



Koos Zondervan

Le yoga tantrique

Méthode pratique d'éveil du corps d'énergie
Postures et techniques respiratoires
guidées et illustrées

Le yoga tantrique

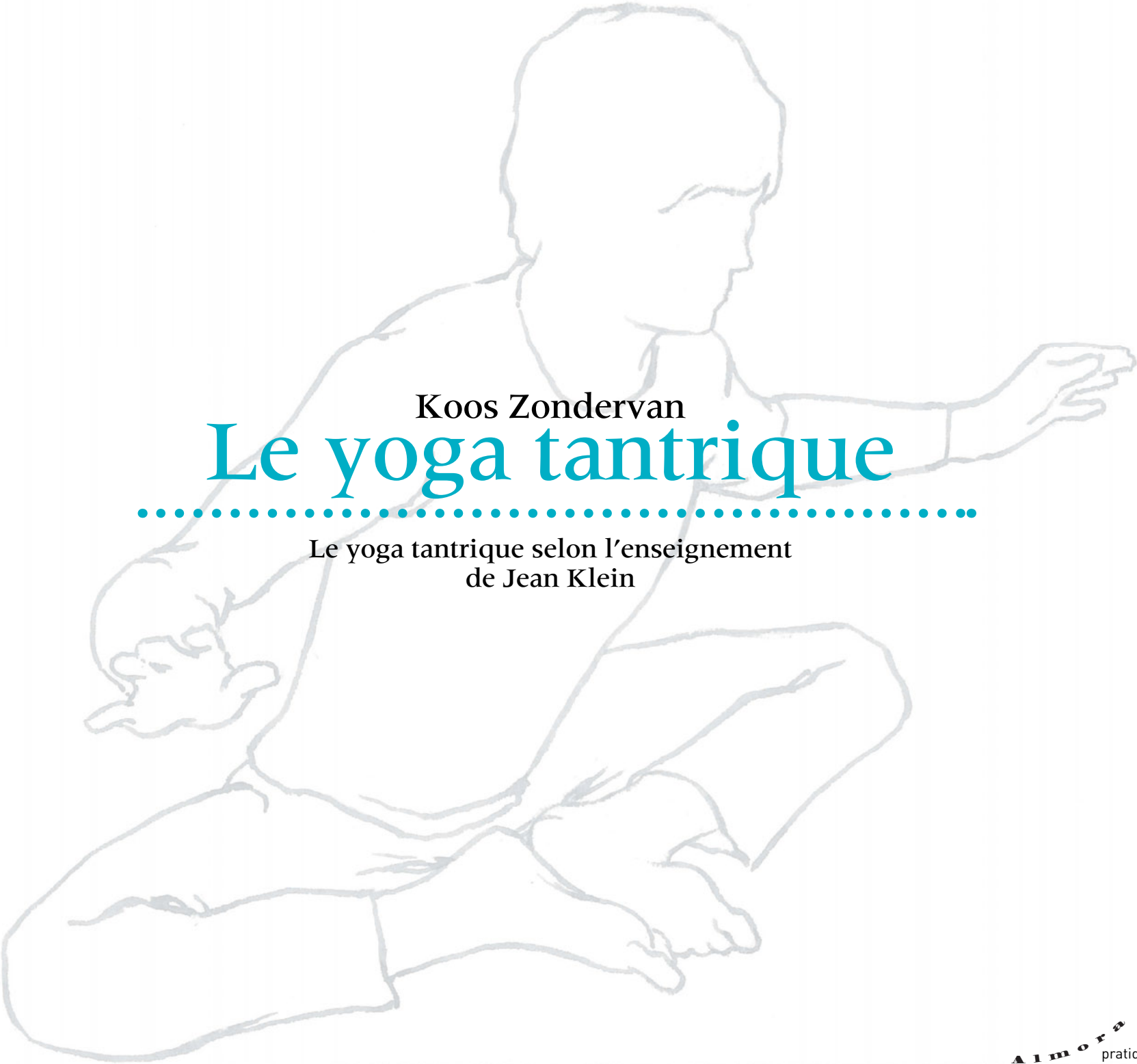


Ouvrage adapté par Barbara Litzler à partir des traductions françaises du néerlandais par L. Ebbinge-Planchon et A. Rombout, et du sanscrit par C. Bastiaansen.

Dessins de Arnold Niessen - Photographies de Youval Micenmacher.

Collection Almora Pratique dirigée par Sandrine Vincent
Conception graphique : Carole Peclers – Mise en page : Carole Rouiller

© Éditions Almora • 51 rue Orfila, 75020 Paris • octobre 2010 • www.almora.fr
ISBN : 978-2-35118-054-9



Koos Zondervan

Le yoga tantrique

.....

Le yoga tantrique selon l'enseignement
de Jean Klein



Avertissement

Stances choisies du *Vijñāna Bhairava Tantra*

Le *Vijñāna Bhairava* est l'un des textes shivaïtes les plus anciens. Recueil d'une grande intensité, il présente cent douze pratiques méditatives pour atteindre la Réalisation suprême.

Parmi les 163 stances qui le composent, 34 ont été choisies pour leur résonance particulière avec les exercices présentés dans cet ouvrage. Elles visent l'éveil de notre intelligence intuitive, celle-là seule à même d'être l'instrument et le réceptacle de la Connaissance ici recherchée.

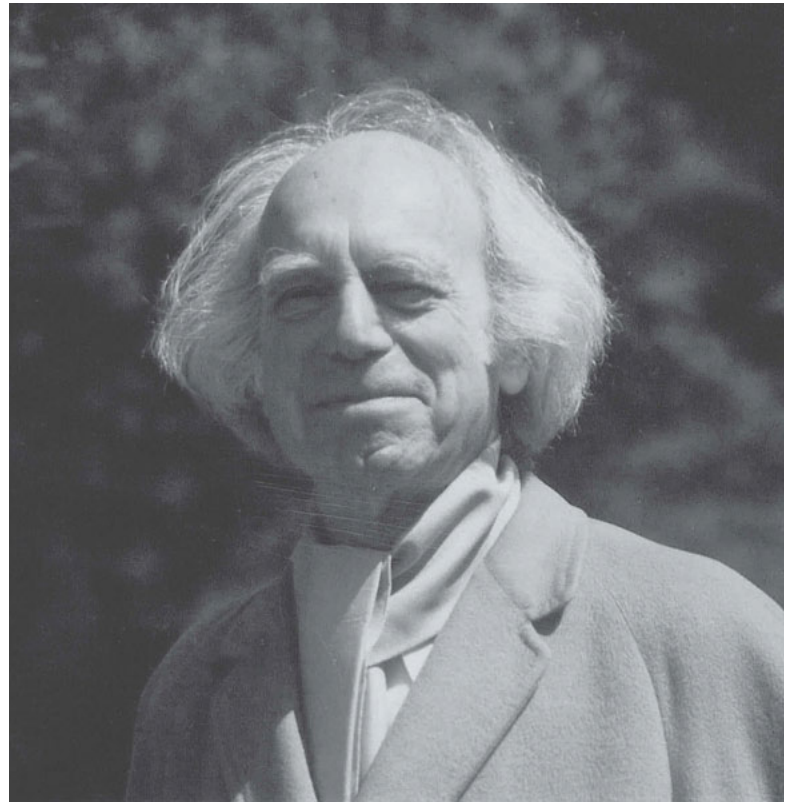
Le lecteur pourra ainsi découvrir l'enracinement traditionnel de l'approche proposée dans ce livre.

Et à la lumière de sa propre pratique, il pourra découvrir la profondeur et la grandeur insoupçonnées qui se cachent dans ces instructions souvent hermétiques.

Bien entendu, nous ne saurions trop conseiller à tous ceux qui seront touchés par la vive lumière contenue dans ces extraits de revenir au texte complet afin d'approfondir leur compréhension. Les traductions et commentaires de Lilian Silburn et de Pierre Feuga (voir bibliographie) sont notamment très éclairants à ce propos.



Je dédie ce livre à mon maître, Jean Klein.
Par son enseignement toujours audacieux,
que la satisfaction d'un ego ne déformait
pas, il apportait clarté et compréhension.
Inlassablement, il nous montrait la voie de
l'accomplissement. C'est en cela que je
pouvais reconnaître en lui la grâce de l'amour
véritable, l'amour de Shiva Lui-même.







avant-propos ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Lors des premiers séminaires de Jean Klein, dans les années 70, en Suisse et en Hollande, alors que la plupart d'entre nous profitions joyeusement des repas pour échapper à l'intimité d'un silence profondément vécu, on pouvait remarquer au fond de la salle un grand et beau jeune homme. Religieusement, il mâchait son bol de riz sans quitter l'espace de tranquillité éveillé en lui par la rencontre avec le maître. Pendant les séances de yoga, toujours assis derrière, ses poses parfaites et sa sobriété exprimaient son ouverture à la présence silencieuse. Qui a observé Koos Zondervan dans les deux *âsanâs* royales (*padmâsana* et *siddhâsana*), ne peut que s'incliner devant une telle maîtrise, à la fois vide et puissante.

Le lecteur trouvera dans cette traduction française de son livre, décrits avec précision, de nombreux détails spécifiques de l'enseignement de Jean Klein. Le chapitre sur les mouvements du corps subtil, propres à la tradition cachemirienne telle que transmise par le *Vijñâna Bhairava*, est particulièrement intéressant. L'accent constant porté sur le côté spirituel de cette approche ainsi que l'importance de la vacuité et les subtilités du *prânâyâma* sont restitués avec une grande justesse.

Ce livre est un cadeau offert à tous les pratiquants qui désirent découvrir ou approfondir la technique yogique telle qu'elle a été transmise par Jean Klein. L'esprit non dual qui animait son enseignement est très présent dans cet ouvrage. Les photos et les dessins, évocateurs à la fois de la rigueur et de la liberté de cette approche, permettent de plonger sans mots inutiles dans l'exploration des postures. **Éric Baret**



préface

Nombreux sont les livres publiés à ce jour qui traitent de l'approche du corps et de sa compréhension. Le présent ouvrage apporte à ce sujet inépuisable un enrichissement très heureux. Il vise à exalter les couches profondes de sensibilité endormies pour les éveiller et les intégrer dans la globalité de l'être. Ceci est d'autant plus intéressant que l'auteur se réfère directement à une expérience vécue. L'instrument merveilleux qu'est notre corps est comparable à une harpe qui demande à être accordée afin de jouer juste. Certains exercices donnés ici ont pour base les aphorismes de l'admirable traité du *Vijñāna Bhairava*. Ils font appel à notre créativité imaginative afin de faire participer le corps à l'expérience libératrice. **Jean Klein**

Introduction



C'est lors de mes années de lycée que je découvris le yoga, à travers un livre. Je me sentis concerné au point que je me mis sans tarder à le pratiquer. Mes performances sportives et scolaires en furent améliorées mais je ne constatais que peu de progrès spirituels, de sorte que mon enthousiasme finit par faiblir. Après plusieurs années de pratique je m'arrêtai, faute de motivation.

Puis plus tard, lors de mes études supérieures, j'appris que des cours de yoga figuraient parmi les activités proposées aux étudiants et je m'y inscrivis. C'est là que je rencontrai mon premier professeur, Jeanne Bakker. Je lui dois beaucoup. Grâce à elle je me rendis compte que j'avais naguère trop forcé sur les exercices. Elle me fit lire un certain nombre de livres sur la voie non duelle de l'*Advaita Vedanta* et me fit connaître diverses personnalités du monde du yoga, dont Jean Klein.

À cette époque, c'est-à-dire au début des années 70, Jean Klein avait été invité aux Pays-Bas pour y donner des entretiens. Son rayonnement était tel qu'il fut régulièrement invité et que rapidement on lui demanda aussi d'enseigner le yoga. Pour de nombreux pratiquants néerlandais dont moi-même, cet enseignement constitua un tournant dans notre façon de voir et de faire, car si les postures et exercices nous étaient connus, la manière de les aborder était complètement nouvelle.

Le trait le plus caractéristique du yoga de Jean Klein était certainement son insistance sur le sens tactile, qui se trouvait sollicité de multiples façons. Comme beaucoup d'autres, j'avais l'impression que ces exercices avaient sur moi une action bien plus intense que ceux que je pratiquais habituellement. Mais l'effet principal de ces séances était qu'elles nous conduisaient pour ainsi dire à un silence, perceptible parfois encore des semaines plus tard.

Il est indéniable que la qualité de l'enseignant, son accomplissement, sont une aide importante pour l'élève, et que ce dernier ne peut en mesurer les effets qu'à la lumière de sa propre expérience. Mais je me suis rendu compte avec le temps, et plus spécialement depuis que j'enseigne moi-même le yoga, que le puissant impact du yoga de Jean Klein doit également être attribué à la particularité de son approche.

En premier lieu, il faut noter que chez Jean Klein l'enseignement spirituel et la pratique corporelle sont indissociables, les deux se renforçant et se complétant mutuellement. L'enseignement spirituel permet notamment d'aborder la pratique corporelle dans l'attitude appropriée.

Pendant la pratique, il s'agit véritablement de désapprendre notre façon habituelle de faire pour se mettre tout simplement à l'écoute du corps. Une écoute ouverte, réceptive, sans référence, non volitive. Il s'agit de vivre dans notre totalité le moment présent, et de reconnaître, pour pouvoir immédiatement l'abandonner, tout dynamisme se référant au futur ou au passé tel que :

- les projections mentales, même sous la forme d'une infime tension vers un but à atteindre, quelque chose à accomplir ou à obtenir, un progrès à réaliser ;
- les mémoires et les certitudes, qui se réfèrent au connu et qui viendraient se superposer à ce qui est là dans le moment présent ;
- les réactions psychologiques ou affectives telles que par exemple la satisfaction de bien faire, plaisir et déplaisir.

En somme, il ne s'agit de rien d'autre que d'être pleinement là, totalement neuf à chaque instant. C'est seulement ainsi que le corps peut s'éveiller à sa dimension énergétique et se libérer des schémas qui l'entravent.

Bien sûr l'enseignant, par ce qu'il est et par ses qualités pédagogiques, peut guider ses élèves vers une pratique appropriée. Mais le support d'un enseignement spirituel aidera l'étudiant à comprendre son expérience, à l'intégrer pour pouvoir la transposer dans son quotidien.

L'enseignement spirituel chez Jean Klein se trouve souvent tout entier concentré dans ses formules, comme cela se pratique dans *l'Advaita Vedanta* : « *Le chercheur est le Cherché* »,

« Dans l'homme, Dieu se cherche », « La réponse est dans la question », « Qui pose la question ? ».

Plus que par sa parole, c'est par son silence qu'il désamorce les mécanismes mentaux et invite le questionneur à chercher la réponse dans sa profondeur.

Une fois que l'on a compris que l'objet ultime de toute recherche n'est pas à chercher à l'extérieur mais à l'intérieur de soi, et que l'on découvre finalement qu'il n'y a jamais eu d'objet mais seulement un sujet qui se cherche lui-même, cette compréhension amène une grande réceptivité et met un terme au réflexe de vouloir obtenir un résultat. Ceci suppose au préalable d'avoir appris à identifier les mécanismes de l'ego et à discerner ses propres conditionnements. Ce thème est développé dans le second chapitre. On trouvera dans la bibliographie des références d'ouvrages traitant de ce sujet plus en détail.

Au niveau de la pratique, quelques autres caractéristiques du yoga de Jean Klein sont encore à noter :

- la libération de certains points de la colonne vertébrale, dans lesquels stagne le plus souvent le courant vertical d'énergie, sujet développé dans le chapitre 5 ;
- l'évocation sensorielle et en particulier l'éveil du sens tactile, sujet développé dans les chapitres 1, 3 et 5 ;
- la sensation globale du corps, tout événement apparaissant et disparaissant dans cette globalité ;
- le jeu subtil entre attention, intention et laisser-faire ;
- l'entraînement aux exercices respiratoires, en particulier *kapâlabhâti* et *bhastrikâ*, jusqu'à un haut degré de perfection, afin de permettre la pratique de longues séries sans éveiller de tensions.

