

Yoga Plaisir

petit manuel de yoga à l'usage des gens stressés

TARA FRASER

L E D U C . S
E D I T I O N S



Yoga Plaisir

petit manuel de yoga à l'usage des gens stressés



TARA FRASER

LEDUC
EDITIONS



Dans la même collection, aux éditions Leduc.s

Méditation Plaisir, David Fontana, 2011.

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne) par Sabine Rolland

Titre de l'édition originale : Yoga Bliss

Conceived, created and designed by Duncan Baird Publishers

Copyright © Duncan Baird Publishers, 2007

Text copyright © Tara Fraser, 2007

© 2011 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-441-3

Sommaire

Introduction 6

Le yoga pour décompresser 8

- La voix heureuse 10
- Comment pratiquer 12
- Principes de base 14

Déstresser en trois minutes 16

- La posture sur le dos, jambes fléchies 18
- La posture de la proue 20
- La respiration *ujjayi* – contrôle du mental et des émotions 22

Votre programme quotidien 24

- Premier enchaînement
 - L'inclinaison en avant 26
 - Le guerrier 28
 - La posture dos creux, dos rond 30
 - Le chien tête en bas 32
 - La posture du pigeon 34
 - La posture de l'enfant 36
 - La posture accroupie 38

Second enchaînement

- La posture des genoux sur la poitrine 40
- La posture de l'étrier 42
- Le pont 44
- La posture en tailleur sur le dos 46

- La torsion sur le dos 48
- La posture des jambes levées 50
- La posture du repos 52

Votre programme du week-end 54

- L'étirement jambes tendues 56
- L'inclinaison en avant 58
- La posture de la chaise 60
- Le guerrier 62
- L'inclinaison en avant, jambes écartées 64
- La posture du tigre 66
- Le chien tête en bas 68
- La posture du cygne 70
- La posture du héros 72
- La posture de la grenouille 74
- La torsion sur le dos 76
- Le pont 78
- La chandelle sans soutien 80
- La posture du bateau 82
- La posture en tailleur 84
- La posture du repos 86

Mieux respirer 88

- La respiration apaisante – le son [j] en expirant 90
- La respiration glottique ou *ujjayi* 92
- La respiration abdominale 94

- La respiration en trois parties 96
- La respiration rafraîchissante ou *sitali* 98
- La respiration vocale 100

Synchroniser le mouvement

- et le souffle 98
- La respiration « qui suit le mouvement » ou *anuloma ujjayi* 104

Méditations quotidiennes 106

- Méditation en marchant 108
- So ham* 110
- Chin mudra* 112
- Mudra* du cœur 114
- Visualisation de l'étoile de mer 116
- Visualisation de l'espace extérieur 118
- Visualisation de l'espace intérieur 120
- Om* 122

Index 126



Introduction

Le yoga est un formidable antidote contre le rythme infernal de la vie moderne. Il offre une méthode facile et efficace pour retrouver une véritable détente physique et mentale. La pratique du yoga soulage vos tensions, booste votre énergie, améliore votre santé et, surtout, vous apporte un grand bien-être. Des exercices simples, pratiqués consciencieusement quelques minutes par jour, peuvent suffire à transformer votre vision des choses au quotidien. Certains individus consacrent leur vie entière à la pratique du yoga, et d'autres l'intègrent simplement à leur vie quotidienne pour atteindre un équilibre harmonieux entre leur vie professionnelle, sociale et familiale.

Je vous propose dans ce livre de nombreuses postures que je pratique moi-même régulièrement et que j'enseigne à mes élèves. Elles ne sont pas difficiles, et les gens sont souvent surpris du bien-être qu'ils éprouvent après. Même une pratique de base

vous apportera une multitude de bienfaits, dont une amélioration du sommeil, de l'état de la peau et des cheveux, du tonus musculaire, de la résistance physique et de la souplesse du corps, ainsi qu'un meilleur moral et une plus grande joie de vivre !

Le yoga vous offre tous les outils pour vous aider à vivre pleinement votre vie avec optimisme et confiance en vous. Accessible à tous car modulable, il deviendra vite une habitude, comme se brosser les dents, et vous vous demanderez comment vous avez fait pour vous en passer jusque-là ! Vous n'avez pas besoin d'un équipement spécial, d'une souplesse hors du commun, d'un environnement parfaitement silencieux ou de beaucoup de temps libre pour pratiquer. Quelques minutes par jour consacrées à ces techniques simples, qui ont fait leurs preuves sur les individus les plus stressés, vous permettront de vous sentir plus calme, d'être présent(e) à vous-même et d'accéder à vos réserves d'énergie les plus profondes. Le relâchement de vos tensions physiques et mentales vous fera retourner à l'état d'*ananda* – de béatitude totale.

Le yoga pour décompresser

Le calme et la stabilité sont difficiles à trouver dans notre monde moderne trépidant. Né en Inde il y a des milliers d'années, le yoga est l'une des méthodes les plus efficaces pour rééquilibrer le corps et l'esprit et vous aider à atteindre un état de bien-être suprême.

Ce petit manuel, qui contient les bases d'une pratique du yoga chez soi, a été spécialement conçu pour réduire votre stress et votre anxiété et vous donner un sentiment de paix intérieure. Les exercices proposés sont des variantes de postures traditionnelles et accessibles à toute personne en bon état de santé général. La plupart ne prennent que quelques minutes... quelques minutes où vous flotterez dans un bain de sérénité absolue.





La voie heureuse

Selon la tradition yogique, notre vraie nature est l'état d'*ananda*, c'est-à-dire de bonheur parfait, et la pratique du yoga est destinée à nous aider à retrouver cet état. Pour restaurer l'équilibre dans nos vies, le yoga adopte une approche de l'être dans sa globalité et considère que chaque individu a une constitution physique et une expérience de vie uniques. Deux personnes ne pratiqueront donc pas le yoga de la même manière et avec les mêmes résultats. Au cours de la pratique, ne tenez pas seulement compte de votre corps physique, mais aussi de votre esprit, de vos émotions et de vos actions quotidiennes. Avoir conscience de tous ces éléments et de leurs effets sur vous vous aidera à retrouver ce bien-être parfait.

Il est important de savoir que le yoga n'est pas du fitness. En réalisant les exercices proposés, vous pouvez constater que vous gagnez en force, en tonicité et en souplesse, mais ce n'est pas le but recherché. Vous pouvez être en forme physiquement, mais si vous êtes triste ou en colère, vous n'êtes pas dans un état global d'harmonie.

Selon la tradition yogique, nous ne sommes pas simplement constitués d'un corps physique et d'un cerveau comme le pensent les Occidentaux, mais de cinq *koshas* ou corps :

- | | | |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| 1. <i>Annamaya-kosha</i> | ♦ | le corps physique |
| 2. <i>Pranamaya-kosha</i> | ♦ | le corps énergétique |
| 3. <i>Manomaya-kosha</i> | ♦ | le corps mental et émotionnel |
| 4. <i>Vijnanamaya-kosha</i> | ♦ | le corps intellectuel |
| 5. <i>Anandamaya-kosha</i> | ♦ | le corps divin |

Ces cinq couches fonctionnent comme un tout, ce qui explique pourquoi, quand vous avez un grand chagrin et que votre cœur souffre, vous risquez aussi de rendre malades votre corps et votre esprit. Le yoga nous encourage à développer une conscience de nous-mêmes dans toutes nos dimensions. *Anandamaya-kosha* est peut-être le corps le plus facile à négliger au quotidien, mais en prendre conscience vous permet d'accéder à une oasis de bonheur, de paix et de repos. Nous faisons tous l'expérience fugace d'être en connexion avec notre « corps divin » – ce livre est là pour vous montrer comment vous relier à lui grâce à la pratique du yoga.

Comment pratiquer

Le yoga est le plus efficace lorsqu'il est pratiqué à petites doses mais très régulièrement, d'où l'objet de ce livre. Vous pouvez pratiquer les exercices seul(e) ou avec un(e) ami(e), habillé(e) normalement, chez vous ou à votre travail. Les séances sont donc plus courtes et plus condensées que dans un cours de yoga animé par un professeur.

Pour pratiquer dans les meilleures conditions, je vous recommande d'avoir un matériel de base, notamment un tapis de yoga qui adhère bien au sol, très utile pour éviter de glisser dans les postures debout, et éventuellement quelques blocs de yoga en mousse (ou un annuaire téléphonique !). Si vous avez les genoux fragiles et trouvez les postures agenouillées inconfortables, utilisez une couverture repliée pour protéger vos articulations.

Pratiquez dans une pièce chaude, bien aérée, et de préférence bien rangée, où rien ne viendra gêner votre attention. Si la pièce est en désordre et pleine de distractions, pensez au moins à éteindre votre téléphone portable et à choisir un moment dans la journée où vous ne serez pas dérangé(e).

En général, il est déconseillé de faire du yoga le ventre plein. La plupart des personnes aiment pratiquer le matin, avant le petit déjeuner. Mais vous pouvez aussi pratiquer une heure environ après un repas léger ou le soir en rentrant du travail.

Portez des vêtements souples et confortables, qui ne vous serrent pas à la taille, et mettez-vous pieds nus. En fin de séance, vous pouvez enfiler des chaussettes et un pull ou un gilet pour éviter de vous refroidir en vous relaxant. Si vous portez des lentilles de contact, il est préférable de les enlever pour fermer les yeux tranquillement.

Principes de base

Le yoga agit à différents niveaux et peut vous aider à retrouver équilibre et stabilité dans votre vie. Gardez à l'esprit quelques principes essentiels pour tirer tous les bienfaits de votre pratique.

♦ **Allez-y lentement et posément.** Nous vivons dans un monde qui tourne à cent à l'heure, et avons du mal à ralentir le rythme. Vous n'avez pas à vous dépêcher pour atteindre un résultat, alors prenez votre temps et soyez dans l'instant présent.

♦ **Le yoga n'est pas un sport de compétition.** Les exercices n'ont pas pour but de faire de vous un(e) athlète ! Ne vous comparez pas aux

autres ou à ce que vous étiez il y a cinq ou dix ans. Pratiquer le yoga, c'est travailler avec les capacités que vous possédez ici et maintenant. Si vous vous sentez raide, fatigué(e), tendu(e) et stressé(e), le yoga peut vous aider, mais à condition de commencer par admettre ce que vous ressentez – tout cela disparaîtra avec la pratique. Ne vous inquiétez pas si certaines postures vous semblent difficiles au départ – c'est parfaitement normal !

♦ N'essayez pas de dépasser vos limites. Vous ne progresserez pas plus vite dans la douleur de l'effort. La réaction naturelle du corps à la douleur est de se contracter. Résultat : vous avez encore plus mal. Veillez à ne pas sentir plus qu'un étirement modéré à chaque exercice. Si vous vous surprenez à grimacer de douleur, à bloquer votre respiration ou à vous forcer exagérément, vous êtes allé(e) trop loin. Retrouvez votre zone de confort et détendez-vous au maximum.

♦ La régularité à faible dose paie. Une courte séance chaque jour vous sera beaucoup plus profitable qu'une longue séance une fois par semaine. Vu toutes les petites tensions qui s'accumulent quotidiennement, il est plus logique de les soulager le jour même plutôt que

d'attendre qu'elles vous rendent complètement dingue à la fin de la semaine ! Mieux vaut trois minutes de yoga que rien du tout. Si vous lui faites une petite place dans votre quotidien, le yoga deviendra vite une habitude fort agréable.

♦ La respiration est l'essence du yoga. En adoptant les postures proposées, essayez de rester conscient(e) de la qualité et du rythme de votre respiration. Car de votre respiration dépendent les bienfaits des postures. L'esprit humain ayant tendance à se focaliser sur l'action physique plutôt que sur le souffle, vous devez constamment réorienter votre attention vers votre respiration.

Gardez toujours ces principes de base présents à l'esprit. Et maintenant, place à la pratique !

Déstresser en trois minutes

Les techniques proposées dans ce chapitre peuvent transformer votre état intérieur en quelques minutes. En plus, elles offrent l'avantage d'être d'une simplicité enfantine !

Accordez-vous quelques instants pour les pratiquer, et vous verrez que votre sentiment d'être dépassé(e) laissera rapidement place au sentiment de pouvoir maîtriser la situation. Une situation qui vous semblait impossible à gérer vous paraît soudain beaucoup plus gérable. Pratiquez ces exercices, ou l'un d'entre eux, à chaque fois que vous avez l'impression de ne plus pouvoir faire face. Ils vous aideront à prendre de meilleures décisions et à avoir des rapports aux autres plus justes.





La posture sur le dos, jambes fléchies

C'est une posture étonnamment relaxante et réparatrice. Elle est d'une facilité déconcertante et vous pouvez la pratiquer n'importe quand. Vous avez juste besoin de trouver un endroit où vous isoler et vous allonger. Gardez la position aussi longtemps que vous le souhaitez – trois minutes étant un minimum pour commencer à se détendre.

La posture sur le dos, jambes fléchies soulage les tensions accumulées dans les lombaires, la région du sacrum (l'os triangulaire à la base de la colonne vertébrale), ainsi que dans le haut du dos, le cou et les épaules. Peu à peu, vous sentez que votre respiration devient plus ample et plus aisée. Surtout, allongez-vous à même le sol – sur un lit, le matelas ne soutient pas assez votre corps.



Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds posés à plat au sol et écartés de la largeur des hanches, voire un peu plus. Laissez vos genoux se rapprocher ou maintenez-les parallèles. Gardez les bras le long du corps, paumes vers le haut. Vous pouvez aussi poser vos mains sur votre ventre pour sentir votre respiration.

Vous ne devez ressentir aucune tension dans le cou et votre tête doit rester droite. Pour être plus à l'aise, posez un petit coussin ou un bloc de mousse peu épais sous votre tête pour la rehausser un peu. Fermez les yeux et respirez. Laissez votre corps et votre esprit se reposer quelques instants.



La posture de la proue

Cette posture est formidable pour ouvrir les épaules et la cage thoracique. Elle contrebalance notre tendance à avoir le dos arrondi et les épaules voûtées lorsque nous sommes devant l'ordinateur. Inutile de tirer trop fort sur vos épaules – un étirement doux et modéré suffit à obtenir l'effet souhaité.

