 13 de surya bhedana pranayama s'appliquent aussi à nadi sodhana.

(2) Évitez de donner des secousses au cou ou d'ouvrir brusquement les yeux. Il ne faut pas ébranler les nerfs qui ont été apaisés par la pratique du pranayama. Appréciez la paix et la tranquillité intérieures comme décrit dans sanmukhi mudra (photo 211). Puis ouvrez lentement les yeux.

(3) L'inspiration et l'expiration ne doivent pas être forcées et le son ne doit en être ni rauque ni strident.

Note :

(I) Le son de l'inspiration doit être rythmé et uni. S'il est irrégulier, cela gêne le cerveau. Il faut donc contrôler le son avec les doigts.

(II) Si l'on a soif et boit de l'eau lentement et progressivement, on sent la fraîcheur très profondément. L'inspiration doit produire une sensation semblable : on doit sentir le contact de l'air dans les poumons.

(III) Dans la respiration profonde, l'inspiration et l'expiration font respectivement les sons « sssa » et « heum », mais dans le pranayama nasal le son, bien que non prononcé et subtil, est perçu par les muqueuses des narines.

(IV) Dans le pranayama nasal, la disposition et le jeu habile des doigts sur les narines ainsi que la réaction des narines ont un rôle important. Chaque mouvement doit être examiné avec attention et soin pour s'assurer que la pression des doigts, le son produit par l'air et la dilatation des poumons sont corrects.

(V) Les variantes de kumbhaka (rétention), antara kumbhaka (rétention après l'inspiration) et bahya kumbhaka (rétention après l'expiration) n'ont pas été décrites car les techniques indiquées ici sont suffisantes pour la moyenne des femmes qui pratiquent le yoga. Celles qui veulent aller plus loin dans l'étude du pranayama peuvent se référer à *Lumière sur le yoga**.

Effets : Nadi sodhana a un effet plus intense sur le corps et le mental que surya bhedana. Il développe la volonté, la détermination et l'équilibre. En outre, il aide à maîtriser les sens et conduit à la connaissance du Soi.

* Et surtout à : *Lumière sur le pranayama*, B.K.S. Iyengar, Buchet/Chastel, 1985

CHAPITRE XVI

Dhyana (Méditation)

Nature de la méditation

Il a déjà été rendu compte de ce qu'est la méditation au chapitre III ; il n'est donc pas nécessaire de le répéter. L'expérience de la méditation est au-delà des mots et doit être faite personnellement. Il faut goûter au sucre pour en connaître la douceur ; on ne peut expliquer celle-ci avec des mots. Nous allons essayer d'aider la sadhaka à goûter à la douceur de la méditation, à faire l'expérience de ce qui ne peut être décrit avec des mots.

On considère souvent que le corps est un facteur insignifiant dans la pratique de la méditation. C'est une vue erronée. Notre corps est notre vahana - notre véhicule. Sans ce véhicule, nous ne pouvons faire l'expérience de rien. C'est le corps qui nous emmène à notre destruction ou à la réalisation du Soi. Un véhicule qui ne fonctionne pas bien ne peut emmener son propriétaire nulle part. De même sommes-nous parfois à la croisée des chemins dans notre voyage quand notre véhicule, le corps, nous fait défaut. Quand le corps est faible, chancelant ou douloureux, la méditation est impossible et il faut d'abord le rétablir par la pratique des asanas et du pranayama avant d'aller plus loin sur le chemin du yoga.

Un corps sain et robuste est donc la toute première étape dans la méditation. C'est le début du voyage, la fin du voyage étant la réalisation du Suprême. Entre les deux, il y a des haltes - développement mental, croissance intellectuelle, connaissance de soi. Chaque étape doit être parachevée avant que le but final puisse être atteint. Tout comme au cours d'un voyage nous voyons divers paysages qui sont emmagasinés dans notre mémoire et qui ne sont jamais les derniers, des nouveautés nous attendant sans cesse, de même le voyage pour la réalisation du Soi est fait d'une recherche constante - de la perfection corporelle au but ultime. Au cours du voyage, il faut observer tous les plus petits détails d'un regard introspectif.