Par mon expérience, je sais que la pratique du yoga telle qu'elle est présentée ici est souveraine pour éveiller le corps d'énergie, *prânamaya-kosha*. Celui-ci est à la fois émanation et substrat de notre corps physique, il est à l'interface entre ce dernier et notre esprit. L'éveil du corps d'énergie est la condition première pour aborder le sens profond de ce yoga et accéder ainsi à la dimension spirituelle de notre vie. **Koos Zondervan**

1 Se mettre à l'écoute de son corps 18

2 Conditionnements, tensions superficielles et profondes 20

3 Le corps d'énergie
• Généralités 22
• Exercices 24

4 Conduire le souffle 30

pratique





5

Postures et exercices

- Généralités 34
- Postures et exercices à partir d'une position assise 36
- Postures et exercices à partir d'une position allongée 70
- Postures et exercices à partir d'une position debout 89
- La posture sur la tête, *shirsâsana* 107

6

Exercices respiratoires *kapâlabhâti* et *bhastrikâ* 113

7

Le contrôle du souffle, *prânâyâma*

- Généralités 116
- Pratique 119
- Shîtâlî 123

8

Le grand sceau, *mahâmudrâ*

- Généralités 124
- Pratique 126

1

Se mettre à l'écoute de son corps

Le point de départ de toute séance de yoga dans la lignée de Jean Klein est l'écoute du corps. Si nous prêtons attention à nos sensations physiques, nous quittons naturellement le domaine de la pensée. Nous nous trouvons ainsi instantanément dans le champ de l'expérience. Si, une fois détendus, nous restons attentifs, nous pouvons assister à l'éclosion de sensations de plus en plus fines qui correspondent à l'éveil de notre dimension énergétique, que nous appellerons le corps d'énergie. L'écoute ne se réfère donc pas ici au sens auditif, mais plutôt à la conscience de l'état sensitif du corps. L'attention est mobilisée, orientée, et néanmoins libre de toute intention, non fixée, non volitive. Dans cette attention simplement réceptive, la sensibilité peut s'éveiller et se déployer, libérant ainsi des tensions inconscientes. Cette vigilance bienveillante sera peut-être difficile à établir et surtout à maintenir au début, car le dynamisme inhérent à la fonction mentale, qu'il soit volontaire ou involontaire comme dans la rêverie, masque habituellement la capacité d'attention pure. Comme pour tout ce qui est nouveau, il nous faudra nous familiariser avec cette capacité et nous libérer de l'emprise des habitudes. L'intérêt porté à l'expérience et la curiosité suscitée par la découverte seront les clés de la réussite.

Exemple d'une première séance

Pierre se trouve raide et tendu. Il espère que la pratique du yoga lui permettra de s'assouplir, de se détendre et de se sentir mieux dans sa peau.

- L'enseignant lui propose de s'asseoir au sol aussi confortablement que possible mais sans s'avachir, et d'oublier tout ce qu'il croit savoir sur son corps. Il l'invite ensuite à ressentir son corps comme s'il le découvrirait pour la première fois, laissant son observation glisser tranquillement d'un point à un autre. Pierre constate qu'en fermant les yeux les sensations sont plus nettes.
- L'enseignant l'invite maintenant à ressentir les zones de contact entre son corps et le sol, et à observer ce qui se produit. Tout étonné, Pierre sent que son bassin se cale mieux, comme s'il s'enfonçait un peu dans le sol, et que ses jambes se détendent. Il a l'impression que peu à peu tout son poids s'écoule à travers le sol et il sent que son buste se libère. Ceci l'amène à prendre conscience de la position de ses épaules : comme elles sont remontées, il les relâche. De ce fait, la sensibilité de ses bras s'éveille : il peut ressentir le poids de chaque bras et, sur ses genoux, ses mains s'alourdissent. En restant attentif, là aussi il sent que leur poids semble s'écouler jusque dans le sol. Sa position lui paraît nettement plus confortable.

- Toujours guidé, Pierre évoque la caresse d'un rayon de soleil sur son visage. Aussitôt son front se détend et tout son visage s'élargit. L'enseignant poursuit en lui proposant de laisser se déployer la sensation de sa cavité buccale. Pierre constate que sa langue est collée au palais. Il la relâche, ce qui a pour conséquence de libérer l'articulation des mâchoires, qui était bloquée. Pierre reste à l'écoute de cette nouvelle sensation d'espace dans sa cavité buccale : elle lui semble se déployer de plus en plus. Ses lèvres se desserrent, ainsi que toute la région de la gorge, tandis que sa pomme d'Adam s'abaisse légèrement. Cette sensation de détente se communique comme par osmose aux oreilles et aux tempes, et finalement il a l'impression que toute sa tête s'est libérée d'un carcan.
- En se remémorant les étapes parcourues, Pierre se rend compte qu'il a découvert un certain nombre de contractions musculaires inutiles, et qu'il a pu les relâcher de deux façons : soit par le simple fait d'en avoir pris conscience, soit en ayant laissé s'éveiller la sensibilité de la région concernée. Il s'étonne de ne plus se sentir encombré par le poids et le manque de souplesse de son corps, sensations qui le figent habituellement dans l'inconfort dès qu'il s'assoit ainsi. Au contraire, il lui semble que son corps s'est libéré de la pesanteur et étendu en volume, en même

temps vers le bas comme s'il avait intégré le sol – ce qui lui donne une impression de stabilité – et tout autour, comme si ses limites corporelles s'étaient estompées.

- Pierre en est là de ses constatations lorsque son enseignant l'invite à poursuivre. Il lui propose d'orienter son attention vers son pied gauche et de laisser s'éveiller la sensation globale du pied, puis, plus précisément, la sensation périphérique, qui correspond au sens tactile. Pierre prend conscience du contact de la peau avec le tapis de sol, le tissu de son vêtement, et de façon plus fine, avec l'air environnant. Ceci l'amène à explorer par la sensation la frontière entre son pied et l'espace tout autour. Guidé par l'enseignant, il procède de même avec la cheville, le mollet, le genou, la cuisse, la hanche. Lorsqu'il s'intéresse finalement à la sensation globale de sa jambe gauche, il lui semble qu'elle a doublé de volume, tout en étant devenue entièrement légère et transparente : il a l'impression d'avoir une jambe faite d'espace !
- Pierre continue d'explorer de la même façon sa jambe droite, qui, en comparaison avec la gauche, lui paraît toute rétrécie. Lorsque la sensibilité des deux jambes se trouve complètement éveillée, il a l'impression d'être assis sur un coussin d'espace.

- L'enseignant lui propose alors de continuer de même avec les membres supérieurs. Parvenu aux mains, il se passe encore quelque chose d'étonnant : lorsque Pierre laisse s'éveiller la sensation du bout de ses doigts, il y ressent des picotements et il a l'impression que ses doigts enflent. L'enseignant lui demande d'étendre son attention à ses deux mains dans leur intégralité : immédiatement la perception de ses mains séparées fusionne en une sensation globale de dilatation, de transparence et de légèreté, comme si ses mains s'étaient fondues en une seule masse rayonnante. Surpris, Pierre ouvre les yeux, mais il ne voit que ses mains ordinaires, qui lui semblent toutes petites en comparaison de ce qu'il vient de ressentir.
- Son enseignant l'invite maintenant à laisser s'étendre cette expérience à l'ensemble de ses deux bras, qui d'un coup perdent toute consistance et se déploient dans l'espace en une sensation radiante, englobant les mains dont les doigts se prolongent par un rayonnement plus net.
- Arrivé à ce point, Pierre se laisse guider sans peine vers la sensation globale de son corps, qu'il ressent maintenant d'une façon tout à fait nouvelle : il a l'impression d'occuper dans l'espace un volume beaucoup plus large qu'auparavant, comme si les limites physiques de son corps

se trouvaient dépassées par la sensation, une sensation infiniment légère, fluide, homogène, transparente et lumineuse !

- L'enseignant demande à Pierre d'habiter consciemment ce nouvel espace, et tout de suite la sensation devient plus tangible, plus nette : Pierre réalise alors que c'est sa propre attention qui soutient l'expérience et permet ce déploiement de la sensation corporelle.
- Lorsque l'enseignant lui propose encore d'observer sa respiration, Pierre découvre que là aussi quelque chose a changé : alors que d'ordinaire il perçoit nettement le rythme de sa respiration dans une zone limitée de son corps, celle-ci maintenant s'épanouit partout de façon beaucoup plus fine, presque imperceptible.
- Pierre est très étonné de cette première expérience. Il lui semble qu'il ne s'est jamais senti aussi bien, complètement détendu malgré sa position, et en même temps tout à fait alerte, rayonnant de vie.
- Il va sans dire que Pierre est un élève particulièrement doué pour le yoga. Le plus souvent un manque de sensibilité, un esprit agité et une posture trop douloureuse empêchent le débutant de parvenir d'emblée à ce résultat.

2

Conditionnements, tensions superficielles et profondes

À sa naissance, l'être humain a la capacité de se développer selon un très grand nombre de possibilités. Mais certains facteurs vont progressivement limiter et conditionner son évolution. Le lieu de sa naissance, ses conditions de vie, son hérédité biologique et karmique, son éducation, la société dans laquelle il grandira vont déterminer sa façon de penser, de sentir et d'agir. Très tôt, la construction d'un moi nécessaire à son intégration sociale en fera un être qui se différenciera du Tout dans lequel il vivait immergé jusqu'alors. Cette construction d'un moi sera forcément restrictive et entraînera une double identification au corps et à la pensée : « Je suis moi ». Affirmation qu'il lui faudra sans cesse réitérer face à un monde ressenti comme extérieur. Cette identification se fixera peu à peu grâce à la mémoire, elle s'attribuera un passé, une histoire, un projet, des goûts et des dégoûts. En un mot, elle va créer une personne. Et c'est ainsi que cette ouverture totale à la vie qui était présente à la naissance va se trouver progressivement submergée par toute une panoplie de conditionnements et de défenses. Elle se retrouvera finalement à l'arrière-plan, là où la conscience siège encore en son état naturel, sans aucun attribut. Jean Klein nomme cette conscience non objectivée l'ultime Sujet.

Ainsi l'être humain, identifié à son moi, va devoir pour sa survie résister à toutes sortes d'agressions et s'affirmer sans cesse. Le sentiment de peur, initialement lié à la survie du corps, va s'étendre à la survie du moi. Il contribuera à conditionner la personne et à émousser la sensibilité originelle. De la sorte vont se créer des schémas de comportement et des programmations mentales qui iront se répercuter jusque dans le corps, engendrant au fil du temps raideurs, tensions, dysfonctionnements et douleurs diverses. Ce processus finira par inhiber le corps d'énergie, source de la vitalité. **L'éveil du corps d'énergie, tel que l'enseigne Jean Klein, va restituer au corps physique une disponibilité qui permettra aux tensions engrammées de se libérer par strates successives, selon l'ordre inverse de leur apparition, des plus superficielles aux plus profondes.** Dans ce but, il s'agira d'une part de prendre conscience, par une observation très fine, de la façon dont nous réagissons aux événements, et d'autre part, de pratiquer les exercices et les approches posturales exposés dans les chapitres suivants. Ainsi, nous pourrons nous familiariser avec le corps d'énergie.

Apprendre à observer

- Grâce à la prise de conscience de nos fonctionnements, nous pouvons nous rendre compte des effets que produisent sur nous les différents événements de notre vie : effets sur nos humeurs, sur nos sentiments, nos pensées ainsi que sur notre corps. Nous sommes affectés par ce qui nous arrive dès lors que nous ramenons l'événement à notre personne, ce qui est le plus souvent source de conflits. Nos actions sont alors entachées d'une charge émotionnelle qui agite constamment le mental.
- Lorsqu'en revanche il nous arrive de considérer la situation d'un point de vue non identifié au moi, force est de constater que le résultat est tout autre. Nous agissons alors de façon simplement fonctionnelle, au mieux de nos possibilités, sans que les événements laissent de trace en nous.
- Il est des moments d'émerveillement, d'étonnement, de béatitude ou d'urgence où la situation ne se réfère pas à notre personne. Dans ces moments, nous agissons spontanément suivant l'impulsion de notre cœur et le mental reste absolument libre de toute tension.

- Nous découvrons ainsi que nous avons le choix de nous positionner face aux événements d'une façon personnelle ou non personnelle et que, suivant ce choix, leurs effets sur nous-mêmes et par conséquent sur notre environnement en seront bien différents. Nous avons pris l'habitude de nous identifier à notre personne, oubliant par là que nous pouvons nous situer autrement. Le yoga du Cachemire est un moyen privilégié pour retrouver cette souplesse d'être.



Stances du *Vijñâna Bhairava Tantra*

« Que l'on s'abîme dans la contemplation d'un paysage dans lequel rien n'accroche le regard. La pensée ainsi absorbée, toute fluctuation va disparaître. » *Stance 60*

« En vérité, que l'on éprouve parfaitement, de manière simultanée et globale soit l'univers soit son propre corps comme étant faits de conscience. Alors, grâce à cette conscience non duelle, on obtiendra l'Éveil suprême. » *Stance 63*

« Si, sans cligner des yeux, tout son être immobile, on se fixe dans la contemplation d'un ciel très pur, à ce moment même, ô Bhairavî, l'inexprimable Merveille se révèle. »
Stance 84

« À chaque instant, par l'entremise des sens, se manifeste la Conscience absolue. Que l'on s'absorbe en elle, et l'on accède à l'essence même de la plénitude. » *Stance 117*

3

Le corps d'énergie Généralités

Le corps physique est comme le noyau solide d'un corps plus vaste et presque immatériel, qui peut être perçu par celui dont la sensibilité est suffisamment développée.

Sans que nous en ayons conscience en temps ordinaire, l'énergie qui nous anime se différencie en s'actualisant au travers de couches de plus en plus denses de ce corps plus vaste, jusque dans le corps physique. En Inde, on appelle ces différentes couches des *kosha*, des enveloppes. À la manière des poupées russes, ces enveloppes se contiennent les unes les autres, mais aussi s'interpénètrent et imprègnent le corps physique, tout en se déployant au fur et à mesure que s'affine leur qualité énergétique particulière.

La plus dense, *annamaya-kosha*, est l'enveloppe de nourriture, le corps physique. Viennent ensuite les trois enveloppes qui constituent le corps subtil : *prânamaya-kosha*, le corps d'énergie, *manomaya-kosha*, le corps mental, et *vijñânāmaya-kosha*, le corps de la connaissance intuitive. Finalement, *ânandamaya-kosha* forme le corps de béatitude ou corps causal. Ensemble, ces enveloppes voilent la conscience indifférenciée, non encore identifiée à la personne.

Prânamaya-kosha, le corps d'énergie dont nous avons parlé dans les chapitres précédents, joue un rôle particulièrement

important en ce sens qu'il vitalise aussi bien le corps physique que ses enveloppes plus subtiles, et qu'il transmet leurs influx dans un sens comme dans l'autre.

L'énergie universelle, *Prâna*, devenue énergie vitale dans le corps d'énergie, imprègne le corps physique par des courants ou des souffles très fins qui empruntent un réseau serré de canaux subtils, les *nâdi*. Suivant les modalités qu'elle épousera dans différentes parties du corps, l'énergie vitale aura diverses fonctions et prendra à chaque fois un nom différent : *prâna*, *apâna*, *samâna*, *udâna*, *vyâna*.

À l'inverse, nos états ont une forte influence sur le corps d'énergie. Nous avons vu dans le premier chapitre à quel point les tensions musculaires peuvent bloquer en nous la libre circulation de l'énergie et ainsi littéralement nous épuiser. Les émotions, outre qu'elles agissent sur l'état physique, affectent tout autant le corps d'énergie : nous pouvons facilement constater combien certaines situations nous ferment et nous rétractent, alors que d'autres nous ouvrent et nous donnent des ailes. Des expressions comme *rayonner de bonheur*, *vouloir rentrer sous terre*, *avoir l'impression de marcher sur un nuage*, *avoir le cœur lourd*, *se sentir plus léger* sont suffisamment explicites.