Selon les yogis, cette posture ouvre les chakras du cœur et de la gorge, responsables de l'amour inconditionnel et de la communication – deux choses dont nous avons bien besoin sur nos lieux de travail !



Tenez-vous dans l'embrasure d'une porte. Saisissez l'encadrement de la porte, les mains au-dessous du niveau des épaules, et penchez le buste en avant en restant bien droit(e) jusqu'à tendre les bras. Montez ou descendez vos mains pour être à l'aise. Gardez la position une à deux minutes, avec un souffle lent et régulier. En inspirant, sentez l'air gonfler votre cage thoracique ; en expirant, laissez vos épaules s'assouplir et s'ouvrir de plus en plus largement. Si le chambranle de la porte est trop étroit, faites l'exercice avec une ceinture tenue derrière le dos, bras tendus.

La respiration *ujjayi* – contrôle du mental et des émotions

Ujjayi signifie « victoire » – en effet, il vous permet de contrôler votre respiration et, du coup, vos pensées et vos émotions. Cette technique vous demande simplement de ralentir votre respiration pour qu'elle devienne plus ample et plus régulière. Votre rythme cardiaque s'en trouve ralenti et votre système nerveux apaisé. Vous pouvez utiliser la respiration *ujjayi* pour garder votre calme et votre concentration en toutes situations. Elle est efficace lorsque vous marchez à une allure régulière ou êtes assis(e) tranquillement.

Cette technique doit avoir un effet relaxant et revigorant. Surtout, ne forcez pas votre respiration ; elle ne doit jamais devenir rauque ou bruyante, mais juste produire un petit chuchotement.



Asseyez-vous en tailleur. Baissez légèrement le menton et rapprochez le pouce et l'index de chaque main en *chîn mudra* (voir p. 112 et 113). Expirez par le nez en contractant légèrement les muscles de votre gorge pour émettre un chuchotement. Produisez le même son en inspirant par

le nez – vous utilisez cette fois des muscles situés plus haut dans la gorge. Le son émis doit être discret et régulier. Faites au moins douze respirations complètes. Augmentez l'effet relaxant en ayant une expiration deux fois plus longue que l'inspiration. Votre esprit est à la fois détendu et attentif.



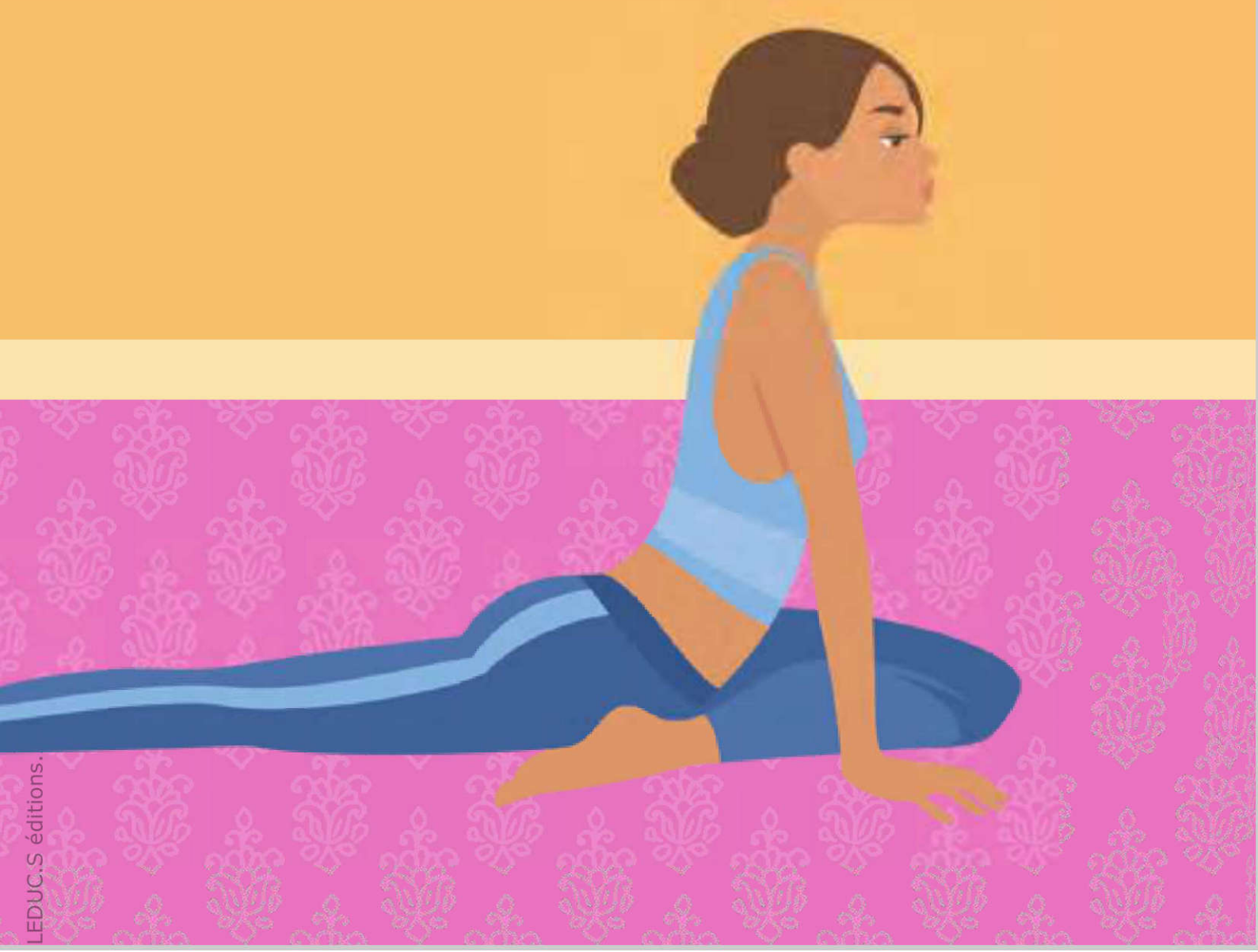
Votre programme quotidien

Je vous propose deux enchaînements de yoga pour vous aider à soulager vos tensions physiques et mentales et retrouver votre équilibre et votre sérénité. Ils durent entre quinze et vingt minutes chacun et sont constitués de postures simples, faciles à apprendre et à mémoriser.

Le premier enchaînement est basé sur des mouvements assez dynamiques, destinés à revitaliser votre corps et évacuer vos tensions. Le second vous invite à maintenir chaque posture pour approfondir l'étirement et apaiser l'esprit. Essayez de pratiquer l'un de ces enchaînements tous les jours – choisissez celui qui correspond le mieux à votre humeur du moment ou combinez-les pour rallonger la séance.



2



L'inclinaison en avant



**PREMIER
ENCHAÎNEMENT**

Les inclinaisons en avant calment l'esprit et apaisent le système nerveux. Une inclinaison en avant réalisée en profondeur crée un étirement depuis la nuque jusqu'aux talons. Elle ouvre tout l'arrière de votre corps pour l'assouplir.

Se pencher en avant est l'un des mouvements les plus naturels du corps humain, mais nos modes de vie modernes nous font perdre notre capacité à le faire facilement, et ce dès l'enfance. Au début, vous pouvez vous sentir terriblement raide, mais vos muscles et vos articulations vont s'assouplir au fil des séances et vous allez faire des progrès rapides. Surtout, ne malmenez pas votre corps – le but est de vous détendre penché(e) en avant et non de toucher vos orteils !



Debout, écartez vos pieds de la largeur de votre bassin et gardez-les parallèles. Prenez une bonne inspiration, levez les bras au-dessus de la tête et étirez-vous. En expirant, penchez-vous en avant et laissez vos bras pendre vers le sol. Fléchissez un peu vos genoux pour éviter de trop étirer l'arrière des jambes. Veillez à ce que vos genoux restent bien parallèles et ne s'entrechoquent pas.

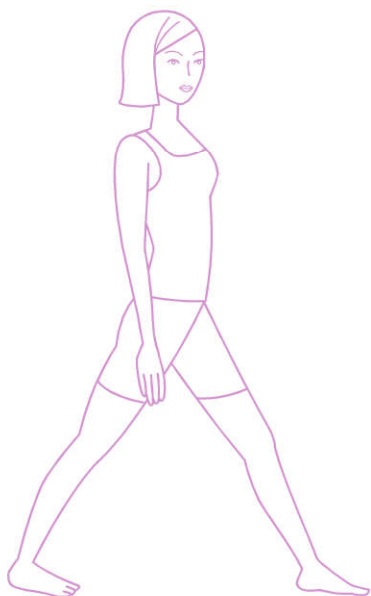
Pour détendre le haut du corps, tenez vos coudes. Cela « leste » le buste et permet d'aller plus loin dans l'inclinaison en avant. Respirez profondément et régulièrement. Pour remonter, lâchez vos bras et déroulez lentement votre colonne. Répétez l'exercice au moins deux fois. Essayez de maintenir la posture un peu plus longtemps à chaque fois.



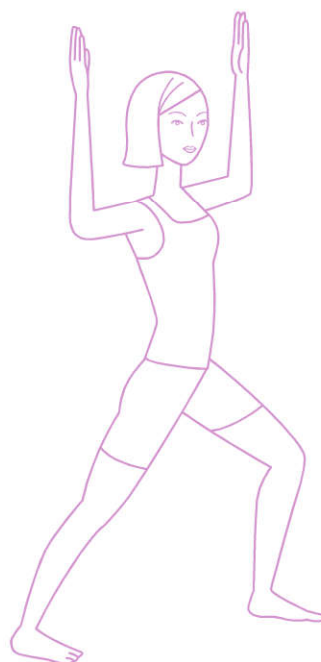
Le guerrier

Cette variante de la posture du guerrier classique vous remonte le moral et vous renforce intérieurement. Elle améliore l'ampleur de votre inspiration, ouvre votre cage thoracique et vos épaules. La position des bras est primordiale – ne poussez pas vos coudes trop en arrière, car vous risquez de créer des tensions dans le haut du thorax. Cette posture stimule un centre énergétique puissant situé au milieu du thorax – le chakra du cœur.





1 Faites un grand pas en avant du pied gauche en veillant à garder vos hanches bien droites. Expirez à fond, relâchez votre corps et ancrez solidement dans le sol votre talon arrière. Étirez-vous, comme si vous vouliez que votre tête touche le plafond, tout en gardant vos pieds enfoncés dans le sol. L'étirement se fait à la fois vers le haut et vers le bas.



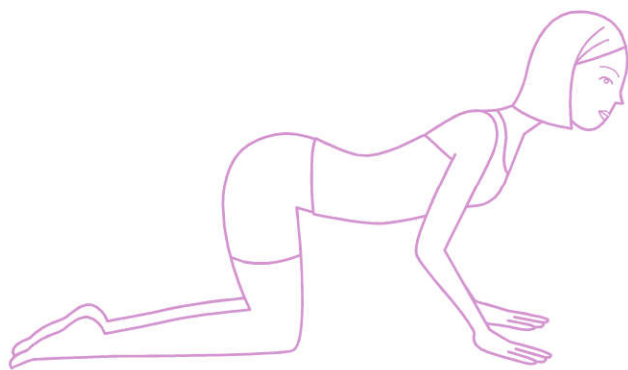
2 Inspirez, fléchissez la jambe gauche et levez les bras à hauteur des épaules, paumes tournées l'une vers l'autre et coudes fléchis à angle droit.

 Répétez les étapes 1 et 2 au moins six fois avec la jambe gauche devant et six fois avec la jambe droite devant.

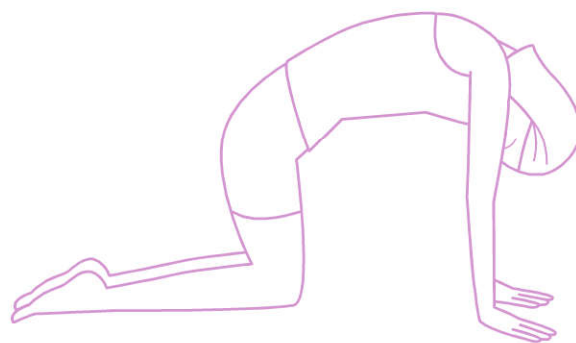
La posture dos creux, dos rond

Il est important de garder une colonne vertébrale souple et résistante pour conserver un bon état de santé général. Cette posture simple est donc destinée à assouplir votre colonne. Elle vous permet aussi de prendre conscience des muscles qui contribuent à soutenir votre dos, notamment dans la région du bas-ventre. Concentrez-vous tranquillement sur votre corps et, surtout, faites l'exercice lentement.





1 Mettez-vous à quatre pattes, poignets à l'aplomb des épaules et genoux à l'aplomb des hanches. En inspirant, fléchissez légèrement les bras et creusez doucement le dos. Le mouvement du dos doit partir du bas de la colonne. Portez votre regard à l'horizontale devant vous. Ne raidissez pas les muscles du cou et des mâchoires, et ne levez pas la tête.



2 En expirant, arrondissez doucement le dos et penchez la tête vers le sol. Relâchez vos épaules. Là aussi le mouvement du dos doit partir du bas de la colonne. Essayez d'arrondir l'ensemble du dos, en sollicitant vos abdominaux, et pas seulement sa partie supérieure.



Répétez les étapes 1 et 2 au moins six fois – plus si vous sentez que cela vous fait du bien. L'enchaînement dos creux, dos rond deviendra de plus en plus fluide.

Le chien tête en bas

Cette posture va revigorer votre corps et votre esprit. Elle renforce les bras et les épaules, étire les mollets et derrière les genoux, et développe la stabilité au centre du corps. Le chien tête en bas est une posture très puissante et, au début, vous pouvez vous sentir épuisé(e). Surtout, persévérez dans votre pratique, car cette posture va vous paraître de plus en plus facile et vous finirez par pouvoir la garder très longtemps ! Maintenez la posture un peu plus longtemps à chaque fois jusqu'à pouvoir la tenir pendant douze respirations complètes. Pensez à respirer calmement.