Les quatre premiers des huit membres du yoga - yama, niyama, asana, et pranayama - conduisent à l'art de la méditation et en sont inséparables. Ce sont les étapes préparatrices. Les deux membres suivants - pratyahara et dharana - sont directement et intimement liés à la méditation, qui elle-même conduit au samadhi. Pourtant cette étape de la méditation défie toute description. C'est une philosophie au-delà des mots dont on doit faire l'expérience personnellement. La méditation n'est pas limitée par le lieu et le temps - on peut en faire l'expérience n'importe quand, n'importe où. L'étendue de sa préparation est aussi vaste que l'horizon.

Pour se préparer à une carrière littéraire, il faut commencer par l'alphabet. De même il faut à la méditation un humble début qui conduit finalement à la joie suprême.

Les quatre premiers membres du yoga développent des qualités comme la santé, la propreté, la discipline morale, l'équilibre, le courage, la paix mentale et la concentration. La propreté intérieure et extérieure conduit la sadhaka à une quête spirituelle. Le terrain est préparé pour dharana, dhyana et samadhi

Nous donnons ci-après une technique sûre pour la méditation. Elle doit être pratiquée tous les jours pendant 5 à 10 minutes dans une disposition d'esprit paisible. Par la suite, il faut en prolonger la durée. Il faut méditer tous les jours à la même heure. Le matin tôt est le meilleur moment. La méditation doit être pratiquée avant le pranayama parce qu'alors le mental est reposé et sans désirs ni soucis. Si l'on commence par le pranayama, la posture peut irriter les muscles et les nerfs et troubler la sérénité du mental. Quand on fait le pranayama après la méditation, l'attention est concentrée sur l'écoulement et le rythme du souffle et ainsi on oublie les douleurs corporelles. Le pranayama doit suivre immédiatement la méditation.

TECHNIQUE :**215. DHYANA (méditation)****Asana :**

1. Restez tranquillement assise en siddhasana, virasana ou padmasana. C'est padmasana qui est préférable (photo 52).

2. Rester tranquillement assise dans une posture de méditation ne signifie pas pour autant que celle-ci doit être molle et avachie. Elle doit être parfaitement adaptée à la méditation. Ne serait-ce qu'un léger mal de tête nous dérange. De telles gênes ne sont pas favorables à une bonne méditation. Un corps affaissé et relâché dénote l'inertie du corps et du mental. L'intellect devient alors abattu et apathique. Méditer dans un tel état conduit à l'obscurité. Un corps droit et alerte dénote un intellect pur et lumineux. Gardez donc le corps droit et alerte pendant la méditation. Méditer dans un état de pureté sera générateur de lumière intérieure.

Colonne vertébrale :

3. D'une colonne vertébrale droite et alerte résulte une posture alerte. Une colonne vertébrale droite et robuste est favorable à la concentration : le mental écarte alors les pensées intempestives.

4. Une position correcte de la colonne vertébrale est indispensable. Suivez les instructions données au chapitre XIV, nos 17 à 21. La colonne vertébrale régit le corps.

Tête et cerveau :

5. Par ordre d'importance, viennent ensuite la tête et sa position. Ni le buste ni la colonne vertébrale ne doivent sentir le poids de la tête. Il faut avoir l'impression qu'elle est comme une masse très légère flottant au-dessus de la colonne vertébrale. La tête doit être tenue droite et immobile. On doit avoir l'impression qu'un fil relie le milieu du sommet de la tête au plafond. La position du cerveau doit être la même. Selon le yoga, le cerveau est divisé en deux parties principales - le cerveau frontal et l'arrière-cerveau. Le cerveau antérieur pense toujours au monde extérieur et c'est là que commence le processus des pensées. Nous appellerons cette partie le cerveau actif ou créatif. Quand l'égo et l'intellect sont soustraits aux stimuli extérieurs et s'introvertissent, c'est la partie postérieure du cerveau que l'on sent exister. Nous appellerons cette partie le cerveau méditatif. Tous les deux, cerveau antérieur et cerveau postérieur, doivent être bien équilibrés pour dhyana.

Gorge :

6. Quand le mental est à la poursuite d'influences extérieures, cela se répercute sur la gorge qui tend alors à se durcir. Quand la gorge est détendue, sans contractions, le cerveau est forcément calme et paisible. C'est pourquoi la gorge est considérée comme étant le siège de la roue de la purification (visuddhi cakra).