L'agitation mentale, en nous fermant à la sensibilité énergétique, nous amène à *tout faire de travers*, et à *être comme un éléphant dans un magasin de porcelaine*.

À partir d'une pratique corporelle comme celle exposée ici, nous pouvons, malgré nos états affectifs et mentaux, agir directement sur le plan énergétique en libérant les blocages et ainsi retrouver un état d'être unifié. En Inde, pour illustrer ceci, on compare le corps à un *sitar* (instrument de musique à cordes) : lorsqu'il est bien accordé, ses cordes sympathiques, non jouées, vont entrer en résonance avec les cordes jouées et développer plusieurs niveaux d'harmoniques, qui viendront soutenir et enrichir la mélodie.

Parmi la multitude de canaux subtils qui parcourent le corps physique, trois se distinguent nettement et jouent un rôle prédominant : il y a d'abord *sushumnâ*, le canal médian, qui s'élance verticalement le long de la colonne vertébrale. Il est entouré par *idâ*, de polarité négative, qui s'élève du côté droit du coccyx pour aboutir à la narine gauche, et *pingalâ*, de polarité positive, qui s'élève du côté gauche du coccyx pour aboutir à la narine droite. *Idâ* et *pingalâ* tournent autour de *sushumnâ* et se croisent au niveau des centres d'énergie, les *chakra*, situés le long du canal médian. L'énergie qui passe par *idâ* et *pingalâ* est active. En temps ordinaire *sushumnâ* est inactif, car il est fermé à sa base.

À l'image de ces courants d'énergie, nos états mentaux oscillent tout autant et nous ballottent entre attirance et répulsion, passé et avenir, plaisir et douleur, comme si nous nous trouvions entre deux électrodes de polarité contraire.

Les stances du *Vijñâna Bhairava Tantra* soulignent l'importance d'éveiller l'énergie dans le canal médian si nous voulons quitter la dualité et ainsi accéder à notre être essentiel.

• • • • •

« Lorsque l'énergie sous forme de souffle s'établit au milieu, libre de dualité, elle ne peut plus ni entrer ni sortir. Par son entremise, on accède à l'Essence bhairavienne. » *Stance 26*

« On doit se concentrer sur cette énergie subtile entre toutes et qui resplendit de mille feux, lorsque, s'élevant de la base, elle s'en va s'apaiser dans le centre supérieur : car c'est l'Éveil de Bhairava. »
Stance 28

« Se répercutant de centre en centre, l'énergie jaillit comme un éclair jusqu'au sommet du crâne. Cela, c'est le grand Éveil ! » *Stance 29*

« Le canal médian se dresse au centre. Il est aussi fin que le filament d'une tige de lotus. Que l'on médite sur lui comme étant cette Déesse qui se tient à l'intérieur de l'espace du cœur, alors à la fin le Dieu se révèle. » *Stance 35*

Nous pouvons même procéder directement à partir de nos états mentaux, comme le soulignent les stances suivantes.

• • • • •

« On ne doit s'attacher ni à la douleur, ni au bonheur. Connais toute chose à partir du centre immuable, ô Bhairavî. Car là siège la seule Réalité. » *Stance 103*

« On ne doit nourrir de haine à l'égard de personne ni avoir aucun attachement. Là où l'on se tient au centre, libre d'attachement comme de haine, le Réel se glisse doucement. » *Stance 126*

« Que l'on maintienne la pensée dans le centre supérieur, par tous les moyens, en tout temps et en tout lieu. L'agitation s'étant peu à peu déposée, bientôt se produira l'indescriptible. » *Stance 51*

Se déposer

- Position de départ : allongé sur le dos, bras le long du corps, dans le prolongement naturel des épaules, jambes dans le prolongement naturel des hanches, corps détendu.
- Laisser s'éveiller la sensation des points de contact du corps avec le sol, jusqu'à se sentir entièrement porté. Puis laisser fusionner ces points de contact, de manière à se sentir déposé sur une seule surface épousant l'empreinte du corps.
- Prendre conscience de la sensation thermique du corps, jusqu'à ce que disparaisse la notion de structure solide.

Variante

On peut également laisser s'éveiller la sensation des volumes du corps, jusqu'à ce que le corps entier soit ressenti comme un seul espace. Laisser fusionner cet espace corporel avec l'espace environnant.

Cet exercice constitue un préliminaire pour éveiller le corps énergétique. Les mouvements exécutés avec le corps d'énergie, que nous nommerons mouvements invisibles, seront une préparation pour faciliter les mouvements du corps physique.



Les mouvements invisibles font appel au sens kinesthésique : il s'agit d'évoquer par la sensation tout le déroulement du mouvement comme si on l'effectuait réellement.

Le mouvement ainsi évoqué n'est pas gêné par les difficultés du corps physique, on peut le ressentir dans toute sa liberté.

Cette façon de faire, qui se situe à l'interface entre le corps et le psychisme, sollicite directement le corps d'énergie qui va en quelque sorte préparer le chemin pour le corps physique.

Et comme ce dernier ne fait pas la différence entre un mouvement évoqué et un mouvement exécuté (ils parviennent au cerveau par les mêmes voies neuromusculaires), les tensions entretenues par les mémoires et habitudes comportementales se trouveront peu à peu libérées.

Le corps physique n'aura ensuite plus qu'à se glisser dans le mouvement tracé par le corps d'énergie. Mais attention, il ne s'agit pas d'imaginer mais bien d'évoquer le mouvement : l'imagination concerne la pensée tandis que l'évocation concerne le corps, même si la frontière est ténue.



Mouvements invisibles : rouler dans les vagues

- Position de départ : allongé sur le dos, corps détendu, commencer par se déposer.
- Évoquer que l'on flotte sur une mer chaude et tranquille. Ressentir sous le corps

le léger roulis des vagues, se sentir porté par l'eau. Par la sensation, se retourner paresseusement vers le côté gauche et à plat ventre, puis revenir sur le dos en complétant la rotation vers la gauche. Ressentir cette évocation : contact de l'eau, fluidité du mouvement, sensation d'être porté. Puis répéter l'exercice en se tournant vers la droite.

Mouvements invisibles : respirer dans les mains d'espace

- Position de départ : allongé sur le dos, se déposer.
- Laisser s'éveiller la sensation des bras. Évoquer que l'on soulève les mains pour les placer à une dizaine de centimètres au-dessus du ventre. Éprouver la sensation de ce geste, et de la présence invisible des mains au-dessus du ventre. Puis évoquer que la paroi abdominale vient rejoindre la paume de ces mains d'espace. Constaté l'effet au niveau de la respiration. Déplacer ensuite les mains d'énergie jusqu'au-dessus de la poitrine. Ressentir leur présence, et évoquer que la cage thoracique vient rejoindre les paumes. Constaté l'effet au niveau de la respiration. Ramener les bras invisibles à leur point de départ, et retrouver une sensation globale du corps physique.

Mouvements invisibles : les bras

- Position de départ : assis, mains déposées sur les jambes.
- Laisser s'éveiller la sensation globale du corps. Orienter l'attention vers le bras gauche, et évoquer que le bras se soulève par l'avant jusqu'à l'horizontale, puis jusqu'à la verticale. Bien que le bras physique soit resté immobile, il se peut que des réactions musculaires y soient perçues. Simplement constater. Revenir avec le bras d'énergie par le même chemin jusque dans la position de départ.
- Recommencer, mais en laissant cette fois-ci le bras d'énergie entraîner le bras physique : le mouvement est ressenti comme si le bras s'était vidé de sa substance, de ses antagonismes, de son poids. Revenir par le même chemin, avec la même qualité.
- Comparer la sensation du bras gauche avec celle du bras droit, puis faire le même exercice avec ce dernier.

Mouvements invisibles : le buste

- Position de départ : assis au sol, bassin et dos droits, jambes allongées devant soi, bras le long du corps.
- Aménagement : si cette position demande trop d'effort, on peut s'asseoir sur un coussin.
- Laisser s'éveiller la sensation du corps, prendre conscience des tensions et les relâcher les unes après les autres, jusqu'à ce que la posture s'effondre complètement sur elle-même. Prendre alors conscience des points d'appui du corps sur le sol, et laisser s'écouler tout le poids dans le sol.
- Avancer ensuite avec le buste en le laissant glisser un peu au-dessus des jambes, de façon à faire basculer le haut du bassin vers l'avant. Si les jambes sont bien détendues, les genoux vont s'ouvrir légèrement sur les côtés, les pieds tombant vers l'extérieur. Ensuite seulement, en partant de l'appui des ischions sur le sol, laisser le dos se reconstruire dans la verticale. Veiller à ne pas laisser se réinstaller de tensions. Si nécessaire, recommencer le tout jusqu'à ce que la posture de départ soit vécue comme totalement vacante. Noter que les yeux ont naturellement tendance à se fermer, puisqu'on est entièrement tourné vers le ressenti du corps.

- À partir de la sensation globale du corps revenu dans la position de départ, évoquer que le buste s'avance, s'emboîtant dans l'espace devant, jusqu'à aller recouvrir les jambes. Ressentir la posture évoquée, puis revenir au point de départ de la même façon, par le mouvement invisible.
- Retrouver la sensation globale du corps physique, et laisser cette fois le corps d'énergie entraîner le corps physique vers l'avant. Procéder très lentement, en vérifiant qu'aucune intention ne se fixe dans les bras, les épaules, le ventre, et laisser simplement faire le poids du corps, avec chaque expiration. Revenir dans la position de départ sans laisser se fragmenter la sensation corporelle.
- Orienter maintenant l'attention vers l'avant du corps. Laisser fusionner la sensation corporelle avec l'espace devant soi. La sensation imprègne tout l'espace au point que la respiration s'étale dans cet espace. Restant dans cette sensibilité tactile très éveillée, évoquer le mouvement vers l'avant, et laisser suivre le corps physique.
- À partir d'un certain point, ne plus procéder que pendant l'expiration et le temps qui prolonge celle-ci. La sensation tactile recouvre les jambes et le sol tout autour. Ne pas quitter ces prolongements énergétiques du corps physique. Lorsqu'on rencontre des résistances, revenir un peu en arrière, rafraîchir la sensation tactile, et continuer. De cette façon, les tensions vont naturellement se dissoudre, et l'énergie ainsi libérée peut retourner dans la circulation globale.

- Il n'y a plus que le souffle.

- ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

On peut évoquer que la jambe d'énergie se prolonge bien plus loin que la jambe physique, cela facilitera l'exécution.

La respiration reste fluide pendant tout l'exercice. Après être revenu, prendre le temps d'accueillir les réactions au niveau de la jambe et de l'ensemble du corps.

Procéder de même pour la jambe droite.

- Laisser s'éveiller la sensation des bras, puis tourner les paumes vers le haut, et étendre les bras de part et d'autre des épaules, à angle droit avec le corps. Déposer complètement le poids des bras au sol, et ressentir le contact de la face interne des bras et des paumes avec l'espace au-dessus, comme si l'on voulait embrasser l'espace. Laisser les bras d'énergie se soulever doucement, quitter progressivement les bras physiques, et monter à la verticale, dans l'axe des épaules. Sentir que les deux paumes se font face. Laisser les paumes se rapprocher lentement, jusqu'à ce qu'elles se confondent. Puis revenir par le même chemin jusqu'à ce que les bras d'énergie réintègrent les bras physiques. Constaté les réactions.

- Recommencer, les bras d'énergie entraînant cette fois avec eux les bras physiques. **Remarque que le mouvement est précédé par le mouvement énergétique, et que les bras physiques sont comme englobés par les bras d'énergie, et véritablement portés par eux.** Lorsque les deux paumes se font face, les rapprocher doucement en veillant à

garder les yeux fermés, afin de bien sentir cette rencontre. Cela prend un certain temps, où l'on constatera que les paumes se repoussent comme deux aimants avant de fusionner. Au retour, lorsque les paumes se quittent, garder la sensation de l'espace qui s'étire entre elles, jusqu'à ce que les bras soient revenus à leur point de départ. Observer les effets.

Les nuages

- Par une belle journée d'été, lorsqu'un vent vigoureux pousse des nuages sculpturaux haut dans le ciel, s'allonger sur le dos et laisser le corps se vider de toute sensation. S'abandonner complètement. Orienter le regard vers les nuages, un regard dans lequel n'entre aucune tension. On peut éprouver la sensation que ce sont les nuages qui nous regardent. Prendre conscience de la distance qui nous sépare des nuages. À ce moment le contact est établi, on peut ressentir leur mouvement, leur forme, leur densité. Si par exemple un avion est entendu dans le lointain, laisser de même le son venir à soi, dans une attention à la fois passive et active, sans préhension. Le son alors devient tactile, il est perçu par tout le corps, et pas seulement par les oreilles. Si une mouette plane dans le ciel et se met à faire des acrobaties dans le vent, ressentir son vol. Tout cela est expérimenté par le corps d'énergie, ce corps de sensation libre des limitations du corps physique.

• • • • •

« Que l'on évoque l'espace à l'intérieur de son propre corps dans toutes les directions à la fois. Alors, si la pensée est libre de dualité, tout devient espace sans limites. » *Stance 43*

« Si l'on peut ressentir, l'espace d'un instant, la vacance d'un seul endroit du corps, c'est la Vacuité même ! Ainsi, libéré de toute pensée, on accède à l'Essence. » *Stance 46*

« Ô Belle aux yeux de gazelle ! Que l'on rende le corps perméable au point qu'il s'imprègne entièrement d'espace, et à la fin cette évocation deviendra permanente. » *Stance 47*

« Que l'on évoque l'espace vide comme étant l'essence de Bhairava et qu'on le laisse se résorber dans sa propre tête. L'univers entier s'engloutira alors dans le flamboiement de Bhairava. » *Stance 85*

« Que l'on médite sur son propre Soi sous la forme d'un firmament se déployant à l'infini. Se trouvant privée de tout support, la conscience se reconnaît alors en sa véritable essence, qui est pure Énergie. » *Stance 92*

Comme on a pu le constater dans cet échantillon d'exercices, la participation du corps d'énergie est centrale dans cette approche du yoga. La conscience de son existence en est le préliminaire. Il suffit pour cela d'observer certains de nos fonctionnements courants :

- Lorsqu'on se trouve dans une obscurité totale, on se déplace naturellement à l'aide du corps d'énergie. Si l'on y prête attention, on constate que pour avancer on se sert de la sensibilité tactile, que l'on projette en quelque sorte devant soi, au-delà des mains, dont on se sert comme des antennes.
- La caresse est l'exemple caractéristique d'un geste mû par la sensation tactile.
- Lorsque, avant de sauter par-dessus un ruisseau, on se balance d'avant en arrière pour en évaluer la largeur, c'est par la sensation tactile avec l'aide du corps d'énergie que l'on mesure la possibilité d'y arriver.
- Certains sportifs de haut niveau se préparent en utilisant leur corps d'énergie lorsqu'ils évoquent en état de relaxation le déroulement idéal de leur performance.
- Si, en écoutant une musique que l'on aime, on a l'impression que quelque chose commence à danser dans le corps, il s'agit là encore du corps d'énergie.

- Si, en regardant attentivement l'écorce d'un arbre, on en ressent la rugosité, c'est le corps d'énergie qui permet ce contact, et par là, ce ressenti.
- Le contact non verbal entre les êtres s'établit par l'intermédiaire du corps d'énergie.