À partir de la position à quatre pattes, déplacez vos mains en avant en les écartant de la largeur des épaules. Tendez et écartez vos doigts, paumes bien à plat au sol. Prenez appui sur vos orteils pour lever progressivement le bassin et tendre les jambes. Vos bras doivent être tendus, mais si vous

avez du mal à tendre les jambes, fléchissez un peu les genoux. Relâchez le cou. Essayez d'aplatir le haut du dos en rentrant les omoplates. Respirez calmement. Maintenez la posture pendant au moins trois respirations et, avant de la répéter, remettez-vous à quatre pattes ou dans la posture de l'enfant (voir p. 36 et 37).



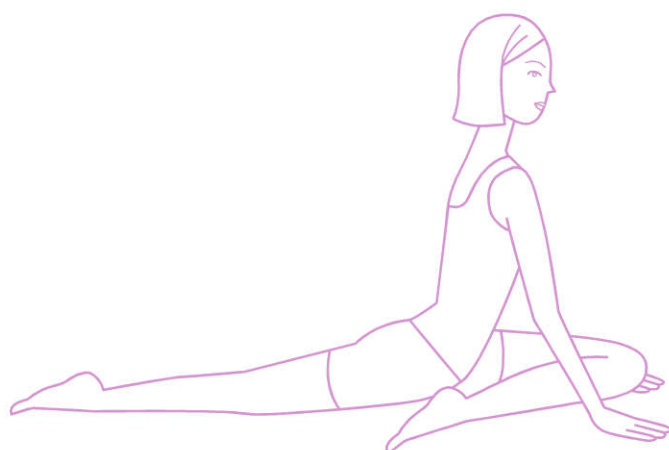
La posture du pigeon

Cette posture gracieuse associe un étirement en profondeur, très relaxant, des fessiers et de l'arrière des cuisses à un creusement des reins doux et très bien supporté. Le redressement du buste doit être lent et sans à-coups. La posture du pigeon ouvre la poitrine et la gorge, vous redonne le moral et apaise vos tensions.





1 À partir de la position à quatre pattes, avancez le genou gauche et ouvrez au maximum la jambe gauche. Votre pied gauche doit être sous votre hanche droite, voire la dépasser. Penchez la tête vers le sol et allongez la jambe droite derrière vous. Gardez la posture pendant quatre respirations.



2 Déplacez vos mains à l'aplomb de vos épaules. Inspirez et redressez lentement votre buste. Cambrez-vous dans la limite de vos possibilités, puis expirez. Laissez l'arrière de votre corps se détendre. (Si vous avez mal au dos, penchez-vous en avant.) Faites quatre respirations complètes avant de relâcher la posture et de la répéter de l'autre côté.

La posture de l'enfant

C'est une posture simple, douce et nourrissante. Elle constitue un antidote très efficace au stress et procure un soulagement immédiat après la posture du pigeon – ou, plus généralement, à chaque fois que vous vous êtes cambré(e). Le contact du front avec le sol permet aux tensions accumulées de s'écouler doucement. Détendez-vous dans cette posture aussi longtemps que vous le souhaitez. Modifiez la position de vos bras ou de vos jambes pour être vraiment à l'aise et laissez votre corps et votre esprit se détendre totalement.



Agenouillez-vous et recroquevillez-vous. Si vous ne pouvez pas poser le front par terre, mettez un coussin dessous. Laissez vos bras se détendre le long de votre corps, paumes vers le haut. Si c'est plus confortable, vous pouvez poser vos mains au sol près de votre tête. Vous pouvez aussi utiliser une couverture

repliée – c'est plus doux – et ouvrir vos genoux pour rapprocher la cage thoracique du sol.

Gardez la position pendant au moins six respirations. Concentrez-vous sur le relâchement de votre tête, de votre cou et de vos épaules et visualisez vos tensions en train de s'écouler par votre tête.



La posture accroupie

Pratiquer cette posture quelques minutes par jour sera très bénéfique à l'ensemble de votre corps. S'accroupir est un mouvement naturel du corps humain, mais comme nous sommes assis sur des chaises une grande partie de la journée, nous trouvons cette posture difficile au départ. Une pratique régulière assouplit et renforce la colonne vertébrale, ainsi que les articulations des genoux, des hanches et des chevilles. Cette posture facilite aussi la digestion et le fonctionnement des organes internes. Enfin, comme elle sollicite votre sens de l'équilibre, elle vous aide à vous concentrer et à rester centré(e) mentalement.



Accroupissez-vous, ouvrez vos genoux et vos pieds, calez vos coudes entre vos genoux et joignez vos mains devant votre poitrine. Si vous avez du mal à rester dans cette position, placez un annuaire ou un bloc de mousse sous vos talons. Vous pouvez aussi garder les genoux et les pieds parallèles et poser vos mains au sol pour éviter de perdre l'équilibre. Trouvez la position la plus confortable pour vous.

Une fois que vous l'avez trouvée, balancez-vous doucement en avant, en arrière et sur le côté pour moins fatiguer vos muscles et vous détendre dans cette posture plus longtemps. Pour remonter, penchez la tête en avant, levez le bassin et déroulez la colonne vertébrale.



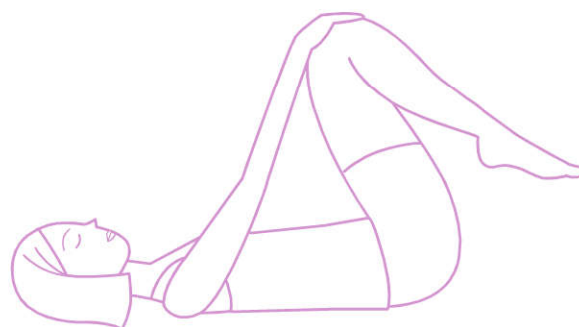
La posture des genoux sur la poitrine

Le nom sanskrit de cette posture est *apanasana* qui signifie « la posture de l'énergie d'élimination ». L'énergie *apana* nettoie et purifie le corps et l'esprit. La posture stimule en douceur les muscles et les tissus conjonctifs autour du sacrum et des lombaires – des parties du corps souvent mises à rude épreuve dans la vie quotidienne.

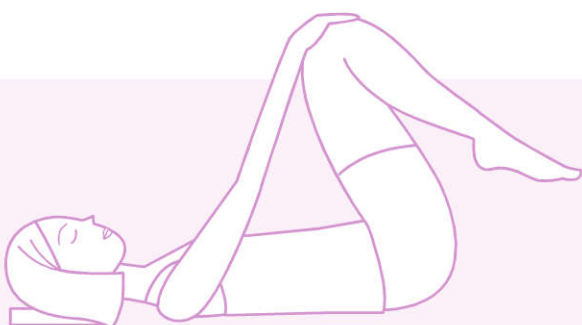




- 1** Allongez-vous sur le dos. En expirant, rapprochez vos genoux de votre poitrine. Posez vos mains sur vos genoux, doigts pointés vers les orteils. Cela permet de garder le haut du corps relâché, notamment les épaules.



- 2** En inspirant, éloignez doucement vos genoux jusqu'à avoir les bras tendus. Vous devez sentir une détente de toute la région lombo-sacrée.



- *** Vous pouvez poser un bloc de mousse ou un livre sous votre tête pour être sûr(e) de ne pas crispier votre cou.

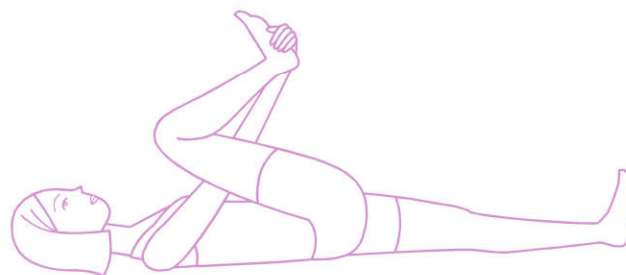
La posture de l'étrier

Cet exercice simple mais efficace améliore la mobilité de vos hanches et vous procure un sentiment de confort et de liberté dans la région lombo-sacrée. C'est le mouvement que tous les bébés font en jouant avec leurs doigts de pieds, alors retrouvez votre enfant intérieur ! Pratiquez régulièrement cette posture pour détendre votre colonne et prévenir les douleurs lombaires.





1 À partir de la posture précédente (voir p. 40 et 41), prenez votre pied droit dans votre main droite par l'intérieur et non par l'extérieur. Laissez votre pied gauche posé au sol, jambe fléchie, et votre bras gauche le long du corps. Effectuez des petits cercles de la jambe droite, dans un sens, puis dans l'autre, pendant au moins huit respirations.



2 Si c'est possible – et confortable – tendez doucement votre jambe gauche au sol. Cela étire davantage le bassin et les jambes. Reprenez les petites rotations de la jambe droite. Concentrez votre attention sur l'articulation de votre hanche. Répétez de l'autre côté.

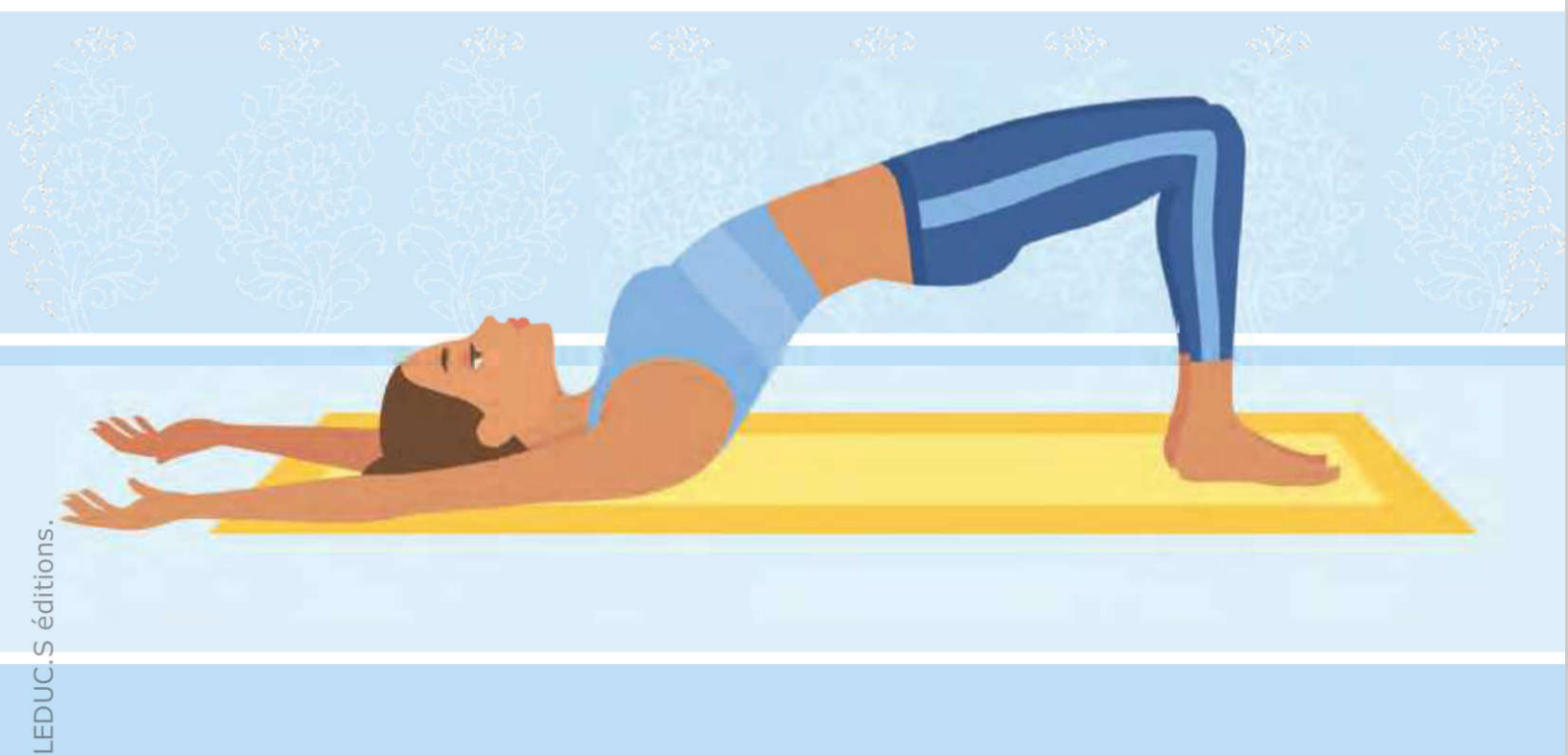


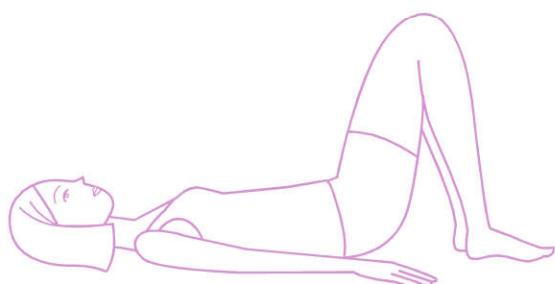
Beaucoup de personnes ressentent une tension dans les épaules et la nuque en pratiquant cette posture pour la première

fois. Pour éviter cela, placez un support sous votre tête et ne contractez pas votre cou.

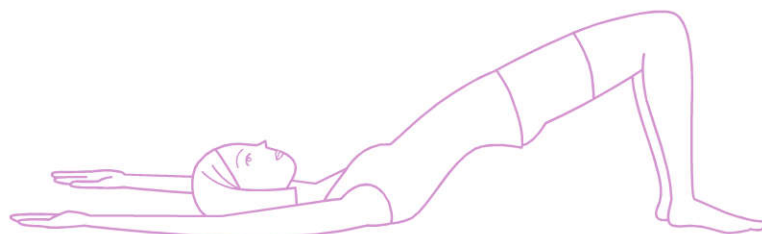
Le pont

Après l'étrier (voir p. 42 et 43), le pont ouvre l'articulation de la hanche dans l'autre sens. Cette posture, qui creuse les reins en douceur, augmente la capacité respiratoire, assouplit la colonne, renforce les jambes et les cuisses tout en relâchant les épaules et le cou. Si vous utilisiez un support sous votre tête pour la posture précédente, enlevez-le.