Atmanjali :

7. Puis, lorsque tout le corps depuis l'anus (muladhara cakra) jusqu'au sommet du crâne (brahmarandhra) est rendu très léger et libéré de ses tensions par l'extension et l'expansion intérieure, joignez les paumes des mains en namaskara (salutation). Avant de les joindre, élargissez les épaules latéralement pour que le sternum ne s'enfonce pas. La partie supérieure des bras doit être libre et détendue, à partir des omoplates. Veillez à ce que les côtes latérales ne s'affaissent pas et que le sternum soit relevé. Portez les paumes des mains au centre de la poitrine, les pouces pointés vers le milieu de la poitrine et les autres doigts en contact les uns avec les autres (photo 215). Bien que le cœur physique soit situé à gauche, le cœur spirituel se trouve au centre, sous la base du sternum. Là, la roue ou cakra du cœur régit l'intelligence du mental actif.

Ce symbole sacré des mains jointes est appelé atmanjali, c'est-à-dire salut ou présentation de ses respects au Soi intérieur. La tradition considère que namaskara est le plus grand hommage que l'on puisse rendre à l'âme.

Si les mains jointes dévient en quelque manière du centre de la poitrine, la vigilance alerte fera défaut. Stabilité du cerveau et stabilité du mental vont de pair. Les deux paumes sont soumises aux influences magnétiques du corps. Toute variation dans leur pression indique que la vigilance intellectuelle est perturbée. De même, l'énergie qui circule des deux côtés du corps est jaugée par les mains. Toute variation est enregistrée par les paumes, ce qui à son tour agit sur le mental et l'intellect.

Équilibre :

8. L'équilibre à atteindre est ainsi décrit dans la Gita :

samam kayasirogrivam dharayannacalam sthirah

B.G. VI, 13

(Tenez droits et immobiles le corps, la tête et le cou, fixe le regard, et demeurez sans mouvement intérieur, photo 215.)

9. Nous allons maintenant examiner les organes des sens :

Langue : Posez la langue sur le palais inférieur.

Peau : Veillez à ce que sur tout le corps la peau ne soit ni raide ni tendue.

Yeux, oreilles et nez.

10. Ces organes sont très importants. Les yeux doivent rester complètement fermés. On est toujours tenté de ne les fermer qu'à demi ; il faut éviter cela. Baissez doucement les paupières supérieures et intériorisez votre regard. Gardez réceptifs les oreilles et les tympons, et parallèles l'un à l'autre les orifices des oreilles. Regardez à l'intérieur vers le cœur.

sampreksya nasikagram svam disascanavalokayan

B.G. VI, 13

(Regardez fixement le bout de votre nez, sans regarder autour de vous, les yeux fermés.)

Cela vous fait regarder le siège du cœur.

On fait alors l'expérience de pratyahara et dharana (retrait des sens et concentration). Le centre des émotions et le centre de l'intellect doivent être rassemblés comme un seul fil d'intelligence. Quand ils sont réunis, on connaît calme, paix et silence intérieurs.

11. La respiration devient lente et subtile, tandis que le diaphragme reste léger. Il n'excite pas le nombril, le cœur ni la tête. Le fait d'inspirer et d'expirer

doucement calme les nerfs.

12. À ce stade, on n'est plus conscient de son corps physique ; on sent un flot de paix couler doucement vers le siège de l'âme près du cakra du cœur. Ce n'est pas un état de vacuité mentale mais de plénitude. Le mental est à la fois alerte et inactif.

Toutefois, pour atteindre à cet état, il est indispensable d'exercer un contrôle total et il faut donc se livrer à la vérification suivante :

Vérification :

(1) Si la colonne vertébrale n'est pas ferme et droite, l'intellect s'affaisse, ce qui conduit à un état languissant et tamasique. D'un point de vue yogique c'est une pratique non conforme qu'il faut corriger. Gardez donc votre colonne vertébrale ferme, alerte et droite.

(2) Si un processus de pensée commence, cela trouble la paix qui s'écoule du cerveau au cœur, et les yeux et les oreilles sont à leur tour perturbés et forcés de se tourner vers le monde extérieur. Il se produit les réactions en chaîne suivantes : perturbation de la pensée - perturbation du mental - perturbation des yeux et des oreilles - contact renouvelé avec les forces physiques du monde extérieur - perturbation de la méditation.