4

Conduire le souffle

Les contractions, *bandha*

Le terme *bandha* signifie lien, ligature et par extension contraction ou fermeture. À l'aide de contractions musculaires précises effectuées dans un corps vacant, il s'agit dans certaines conditions d'endiguer l'énergie dans le canal central, *sushumnâ*, et de la conduire depuis la base vers le haut. Les trois principaux *bandha* sont *mûla bandha*, la fermeture de la base, *uddiyâna bandha*, « l'envol vers le haut » ou rétraction abdominale, et *jâlandhara bandha*, la fermeture de la gorge. *Mûla bandha* s'effectue par une contraction ascendante du périnée vers le sphincter anal interne. *Uddiyâna bandha* prend le relais à partir d'une rétraction abdominale qui se prolonge par une remontée du diaphragme. Ces deux étapes vont rapidement se fondre en un seul mouvement continu. L'énergie est ainsi canalisée et dirigée vers le haut. Cette ligature centrale, si elle est correctement exécutée, entraînera spontanément la fermeture de la base, *mûla bandha*.

Jâlandhara bandha intervient au niveau de la gorge, en fermant les canaux latéraux *idâ* et *pingalâ*.

On l'effectue en allongeant la nuque et en déplaçant celle-ci vers l'arrière, s'aidant pour cela du sens tactile. Ce faisant, le menton recule comme si l'on voulait faire un double menton (1). Contrairement à une erreur courante, il convient d'éviter d'enrouler la tête vers l'avant pour aller placer le menton dans le creux du sternum. Cette fermeture s'associe à une rétention du souffle, poumons pleins.



L'importance des *bandha* est soulignée par la première des 112 instructions données par Bhairava à sa parèdre Bhairavî dans le *Vijñâna Bhairava Tantra*.

• • • • •

« La Déesse dit : – Ô Dieu des dieux, toi qui portes le trident et une guirlande de crânes pour collier, dis-moi : comment peut-on atteindre cet état indicible qui échappe au temps et à l'espace, et qui ressemble à la plénitude qui est la tienne ? En quel sens dit-on que la Déesse en est l'accès ? Instruis-moi, ô Bhairava, afin que ma connaissance devienne parfaite. » Stances 22 et 23

« Que l'on exerce une poussée ascendante sur l'énergie dont les pôles sont *prâna* en haut, et *apâna* en bas. Lorsque ces deux pôles sont maintenus chacun dans leur lieu d'origine, la plénitude s'établit. »

Stance 24

Prâna et *apâna* sont des modalités de l'énergie vitale, elle-même expression de Shakti, la Déesse. Ces énergies sont conditionnées par la fonction qu'elles remplissent. Lorsque, grâce aux *bandha*, elles pénètrent dans le canal central, *sushumnâ*, elles se libèrent de leur conditionnement et retrouvent leur forme indivise. Le souffle se trouve alors suspendu et l'on éprouve un sentiment de béatitude.

La base de *sushumnâ* est le point de résorption de Shakti après qu'elle eut créé toutes les formes d'énergie conditionnée. Elle prend là le nom de *kundalinî*, la lovée, ou encore l'endormie. *Sushumnâ* est donc le passage par lequel se manifeste et se résorbe Shakti, énergie pure, indifférenciée, et qui n'est autre que la Déesse, Bhairavî, pouvoir d'expression de Bhairava.

La rétraction abdominale, *uddiyâna bandha*

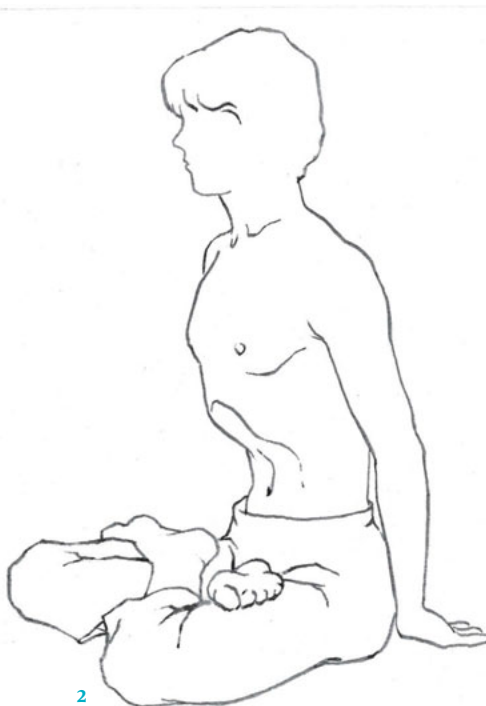
Pour l'apprentissage d'*uddiyâna bandha*, il est recommandé de commencer très lentement, en procédant en deux phases :

- en expirant, rentrer lentement la paroi abdominale ;
- relever la partie de la paroi abdominale qui se trouve au-dessus du nombril, ce qui fait remonter le diaphragme. Le ventre se creuse sous les côtes (2).

Bien exécuté, ce mouvement doit être entièrement dissocié du reste du corps, en premier lieu des épaules, de la région cervicale et de la tête, ensuite de la région lombaire. Le diaphragme, ainsi que la paroi abdominale, doivent être perçus de façon suffisamment fine pour pouvoir être mobilisés indépendamment des autres parties du corps. Parvenir à cette autonomie est l'un des objectifs fondamentaux de la pratique du yoga et une étape indispensable dans la préparation du *prânâyâma*.

À partir du moment où l'on maîtrise les deux phases d'*uddiyâna bandha*, on peut les fondre en un seul mouvement.

Combiné à une assise parfaite, cet exercice constitue la base du yoga dans son aspect physique.



Pratique

- S'asseoir, jambes croisées dans l'une des postures appropriées (voir dans le chapitre 5, les postures assises). Pencher légèrement le tronc en avant sans courber la colonne vertébrale. Poser les mains au sol devant soi, les pouces tournés vers le corps, les autres doigts écartés et dirigés vers l'avant (il est aussi possible de laisser les mains reposer détendues sur les genoux, mais il est alors plus difficile de détendre les épaules). Essayer d'amener les monts de Vénus (la racine des doigts) en contact avec le sol (si l'on éprouve des difficultés pour cette partie de l'exercice, il est bon de l'entraîner séparément).
- Vérifier l'assise, prendre pleinement conscience du contact avec le sol. Conserver les épaules basses ; éveiller la sensation tactile de la cavité buccale ; détendre complètement le visage, les épaules et la gorge.
- Après avoir expiré, tirer la paroi abdominale vers l'arrière (rentre le ventre) puis remonter sa partie supérieure en même temps que le diaphragme. Veiller à ce que la gorge et les épaules ne participent en aucune façon. Si l'on perçoit une tension au niveau de la gorge ou de la tête, évoquer un morceau de pêche juteux dans la bouche. Laisser ensuite revenir la paroi abdominale à sa position initiale, ce qui permet au diaphragme de redescendre,

et inspirer. On revient ainsi au cycle respiratoire habituel.

- Quand cet exercice sera acquis, fondre ensemble les deux phases précédentes (le retrait abdominal et la remontée du diaphragme) en un seul mouvement. Une fois que les différents aspects de l'exercice se font pour ainsi dire d'eux-mêmes, on peut effectuer des séries : expirer, creuser, relâcher, creuser, relâcher, et ensuite seulement inspirer. Avec l'entraînement, on pourra augmenter la rapidité d'exécution et effectuer des séries de trois, cinq, sept, onze, dix-sept et vingt-deux rétractions avant de reprendre une respiration. Puis l'on procédera par multiples de onze (11x, 22x, 33x, etc. jusqu'à 121x). Pendant l'exécution d'une série, la respiration est suspendue. Veiller à ce que l'ensemble du corps, hormis le ventre et le diaphragme, reste aussi calme et détendu que possible.

Faire vibrer la paroi abdominale

- Dans l'une des postures assises avec les jambes croisées, mains placées sur les genoux, se déposer tout en recherchant la sensation de verticalité. Évoquer une lourde cape posée sur les épaules, ce qui permet de sentir leur affaissement avec chaque expiration. Laisser s'éveiller la sensibilité de la cavité buccale. Après une expiration, faire vibrer la paroi abdominale à la vitesse approximative de deux cents rétractions/ relâchements par minute. Effectuer ainsi des séries de multiples de onze, jusqu'à 121 fois, en gardant les poumons vides. Veiller à ce que le corps reste immobile et détendu.

La respiration filtrée, *ujjâyi*

Ujjâyi, « la victorieuse », consiste à freiner légèrement le passage de l'air dans l'arrière-gorge, ce qui se produit spontanément au moment de l'endormissement. L'air à l'inspiration suit le plancher nasal pour descendre directement vers les poumons. À l'expiration, il suit le même chemin en sens inverse. Le son ainsi produit doit être régulier et ne causer aucune irritation de la gorge, même en cas d'exécution prolongée. Traditionnellement, la buée dessinée par le souffle expiré sur une vitre ou un miroir doit garder rigoureusement la même dimension pendant tout l'exercice. Ou encore, la flamme d'une bougie tenue dans le prolongement des narines conservera la même inclinaison entre le début et la fin de l'expir. L'air expiré ne doit pas être chassé, mais s'écoulera librement, lentement, régulièrement, jusqu'à ce qu'il se résorbe dans le silence. *Ujjâyi* se pratique pendant les postures ou en préparation au *prânâyâma*.

La suspension du souffle, *kumbhaka*

Kumbhaka, généralement traduit par rétention, est le nom donné à la phase respiratoire où le souffle est suspendu, soit en fin d'inspir, soit en fin d'expir. La suspension du souffle peut être maintenue tant que la sensation de confort persiste. Quant à la définition de cet exercice et à la technique pour le réaliser, il existe des différences notoires.

5

Postures et exercices

5

Postures et exercices Généralités

Les postures (*âsanas*) et exercices ont en premier lieu pour objectif d'amener le corps à une perfection fonctionnelle. Leur action intervient essentiellement sur les points suivants : la dissolution des tensions profondes et des résistances ; le redressement et la libération de la colonne vertébrale ; l'éveil et l'harmonisation des couches profondes de la sensibilité (*kosha*).

La dissolution des tensions profondes et des résistances

Dans la vie de tous les jours, le corps se meut spontanément dans le sens de la facilité et de ce fait, de nombreuses tensions et résistances restent inaperçues. Ce qui explique que nous ayons en aversion certains mouvements, certaines postures, car ils mettent directement en évidence nos difficultés. En restant dans la sensation de globalité nous éveillons le corps énergétique qui rayonne alors à travers l'ensemble du corps physique. Celui-ci nous paraît vacant, avec quelques « accidents » localisés, qui correspondent à nos tensions et résistances. Ces régions mises ainsi en évidence sont ressenties comme impénétrables, dures et inhospitalières. Il s'agit alors de maintenir la sensation de globalité, tout en laissant le souffle se déployer dans la vacuité du corps, sans prêter attention à ces zones accidentelles.

Ne rencontrant pas de résistance sur laquelle prendre appui, celles-ci vont peu à peu se relâcher et se dissoudre. L'énergie immobilisée en ces endroits se trouve finalement libérée et peut retrouver son mouvement naturel. Jean Klein comparait l'entraînement postural à celui du pianiste qui répète les passages difficiles de sa partition jusqu'à ce qu'ils ne lui posent plus de problème.

Comme cela a été développé dans le troisième chapitre, le fait de procéder à partir de la sensation tactile et de rester dans la sensation globale permet au corps d'énergie de s'éveiller. Ainsi sollicité, il peut préparer le chemin pour le corps physique, qui se trouvera à un certain moment spontanément invité à se glisser dans la direction tracée.

Le redressement et la libération de la colonne vertébrale

Le passage du courant énergétique vertical est le plus souvent entravé en trois points du dos : à la hauteur des quatrième et cinquième vertèbres lombaires ; entre les pointes des deux omoplates ; à la hauteur de la septième vertèbre cervicale. L'accumulation de réactions de toutes sortes – défenses, résistances, stress, conditionnements, fatigues – peuvent finir par bloquer à la fois la région cervicale et la région lombaire, transformant l'ensemble

de la colonne vertébrale en un seul bloc rigide. Les postures et exercices décrits dans ce chapitre sont particulièrement indiqués pour libérer le dos de ses entraves et lui permettre de se redresser.

Éveiller et harmoniser les couches profondes de notre corps

Il est normal, lorsqu'on débute la pratique du yoga, de ne pas pouvoir prendre d'emblée certaines postures telles que, par exemple, le lotus ou les poses inversées. Si l'on y parvient, c'est au prix de fortes tensions et au risque de se faire mal. C'est pourquoi, avant d'aborder les postures classiques qui doivent être gardées un certain temps, il vaut mieux commencer par des exercices préparatoires comme ceux décrits ci-dessous (voir Construire la verticale p. 36). Ceux-ci élimineront progressivement et en douceur les tensions profondes et les résistances. Les postures classiques éveillent et harmonisent les couches subtiles du corps humain, les *kosha*, surtout si on les conserve suffisamment longtemps. Elles ont alors un effet bienfaisant également sur les plans psychologique et spirituel. **La pratique sera grandement facilitée si l'on procède comme au troisième chapitre, en allant dans la posture par la sensation avant de laisser intervenir le corps physique.**



La rétraction abdominale (uddiyâna bandha) peut être réalisée pendant les postures, à l'exception des torsions. La respiration filtrée (ujjâyi) est tout à fait appropriée pendant une séance et s'installe souvent spontanément ; éviter cependant un excès de rigueur dans cette pratique.

Après un peu d'entraînement, lorsque le corps est parvenu à un certain degré de sensibilité, on peut suspendre le souffle (kumbhaka) en fin d'inspir et le maintenir pendant quelques secondes avant d'expirer en ujjâyi. L'énergie emmagasinée pendant l'inspir et maintenue dans le corps pendant la suspension rayonne alors à travers tout l'organisme, et ce déploiement permet de placer très précisément la posture. Cette pratique est appropriée lorsqu'elle s'installe presque spontanément, et dans tous les cas lorsqu'elle s'effectue aisément. Laisser le corps dicter le rythme adéquat, en prenant soin de respecter un laps de temps égal pendant les suspensions.

Tant que la pratique de kumbhaka est ressentie comme déplaisante, il vaut mieux ajuster la posture pendant l'expiration et la pause qui s'ensuit, tout en allongeant le souffle expiré grâce à ujjâyi.

Une fois le corps d'énergie suffisamment développé, il ne sera plus nécessaire de se plier à ces sortes de contraintes, puisque le travail postural sera devenu possible lors de chaque phase respiratoire.



L'effet d'une posture n'atteint son apogée qu'après y être resté un certain temps. Certaines postures comme la chandelle ou le poirier demandent un entraînement progressif pour être maintenues de plus en plus longtemps.

Quand une posture ou un exercice peuvent être exécutés d'un côté ou de l'autre du corps, on commencera toujours par faire travailler le côté gauche. Par exemple, lors d'un mouvement d'extension latéral, on étirera d'abord le côté gauche. Parmi les postures assises, lorsqu'une des jambes est repliée et l'autre allongée, on commencera par replier la jambe gauche. Lorsque aucune de ces deux règles ne peut s'appliquer, le choix du côté est indifférent.