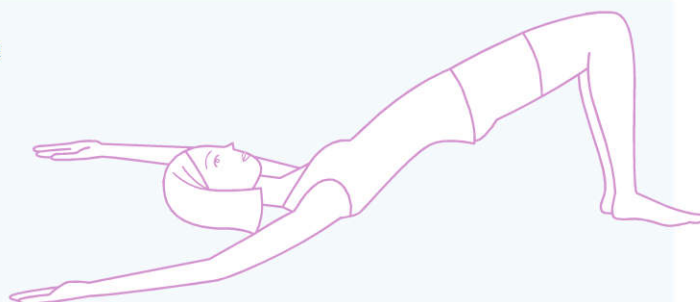


1 Allongez-vous sur le dos, fléchissez les jambes, genoux parallèles, et écartez-les de la largeur des hanches. Ancrez vos pieds à plat dans le sol, gardez les bras le long du corps et expirez.



2 En inspirant, soulevez doucement le bassin et levez les bras au-dessus de la tête. Montez le bassin dans la limite de vos capacités. Répétez l'exercice quatre à huit fois.

***** Pour un confort accru et une meilleure décontraction du cou et des épaules, écartez vos bras et fléchissez vos coudes autant que vous le souhaitez.



La posture en tailleur sur le dos

C'est la posture de relaxation par excellence. Elle vous permet d'être à l'écoute de votre respiration et de calmer votre esprit. Vous ressentirez alors une incroyable détente et toutes vos tensions s'envoleront ! De plus, cette posture augmente la mobilité de l'articulation de la hanche.

Laissez vos épaules et votre dos reposer tranquillement au sol, sentez votre tête et votre bassin devenir très lourds. Détendez complètement les muscles de votre visage.

Consacrez suffisamment de temps à cette posture pour permettre à votre corps de s'enfoncer dans le sol de plus en plus profondément, sans aucune tension musculaire. À la fin, rapprochez doucement vos genoux avec vos mains et, comme une boule, basculez d'avant en arrière.



Allongez-vous sur le dos, repliez vos jambes, plantes de pied jointes, et laissez vos genoux s'écarter. Posez vos mains sur votre ventre pour sentir votre respiration. Gardez cette posture pendant au moins huit respirations, ou beaucoup plus longtemps si elle vous fait du bien.

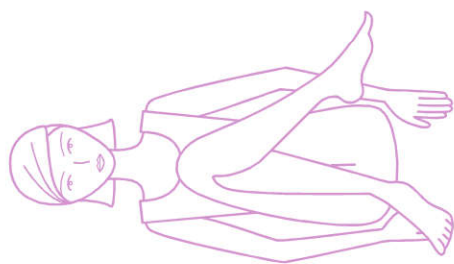
Pour un effet encore plus relaxant, placez un bloc de mousse ou un livre sous votre tête et mettez plusieurs coussins ou de gros blocs de mousse sous vos genoux.



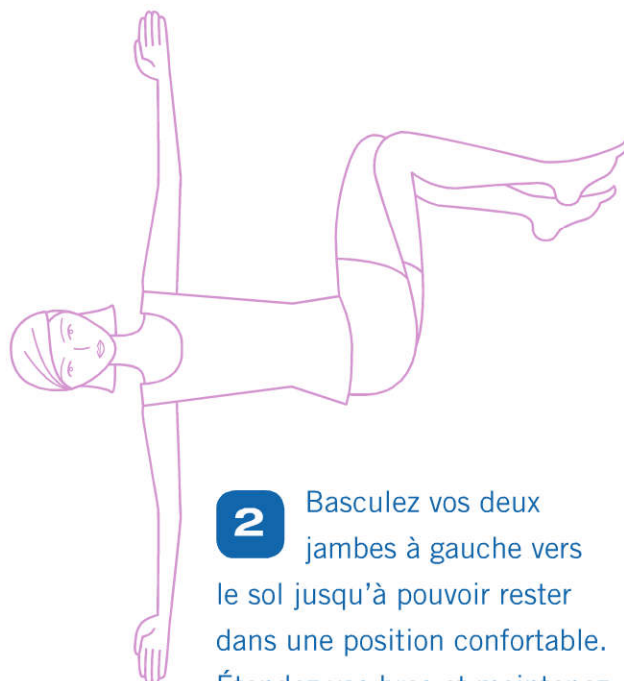
La torsion sur le dos



Vous pouvez réaliser cette posture de deux façons : soit replier les jambes sur la poitrine et tourner la tête dans le sens opposé à la bascule des jambes vers le sol pour un étirement en profondeur, soit garder les jambes à angle droit avec le tronc et les basculer sans tourner la tête pour un étirement plus doux. Dans les deux cas, vous assouplissez votre colonne vertébrale et soulagez les tensions dans tout votre corps.



- 1** Allongé(e) sur le dos, rapprochez vos genoux de votre poitrine et croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche.



- 2** Basculez vos deux jambes à gauche vers le sol jusqu'à pouvoir rester dans une position confortable. Étendez vos bras et maintenez la posture pendant une à deux minutes en respirant normalement. Répétez de l'autre côté.

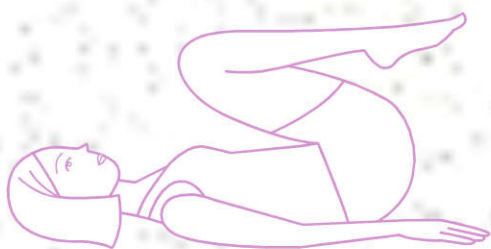


- *** Si vous avez du mal à garder la posture les jambes croisées, essayez au moins de garder genoux et chevilles collés. N'hésitez pas à poser un petit coussin sous votre tête pour être plus à l'aise.

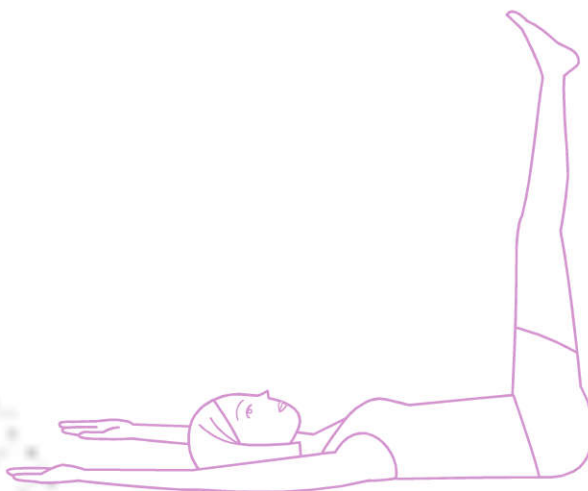
La posture des jambes levées

Cet exercice ultra-simple, qui consiste à lever les jambes, est pourtant le meilleur moyen de synchroniser mouvement et respiration. La synchronisation est un aspect clé du yoga qui, une fois maîtrisé, est un puissant outil d'apaisement intérieur. La posture des jambes levées ne se contente pas de renforcer votre respiration et votre concentration : elle tonifie votre ceinture abdominale !





1 Allongez-vous sur le dos, genoux repliés près de la poitrine et bras le long du corps. Pour mieux relâcher votre cou et vos épaules, vous pouvez placer un support sous votre tête. Expirez.



2 En inspirant, levez les bras et les jambes simultanément. Posez les bras au sol derrière la tête et tendez les jambes à la verticale. Expirez en reprenant la posture n° 1. Répétez en améliorant à chaque fois la synchronisation des bras, des jambes et de la respiration.



Répétez l'exercice six à huit fois, lentement et l'esprit concentré.

La posture du repos

La posture du repos apparaît dans les textes les plus anciens, à côté de postures qui réclament un effort physique important. D'où l'importance d'alterner repos et effort physique. Bien que cette posture soit d'une simplicité déroutante, vous pouvez avoir du mal à vous laisser aller si vous vous sentez stressé(e).

La posture du repos réclame une attention constante de votre part – son but n'est pas de vous endormir ! Dans l'idéal, vous devez être totalement immobile physiquement et détendu(e) mentalement. L'immobilité physique n'est pas un problème, contrairement à la tranquillité mentale, mais avec la pratique vous allez vite atteindre une détente absolue du corps et de l'esprit.



Allongez-vous par terre sur le dos.

Posez un support sous votre tête et, à moins qu'il fasse très chaud, couvrez-vous ou prenez une couverture. Au repos, la température corporelle descend.

Écartez légèrement vos pieds et relâchez complètement vos jambes. Sentez le poids de vos bras au sol, le long du corps, paumes tournées vers le plafond. Fermez les yeux.

Une fois que vous êtes confortablement installé(e), ne bougez plus pendant

quelques minutes. Respirez calmement par le nez. Ayez conscience d'inspirer et d'expirer. À chaque fois que vous vous surprenez à penser à autre chose, réorientez votre attention sur votre respiration. Concentrez-vous sur au moins douze respirations complètes, beaucoup plus si vous pouvez.

Sortez très lentement de cette posture, bâillez, étirez-vous et ouvrez les yeux.



Votre programme du week-end

Ce chapitre vous propose un enchaînement de seize postures un peu plus dynamiques que les précédentes. C'est un programme parfait à pratiquer lorsque vous avez davantage de temps, par exemple le week-end. La séance dure entre quarante minutes et une heure. Vous connaissez déjà certaines postures. Essayez de mémoriser l'enchaînement pour pouvoir vous concentrer sur les postures au lieu d'avoir tout le temps le nez dans le livre.

Pour une séance de yoga complète, vous pouvez ajouter des exercices de respiration ou de méditation (voir chapitres suivants) à la fin de l'enchaînement. Ce programme du week-end va vous détendre et vous ressourcer, donnant à votre corps et à votre esprit une vigueur nouvelle.



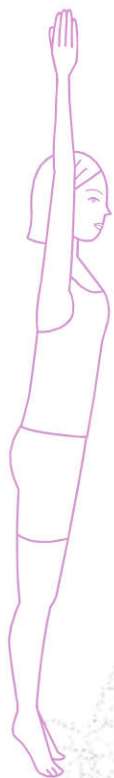




L'étirement jambes tendues

Ce petit exercice tout simple en apparence réclame quand même un peu de pratique. Votre équilibre physique dépend de votre état émotionnel du moment – si vous arrivez à tenir l'équilibre, vous aborderez peut-être plus sereinement un état émotionnel perturbateur. Cette posture renforce votre stabilité intérieure et la coordination de vos mouvements.

Essayez d'avoir des mouvements fluides et précis, parfaitement synchronisés avec votre respiration.



1 En inspirant, levez doucement les bras au-dessus de la tête et levez les talons simultanément – l'équilibre se fait sur la pointe des pieds. Allongez votre corps, étirez votre taille, comme pour toucher le plafond.



2 En expirant, reposez très lentement les talons au sol et baissez les bras. Le but de l'exercice consiste à synchroniser la respiration avec le petit mouvement des pieds et le grand mouvement des bras.



Prenez tout votre temps et répétez six à huit fois l'exercice avant de passer à la posture suivante.

L'inclinaison en avant



L'inclinaison en avant fait aussi partie des exercices quotidiens, mais ici l'étirement est plus profond, ce qui contribue encore davantage à assouplir le corps et apaiser les tensions. Vous allez sentir l'étirement (pas toujours agréable, au début !) derrière vos genoux et dans vos mollets, mais vous serez beaucoup mieux après, complètement détendu(e) et prêt(e) à passer une excellente nuit.



1 Debout, écartez vos pieds de la largeur de vos hanches et veillez à ce qu'ils restent bien parallèles. Inspirez à fond en levant les bras au-dessus de la tête et en vous étirant au maximum.



Si l'arrière de vos jambes vous tire trop et/ou si vous ressentez une douleur dans le bas du dos, pliez un peu les genoux.

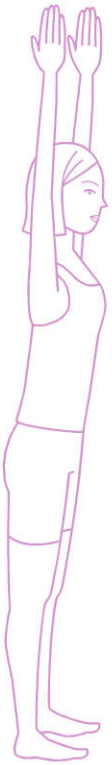


2 En expirant, penchez-vous en avant. Selon votre souplesse, touchez vos tibias, vos chevilles, vos orteils ou le sol derrière vos pieds. Gardez la posture pendant quatre à six respirations complètes.

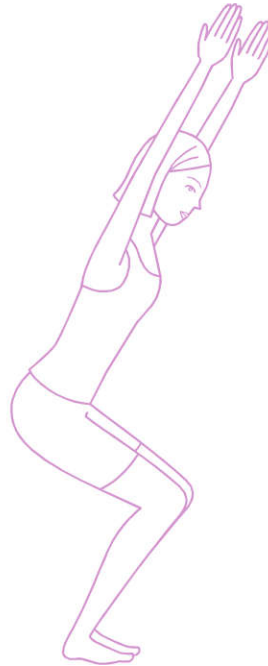
La posture de la chaise

Le nom sanskrit de cette posture est *utkatasana*, la « posture puissante ». Vous devez avoir la sensation d'être puissamment ancré(e) dans le sol en la pratiquant. Votre buste s'étire vers le ciel, votre taille s'allonge et vos pieds sont solidement enracinés dans la terre. Cette posture renforce le dos et les jambes.





1 Mettez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches et parallèles. En inspirant, levez les bras au-dessus de la tête – ils doivent être parallèles, eux aussi.



2 En expirant, fléchissez vos jambes en veillant à ce qu'elles restent bien parallèles et penchez votre buste en avant sans décoller les talons du sol. Gardez la tête et le cou dans l'alignement de la colonne. En inspirant à nouveau, tendez vos jambes. Pour finir, expirez en baissant lentement les bras.



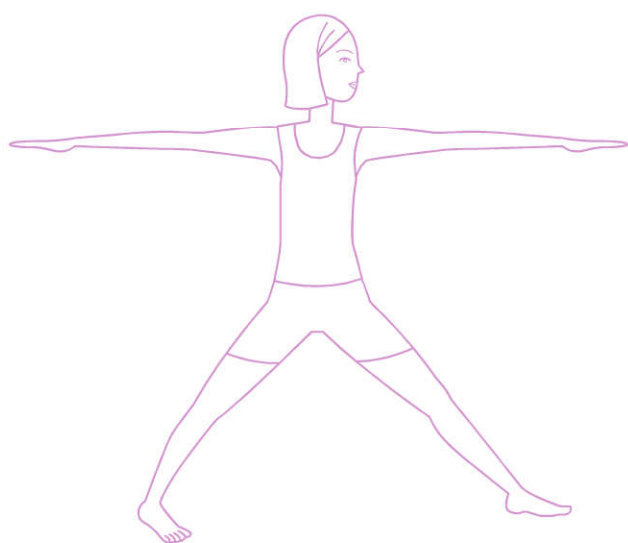
Répétez les deux étapes quatre à six fois – plus si vous vous sentez à l'aise. Lenteur des mouvements et concentration de l'esprit sont essentielles ici.