(3) Si les organes des sens sont perturbés, il s'opère un changement de direction et ils se précipitent vers le monde extérieur ; la colonne vertébrale perd sa fermeté, le cerveau sa concentration ; le cerveau actif prend le relais du cerveau méditatif et l'enchaînement des pensées commence. Le corps se met à trembler, la respiration à être perturbée. C'en est fini de l'immobilité et de la stabilité éprouvées au niveau du cœur, centre des émotions. Il faut donc constamment guetter, observer, être sur ses gardes pour vérifier que l'on reste maître des organes des sens.

(4) Découvrez si le contrôle des sens conduit à une paix où domine tamas (obscurité) ou bien à une paix où domine sattva (pureté). Une paix où domine tamas conduit à la sensualité ; seule une paix où domine sattva conduit à la spiritualité.

(5) Voyez si les organes des sens sont rétractés, ou s'ils sont simplement passifs parce que le corps n'est soumis à aucune tension.

(6) Voyez si un processus de pensée a commencé et si le mental s'est mis à vagabonder ; si les organes des sens, le mental et l'intellect sont introvertis, ou bien s'ils se précipitent vers le monde extérieur. Découvrez et éprouvez la paix pure et sereine.

(7) Vérifiez souvent si la position des mains jointes au centre de la poitrine, près du cœur, n'a pas changé. Si les mains ne sont pas dans l'alignement, alors l'alignement du mental et de l'intellect avec l'âme est également perturbé.

Quand le mental est tranquille et stable, la respiration est tranquille et calme et le corps devient alors stable et silencieux en même temps que les émotions. Le mental contrôle et régit les sens, le prana régit le mental, et le rythme régit le prana. Ce rythme est le son (nada) de la paix intérieure.

C'est la suprême étape, celle où l'on obtient la réponse à la question posée par Arjuna :

*sthita prajnasya ka bhasa
samadhisthasya kesava
sthitadhih kim prabhaseta
kimasita vrajeta kim* B.G. II, 54

(À quoi reconnaît-on celui qui a un mental stable, qui s'est confondu avec la conscience suprême, ô Seigneur ? Comment parle, s'assied et marche celui qui a un mental stable ?)

Quand les sens sont disciplinés, le mental devient stable. Un tel mental est libéré de la colère, des passions, des engouements et de la peur. Il reste impassible dans la douleur comme dans le plaisir et vous libère de la confusion, de l'illusion, de l'indécision et de l'égoïsme. La sérénité du mental ancre fermement dans le Suprême l'intellect doué de discernement ; la sadhaka reste constamment éveillée dans cet état et atteint à la condition brahmique.

Om santih, santih, santih

Index

- Abdominaux, Àsanas, 75, 77, 177-190.
Abhyâsa, 27.
Accouchement, 50-51.
 Àsanas après l', 72-73.
Action, Voie de l', 23, 37.
Adho Mukha svânâsana, 67, 69, 70, 71,
 73, 89.
 Technique et effets, 108-109.
Âge critique, 51.
Ahamkâra, 55, 63.
Ahimsâ, 30.
Alimentation, 67.
Allaitement, 50.
Âme, Recherche de l', 30.
Aménorrhée, 48.
 Àsanas, 70.
Ânandamaya, 43.
Annamaya, 43.
Antaranga sâdhanâ, 29.
Antarâtma sâdhanâ, 30.
Aparigraha, 31.
Ardha Baddha Padma Pascimottânâsana,
 71, 73.
 Technique et effets, 113.
Ardha candrâsana
 Période de la grossesse, 228.
 Technique et effets, 98-99.
Ardha matsyendrâsana, 68.
 Technique et effets, 194-197.
Ârjava, 32.
Àsanas, 33-34, 44-45.
 Abdominaux et lombaires, 75, 77,
 177-190.
 Âge, 66.
 Alimentation, 67.
 Assise et couchée sur le dos, 75, 77,
 130-144.
 Avancés, 76, 79, 246-251.
 Classification, 75-88.
 Conseils généraux, 66-69.
 Conseils particuliers, 70-74.
 Debout, 46, 76, 89-109.
 Différents des autres exercices
 physiques, 84.
 Durée, 66.
 Flexions arrière, 75, 78, 199-211.
 Flexions avant, 75, 76-77,
 109-129.
 Habitudes d'hygiène, 66.
 Heure, 66.
 Inversés, 75, 77, 144-176,
 Lieu, 67.
 Période de la grossesse, 49-50,
 71-72, 76, 78-79, 224-246
 Respiration, 68.
 Soleil, 67.
 Tableau, 76-83.
 Tapis, 67.
 Tension artérielle, 69, 89.
 Torsions, 75, 78, 190-199.
 Utiles à la puberté, 46-47.
 Utilisation d'un miroir, 67-68.
 Vêtements, 67.
Assise, Àsanas en position, 75, 77,
 130-144.
Astânga yoga, 27, 75.
Asteya, 31.
Âstikya, 33.
Austérité, 32-33.
Avancé, Cours, 82.
 Programme hebdomadaire, 86-87.
Avancés, Àsanas, 75, 79, 246-251.