« Si, considérant la peau comme l'enceinte d'une forteresse, on médite sur l'espace vide à l'intérieur du corps, on passe au-delà du méditable. » Stance 48

« Ô Bienheureuse ! Les sens résorbés et l'esprit indifférent à toute chose, celui qui pénètre le sceau du cœur obtient la faveur suprême. » Stance 49

5

Postures et exercices à partir d'une position assise

Construire la verticale

Avant de présenter les diverses positions assises, voyons d'abord notre façon habituelle de nous asseoir. Nous nous asseyons d'ordinaire sur un siège : chaise, fauteuil, canapé, rarement à même le sol. Ce faisant, le bassin s'affaisse vers l'arrière et le dos se tasse sur lui-même en s'effondrant le plus souvent contre un dossier. Le jeu articulaire au niveau des hanches reste très limité. Les supports mous de nos fauteuils et canapés accentuent encore cette position, rendant quasiment impossible le maintien d'un dos droit. Lorsqu'en revanche nous nous asseyons sur un support dur sans nous appuyer contre un dossier et que nous prenons conscience de nos points d'appui, notre corps se redresse presque naturellement, sans effort, en se plaçant à l'aplomb de nos ischions. Ceci est vrai particulièrement lorsqu'on n'est pas gêné par les jambes et les raideurs des hanches. C'est pourquoi l'assise sur une chaise, à l'égyptienne (3), hanches, genoux et chevilles pliés à angle droit et pieds reposant sur le sol dans l'axe du bassin, peut être parfaitement appropriée pour la méditation. Dans le cas de l'assise à même le sol, un entraînement spécifique va petit à petit préparer l'ouverture des hanches et faciliter l'alignement du dos sur un axe vertical. De même que la construction d'une

maison commence par les fondations, la construction d'une posture assise sur un siège ou par terre commence par le bas. Prendre conscience des divers points de contact du corps avec le sol ou le support ; laisser se déposer le poids du corps sur ces points de contact, ce qui correspond à un relâchement musculaire sans pour autant entraîner l'affaissement de la posture. Ces préliminaires suffisent généralement pour susciter le désir du corps de se redresser. On peut favoriser cet élan en poussant lentement le haut du bassin vers l'avant, ce qui va lui permettre de trouver la bonne position. La colonne vertébrale se dressera alors spontanément dans la continuité de l'impulsion donnée.



Le placement des dorsales va faire reculer les épaules, les omoplates viendront se plaquer contre le dos, leur pointe se rapprochant l'une de l'autre tout en glissant vers le bas. On aura l'impression que la poitrine s'étale vers la droite et vers la gauche comme deux volets qui s'ouvrent. Tout ceci se fait de façon très fluide, presque involontaire, comme un glissement. Il reste à placer la tête correctement. Pour cela, laisser s'éveiller la sensation tactile de la nuque et la laisser se positionner comme si elle voulait se déployer en hauteur et en largeur pour aller rayonner dans l'espace derrière le corps. Le menton pointe alors vers le bas, la tête est droite. Toute la hauteur du corps se trouve dans l'alignement vertical, un alignement souple et vivant. Quand nous voulons méditer ou pratiquer des exercices respiratoires, il est conseillé de s'asseoir face à l'est, car c'est dans cette orientation que notre corps d'énergie s'harmonise le mieux avec le champ magnétique terrestre.

Après ces considérations générales, nous aborderons les deux principales postures classiques : *siddhâsana*, la posture parfaite, et *padmâsana*, la posture du lotus. Elles sont tout particulièrement préconisées pour la méditation et les exercices respiratoires. Néanmoins, tant que le corps n'est pas encore en mesure d'adopter ces postures, on peut choisir l'une des postures assises décrites au chapitre 3.



Pour assouplir les hanches, s'asseoir en tailleur aussi souvent que possible, ou pratiquer l'exercice suivant, tiré de la méthode

Feldenkrais : assis par terre, la jambe gauche pliée vers l'arrière, c'est-à-dire avec le genou posé au sol devant soi, le mollet contre le côté externe de la cuisse et le pied tourné vers l'extérieur au niveau du bassin ; la jambe droite se place avec le genou plié posé au sol et la plante du pied contre la cuisse gauche.

Laisser alors s'affaisser un peu le bas du dos et soulever simultanément les deux genoux pour les faire pivoter vers la gauche jusqu'au sol.

Le buste se dresse, on peut effectuer une petite torsion vers la droite, comme pour aller regarder la plante du pied droit, par exemple. Puis recommencer dans l'autre sens : le bassin recule, libérant ainsi l'articulation des hanches, les genoux se soulèvent et effectuent un demi-cercle vers la droite tandis que le bassin et le dos se redressent.

Continuer sur un rythme lent, fluide et régulier, dans un mouvement de va-et-vient comme celui d'un essuie-glace. Le dos se dresse lorsque les genoux s'abaissent et s'arrondit lorsque les genoux se soulèvent. Sentir la rotation des têtes de fémur dans leur articulation, ce qui entraîne alternativement une ouverture et une fermeture des hanches. Les bras sont passifs ou participent, au choix. Cet exercice donnera au bassin la liberté et la souplesse requises pour siddhâsana et padmâsana.



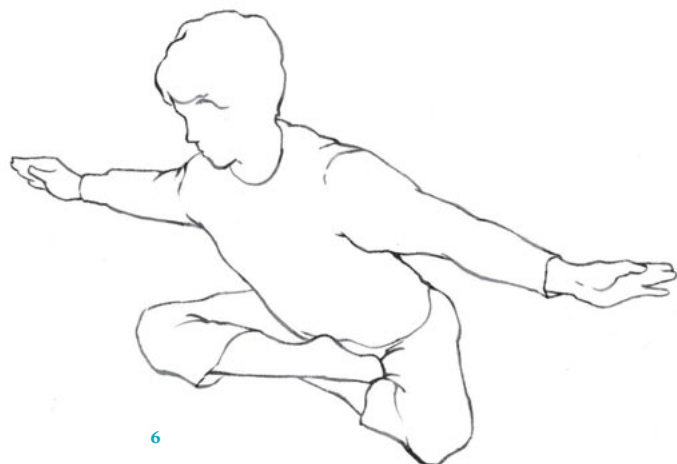
La posture parfaite, *siddhâsana*

• En position assise, plier le genou gauche et rapprocher le talon gauche de la région pelvienne. Plier ensuite la jambe droite de façon à pouvoir glisser les orteils du pied droit entre la cuisse et le mollet de la jambe gauche (4). Puis abaisser la jambe droite de sorte que le pied droit vienne se placer sur le pied gauche, les deux talons se trouvant placés très précisément l'un sur l'autre et symétriques au corps (5). Dans cette posture, chez les hommes, aucune pression ne doit s'exercer sur les organes génitaux.

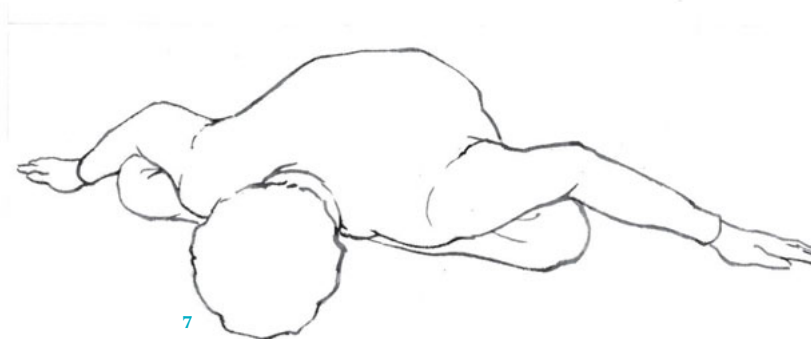


Exercice 1 : flexion

- Partir de la sensation globale du corps dans cette posture, et soulever les bras latéralement, paumes tournées vers l'avant, jusqu'à l'horizontale. Éveiller la sensibilité de la face avant du corps jusqu'à ce que la sensation envahisse progressivement l'espace devant soi, entraînant le corps physique à sa suite (6 et 7). Laisser descendre les bras jusqu'à ce que les paumes des mains se déposent au sol, comme deux énormes soucoupes. Le visage est vacant. Laisser couler le corps dans le sol à chaque expiration. Ne pas anticiper l'inspiration suivante, respecter le rythme naturel du souffle dans cette position, c'est-à-dire longue expiration comme une dissolution, pause, inspiration.



- Lorsque tout est apaisé, glisser avec le buste vers la droite, sans remonter. Le corps est ressenti comme aérien et homogène, tel une ombre vague et sans forme. Rester quelque temps dans cette position, puis revenir de même vers le centre et aller vers la gauche (8). Après être resté le même laps de temps à gauche, revenir au centre et, tout en maintenant la sensation globale, remonter. Noter les réactions.



Exercice 2 : extension

Laisser s'éveiller la sensation tactile dans la région des omoplates et de la nuque, évoquer un gros ballon de plage placé contre le dos, et chercher à recouvrir ce ballon avec le haut du corps, qui s'allonge et s'étire de plus en plus pour épouser la forme du ballon. La région lombaire reste libre. Revenir avec la même qualité et constater le changement de sensation.



Exercice 3 : étirement

- Sensation globale du corps. La sensation tactile s'éveille. Ressentir le bras gauche, l'avant-bras se soulève lentement jusqu'à former un angle droit au niveau du coude. Laisser pendre la main et le poignet, le bras ainsi plié pend mollement le long du corps (9). En restant dans la sensation, faire remonter le bras le long du flanc tout en gardant le reste du corps détendu.

Veiller à ce que la colonne vertébrale reste bien verticale, et vérifier que le visage et l'épaule droite restent détendus.

Essayer de remonter le plus haut possible (10). Puis redescendre en gardant la même qualité, et glisser le plus loin possible vers le bas. Déposer finalement la main gauche sur le genou, relâcher l'effort et constater la sensation. Procéder de même avec le bras droit.

- Recommencer ensuite avec les deux bras jusqu'à ce que les épaules atteignent leur niveau le plus élevé (11). Puis écarter lentement les coudes sur les côtés jusqu'au point d'arrêt (12). Toujours dans la lenteur, amener les mains vers le haut, étendre progressivement les bras au-dessus de la tête, et joindre les mains en entrelaçant les doigts, index pointés à la verticale, pouces joints pointant vers l'arrière, paumes rapprochées (13). Avancer légèrement la tête de sorte que le menton s'incline en direction du sternum. Maintenir un rythme respiratoire paisible, avec de longues expirations en *ujjâyi*. Dégager le thorax.



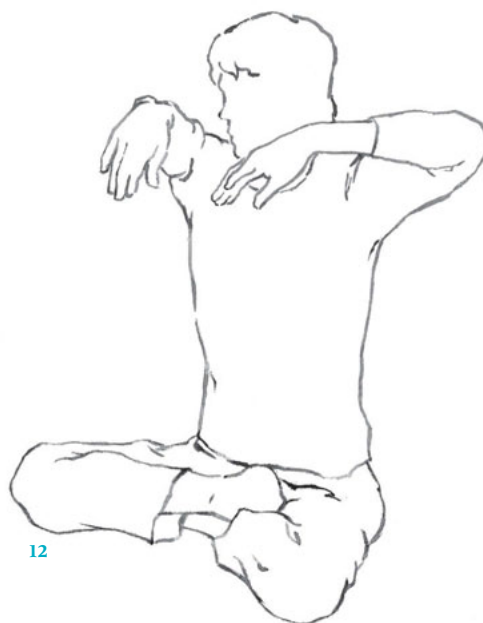
9



10

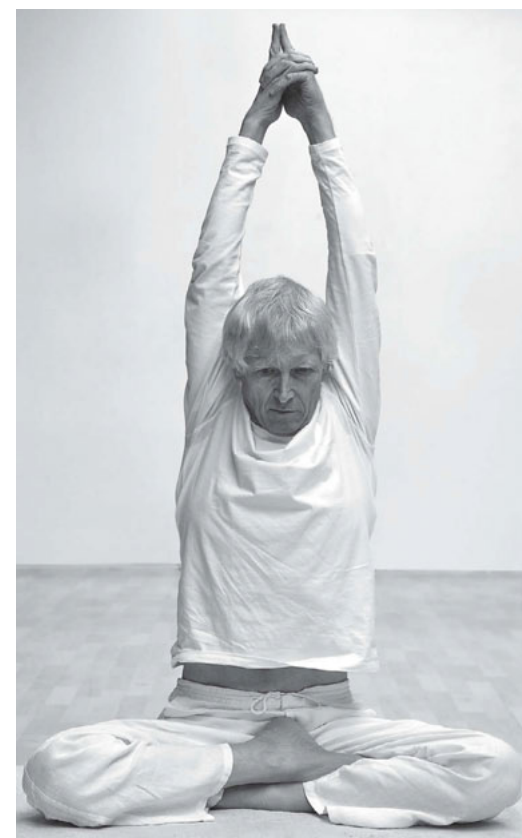


11



12

Chercher à parfaire la posture en fin d'inspir, lorsque les poumons sont remplis d'air ; garder un instant l'air inspiré, laisser la posture rayonner dans l'espace environnant.



13



14

- Toujours dans la même posture, effectuer une torsion vers la droite. Prendre le temps de plusieurs cycles respiratoires. Laisser ensuite le tronc revenir lentement à sa position initiale et enchaîner par une torsion vers la gauche (14). Chaque fois que les poumons sont gonflés d'air, effectuer un court *kumbhaka* et laisser le corps rayonner comme s'il était lumineux. Remplir ainsi d'énergie toute la posture. Maintenir la sensation de vacuité, en laissant se dissoudre les sensations d'effort et de fatigue dans le rayonnement. Puis laisser le buste revenir lentement à sa position initiale et là, encore une fois pendant un *kumbhaka*, laisser le corps se transformer en une flamme s'élançant vers le ciel.



15

- Laisser maintenant retomber lentement les bras, en prenant conscience des sensations des mains, puis des doigts. **Laisser pour chaque main, par la sensation, se rejoindre les extrémités du pouce et de l'index, comme si on tenait délicatement entre les deux doigts un grain de sable. En restant toujours dans la sensation tactile, laisser ensuite s'étendre les trois autres doigts de chaque main. Cette position des mains s'appelle *jñâna mudrâ*, le sceau de la connaissance. Cette *mudrâ* agirait fortement sur les fonctions cérébrales.**
 - Déposer ensuite les mains sur les genoux, paumes tournées vers le haut (15). Prendre conscience de la sensation des épaules,

évoquer qu'une lourde cape les recouvre, les tirant vers le bas et vers l'arrière. Sentir que les pointes des omoplates se rejoignent, et que celles-ci se placent à la même hauteur l'une par rapport à l'autre. Une sensation d'espace et de rayonnement apparaît alors sur le devant du corps à la hauteur des clavicules. Par la sensation, chercher à couvrir l'espace derrière soi avec la nuque, les cervicales vont ainsi naturellement se placer dans le prolongement des dorsales. Ceci accentue le sentiment de verticalité tout le long du dos, comme s'il se transformait en une flèche. Retrouver dans cette posture la sensation globale du corps.

La posture du lotus, *padmâsana*

- Avant de prendre la posture, essayer de libérer de toute tension l'ensemble du corps et particulièrement les jambes, en essayant d'éveiller la sensation de relâchement total. Pour déposer chacun des pieds sur la cuisse opposée, procéder lentement, sans forcer, orienter toute l'attention sur les jambes. Pendant le mouvement, des réactions se produiront sans doute dans les muscles. Essayer d'en rester le spectateur non impliqué et de maintenir une attention globale. Ne pas chercher à forcer, mais au contraire relâcher les tensions au fur et à mesure qu'elles se présentent jusqu'à ce qu'elles disparaissent. Préparer la posture par le mouvement et par l'éveil de la sensation avant d'y rester.



16

- Le choix du placement des jambes l'une par rapport à l'autre est indifférent. La tradition veut que les talons soient placés contre le bas-ventre, ce qui aurait un effet favorable sur la région. La bonne position pourra s'atteindre grâce à un entraînement régulier.
- Tant que le corps n'accepte pas avec aisance *padmâsana*, on pourra remplacer cette posture par *sukhâsana*, la posture facile, appelée couramment le tailleur (16), ou par le demi-lotus (17), à mi-chemin entre les deux, où l'on ne dépose qu'un pied dans le pli de l'aîne.
- Dans l'une des trois postures décrites ci-dessus, mains déposées sur les genoux (18), procéder maintenant à l'éveil du corps d'énergie. Libérer l'attention de toute velléité de pensée ou d'action.