Le guerrier

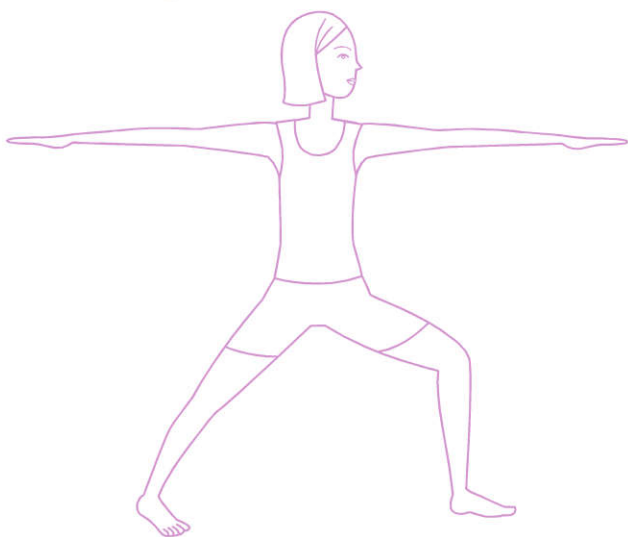
Cette posture va développer votre force et votre endurance, doper votre moral et votre optimisme. De plus, elle assouplit l'articulation des hanches et la région de l'aîne. Vous pouvez la pratiquer de façon dynamique (prendre la posture et l'abandonner, inspirer et expirer en synchronie avec vos mouvements) ou statique.

Une exécution statique réclame davantage d'endurance.





1 Écartez largement vos pieds. Faites pivoter votre pied gauche à 90° vers l'extérieur et votre pied droit vers l'intérieur, d'environ 70° – vos talons doivent être bien ancrés dans le sol. En inspirant, levez et tendez vos bras à hauteur des épaules, paumes vers le sol. Regardez dans la direction de votre bras gauche.



2 En expirant, fléchissez la jambe gauche – le genou gauche doit être au-dessus de la cheville. Vous devez sentir votre hanche droite s'ouvrir, ce qui étire en douceur l'aîne et les muscles du ventre. Mettez-vous vraiment dans la peau d'un guerrier. Répétez l'exercice de l'autre côté – jambe droite devant.

L'inclinaison en avant, jambes écartées

Cette posture améliore votre sens de l'équilibre et vous apprend à synchroniser votre respiration avec vos mouvements. Elle vous aide aussi à détendre votre dos et à étirer l'arrière de vos jambes. Pensez à relâcher les muscles de votre visage, de votre cou, de vos épaules et du haut de votre dos pendant l'expiration – les premières régions à se crispent sous l'effet du stress et les dernières à se détendre.





1 Mettez-vous debout, les pieds joints. Faites un grand pas en avant du pied gauche. Si c'est plus confortable, ouvrez légèrement le pied droit. Essayez de garder le talon droit en contact avec le sol durant tout l'exercice. En inspirant, levez lentement les bras au-dessus de la tête.

2 En expirant, pliez le genou gauche et penchez-vous en avant. Posez vos mains au sol de chaque côté de votre pied gauche. Faites deux respirations complètes. Remontez en inspirant à nouveau. Répétez trois fois, puis reprenez l'exercice pied droit devant.



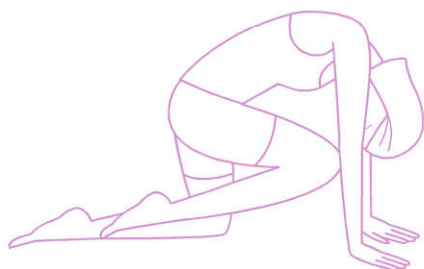
***** Si vous avez du mal à poser vos mains par terre, utilisez des supports – livres ou blocs de mousse – pour avoir la sensation de toucher le sol et vous relâcher pleinement.



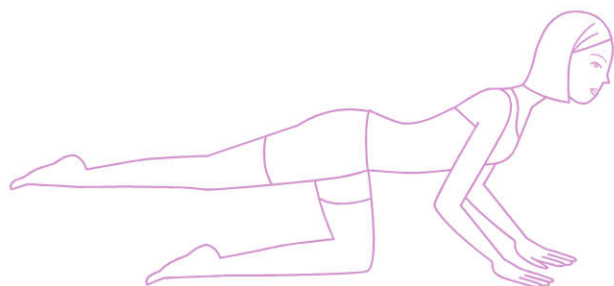
La posture du tigre

Cette posture est particulièrement efficace pour vous faire prendre pleinement conscience de votre corps, ainsi que pour assouplir votre colonne vertébrale et tonifier vos abdominaux. Pratiquez les mouvements avec lenteur et élégance. Ne contractez pas vos mâchoires en relevant la tête.





1 Mettez-vous à quatre pattes. En expirant, ramenez le genou droit vers la poitrine, rentrez la tête et arrondissez le dos au maximum. Si possible, touchez votre nez avec votre genou. Contractez vos abdominaux.



2 En inspirant, tendez la jambe droite derrière et fléchissez légèrement les bras en veillant à garder les coudes parallèles. Abaissez bien vos épaules et redressez votre buste pour ouvrir votre cage thoracique.



Répétez les étapes 1 et 2 au moins quatre à six fois avec la jambe droite derrière, puis quatre à six fois avec la jambe gauche derrière. Vos mouvements doivent être fluides, sans à-coups.

Le chien tête en bas

Le chien tête en bas est une posture idéale pour développer la force et l'endurance. Ces qualités ne vous semblent peut-être pas essentielles pour vous détendre, mais elles vont aider votre corps à retrouver son équilibre naturel pour lui permettre de fonctionner efficacement. L'effort physique nécessaire au maintien de la posture contribue aussi à libérer les tensions accumulées.

Cette posture fait partie des postures dites inversées qui modifient la manière dont l'énergie circule dans le corps (la tête est plus basse que le cœur), purifient et apaisent. Vous avez déjà réalisé cette posture dans le cadre du programme quotidien, mais là vous la maintenez plus longtemps.



Agenouillez-vous, pieds écartés de la largeur des hanches, et posez vos mains au sol en les écartant de la largeur des épaules. Écartez bien les doigts, puis déplacez tout le poids du corps sur vos mains en prenant appui sur vos orteils pour tendre vos bras, tendre vos jambes et lever le bassin.

Gardez les talons collés au sol. Relâchez la tête et le cou. Ne crispez pas vos épaules. Maintenez la posture pendant au moins quatre respirations, puis agenouillez-vous pour vous reposer. Répétez la posture en essayant de la garder pendant douze respirations. Si vous avez mal aux poignets ou aux épaules, faites des pauses plus longues.



La posture du cygne

Comme la posture de l'enfant (voir p. 36 et 37), la posture du cygne détend agréablement le bas du dos, restaurant l'harmonie entre le corps et l'esprit. En vous reposant la tête entre les bras, vous allez réorienter l'énergie vers l'intérieur de vous-même pour retrouver votre calme intérieur après les efforts réclamés par les postures précédentes. Vous pouvez aussi prendre cette posture à n'importe quel moment de la journée pour décompresser ou détendre vos lombaires, notamment avant d'aller vous coucher pour vous débarrasser du stress de la journée.



À partir de la posture précédente (voir p. 68-69), agenouillez-vous au sol, fessiers contre les talons. Recroquevillez-vous au maximum pour pouvoir poser le front par terre. Pour rendre la posture plus confortable, placez une serviette roulée sous vos chevilles, ainsi qu'un coussin

ou une couverture roulée entre vos talons et vos fessiers. Si votre front ne touche pas le sol, placez un support (coussin ou livre) dessous. Tendez doucement les bras en avant et relâchez vos épaules. Une fois que vous êtes à l'aise dans la posture, gardez-la pendant au moins huit respirations.



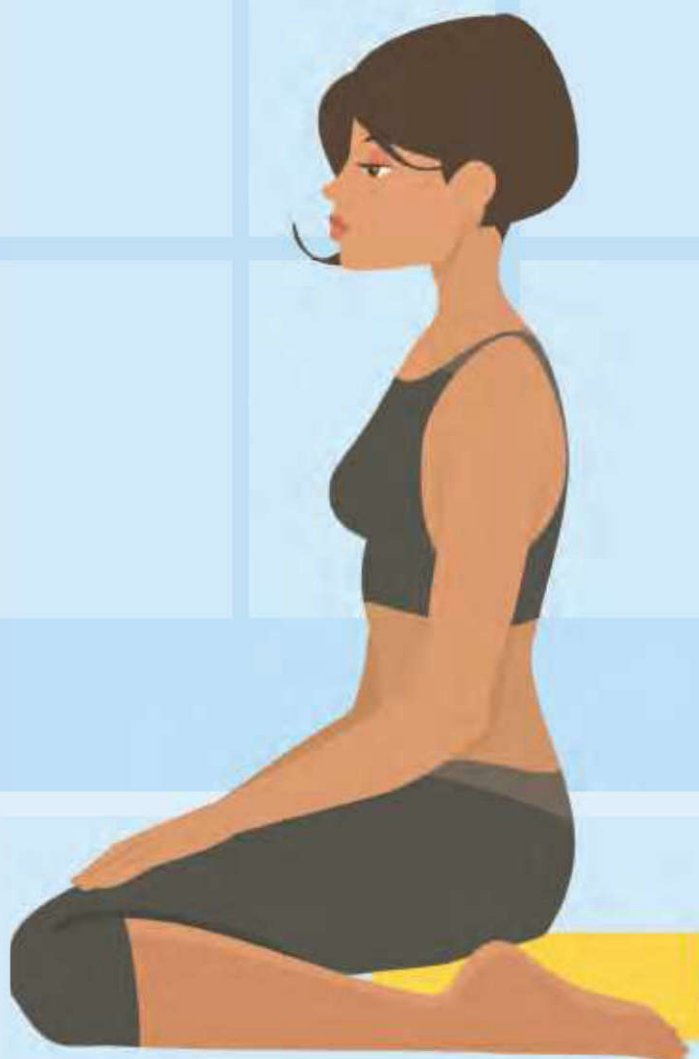
La posture du héros

Vous pouvez pratiquer cette posture pour recentrer votre énergie et rassembler vos forces. La posture du héros repose les jambes et étire les chevilles en douceur. C'est une posture de méditation idéale si vous êtes à l'aise. Vous relâchez l'ensemble de votre corps vers le bas, ce qui vous donne un sentiment de sérénité profonde et d'ancrage dans le sol.

Si vous avez utilisé des supports pour la posture précédente, laissez-les en place. Si cette posture reste malgré tout trop inconfortable, arrêtez-la et reprenez-la en utilisant des coussins supplémentaires. Le confort absolu est indispensable à la relaxation.

✦ **Agenouillez-vous.** Posez vos mains sur vos cuisses, paumes vers le bas, et laissez tout votre poids descendre dans votre bassin, comme si vous vouliez ancrer votre bassin profondément dans le sol. Tenez-vous bien droit(e). Relâchez vos épaules tout en ouvrant votre cage thoracique. Rentrez légèrement le menton pour allonger votre cou.

Restez totalement immobile, pleinement conscient(e) de vos inspirations et de vos expirations. Gardez la posture pendant au moins six respirations.



La posture de la grenouille

La posture de la grenouille, variante de la posture du cygne (voir p. 70 et 71), est profondément relaxante. Elle vous recentre, vous rééquilibre et vous détend complètement. Comme elle vous oblige à écarter les cuisses, elle sollicite en profondeur les articulations des hanches, des genoux et des chevilles. De plus, elle étire en douceur les muscles du dos et « aère » les espaces intervertébraux. Comme avec la posture du cygne, vous pouvez intercaler une couverture roulée entre vos fessiers et vos talons et une serviette roulée sous vos chevilles pour améliorer votre confort. Une respiration longue et profonde renforce l'effet de recentrage et de détente.



À partir de la posture précédente, écartez les genoux et joignez vos gros orteils. Penchez-vous en avant, le dos le plus plat possible et sans soulever les fesses. Vous pouvez prendre appui sur vos coudes pour poser votre front sur vos avant-bras ou, mieux encore, sur le sol.

Si vous êtes souple, votre cage thoracique touche le sol. Dans cette position, tournez la tête d'un côté pendant quelques respirations, puis de l'autre. Essayez de garder la posture de la grenouille durant au moins huit respirations, plus longtemps si vous êtes à l'aise. Remontez doucement.



La torsion sur le dos

Les postures en torsion purifient le corps parce qu'elles stimulent l'autonettoyage de nos organes internes, facilitant ainsi la circulation des énergies. Elles combattent la léthargie et augmentent la vivacité d'esprit. Sur les plans mental et émotionnel, elles peuvent vous aider à sortir de l'ornière ou à voir les choses autrement. Enfin, elles assouplissent et tonifient votre colonne, vous font prendre conscience de votre respiration et développent votre capacité respiratoire.



Allongez-vous sur le dos et écartez vos bras au sol à hauteur de vos épaules. Rapprochez vos genoux de votre poitrine. En expirant, basculez doucement vos genoux à droite et laissez tomber votre genou droit par terre. Relâchez complètement vos jambes et vos bras. Si vos genoux ne touchent pas le sol, soutenez-les avec un coussin ou un bloc de mousse. Surtout ne forcez pas.

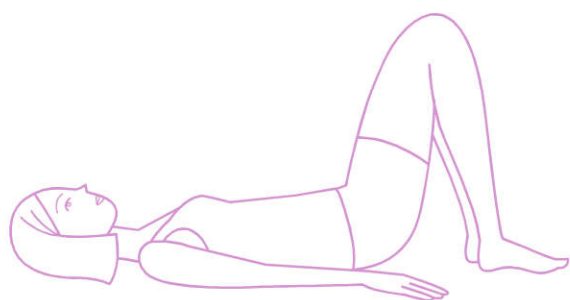
Tournez doucement la tête à gauche, sans crispier votre cou. Restez dans cette posture pendant au moins six respirations, plus si possible, et changez de côté. Vous pouvez aussi réaliser cette torsion les jambes croisées. Si vous croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche, basculez à gauche et vice-versa.