Baddha konâsana, 49, 67, 70-72.
 Période de la grossesse, 232.
 Technique et effets, 121-122.
Baddha konâsana en sirsâsana
 Technique et effets, 155-156.
Baddha padmâsana, 130.
 Technique et effets, 141-142.

Bahinàbai, Sainte, 39.
 Bahiranga Sàdhanà, 29.
 Bains, 66.
 Belgique, Reine Mère de, 47.
 Bharadvàjàsana, 71, 72.
 Période de la grossesse, 243.
 Bharadvàjàsana I
 Technique et effets, 190-191.
 Bharadvàjàsana II
 Technique et effets, 191-192.
 Bhujangàsana
 Technique et effets, 212-214.
 Variantes, 217-218.
 Bràhmacarya, 31.
 Buddhi, 62-63.

 Cerveau, 63.
 Césarienne
 Àsanas, 73.
 Charité, 33.
 Circulatoire, Système, 59.
 Citta, Définition de, 26.
 Cœur, Maladies du
 Àsanas, 69.
 Compassion, 32.
 Concentration, 36, 130.
 Connaissance, 23-24.
 Matérielle, 23.
 Spirituelle, 23.
 Constipation
 Àsanas, 66.
 Contentement, 32.
 Convoiter, Ne pas, 31.
 Corde
 Préparatifs, 211-212.
 Corps humain, 55-61, 64-65.
 Gaines, 43-44.
 Couchée sur le dos, Àsanas, 75, 77,
 130-144.
 Croyance, 33.

 Dânam, 33.
 Dandàsana
 Technique et effets, 110.
 Dayà, 32.
 Debout, Àsanas en position, 46, 76,
 89-109.
 Dévotion, 23, 33.
 Dhanuràsana
 Technique et effets, 202-203.
 Dhàrana, 36, 130.
 Dhriti, 32.
 Dhyàna, 36, 75, 79, 130, 277-280.
 Nature, 277.
 Période de la grossesse, 244-246.
 Technique et effets, 278-280.
 Digestif, Système, 59.
 Discipline
 Personnelle, 32-33.
 Sociale, 30-32.
 Doctrines établies, Écouter les, 33.
 Droiture, 32.
 Dvi pada vipanta dandasana, 67, 71, 73,
 Technique et effets, 208-211.
 Dysménorrhée, 48.
 Àsanas, 70.

 Ego, 63.
 Eka pàda ràjakapotàsana, 249.
 Eka pàda sarvàngàsana
 Période de la grossesse, 242.
 Technique et effets, 168-169.
 Eka pàda sirsàsana
 Technique et effets, 153.
 Élémentaire, Cours, 80-81.
 Programme hebdomadaire, 83-84.
 Endocrinien, Système, 60.
 Àsanas, 73.
 Expiration, 35.
 Normale, 267.
 Profonde, 267.