17

18



- Laisser s'intensifier la sensation du corps et, sans essayer de visualiser ce qu'on ressent, laisser le ressenti envahir tout le champ de l'attention. Prendre conscience de l'espace devant le corps, et constater que la sensation immédiatement se déploie dans cet espace. Prendre conscience de l'espace derrière le corps, la sensation s'y déploie. Devant et derrière fusionnent, dans une sensation de rayonnement tout autour du corps. Prendre conscience de l'espace en-dessous du corps, la sensation l'envahit. Prendre conscience de l'espace au-dessus du corps, la sensation s'y glisse, fusant maintenant dans toutes les directions à la fois. Le corps est ressenti comme rayonnant dans tout l'espace environnant, léger, perméable, vibrant, immatériel.

Exercice 1 : spirale

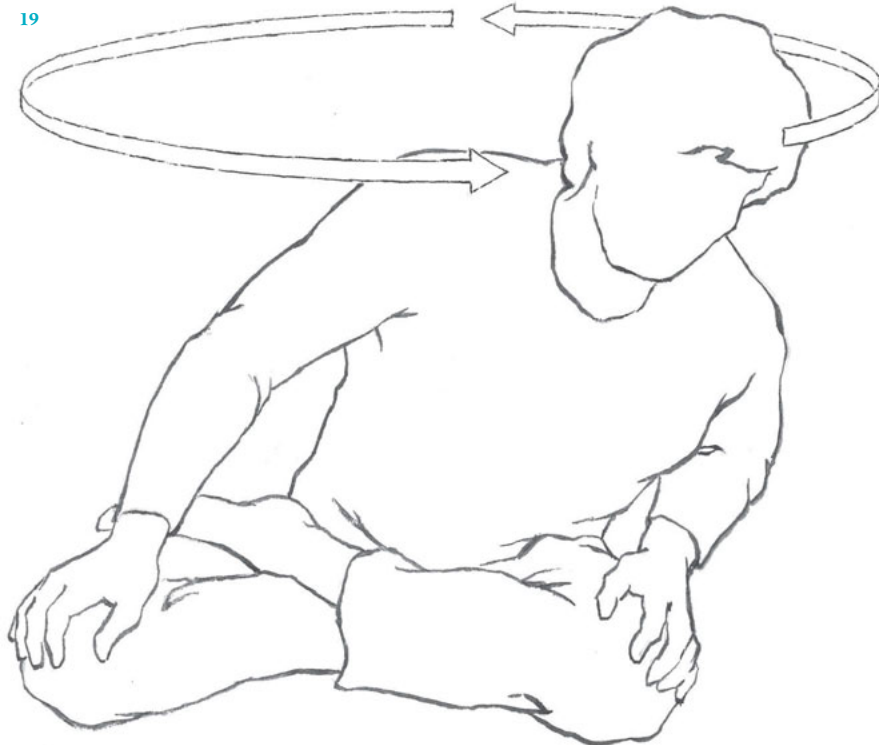
Les yeux fermés, effectuer lentement un mouvement circulaire du tronc autour du point central de l'assise, comme si le corps était une antenne explorant l'espace environnant (19). Laisser ce mouvement se développer en spirale. Recommencer dans l'autre sens. On peut également effectuer cet exercice avec un *bhastrikâ* rapide, la respiration du soufflet décrite au chapitre 6 (p. 115).

Exercice 2 : épaules

- Replier légèrement les bras de sorte que les mains pendent librement. Faire glisser lentement, alternativement puis ensemble, les coudes le long des flancs afin de faire monter et descendre les épaules au maximum, mais sans utiliser plus qu'il n'en faut d'effort musculaire. On peut évoquer que les bras repliés s'enfoncent et remontent dans une masse de beurre. La nuque doit rester libre de toute tension. À la fin de l'exercice, vérifier que les épaules sont détendues et en position basse. Constaté que les vertèbres dorsales au niveau de la région scapulaire se sont alignées.

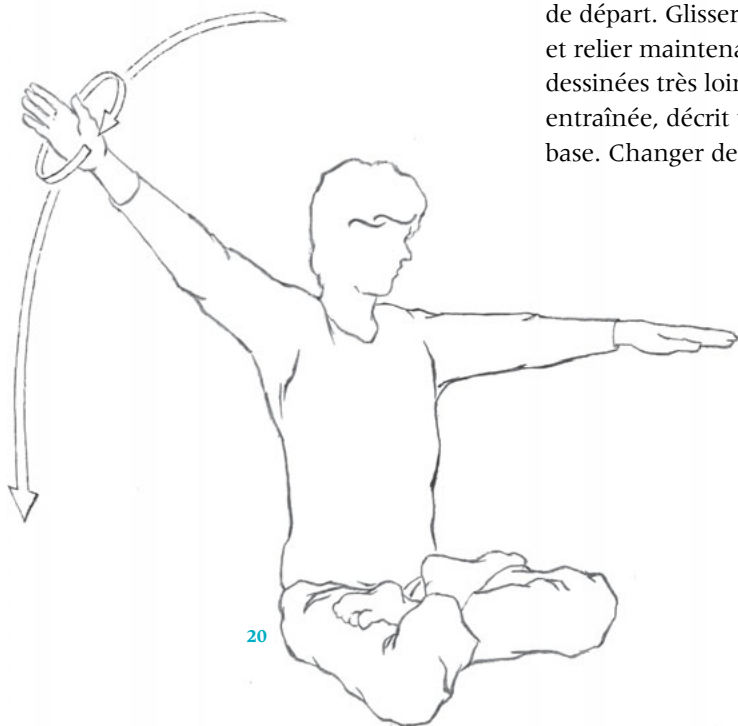
- Nous avons vu précédemment que la portion de la colonne vertébrale se trouvant entre les pointes des omoplates est l'un des lieux où le flux énergétique vertical est le plus souvent entravé. C'est pourquoi la conscience et l'assouplissement de cette région sont si importants. On ressent le passage d'un fort courant énergétique lorsque, dans la position assise avec le dos dressé, les épaules sont déposées et en position d'ouverture, donnant ainsi la possibilité aux cervicales de s'élancer librement, comme aspirées vers le haut. Lorsque l'assise permet cette sensation de verticalité, on peut faire une expérience tout à fait convaincante : simplement remonter très légèrement les épaules. Aussitôt l'écoulement du flux énergétique se trouve entravé et la sensation de verticalité disparaît.

Toute personne peu entraînée au yoga et dont la souplesse de la région des omoplates mérite d'être améliorée est invitée à exécuter, pendant un certain temps, l'exercice suivant.



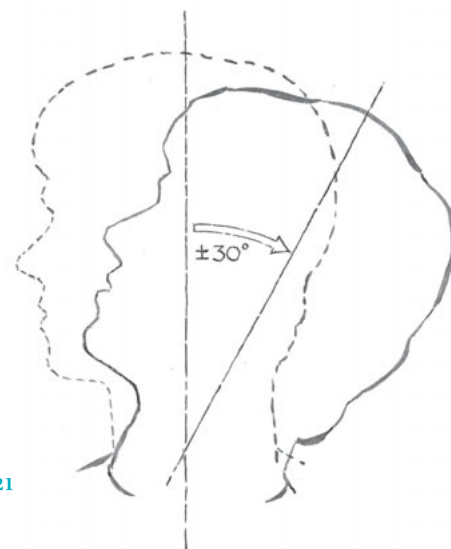
Exercice 3 : bras

S'asseoir confortablement en posture du lotus, *padmāsana*, ou dans l'une de ses variantes. Laisser s'éveiller la sensation des bras, et laisser la sensation soulever les bras jusqu'en position horizontale, devant soi. Laisser ensuite le bras droit continuer jusqu'en position verticale, et le plus loin possible vers l'arrière. Descendre par le côté, en laissant le bras tendu dessiner de petits cercles concentriques, tout en cherchant à aller le plus loin possible vers l'arrière, jusqu'à ce que la main touche le sol (20). Remonter de la même façon, en inversant les cercles. Ramener le bras à l'horizontale et effectuer la même chose avec l'autre bras.



Exercice 4 : cervicales

• Ressentir le sommet de la tête. Y évoquer le prolongement de l'axe vertical. À partir de l'extrémité supérieure de cet axe, glisser lentement vers l'avant : la tête se trouve entraînée, mais pas le dos, ni les épaules. Revenir au même rythme et aller vers l'arrière. Évoquer en même temps le demi-cercle dessiné ainsi dans le ciel. Revenir en se laissant glisser sur le chemin tracé à nouveau jusqu'en avant. Retourner de la même façon jusqu'au point de départ. Effectuer ensuite un demi-cercle latéral, croisant le premier au niveau du point de départ. Se laisser glisser quelques fois sur ce second demi-cercle et revenir au point de départ. Glisser à nouveau vers l'avant, et relier maintenant par la base les voûtes dessinées très loin dans le ciel : la tête, entraînée, décrit un cercle autour de sa base. Changer de sens.



- Veiller pendant tout l'exercice à ce que le tronc et les épaules restent immobiles ; le visage est vacant, mâchoires et gorge détendues. Procéder toujours dans la lenteur, à partir du prolongement du corps dans l'espace, en restant complètement dans la sensation. Ne pas aller plus loin que ce qui est possible sans appréhension (pour le mouvement vers l'arrière, se référer à la fig. 21). Afin de faciliter la bonne exécution de l'exercice, on peut évoquer au lieu du prolongement de l'axe vertical un chapeau de magicien, une plume ou un pinceau lumineux, par exemple.
- Dans cet exercice, on peut être très créatif en prenant par exemple d'autres points de repère : oreilles, nez, menton, occiput... À chaque fois, le travail sur les cervicales sera différent, et sans danger si l'on procède à partir des prolongements du corps, car les cervicales restent ainsi érigées. Constater ensuite la sensation de légèreté, comme si la tête n'avait plus de poids.



22

Exercice 5

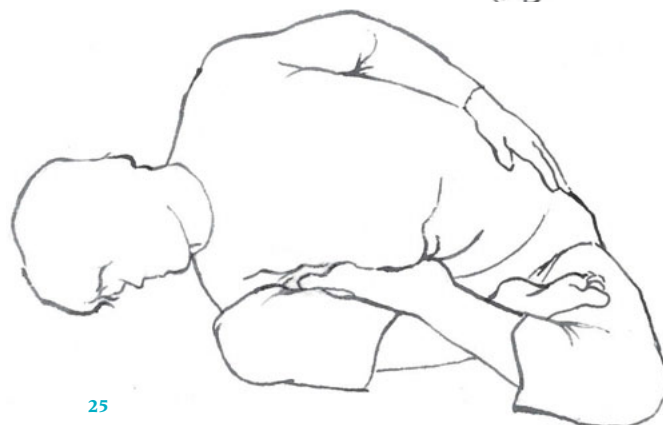
Les deux mains déposées de chaque côté du corps, le dos droit, et à partir de la sensation globale du corps, se tourner vers la droite (22). Laisser s'éveiller la sensibilité de la face avant du corps, et s'emboîter pour ainsi dire dans l'espace devant soi pour aller couvrir la jambe avec le buste (23). Glisser ensuite l'épaule droite devant le genou replié, le bras se place naturellement devant les jambes, la main gauche se dépose sur le flanc, et retourner le buste vers le ciel en un mouvement lent et continu de spirale (24). Effectuer quelques allers-retours de ce mouvement spiralé. Replier ensuite le bras droit dans le dos et recommencer (25). Laisser se placer et se régulariser le souffle tout en conservant la sensation globale. Revenir face à la jambe droite et remonter lentement. Procéder de même de l'autre côté.



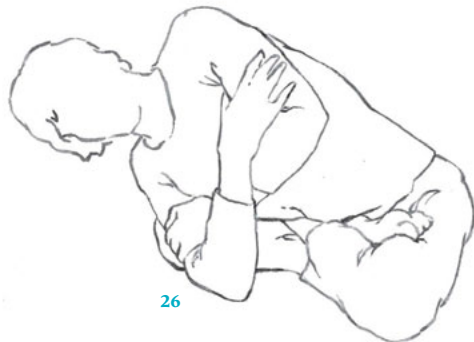
23



24



25



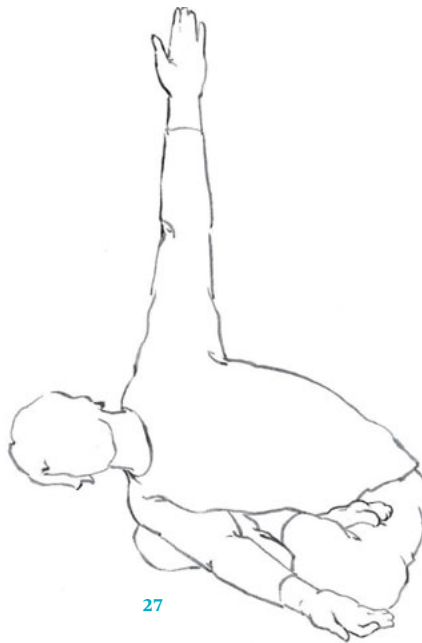
26

Variante

Après s'être tourné vers la droite, exécuter un *bhastrikâ* rapide en allant couvrir la jambe. Tout en maintenant la sensation globale, stopper *bhastrikâ* et poser les mains sur le haut du bras opposé. Déposer le coude droit sur le sol devant la jambe et tourner le thorax vers la gauche (26). Puis ouvrir les bras et accueillir l'espace (27). Rester dans la posture en respirant lentement et consciemment comme pour saturer le corps d'énergie. Après être revenu, prendre conscience des sensations physiques.

Exercice 6

- Laisser s'éveiller la sensation des bras en les laissant pendre librement, jusqu'à les sentir vacants. Dans cette vacuité, les élever lentement à la verticale. Plier le coude gauche pour que la main puisse aller couvrir le haut de l'omoplate droite, puis plier le coude droit pour que la main droite aille couvrir le haut de l'omoplate gauche. Revenir à la sensation globale du corps et



27

laisser s'étirer le buste comme un élastique, afin que la cage thoracique se libère entièrement de la région abdominale (28).

- Ajuster la posture pendant *kumbhaka* et expirer longuement en *ujjâyi*. Laisser le corps inspirer de lui-même. Si une tension apparaît dans les bras, la laisser se dissoudre dans le rayonnement intense ressenti dans tout le haut du corps. Au rythme du souffle, aller ensuite dans une torsion vers la droite (29). Parfaire progressivement la torsion et la posture en reculant la tête et les coudes pendant la phase en *kumbhaka* ou pendant l'expiration, selon sa convenance. Éveiller la sensation que les pointes des omoplates se rejoignent dans le dos et maintenir la verticalité. Revenir doucement au centre et procéder de même vers la gauche.

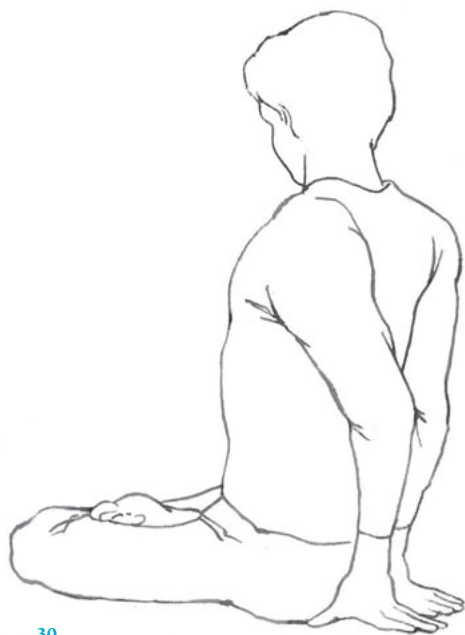
- Une fois revenu au centre garder encore un peu la posture en observant ce qui se passe entre les omoplates. Ramener lentement les bras et ressentir les effets de cette posture dans tout le corps, sans intervenir. Constaté les réactions.