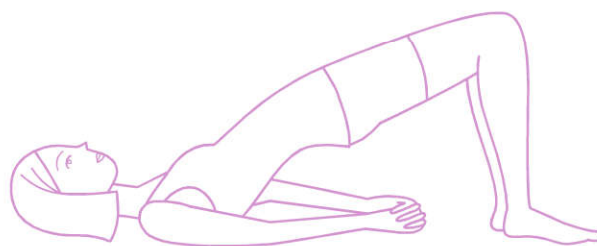
Le pont

Cette posture, qui creuse les reins en douceur, ouvre la cage thoracique, ce qui permet une respiration plus profonde. Elle détend également les épaules, souvent crispées par le poids des tensions du quotidien. Enfin, le pont renforce le plancher pelvien, les muscles des jambes et les abdominaux. Pour bien vous relâcher, pensez à respirer doucement et régulièrement tout au long de l'exercice.

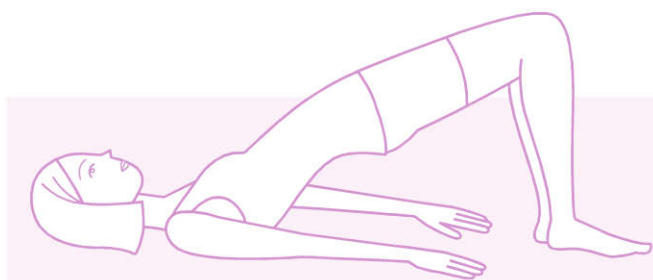




1 Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies, pieds écartés de la largeur du bassin et solidement ancrés dans le sol. Veillez à ce que vos pieds restent bien parallèles. Posez vos mains au sol près du corps, paumes vers le bas.



2 En inspirant, prenez appui sur vos pieds et vos mains pour pousser le bassin vers le haut. Allez jusqu'où vous pouvez, surtout ne forcez pas. Croisez vos doigts sous votre dos et tendez vos bras. Balancez-vous légèrement d'un côté, puis de l'autre pour bien rentrer vos omoplates. Maintenez la posture pendant trois à six respirations, puis reposez doucement le bassin au sol. Répétez deux ou trois fois.



***** Si vous ressentez une tension dans les épaules en croisant les doigts sous le bassin, gardez les paumes à plat au sol.

La chandelle sans soutien

Les postures inversées, telle la chandelle, apaisent l'esprit et favorisent le sommeil.

Dans la chandelle classique, vous utilisez vos bras et vos mains pour soutenir votre

corps. Ici, les bras sont tendus derrière la tête et vous n'utilisez que la

force de vos abdominaux. Cette variante réduit la pression

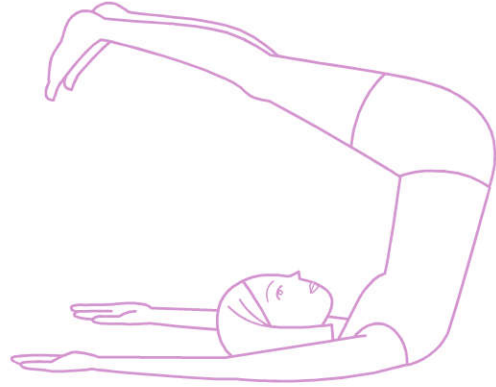
sur la région des épaules et du

cou.





1 Allongez-vous sur le dos et rapprochez vos genoux de votre poitrine. Tendez les bras derrière la tête. Vos bras doivent être collés au sol dans toute leur longueur – si nécessaire, écartez-les et pliez vos coudes. Relâchez totalement vos bras, vos épaules, votre cou et vos mâchoires. Restez dans cette position quelques instants en vous concentrant sur votre respiration.



2 En expirant, prenez appui sur vos bras et contractez vos abdominaux pour décoller votre bassin et lever vos jambes au-dessus de votre tête. Si vous avez du mal, aidez-vous de vos mains, paumes vers le sol, à hauteur de votre bassin. Plus vous montez les jambes (comme si vous vouliez toucher le plafond), plus vous sollicitez vos abdominaux. Gardez la posture pendant dix respirations, puis déroulez la colonne et détendez-vous.

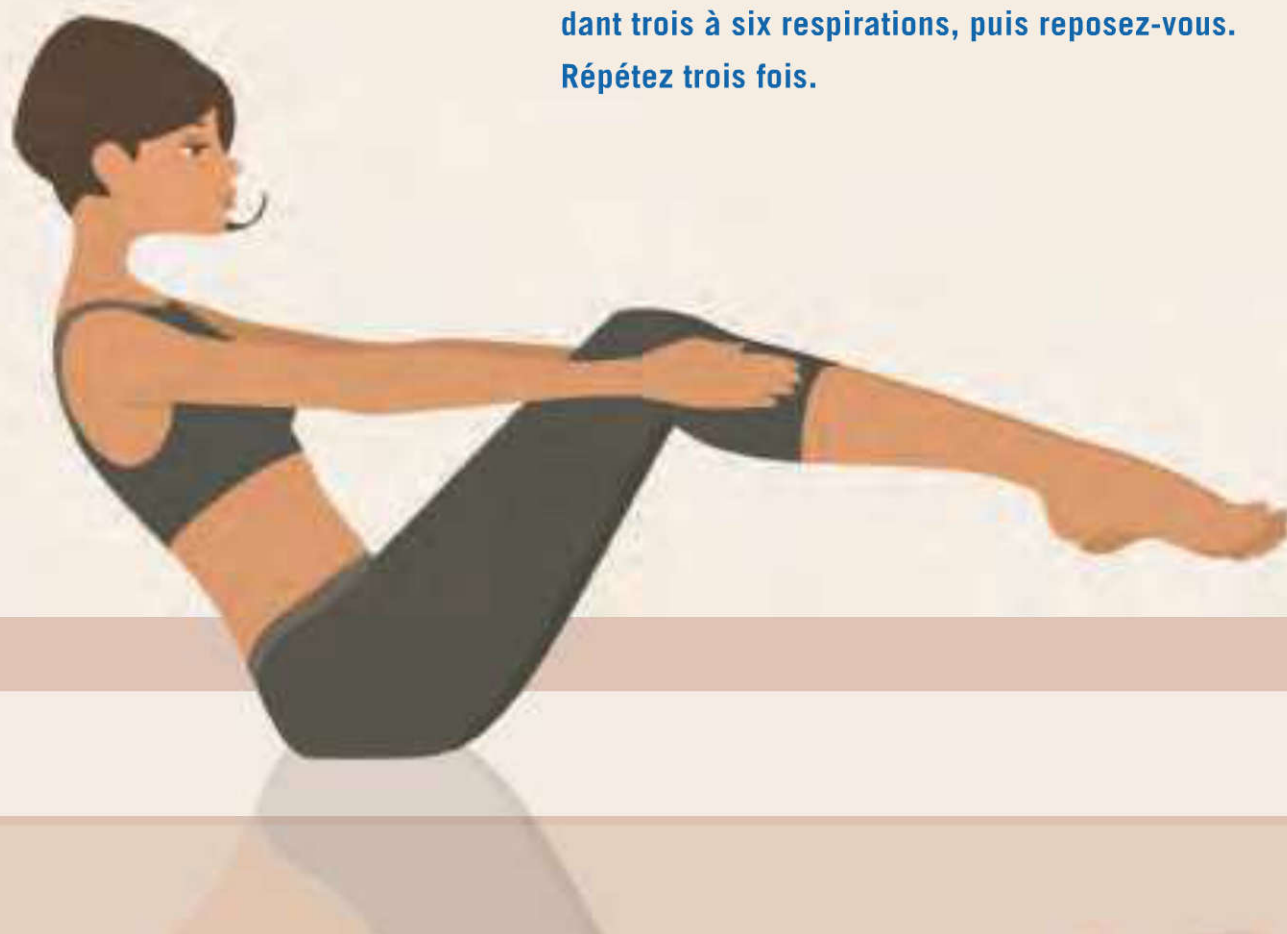
La posture du bateau

Le bateau est une posture d'équilibre en position assise qui réclame de la concentration et un buste tonique. C'est une posture assez difficile, mais vous pouvez la tenir quelques instants au début puis, avec la pratique, de plus en plus longtemps. Comme avec toutes les postures de yoga, veillez à ne pas crisper votre cou et vos mâchoires.

Cette posture améliore votre maintien général et renforce le centre de gravité de votre corps, mais assurez-vous que vous gardez le dos bien droit en équilibre sur vos fessiers. Si vous sentez que vous arrondissez votre dos ou si vous avez tendance à rouler en arrière, ne levez pas les jambes trop haut au début et pensez à vous redresser pour ouvrir votre cage thoracique.



Asseyez-vous au sol, dos bien droit et jambes fléchies. Tenez vos jambes sous vos genoux et, sans arrondir le dos, décollez les pieds du sol puis inclinez le buste en arrière. Restez en équilibre sur vos fessiers. Pensez à garder le dos droit. Allongez vos bras et posez vos mains le long de vos jambes. Maintenez la posture pendant trois à six respirations, puis reposez-vous. Répétez trois fois.



La posture en tailleur

Cette posture ouvre et détend les hanches, ce qui permet à la colonne de s'allonger sans effort à partir de sa base. C'est une posture naturelle, à laquelle le corps humain est bien adapté – dès qu'ils peuvent s'asseoir, les bébés prennent spontanément cette position. Mais si vous n'avez pas l'habitude d'être assis(e) par terre, vous pouvez trouver la posture assez difficile à maintenir. Le mieux est d'essayer de l'intégrer dans votre quotidien. Au lieu de regarder la télé dans le canapé, asseyez-vous en tailleur à même le sol ou sur un coussin. Vous ferez rapidement des progrès.



Asseyez-vous par terre et joignez vos plantes de pied. Laissez vos genoux se rapprocher du sol. Dans l'idéal, votre colonne vertébrale doit être parfaitement droite – si votre dos reste arrondi et si vos genoux ont du mal à se rapprocher du sol, mettez un coussin épais ou des gros

livres sous vos fessiers. Si vous sentez un étirement trop fort à l'intérieur des cuisses, soutenez vos genoux avec des coussins ou des blocs de mousse. En inspirant, allongez votre dos. En expirant, enfoncez-vous dans le sol et relâchez-vous. Gardez la posture pendant six à douze respirations.



La posture du repos

Même si vous êtes tenté(e) de sauter cette posture finale pour retourner vaquer à vos occupations, ne le faites surtout pas ! À la fin d'une séance de yoga, il est très important de prendre le temps de relâcher totalement l'ensemble du corps. La posture du repos apporte un équilibre indispensable après avoir stimulé le corps physique et le système énergétique.

Les yogis affirment qu'une période d'absorption ou de digestion est nécessaire après la pratique des postures. Le repos permet au travail que vous avez accompli de descendre dans les différentes couches de votre être jusqu'à faire partie intégrante de vous-même. Si vous négligez la posture du repos, votre travail ne sera pas digéré et sera donc moins efficace.



Allongez-vous au sol avec un petit support sous la tête. Couvrez-vous, à moins qu'il fasse très chaud, car votre température corporelle va descendre au repos.

Écartez légèrement les jambes et sentez-les s'enfoncer dans le sol de tout leur poids. Gardez les bras le long du corps, paumes vers le haut, et sentez qu'ils pèsent très lourd. Fermez les yeux et décontractez

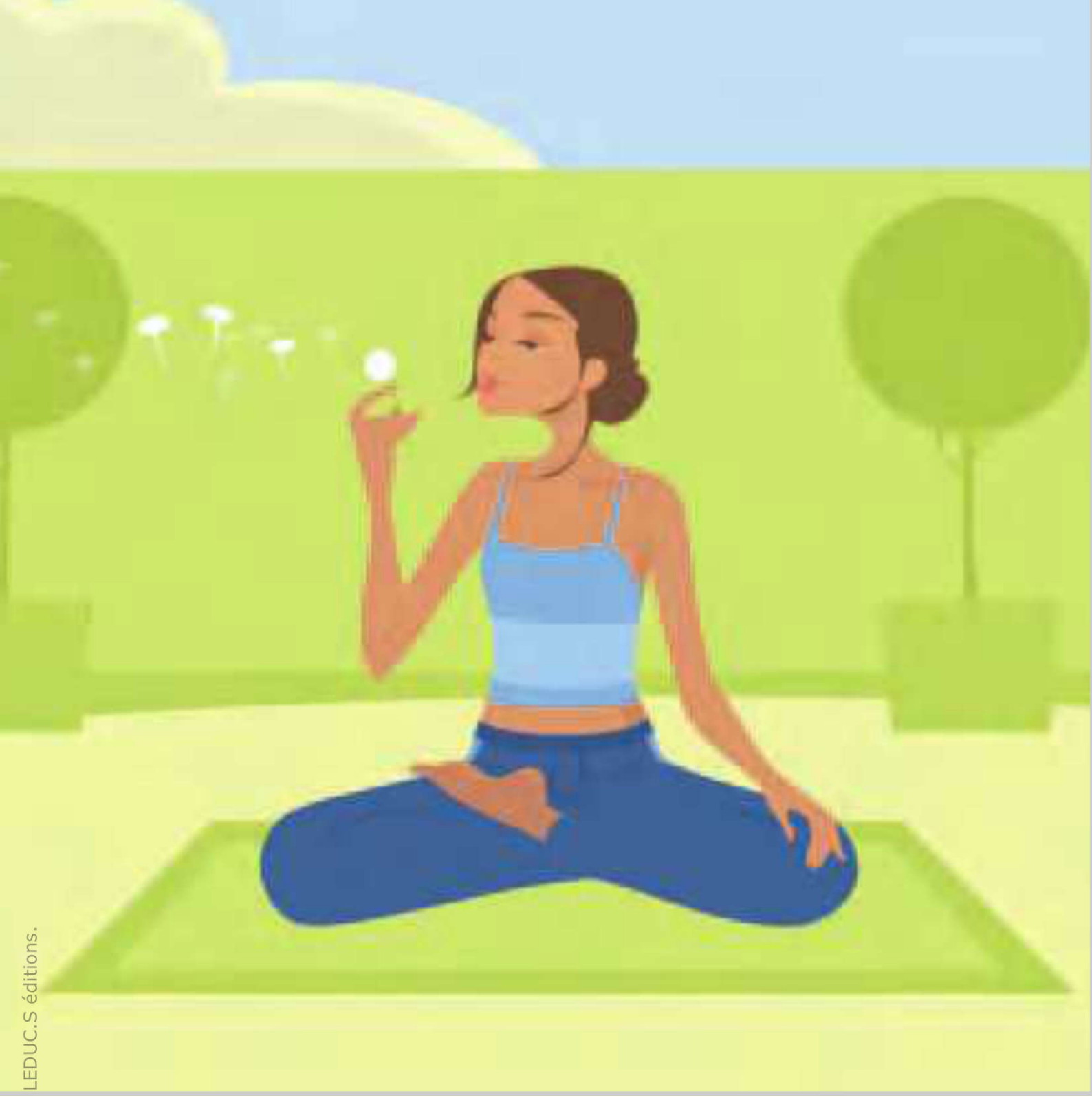
les mâchoires. Soyez à l'écoute de votre respiration. Essayez de sentir votre souffle passer à un endroit précis de votre corps – dans les narines, le fond de la gorge, le ventre. Dès que vous vous surprenez à penser à autre chose, refocalisez votre attention sur votre respiration. Gardez la posture au moins douze respirations et évitez de vous endormir ! « Reprenez vie » tout doucement.