Femmes
 Aptitude au yoga, 38-39.
 Trois jalons dans la vie des, 46-51.
 Le yoga est-il idéal pour les, 43-45.
 Flexions arrière, 75, 78, 199-211.
 Flexions avant, 75, 76-77, 109-129.
 Foi intellectuelle, 33.
 Fongus auriculaire
 Āsanas, 69.
 Grossesse
 Āsanas, 49-50, 71-72, 76, 78-79,
 224-246.
 Prānāyāma, 75, 78, 244-246,
 266.
 Halāsana, 44, 50, 66-67, 69, 70-73, 89,
 109.
 Période de la grossesse, 239-241.
 Technique et effets, 163-166.
 Yoga kurunta, 221.
 Demi-halāsana, 69.
 Hebdomadaires, Programmes, 86-87.
 Hri, 33.
 Hygiène, Habitudes d', 66.
 Hypoménorrhée, 48.
 Āsanas, 71.
 Insomnie, 23.
 Inspiration, 35.
 Normale, 267.
 Profonde, 267.
 Intellect stable, 32.
 Intelligence, 62-63.
 Intensif, Cours, 88.
 Introduction, Cours d', 83.
 Inversés, Āsanas, 75, 77, 144-176.
 Isvarapranidhāna, 33.
 Janu sirsāsana, 49, 67, 69, 71, 72-73.
 Période de la grossesse, 231.
 Technique et effets, 110-113.
 Japa, 33.
 Jathara parivartanāsana, 72.
 Technique et effets, 181-183.
 Kapotāsana, 249.
 Karnapidāsana
 Technique et effets, 186.
 Kausalyā, 38.
 Kevala kumbhaka, 35.
 Ksama, 32.
 Kumbhaka, 35.
 Kūrmāsana, 70.
 Technique et effets, 125-126.
 Lallā, Sainte, 39.
 Leucorrhée, 48.
 Āsanas, 70.
 Lombaires, Āsanas, 75, 77, 177-190.
 Madālasā, 38.
 Mahā mudrā, 70-73.
 Technique et effets, 253-254.
 Maitreyī, 38.
 Maladie
 Nature de la, 40-41.
 Mālāsana, 70-71.
 Technique et effets, 128-129.
 Manana, 65.
 Manas, 63.
 Manomaya, 43.
 Mansuétude, 32.
 Mantras
 Récitation de, 33.
 Mar'cyāsana, 71, 74.
 Marīcyāsana I
 Technique et effets, 115-116.
 Marīcyāsana III
 Technique et effets, 192-194.
 Mati, 33.
 Matsyāsana, 67, 69-71, 73.
 Technique et effets, 143.
 Ménopause, 51.

Âsanas, 74.
 Ménorragie, 48.
 Âsanas, 71.
 Menstruation, 46-48.
 Âsanas, 70-71.
 Troubles de la, 47-48.
 Mental, 26-27, 63.
 Cinq facettes du, 26.
 Contrôle des fluctuations du, 26-27.
 Mentale, Attitude, 62-63.
 Métorragie, 48.
 Âsanas, 71.
 Miroir, 67-68.
 Mitahâra, 32.
 Modération sexuelle, 31.
 Modestie, 33.
 Moyen, Cours, 81.
 Programme hebdomadaire, 85-86.
 Mudrâs, 75-76, 79, 253-256.
 Période de la grossesse, 244-246.
 Musculaire, Système, 58.

 Nadi sodhana prânâyâma
 Technique et effets, 275-276.
 Natarâjâsana, 250-251.
 Nâvâsana, 72.
 Nerveux, Système, 60.
 Nididhyâsana, 65.
 Nidrâ, 26.
 Niyama, 32-33.
 Non-cupidité, 31-32.
 Non-violence, 30-31.

 Observances religieuses, 33.
 Oligoménorrhée, 48.
 Âsanas, 71.
 Oreille qui coule
 Âsanas, 69.
 Osseux, Système, 57.

 Padângusthâsana, 70, 73, 89.
 Technique et effets, 105-106.
 Padmâsana, 67, 130-144.
 Technique et effets, 134-1355.
 Cycle, 140.
 Paripûrna nâvâsana
 Technique et effets, 180-182.
 Parivrta jânu sirsâsana
 Technique et effets, 118-119.
 Parivrta pascimottânâsana
 Technique et effets, 119-120.
 Parivrta trikonâsana
 Technique et effets, 100-101.
 Parivrttaikapâda sirsâsana, 66.
 Période de la grossesse, 238.
 Technique et effets, 151-152.
 Pârsva halâsana, 66.
 Technique et effets, 167-168.
 Pârsva kukkutâsana, 248.
 Pârsva pindâsana, 92.
 Technique et effets, 242-244.
 Pârsva sirsâsana, 66.
 Période de la grossesse, 237
 Technique et effets, 151.
 Pârsvaika pâda sarvângâsana
 Technique et effets, 163-170.
 Pârsvaika pâda sirsâsana
 Technique et effets, 154.
 Pârsvottânâsana, 73, 89.
 Période de la grossesse, 228-229.
 Technique et effets, 101-103.
 Parvatâsana, 49, 72, 73, 130.
 Période de la grossesse, 235.
 Technique et effets, 140-141.
 Pârvatî, Déesse, 38, 194.
 Pâsâsana
 Technique et effets, 197-198.
 Pascimottânâsana, 66, 67, 68, 69,
 70.
 Technique et effets, 116-118.
 Physiques, Exercices, 44.