28



29



30



31



32

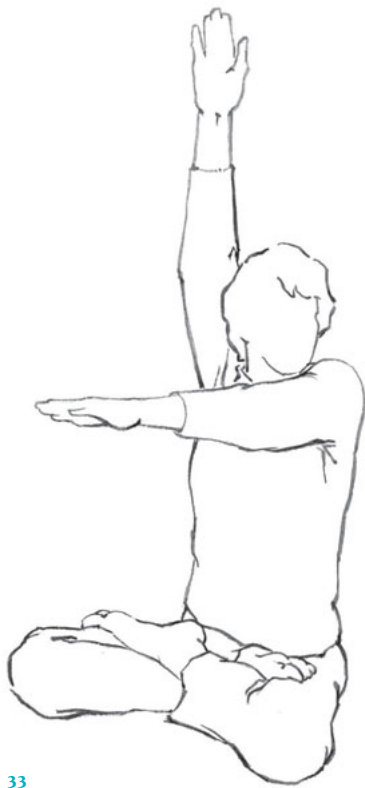
Exercice 7

- Laisser s'éveiller la région de la poitrine, prendre conscience du flanc gauche et du flanc droit. Reculer les coudes jusqu'à avoir l'impression que le buste est sur le point de se fendre en deux par le centre. Placer les mains au sol de manière à ce que les pouces pointent vers l'avant et les autres doigts vers l'arrière (30). Prendre appui sur les racines des doigts plus que sur les pouces. Les omoplates sont rapprochées et les épaules sont basses.

- Prendre conscience de l'arrière-tête et de son rayonnement jusqu'à ce que la sensation entraîne la tête vers l'arrière, dans un long mouvement horizontal puis circulaire vers le bas, comme si la tête allait se trouver absorbée par le dos. Laisser les mâchoires entièrement libres, le visage vacant. Si possible, rapprocher encore un peu les mains. On perçoit une augmentation de la pression entre les deux omoplates (31). Évoquer que l'énergie concentrée là est aspirée avec chaque inspiration, et qu'elle jaillit vers l'avant à chaque expiration, comme si le corps était une magnifique fontaine.
- Pour revenir, donner une légère impulsion des bras vers le sol, le buste, la tête et les bras retournent ainsi sans effort dans la position de départ. Observer la réaction du corps.

Variante

Dans la posture, rayonner de toute la face antérieure du corps. Le bassin se soulève et s'avance jusqu'à ce que l'on repose sur les mains et les genoux (32). Respirer paisiblement dans cette posture tout en gardant la sensation de rayonnement. Laisser ensuite le bassin redescendre lentement et observer la réaction.



33

Exercice 8

Sensation globale du corps. Laisser le regard entraîner la tête vers la gauche. Les deux bras simultanément se soulèvent vers l'avant, le bras gauche s'arrête à l'horizontale, le bras droit monte jusqu'à la position verticale (33). À partir de la sensation tactile, laisser les bras s'étirer le long de leur axe respectif. Revenir simultanément avec la tête et les bras. Prendre conscience de la sensation éprouvée, puis recommencer dans l'autre sens.



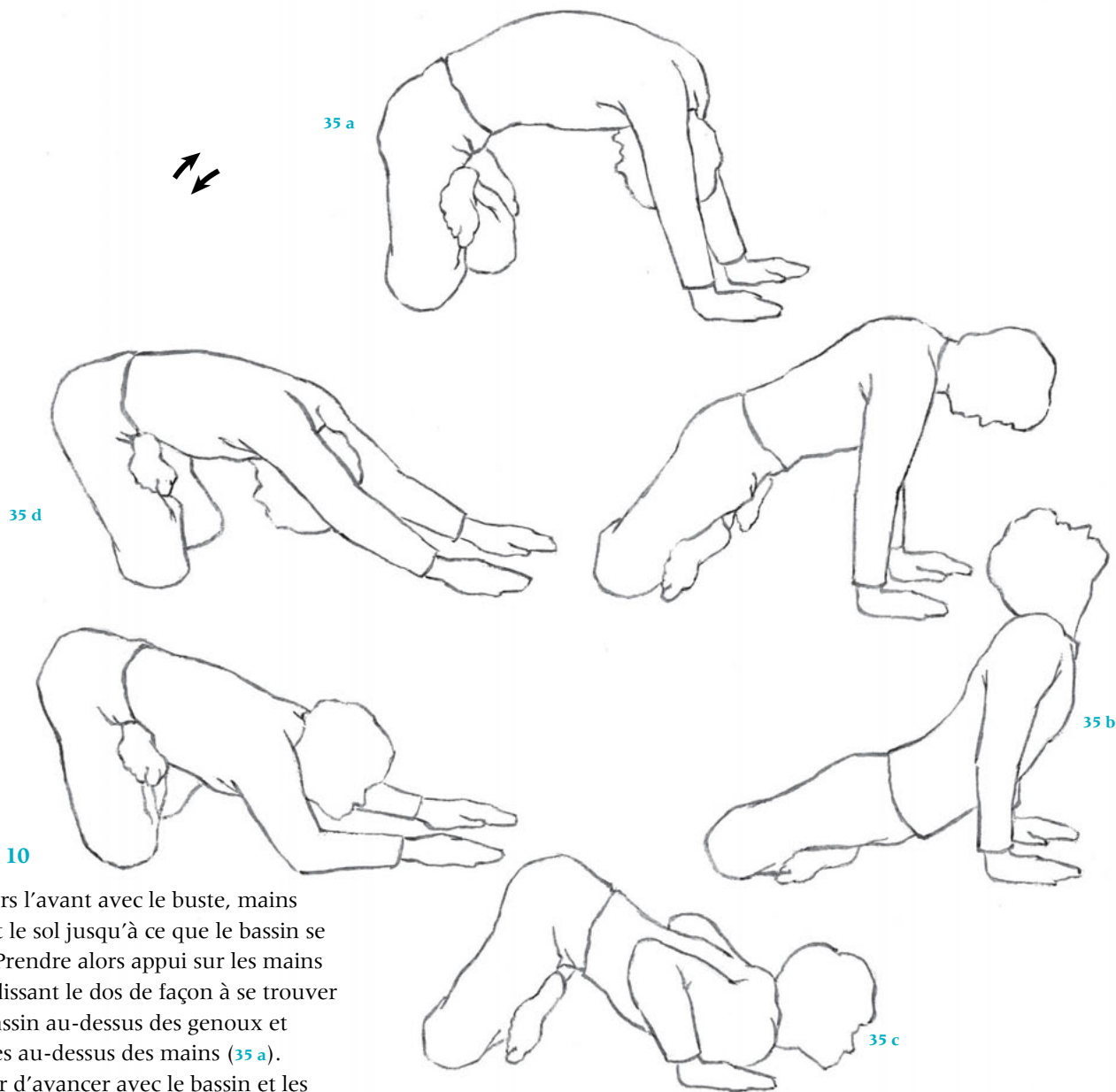
34a

Exercice 9

Poser les mains de part et d'autre du corps, doigts tournés vers les côtés, en appui sur les racines des doigts, pouces libres. Soulever le corps et se balancer d'avant en arrière (34a et 34b).



34b



Exercice 10

Glisser vers l'avant avec le buste, mains affleurant le sol jusqu'à ce que le bassin se soulève. Prendre alors appui sur les mains en arrondissant le dos de façon à se trouver avec le bassin au-dessus des genoux et les épaules au-dessus des mains (35 a). Continuer d'avancer avec le bassin et les épaules jusqu'au maximum des possibilités en allant progressivement dans une extension du corps (35 b), puis plier les coudes pour venir affleurer le sol avec le thorax (35 c), et reculer avec le bassin jusqu'à ce que les bras se tendent à nouveau (35 d). Continuer ainsi, dans un mouvement de roulis ou de vague.

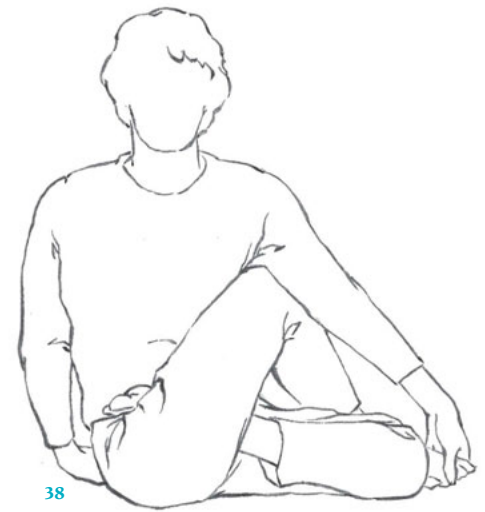
Sentir que toute la colonne vertébrale se mobilise. Laisser s'ajuster le souffle et le mouvement, par exemple une ou deux rotations par cycle respiratoire. On peut changer de sens. Il existe des variantes au niveau de la position des jambes, à partir d'une posture assise ou debout (voir p. 67 et 106).



36



37



38

Exercice 11 : posture de la torsion, matsyendrâsana

Cet exercice exige d'être tout à fait à l'aise dans la posture du lotus. On trouvera plus loin une variante plus abordable.

- En posture du lotus, jambe droite au-dessus, se tourner vers la droite. Laisser s'installer une sensation globale, homogène, jusqu'à ce que tout le corps semble imprégné de vacuité. Soulever le genou droit avec la main droite et laisser glisser le pied au sol (36). Accentuer la torsion de façon à pouvoir entourer le genou droit avec le bras gauche (37). Rester dans la sensation globale, en y laissant se dissoudre toute sensation d'inconfort. Faire pivoter l'épaule gauche en avant du genou et aller saisir le pied droit. La main droite est déposée derrière le dos, paume tournée vers le haut (38).

Pendant que l'on pratique *kumbhaka*, essayer de se dresser un peu tout en se vissant davantage dans le sens de la torsion. Longue expiration en *ujjâyi*. Respecter la pause après chaque expiration. Pendant l'expir, évoquer la sensation que le corps se dissout dans l'espace.

- Réaliser la posture dans l'autre sens.

Variante

Venir placer les mains l'une sur l'autre sur la hanche droite, la main droite recouvrant la main gauche (39). Les épaules sont déposées, le thorax largement ouvert offre la sensation de se déployer dans l'espace, adossé à la verticalité qui reste présente. Laisser se régulariser le cycle respiratoire. Revenir tranquillement et observer les réactions.



39



40

Exercice 12 : placement des mains, *mudrâ*

La posture du lotus est également indiquée pour la méditation. Les mains effectuent alors souvent une *mudrâ*, main droite déposée dans la main gauche afin de fermer le circuit des courants énergétiques parcourant le corps, les paumes tournées vers le haut (40). Cette position des mains, placées plus ou moins à la hauteur du nombril, peut donner lieu à une sensation d'apesanteur. Après quelque temps, laisser descendre très lentement les mains l'une dans l'autre le long du ventre jusqu'à ce qu'elles trouvent appui.

Variante

Les mains placées ainsi sont d'abord amenées à hauteur de la base du sternum. Après un certain temps, les laisser descendre à hauteur du nombril. Les laisser venir se déposer finalement sur les jambes repliées.



41

Position de départ : une jambe repliée au sol, l'autre repliée par-dessus (41)

Posture de la demi-torsion, *ardha-matsyentrâsana*

- Puisque la règle veut que l'on commence par le côté gauche, replier la jambe gauche et poser le genou au sol devant soi. Le pied se trouve ainsi à droite du bassin. Replier la jambe droite par-dessus la jambe gauche, genou vers le haut, pied posé au sol à l'extérieur de la cuisse gauche. Équilibrer le bassin sur les deux ischions, l'amener en position verticale et laisser suivre le dos.



42

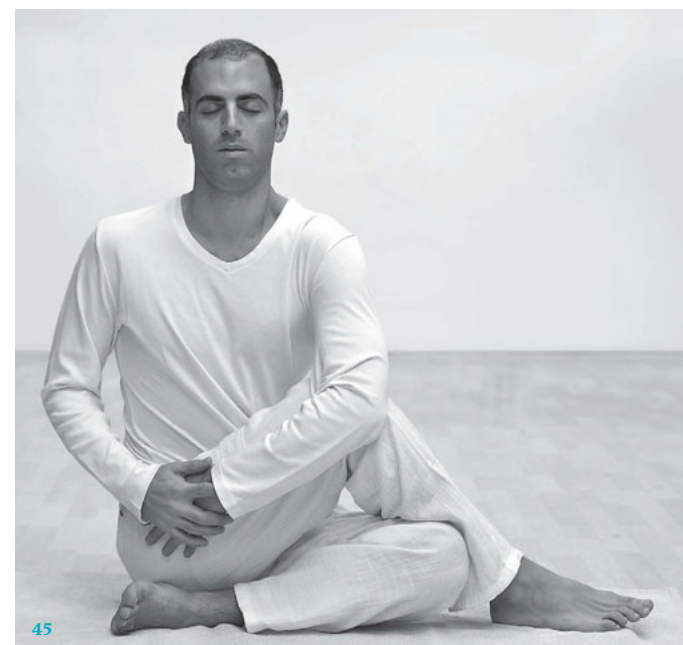
L'attention est globale. Prendre le temps de laisser la sensation de pesanteur s'éliminer à travers les points d'appui. Garder la verticale en pivotant avec le buste vers la droite. Le bras gauche vient enlacer le genou droit et la main droite va saisir le poignet gauche pour le tirer doucement dans le sens de la rotation, resserrant ainsi la posture (42).



43



44



45

- Maintenir la sensation d'un corps vacant tout en veillant à ce que les muscles qui ne sont pas concernés restent détendus. Le ventre, suivi de tout le buste, se glisse ensuite contre la jambe dressée, dans un mouvement d'élongation très sensoriel. Lâcher alors le poignet gauche et, pendant que la main droite maintient la jambe à sa place, accentuer la torsion jusqu'à ce que l'épaule gauche dépasse le genou droit. Le bras gauche s'allonge contre le mollet et la main se dépose sur le pied droit. La main droite se dépose naturellement derrière le dos, la paume tournée vers le haut (43). Éviter de prendre appui sur le bras droit.

- Laisser se régulariser le cycle respiratoire. À partir de la sensation tactile, le buste s'allonge encore un peu par l'avant. Le sommet de la tête recouvre le plafond, la plante du pied droit recouvre le sol, sentir la posture. Ensuite la tête, comme posée sur un plateau tournant, pivote vers la gauche. L'omoplate droite, très tactile, explore également l'espace vers la gauche, intensifiant ainsi la torsion. La tête revient ensuite vers la droite. La posture se déploie dans l'espace.
- Après quoi, on peut soit laisser le corps revenir de lui-même à sa position de départ et noter ses réactions, soit poursuivre avec l'une des deux variantes suivantes.

Variantes

La main gauche vient se déposer sur le pied gauche (44), ou la main gauche se dépose sur la hanche droite, recouverte par la main droite (45). Dans tous les cas, maintenir la verticalité du tronc et garder les épaules basses. On fera de même en sens inverse. Bien sûr, on peut aller directement dans l'une des variantes.

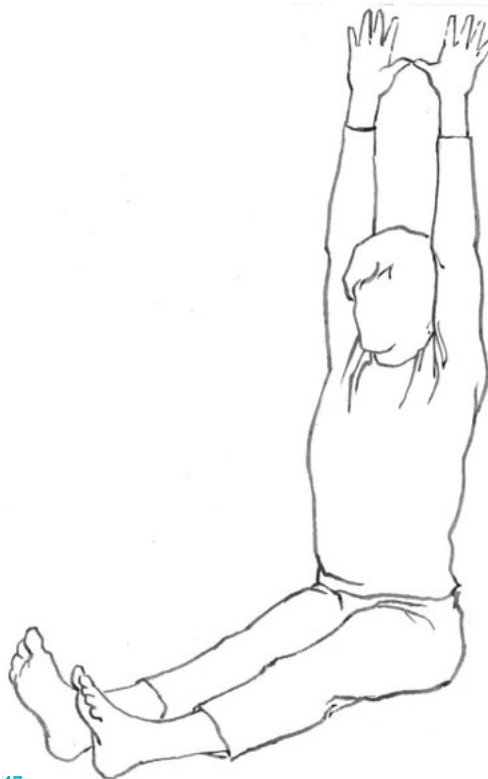
- En cas de difficulté, on peut allonger devant soi la jambe qui se trouve normalement repliée au sol (100 p. 69). Cette posture est la version simplifiée de *matsyendrâsana*, l'une des principales postures classiques, vue précédemment (38 et 39).