Mieux respirer

Le rythme, la profondeur et la qualité de votre respiration ne dépendent pas seulement de vos efforts physiques, mais aussi de votre état mental et émotionnel. Si vous êtes stressé(e), votre souffle se fait plus court et votre respiration plus superficielle.

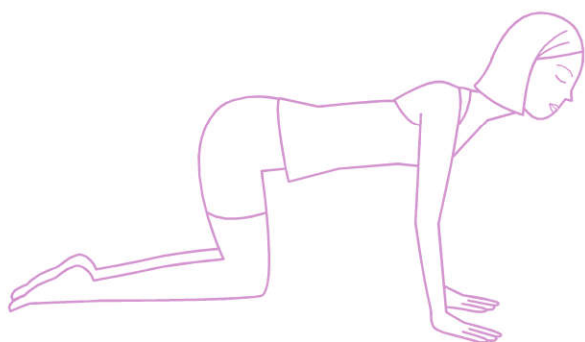
Les exercices proposés dans ce chapitre vous apprennent à mieux respirer, c'est-à-dire à avoir une respiration pleine, aisée et prolongée, propice à la détente mentale. Vous pouvez les pratiquer tout(e) seul(e) ou les associer à des postures pour avoir une séance de yoga plus longue. N'enchaînez pas tous les exercices respiratoires proposés – choisissez-en un et concentrez-vous sur celui-ci.



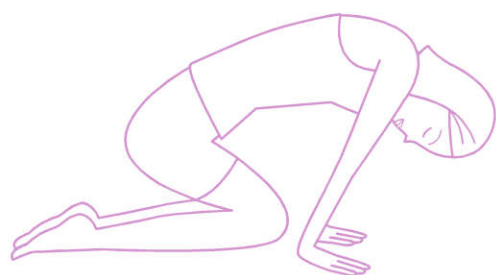
La respiration apaisante – le son [ʃ] en expirant

Lorsque vous apprenez de nouvelles techniques respiratoires, votre priorité est de prolonger votre expiration pour mieux vous détendre physiquement et mentalement. Dans cet exercice, vous prenez conscience de votre capacité respiratoire et utilisez le son [ʃ] (« sshhh ») à l'expiration pour ralentir peu à peu votre respiration. Avec la pratique, vous serez capable de doubler la durée de votre expiration. Règle d'or : ne jamais forcer.





1 Mettez-vous à quatre pattes. En inspirant, fléchissez légèrement vos bras, ouvrez votre cage thoracique et creusez doucement vos reins.



2 En expirant par la bouche, prononcez le son [f], rétractez doucement l'abdomen et rentrez la tête. Expirez le plus longtemps possible, puis inspirez calmement et répétez l'étape 1.



Répétez six à huit fois l'ensemble de l'exercice en essayant d'expirer le plus lentement possible sans jamais forcer.

La respiration glottique ou *ujjayi*

Les bases de cette technique respiratoire sont expliquées pages 22 et 23. La respiration *ujjayi* permet, par un contrôle de la glotte, de doser le débit de l'air et donc la durée du souffle. Vous pouvez donc ralentir votre inspiration et votre expiration, mais en veillant à ne jamais les forcer. La technique implique d'émettre un chuchotement, bouche fermée, pour focaliser votre attention sur votre souffle. Ainsi, vous savez immédiatement quand vous allez trop loin.



Inspirez et expirez en utilisant la respiration *ujjayi*. Votre inspiration et votre expiration doivent être d'égale durée. Pour le savoir, comptez dans votre tête. Faites au moins huit respirations complètes. Puis augmentez progressivement la durée de votre expiration, un chiffre à

la fois, jusqu'à ce qu'elle dure deux fois plus longtemps que votre inspiration. Vous allez ressentir un effet très apaisant, mais la maîtrise de cette technique respiratoire peut prendre plusieurs semaines.

Quand vous êtes stressé(e), vous remarquez que votre expiration est plus courte.



La respiration abdominale

À première vue, l'exercice peut paraître ridiculement simple, mais son effet relaxant est incroyablement puissant. Il faut essayer pour le croire ! En posant vos mains sur votre abdomen, vous vous sentez respirer par le ventre et non plus par le haut du corps. Vous pouvez utiliser cette technique à n'importe quel moment de la journée (à condition de pouvoir vous allonger) pour déstresser. La respiration abdominale augmente votre sensation d'ancrage.



Allongez-vous au sol, jambes fléchies et pieds posés à plat. Placez un coussin ou un bloc de mousse sous votre tête. Posez vos mains sur votre ventre (au niveau du nombril), fermez les yeux et sentez votre corps s'enfoncer dans le sol. En respirant, sentez votre ventre se gonfler

et se dégonfler. Visualisez votre inspiration comme une énergie nourrissante qui remplit votre abdomen. En expirant, imaginez tous vos sentiments négatifs et vos tensions s'échapper de votre corps. Respirez par le ventre aussi longtemps que vous le souhaitez – ou faites au moins douze respirations.



La respiration en trois parties

En général, nous sommes bien loin d'utiliser toute notre capacité respiratoire. La respiration superficielle n'est pas favorable à la détente et à la sérénité. La respiration en trois parties doit vous aider à optimiser votre capacité respiratoire pour vous apporter une relaxation physique et mentale. Vous pouvez la pratiquer assis(e), à genoux ou allongé(e). La position assise est peut-être un peu plus difficile, mais si vous avez réalisé les exercices précédents, vous êtes bien préparé(e). Si vous ressentez une tension dans les épaules, reprenez l'une des techniques précédentes et ne réessayez cette respiration que lorsque vous serez prêt(e).



Asseyez-vous confortablement, le dos droit. Visualisez votre corps divisé en trois parties : partie basse (du coccyx au nombril), partie médiane (du nombril à la poitrine) et partie haute (de la poitrine au sommet de la tête). Inspirez et expirez quatre fois en visualisant chaque partie à tour de rôle. Puis essayez la respiration en trois parties : inhalez dans la partie basse, retenez votre souffle, inhalez dans la partie médiane, retenez votre souffle, et inhalez dans la partie haute. Retenez votre souffle une dernière fois avant d'expulser doucement l'air de ces trois parties. Respirez plusieurs fois normalement, puis répétez cette respiration six à huit fois.



La respiration rafraîchissante ou *sitali*

Pratiquez la respiration *sitali* lorsque vous êtes sous haute tension ou en proie à une émotion violente. Elle va rapidement calmer votre corps, votre esprit et... apaiser votre colère ou votre frustration ! C'est l'une des rares techniques respiratoires où l'on inspire par la bouche.

La respiration par la bouche combat efficacement les troubles digestifs et les brûlures d'estomac. Le système digestif est associé à l'élément feu en yoga : même si cet élément est une force positive, il peut parfois échapper à votre contrôle et vous nuire. Pratiquez cette respiration avant d'aller vous coucher ou à tout moment de la journée si vous êtes sous le coup d'une émotion.



Agenouillez-vous ou asseyez-vous confortablement. Concentrez-vous quelques instants sur votre respiration, puis repliez les bords de votre langue, comme si vous la rouliez pour former un tube. Faites-la dépasser un peu de votre bouche et levez légèrement le menton. Inspirez

par ce « tube », imaginez que vous buvez avec une paille. (Si vous ne pouvez pas rouler votre langue, collez la pointe contre votre palais et aspirez l'air.) À la fin de l'inspiration, fermez la bouche, détendez la langue et baissez le menton en expirant lentement par le nez. Répétez huit à douze fois.



La respiration vocale

Cette technique respiratoire peut vous détendre et modifier votre humeur instantanément. Le son émis par la voix crée une vibration positive dans le corps qui améliore la circulation de l'énergie, libère les tensions et les blocages. La première fois que vous pratiquez cette respiration, vous pouvez vous sentir un peu ridicule de sortir des sons... rien que pour vous ! Mais au bout de quelques minutes, vous allez vous habituer à votre son et être capable d'améliorer sa qualité et sa durée en l'écoutant, tout simplement. Au départ, vous serez peut-être surpris(e) de découvrir que votre respiration n'est pas aussi ample et aisée que vous le pensiez. Mais ne vous découragez pas, vos progrès seront très rapides.



Allongez-vous sur le dos, jambes fléchies et écartées de la largeur des hanches. Prenez conscience de vos mouvements respiratoires. Puis inspirez lentement et expirez en émettant un son audible. Répétez l'expression vocale à chaque expiration pendant au moins

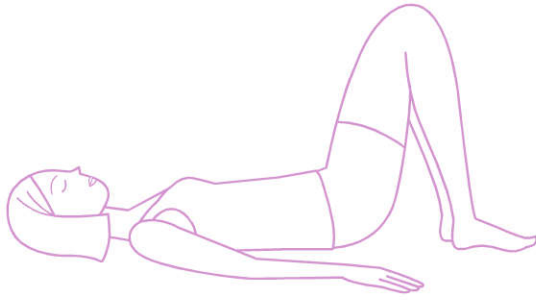
douze respirations – beaucoup plus longtemps si vous le souhaitez. Variez la hauteur de vos sons – les plus graves vont résonner dans votre corps, surtout dans votre poitrine, les plus aigus dans votre tête. Trouvez la hauteur qui vous convient et gardez-la.



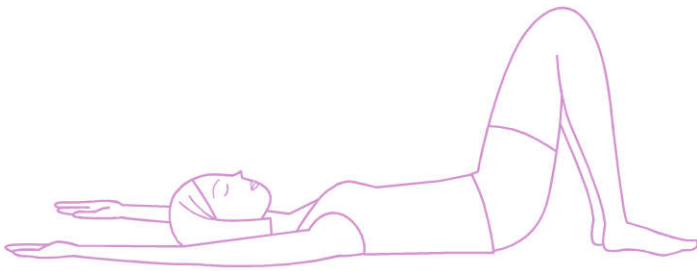
Synchroniser mouvement et souffle

Si vous vous sentez tendu(e), fatigué(e), inquiet(e) ou perturbé(e), cet exercice est fait pour vous ! Il apaise votre esprit et recentre votre attention tout en vous aidant à développer une respiration plus ample et plus profonde. Pratiquez-le avant d'aller vous coucher, et vous passerez une nuit paisible. Le mouvement des bras n'est pas vraiment un exercice en soi, mais un accompagnement de la respiration.





1 Allongé(e) au sol, fléchissez vos jambes et écartez-les de la largeur de vos hanches. Placez un livre, un coussin ou un bloc de mousse sous votre tête si vous avez des tensions dans le cou ou le menton trop levé. Gardez les bras le long du corps.



2 En inspirant, levez les bras derrière la tête jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Trouvez une position où ils peuvent être totalement relâchés quelques instants – fléchissez-les ou écartez-les un peu. En expirant, ramenez vos bras le long du corps. Essayez de synchroniser le mouvement de vos bras et votre respiration, comme si vos bras étaient entraînés par votre souffle.



Répétez huit à douze fois les étapes 1 et 2. Si vous trouvez un rythme qui vous fait du bien, continuez l'exercice aussi longtemps que vous le souhaitez.

La respiration « qui suit le mouvement » ou *Anuloma ujjayi*

Le terme sanskrit *anuloma* signifie « suivre le mouvement ». Avec cette technique respiratoire, vous expirez par une seule narine, ce qui prolonge l'expiration et la rend plus apaisante. Vu que chez la plupart des individus l'expiration est naturellement plus longue que l'inspiration, cette respiration est jugée assez facile et naturelle – d'où son nom. Elle équilibre aussi les énergies du corps.

La position de la main que vous utilisez ici est appelée *mrgi mudra* : vous repliez l'index et le majeur dans la paume de main, ce qui vous laisse le pouce, l'annulaire et l'auriculaire libres pour fermer vos narines. Si votre bras fatigue, vous pouvez le poser sur votre genou à chaque inspiration.



Asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Inspirez par les deux narines en fermant légèrement la glotte, comme si vous envoyiez un peu d'air dans la gorge (voir p. 22 et 23). Fermez votre narine droite avec le pouce de votre main droite, relâchez le

contrôle de la glotte et expirez doucement par la narine gauche. Répétez de l'autre côté – cette fois, vous fermez votre narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire et expirez par la narine droite. Faites douze respirations, puis reposez-vous quelques instants.



Méditations quotidiennes

Des séances de méditation régulières vous aideront beaucoup à calmer votre agitation intérieure, votre anxiété ou vos tensions et à créer en vous un état de stabilité, de solidité et de sérénité profondes. Il existe différentes techniques de méditation. À vous de trouver celle qui vous convient et de la pratiquer au quotidien.

Ce chapitre vous propose plusieurs techniques simples, de la méditation en marchant à la visualisation en passant par la récitation de mantras. Expérimentez-les toutes et, après en avoir trouvé une qui marche bien, pratiquez-la pendant quelque temps. La méditation se pratique après les postures de yoga.