- Pincha Mayürâsana, 248.
- Pindâsana, 66.
- Pindâsana en sarvangasana
 - Technique, 174-175.
- Pindâsana en sirsâsana
 - Technique et effets, 158.
- Polyménorrhée, 48.
- Postures, 33-34.
- Prajna, 63.
- Pramâna, 26.
- Prânamaya, 43.
- Prânâyâma, 34-35, 40, 43-44, 49-50, 72, 73, 75, 76, 78-79, 130.
 - Conseils et suggestions, 260-266.
 - Période des règles, 265.
 - Période de la ménopause, 265-266.
 - Période de la grossesse, 76, 78, 244-246
 - Période après l'accouchement, 265.
 - Technique et effets, 267-276.
- Prasârîta padottânâsana, 70, 74, 89,
 - Période de la grossesse, 229-231.
 - Technique et effets, 104-105.
- Pratique quotidienne, Programme de, 83.
- Pratyâhara, 35-36.
- Programmes hebdomadaires, 83-84.
- Propreté, 32.
- Puberté
 - Utilité des asanas, 46-47.
- Pûraka, 35, 267.
 - En ujjayî prânâyâma I, 269.
- Pureté extérieure, Recherche de la, 29.
- Pureté intérieure, Recherche de la, 29.
- Pûrvottânâsana
 - Technique et effets, 216-217.
- Recaka, 35, 267.
 - En ujjayî prânâyâma I, 270.
- Reproduction, Système de, 60.
- Respiration, 68.
- Respiration profonde, 71.
 - Technique et effets, 268.
- Respiratoire, Système, 59.
- Rétention, 35.
 - Normale, 267.
- Rétine, Décollement de la
 - Âsanas, 69.
- Sadânga yoga, 28-29.
- Sâlamba sârvângâsana, 66, 68, 69, 70-73, 89, 109.
 - Période de la grossesse, 238-239.
 - Technique et effets, 158-163.
 - Yoga kurunta, 219-220.
- Sâlamba sirsâsana, 66, 68, 69, 70-73
 - Période de la grossesse, 236.
 - Technique et effets, 144-150.
- Samâdhi. 36-37, 130.
- Samasthiti
 - Technique et effets, 90.
- Sanmukhi mudrâ, 71, 253.
 - Technique et effets, 254-256.
- Santé
 - Comment l'acquérir, 40.
 - Définition, 40.
 - Importance, 40.
 - Selon le yoga, 41-42.
- Santosa, 32.
- Saradâ devi, 39.
- Sarîra, 64-65.
- Sârvângâsana, 44, 49, 50, 67.
 - Technique et effets, 158-176.
- Satya, 31.
- Sauça, 32.
- Savâsana, 50, 67, 68, 69-71, 73, 75, 76, 79, 89, 130, 253, 265.