Méditation en marchant

Même si la méditation en marchant est le plus souvent associée au bouddhisme, elle est utilisée dans de nombreuses traditions depuis des millénaires. Si, comme beaucoup de personnes, vous avez du mal à rester immobile, notamment parce que la station assise prolongée vous est inconfortable, ou si vous êtes encore plus agité(e) intérieurement en restant assis(e), ce type de méditation vous conviendra.

Au départ, il est bon de pratiquer une méditation en marchant dans un espace ouvert où vous ne serez pas dérangé(e). À moins de vivre dans une maison immense, le cadre domestique est trop limité et vous allez vous retrouver comme un lion en cage ! Choisissez un parc ou un jardin et, bien sûr, ne méditez pas en traversant une rue ou dans un environnement dangereux.



Restez debout. Sentez votre corps, vos pieds toucher la terre, l'air sur votre peau. Commencez à marcher lentement. Prenez conscience de l'action de marcher. Sentez le transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, et, à chaque pas, soyez conscient(e) de l'action de vos muscles, de vos pieds, de vos chevilles, de vos genoux, de vos hanches, de votre buste et de vos bras. Au bout de quelques minutes, arrêtez-vous et continuez à prêter attention à votre corps. Quand vous commencez à être distrait(e) par autre chose, reprenez votre marche. Répétez le cycle marche/arrêt aussi longtemps que vous le souhaitez.



So ham

Dans la tradition yogique, *so ham* est considéré comme un mantra naturel et spontané. C'est le son du souffle qui nous accompagne de notre naissance à notre mort. Les mantras sont des syllabes ou des phrases sacrées qui permettent d'atteindre un état méditatif. Ils sont souvent utilisés comme des prières pour stimuler des actions ou des pensées positives ou pour chasser des pensées négatives. Vous pouvez chanter ou réciter des mantras à voix haute, les chuchoter ou les répéter en silence dans votre tête. Les mantras font souvent partie des rituels initiatiques. Sachez que certains mantras sanskrits tels que *om* (voir p. 122 et 123) et *so ham* ont un pouvoir universel – tout le monde peut les utiliser et éprouver leurs bienfaits.



Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Prenez conscience du rythme naturel de votre souffle qui entre et qui sort. Puis imaginez qu'en inspirant vous entendez le son « so » et qu'en expirant vous entendez le son « ham ». Vous n'avez pas besoin de les dire à voix haute.

Ces sons sont à la fois doux, profonds et sonores, ils créent une vibration à travers votre corps. Écoutez-les dans votre tête en respirant pendant dix minutes. Lorsque vous retournerez vaquer à vos occupations, sachez que ces sons demeureront sous-jacents à votre respiration.



Chin mudra

Ce geste de la main est presque devenu le symbole de la pratique du yoga. *Chin* signifie « esprit, conscience » en sanskrit et *mudra* signifie « sceau, geste ». *Chin mudra* est donc souvent traduit par « geste de la conscience manifestée ». Selon la tradition yogique, un *mudra* influence la circulation de l'énergie dans le corps. Cette énergie est appelée *prana*. Le sceau que vous formez avec le pouce et l'index crée un circuit énergétique qui contribue à développer et à maintenir des états de conscience supérieurs. La pratique du *chin mudra* stabilise votre mental et vous libère de la ronde infernale des pensées qui dominent votre esprit.



Vous pouvez pratiquer le *chin mudra* tout seul, associé à un exercice respiratoire telle la respiration *ujjayi* (voir p. 22 et 23) ou au cours d'une séance de méditation. Cette position des mains est la plus efficace si vous êtes assis(e) en lotus ou en tailleur, les mains posées sur les genoux, mais vous pouvez aussi la

pratiquer sur une chaise, vos mains posées sur vos cuisses. Joignez les extrémités du pouce et de l'index de chaque main pour former un anneau. Relâchez vos autres doigts, ainsi que vos paumes, tournées vers le haut. Gardez cette position aussi longtemps que vous le souhaitez, les yeux ouverts ou fermés.



Le *mudra* du cœur

Le *mudra* du cœur exerce une influence positive sur vos émotions. Il amène l'énergie directement au centre de votre thorax, le siège du chakra du cœur. Selon la tradition yogique, nous recevons, stockons et distribuons des ressources d'amour et de compassion à partir de ce centre énergétique. Dans la vie moderne, ce centre d'amour peut être durci et fermé par les tensions du quotidien. Cela affecte non seulement notre état émotionnel, mais aussi notre posture – épaules voûtées, dos avachi –, laquelle se répercute sur notre respiration et notre état d'esprit. La pratique du *mudra* du cœur est un excellent moyen de garder notre chakra du cœur ouvert, libre et vivant !



Vous pouvez pratiquer le *mudra* du cœur n'importe où et n'importe quand. Vous pouvez aussi l'associer à un exercice de respiration, de méditation ou de visualisation. Posez vos mains, paumes vers le haut, sur vos cuisses – ou au sol si vous êtes allongé(e). Repliez l'index de chaque main de sorte que son extrémité touche la base du pouce. Puis repliez l'annulaire et le majeur de sorte qu'ils touchent l'extrémité du pouce. Laissez l'auriculaire s'écarter des autres doigts.

Focalisez votre attention sur le chakra du cœur au milieu de votre thorax. Laissez l'énergie qui y siège ouvrir votre cage thoracique et libérer votre respiration. Décontractez vos doigts dès que vous en ressentez le besoin.



Visualisation de l'étoile de mer

Imaginez que votre nombril est le point central de votre corps et visualisez l'énergie rayonner de ce point vers vos pieds, vos mains et le sommet de votre tête – les cinq branches de l'étoile de mer. Pour vous aider, visualisez votre nombril comme un point lumineux ou coloré, ou simplement le siège de l'énergie. Cette énergie peut circuler à travers tout votre corps pour le nourrir, le dynamiser et le renforcer, puis revenir à son point initial, le nombril. Cette visualisation vous apporte joie et chaleur, ainsi qu'une détente profonde.



Allongez-vous dans la posture du repos (voir p. 86 et 87), jambes et bras écartés, paumes des mains vers le haut. Fermez les yeux et écoutez votre souffle. Laissez votre corps s'ancrer lourdement dans le sol. Imaginez l'énergie située dans votre nombril circuler dans votre bras gauche vers le bout de vos doigts. Suivez mentalement son trajet. Au bout de quelques respirations, laissez l'énergie retourner dans votre nombril. Visualisez

l'énergie circuler dans votre jambe gauche vers le bout de vos orteils, puis revenir à son point de départ. Faites la même chose avec votre bras et votre jambe droits. Enfin, imaginez-la monter vers le sommet de votre crâne, circuler autour de votre tête, et redescendre. Répétez ce circuit dans l'autre sens. À la fin, ramenez l'énergie dans votre nombril. Au bout de quelques instants, ouvrez les yeux, étirez-vous et asseyez-vous lentement.



Visualisation de l'espace extérieur

Voilà une visualisation simple mais efficace pour les gens stressés, dépassés par une foule de détails ou une multitude de tâches. Elle permet à leur esprit de s'échapper vers un espace de plus en plus grand pendant quelques minutes. Du coup, ils relativisent mieux les choses. Si vous vous immergez pleinement dans cette visualisation, ne vous étonnez pas de mettre un peu de temps à revenir sur terre ! D'ailleurs, avant de retourner vaquer à vos occupations, faites quelques respirations profondes.



Allongez-vous dans la posture du repos (voir p. 86 et 87) et fermez les yeux. À moins qu'il fasse très chaud, mettez une couverture sur vous. Visualisez la forme de votre corps au sol. Puis la pièce dans laquelle vous êtes. Ensuite, l'immeuble ou la maison et la rue où vous habitez. Prenez de la hauteur pour voir la campagne environnante, les cours d'eau,

les montagnes ou les plaines et continuez d'élargir votre vision jusqu'à imaginer le continent et les océans, puis la Terre tourner dans l'espace, et enfin les étoiles et les autres planètes. Éprouvez cette sensation d'apesanteur, de flotter dans l'espace infini. Puis, lentement, telle une plume qui tombe, faites le voyage retour pour atterrir dans votre pièce et votre corps.



Visualisation de l'espace intérieur

La vie moderne peut apparaître comme un espace étroit et dense où il y a trop de bruit, de stimulation et de pression. Nous ressentons alors le besoin de nous échapper vers un lieu plus spacieux et plus tranquille. Cette visualisation rend tout déménagement inutile : si vous dirigez votre attention vers l'intérieur de vous-même, vous serez surpris(e) de découvrir l'immensité de votre espace intérieur. Une fois que vous saurez comment accéder à cet espace, vous ne vous sentirez plus jamais entravé(e) par des personnes ou des situations.



Allongez-vous dans la posture du repos (voir p. 86 et 87) et fermez les yeux. À moins qu'il fasse très chaud, mettez une couverture sur vous. Sentez le poids de votre corps dans le sol, relâchez complètement chaque membre. Imaginez que votre poids est énorme. Puis laissez lentement votre corps s'alléger jusqu'à le sentir flotter.

Focalisez votre attention sur votre front et l'espace situé entre vos sourcils.

Visualisez un beau ciel bleu. Imaginez que toute pensée qui vous traverse l'esprit est un petit nuage blanc. Laissez ces nuages traverser le ciel et disparaître. Vos pensées n'ont rien à faire dans ce beau ciel bleu, laissez-les s'évanouir. Ce ciel bleu est un espace infini, léger et ouvert. Continuez cette visualisation jusqu'à sentir votre esprit totalement détendu.





Om

Le mantra *om* est considéré comme le plus important dans les traditions indiennes. Il représente la vibration première de l'univers, le son primordial cosmique, la source de la vie. Vous pouvez le chanter à voix haute, le chuchoter ou le réciter en silence. *Om* est souvent chanté ou récité avant et après d'autres mantras, mais vous pouvez l'utiliser tout seul.

Le symbole sanskrit du mantra *om* – représenté en haut à gauche de cette page – est constitué de cinq parties qui représentent les différents états de la conscience humaine. Le point (tout en haut) symbolise un état transcendantal, la courbe juste en dessous la maya, ou l'illusion, le haut du « 3 » la conscience éveillée, le bas du « 3 » le rêve et la « vague » le sommeil profond.



Asseyez-vous dans une position confortable et joignez vos pouces et vos index en *chin mudra* (voir p. 112 et 113). Pour réciter le mantra *om* à haute voix, imaginez-le comme trois sons séparés qui s'enchaînent : « a », « o » et « m », le son « m » devant être prolongé. Respirez normalement. En expirant, prononcez

« a-o-mmm ». Trouvez la hauteur et le ton du son qui vous conviennent. Peu à peu, vous allez pouvoir augmenter la durée de votre respiration et faire vibrer l'ensemble de votre corps avec ce son. À la fin du dernier *om*, laissez la vibration s'évanouir doucement. Restez quelques instants dans cet état d'apaisement et de plénitude intérieure.



Pour en savoir plus sur le yoga

Si vous vous voulez tout connaître du yoga, il existe une multitude de livres, magazines, CD ou de DVD sur le sujet. Il existe également de nombreux sites web dédiés au yoga et je vous invite à en découvrir. Et pourquoi pas faire quelques cours de yoga avec un professeur certifié ?

Sur la page suivante, vous trouverez quelques références de livres ou de DVD pour vous aider à démarrer.

LIVRES

André Van Lysebeth, *J'apprends le yoga*,
J'ai lu, 2004.

Christina Brown, *La Bible du yoga*,
Guy Trédaniel, 2010.

**Georg Feuerstein et Larry Pane, *Le Yoga pour
les nuls*,** First, 2005.

DVD

***Le Yoga facile pour les nuls*,** 2008.

Anne de Tapol, *Yoga : initiation et progression*,
2003.

Index

A

Ananda 7, 10
Anandamaya-kosha 11
Annamaya-kosha 11
Apana 40
Apanasana 40

C

Chakra de la gorge 20
Chakra du cœur 20, 28, 114
Chandelle sans soutien 80-81
Chien tête en bas 32-33, 68-69
Chin mudra 23, 112-13, 123

E

Étirement jambes tendues 56-57

G

Guerrier 28-29, 62-63

I

Inclinaison en avant 26-27, 58-59
Inclinaison en avant,
jambes écartées 64-65

K

Koshas 11

M

Manomaya-kosha 11
Mantras 110, 122-123
Matériel 12-13
Méditation en marchant 108-109
Mrgi mudra 104
Mudra du cœur 114-115

O

Om 110, 122-123

P

Pont 44-45, 78-79
Posture accroupie 38-39
Posture de la grenouille 74-75
Posture de la proue 20-21
Posture de la chaise 60-61
Posture de l'enfant 33, 36-37, 70
Posture de l'étrier 42-43
Posture des genoux sur la poitrine
40-41

Posture des jambes levées 50-51
Posture dos creux, dos rond 30-31
Posture du bateau 82-83
Posture du cygne 70-71
Posture du héros 72-73
Posture du pigeon 34-35
Posture du repos 52-53, 86-87, 117,
121
Posture du tigre 66-67
Posture en tailleur 84-85
Posture en tailleur sur le dos 46-47
Posture sur le dos, jambes fléchies
18-19
Postures inversées 68
Prana 112
Pranamaya-kosha 11
Principes de base 14-15

R

Respiration abdominale 94-95
Respiration « qui suit le mouve-
ment » ou *anuloma ujjayi* 104-105
Respiration apaisante – le son [ʃ] en
expirant 90-91

Respiration en trois parties 96-97
Respiration rafraîchissante ou *sitali*
98-99
Respiration glottique ou *ujjayi* 22-23,
92-93, 113
Respiration vocale 100-101

S

So ham 110-11
Synchroniser mouvement et souffle
102-103, 121

T

Torsion sur le dos 48-49, 76-77

U

Utkatasana 60

V

Vijnanamaya-kosha 11
Visualisation de l'espace extérieur
118-119
Visualisation de l'espace intérieur
120-121
Visualisation de l'étoile de mer 116-
117
Voie heureuse 10-11

Remerciements :

Merci à Zoë Fargher et
Grace Cheetham.