- Période de la grossesse, 244-246.
 Technique et effets, 256-259.
- Sens, Discipline des, 35-36.
- Setu-bandha sârvângâsana, 44, 49, 66, 68, 69, 99, 70, 71, 72, 73, 89.
 Technique et effets, 170-173.
- Siddhânta vâkya sravanam, 33.
- Siddhâsana, 67.
 Technique et effets, 130-131.
- Sincérité, 31.
- Sirsâsana, 44, 49, 50, 67.
 Technique et effets, 144-158.
- Smrti, 26.
- Sobriété, 32.
- Soi
 Étude du, 33.
 Réalisation du, 36-37.
 Voies, 23-24.
- Soleil, 67.
- Sommeil, 23.
- Souffle, Contrôle du, 34-35.
- Sravana, 65.
- Sulabhâ, 38.
- Supta baddha konâsana, 67, 70-72.
 Période de la grossesse, 232.
 Technique et effets, 123-124.
- Supta konâsana, 70.
 Technique et effets, 166-167.
- Supta kûrmâsana
 Technique et effets, 127.
- Supta padangusthasana, 49.
 Technique et effets, 184-186.
- Supta virâsana, 49, 67, 69-71, 73, 130.
 Période de la grossesse, 234-235.
 Technique et effets, 138-139.
- Surya bhedana prânâyâma, 69, 70-72, 73.
 Technique et effets, 246.
- Svâdhyâya, 33.
- Tâdâsana
 Technique et effets, 90.
- Tapas, 32-33.
- Tapis, 67.
- Tension artérielle
 Âsanas, 69, 89.
- Tension prémenstruelle, 48.
 Âsanas, 71.
- Torsions, 75, 78, 190-199.
- Triang mukhaikapâda pascimottânâsana, 71, 74.
 Technique et effets, 114-115.
- Ujjâyi prânâyâma I, 50, 69, 71, 73, 89, 265.
 Respiration, 269-270.
 Technique et effets, 269-270.
- Ujjâyi prânâyâma II, 71, 73, 265, 266.
 Technique et effets, 272-273.
- Upavistha konâsana, 49, 50, 70, 71, 72.
 Période de la grossesse, 233.
 Technique et effets, 124-125.
- Upavistha konâsana en sirsâsana
 Technique, 154-155.
- Ûrdhva dhanurâsana, 71.
 Technique et effets, 203-207.
- Ûrdhva kukkutâsana, 247.
- Ûrdhva mukha pascimottânâsana
 Technique et effets, 183-184.
 Yoga kurunta, 214-216, 223.
- Ûrdhva mukha svânâsana
 Technique et effets, 200-202.
- Ûrdhva padmâsana en sârvângâsana
 Période de la grossesse, 242-243.
 Technique et effets, 173-174.
- Ûrdhva padmâsana en sirsâsana
 Technique et effets, 156-157.
- Ûrdhva prasârîta pâdâsana, 70, 72.
 Technique et effets, 177-180.
- Ustrâsana
 Technique et effets, 199-200.

Yoga kurunta, 218.
Uttânâsana, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 89.
 Technique et effets, 106-107.
Utthita hasta padângusthâsana
 Technique et effets, 186-189.
Utthita pârsvakonâsana, 70, 72, 89.
 Période de la grossesse, 226-227.
 Technique et effets, 93-94.
Utthita trikonâsana, 70, 72, 89.
 Période de la grossesse, 226.
 Technique et effets, 92-93.

Vairâgya, 27.
Vêtements, 67.
Vijnânâmaya, 43.
Vikalpa, 26.
Viloma prânâyâma I, 50, 69, 72, 73,
 244-245.
 Technique et effets, 270-272.
Viloma prânâyâma II, 50, 69, 72,
 244-245.
Viparyaya, 26.
Virabhadrâsana I
 Période de la grossesse, 227.
 Technique et effets, 94-95.
Virabhadrâsana II, 72.
 Période de la grossesse, 227-228.
 Technique et effets, 95-96.
Virabhadrâsana III
 Technique et effets, 97-98.
Virâsana, 67, 70, 130.
 Période de la grossesse, 234.
 Technique et effets, 132-133.
Virâsana, Cycle, 70-71, 130.
 Période de la grossesse, 234.
 Technique et effets, 136-137.
Voler, Ne pas, 31.
Vrata, 33.
Vrksâsana, 72.
 Technique et effets, 91.

Vrscikâsana, 250.
Yama, 30-32.
Yoga
 Comme art, 25.
 Comme étant idéal pour les femmes,
 43-45.
 Comme méthode de traitement
 naturopathique, 45.
 Comme philosophie, 26.
 Comme science, 25.
 Définition, 25.
 Définition de Pâtanjali, 26.
 Femmes, Aptitude des, 38-39.
 Huit branches, 27-28.
 Importance, 23-24.
 Six aspects, 28-29.
Yoga kurunta, 76, 78, 211-223.
Yoga mudrâsana, 130.
 Technique et effets, 142.
Yoga sâdhanâ
 Conditions préalables, 62-65.
 Étapes, 65.
Yoganidrâsana, 247.

Photocomposition *CMB* Graphie
44800 Saint-Herblain

Achévé d'imprimer sur rotative
par l'Imprimerie Darantière à Dijon-Quetigny
en janvier 2012

Dépôt légal : février 2012
N° d'impression : 12-0051

Imprimé en France