46

Position de départ : les deux jambes allongées, parallèles (46)

Les jambes sont plaquées au sol, l'assise en avant des ischions, ce qui place le bassin en légère antéversion et permet au dos de se dresser sans effort (lorsque ce n'est pas possible, plier légèrement les genoux, l'assise alors est sur les ischions et le bassin est vertical). Laisser s'installer la sensation globale du corps. La sensation de pesanteur ou d'effort s'élimine peu à peu par les points de contact avec le sol, comme si elle s'écoulait dans la terre. Les tensions se dissolvent progressivement dans la globalité et le corps devient vacant.



47

Exercice 1

- Laisser s'éveiller la sensibilité des bras déposés, puis les laisser se soulever lentement, à partir de la sensation, sans solliciter les muscles. Lorsqu'on procède ainsi, on permet à la sensation énergétique de prendre en charge le mouvement, et les bras peuvent donner une impression d'apesanteur et de rayonnement. Laisser les pouces se rejoindre au-dessus de la tête et écarter les doigts (47). Évoquer la sensation que les doigts s'allongent indéfiniment et rayonnent à travers l'espace. Longue expiration en *ujjâyi*. Ne pas anticiper l'inspir.



48

- Croiser ensuite les doigts et tourner les paumes vers le haut. Après l'inspir, abaisser légèrement la tête et, gardant le souffle suspendu (*kumbhaka*), étirer tout le corps dans les deux directions, les paumes repoussant l'espace vers le haut et les plantes des pieds repoussant l'espace vers l'avant (48). S'assurer que les bras sont bien placés à l'arrière des oreilles et que le dos est droit. Laisser redescendre les bras et observer le changement au niveau de la sensation physique.

Exercice 2

Laisser doucement basculer le bassin vers l'arrière de sorte que le bas du dos s'arrondisse et que le dos s'affaisse un peu, puis revenir, plusieurs fois dans un mouvement d'aller-retour, en restant dans une sensation globale du corps.

Exercice 3 : posture de la pince, *pashchimottanâsana* (50)

Le buste va progressivement recouvrir les jambes, bassin basculé vers l'avant, et les bras vont se déposer de chaque côté des jambes (49) : c'est l'une des postures de base, abordée dans le chapitre 3 (exercice des mouvements invisibles : le buste). Dans la posture traditionnelle, les jambes sont allongées et les genoux sont orientés vers le haut, mais si cela est impossible sans arrondir le dos, on peut plier les genoux, le but de la posture étant d'étirer le bas du dos (51).



Exercice 4

À partir de la pince, glisser le bras droit par-dessus les jambes en tournant le buste vers la gauche, et décrire un cercle avec le bras gauche en passant par-dessus la tête pour aller saisir le pied droit, comme si l'on voulait se coucher à plat dos sur la jambe : on se trouve dans une torsion (52).

Variante

- À partir de la posture de la figure 50, ramener les bras vers l'arrière et entrelacer les doigts, puis étirer les bras. Les épaules sont ainsi en extension et les omoplates sont rapprochées, ce qui permet un redressement de la région dorsale et un déploiement de la région claviculaire. La nuque reste dans le prolongement du dos. Laisser se déposer le souffle. Les bras ensuite s'élèvent un peu et basculent vers la droite (53), faisant pivoter le buste vers la gauche. La tête et le regard participent à la torsion. Garder l'alignement du dos ainsi que l'ouverture des épaules, vérifier que la tête reste libre en la remuant doucement vers un côté puis vers l'autre.

- Procéder de même dans l'autre sens. Après être revenu dans la position de départ (46), observer les sensations ressenties.



52



53

Exercice 5

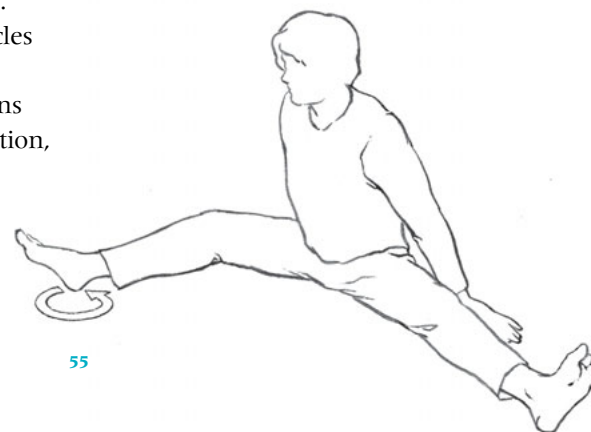
Déposer la cheville droite sur la cheville gauche. À partir de la sensation globale du corps, laisser se soulever les bras par l'avant jusqu'à la verticale. Entrelacer les doigts, index pointés et pouces étirés vers l'arrière. Abaisser un peu le menton vers le sternum. S'allonger en inspirant comme si l'on était tiré vers le haut par les bras, et, en expirant, se tourner vers la droite (54). Continuer ainsi pendant quelques cycles respiratoires, intensifiant la torsion. Après quoi, laisser le corps revenir dans sa position de départ, observer la réaction, puis recommencer de l'autre côté en intervertissant les chevilles. Observer les effets.



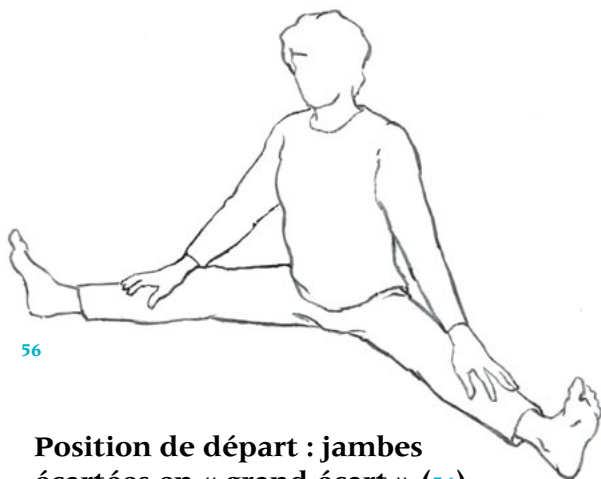
54

Exercice 6

Laisser s'ouvrir au maximum la jambe droite sur le côté, et dessiner de petits cercles concentriques avec le talon, en frottant le sol de façon assez énergique (55). Mettre des chaussettes pour éviter de s'érafler la peau. Continuer jusqu'à ce que la fatigue musculaire soit sensible. Procéder de même avec la jambe gauche.



55



56

Position de départ : jambes écartées en « grand écart » (56)

Exercice 1

Essayer d'écarter les jambes le plus possible à partir de la sensation tactile. Lorsque toutes les résistances et tensions profondes dans le bassin auront disparu, il sera possible de placer les jambes sans effort sur une seule ligne (57).

Exercice 2

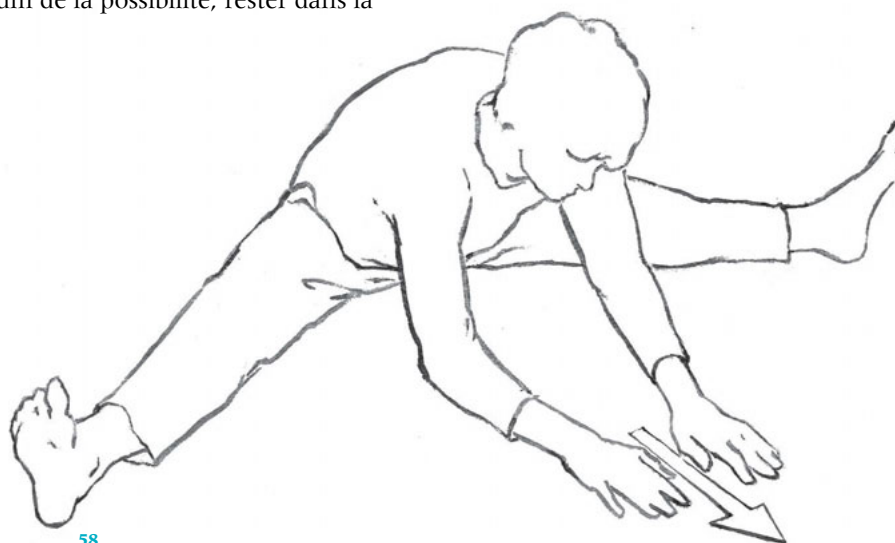
- Dans la position de départ, déposer les bras devant soi, paumes au sol et, les yeux clos, orienter l'attention vers le sens tactile tout en laissant s'éveiller la sensation globale du corps. Puis évoquer la sensation que le tronc bascule doucement vers l'avant pour aller se déposer au sol. Prendre le temps de ressentir tous les détails de ce mouvement invisible. Ressentir la posture ainsi évoquée et remonter de la même façon. Constater les effets au niveau du corps physique.
- Recommencer en laissant cette fois la sensation entraîner le corps physique. Les mains glissent progressivement vers l'avant, mais sans tirer sur les bras.



57

Le mouvement part du bassin qui pivote autour des têtes de fémur, au niveau de l'articulation des hanches (58). Vérifier qu'il n'y a aucun dynamisme dans les coudes. Comme dans la posture de la pince, il est possible au besoin de plier un peu les genoux. Rester très attentif aux réactions musculaires, elles ne doivent jamais devenir vraiment douloureuses. Les résistances éventuelles vont fondre progressivement. Lorsqu'on est arrivé au maximum de la possibilité, rester dans la

posture en respirant tranquillement et profondément. Ne pas se fixer sur les tensions, simplement noter leur présence au sein de la sensation globale du corps. Expirer en *ujjâyi*. Évoquer que les plantes des pieds repoussent un mur de chaque côté, et que le buste recouvre le sol. Après un certain temps, laisser remonter le corps et noter les sensations qui se présentent.



58



59

- Il m'est arrivé, lors d'une séance de yoga quelque temps après avoir introduit cet exercice dans ma pratique quotidienne, de sentir que mon bassin avait envie d'être fortement étiré. Obéissant à cette sensation, j'ai progressivement laissé glisser mes jambes de plus en plus loin dans un mouvement d'ouverture, jusqu'à me retrouver dans la posture du grand écart parfait, posture que je n'avais jamais pu réaliser auparavant. À ce moment, j'ai senti qu'une très forte tension se libérait en dégageant mon bassin, au point que j'ai eu l'impression que ce dernier augmentait de volume. Après cette séance, la région du bassin est devenue très souple et l'est restée. Des tensions profondément ancrées peuvent donc se libérer assez spontanément.

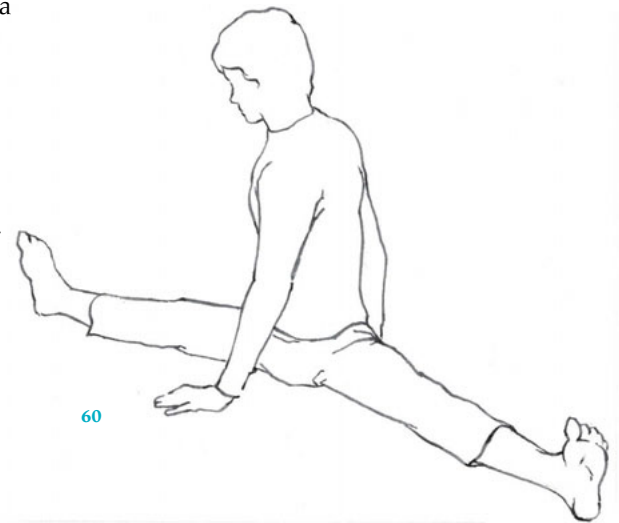
- Lorsqu'on est entraîné, on peut commencer comme ci-dessus par une approche de la posture à partir de la sensation. Puis lorsque le buste s'avance, les bras glissent le long des jambes en direction des pieds. Procéder à partir de la sensation tactile, très rayonnante vers l'avant, couvrant le sol et préparant le chemin pour le corps. Sentir que le souffle lui-même s'effectue dans cet espace. Saisir les pieds

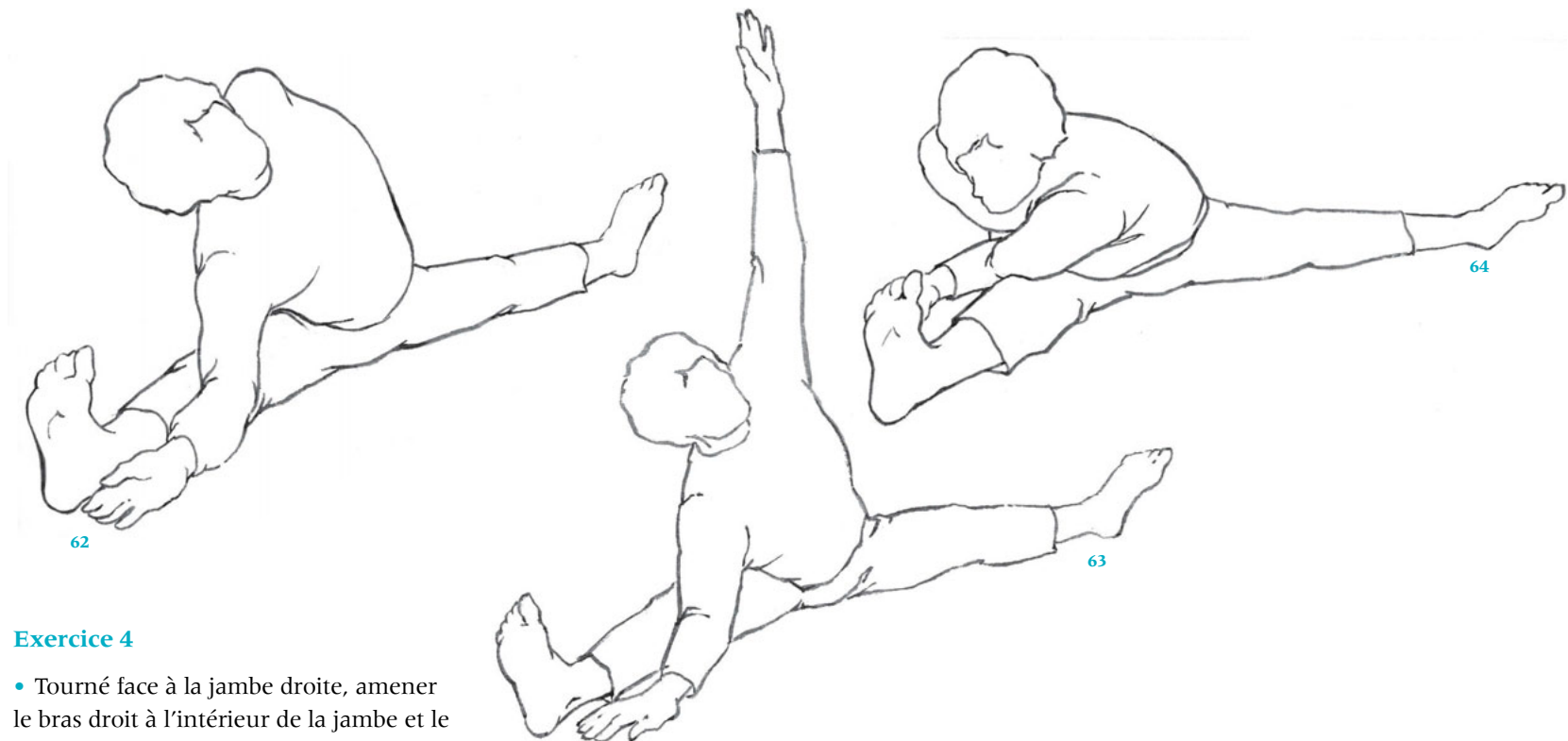
par le dessus – ce qui est particulier au yoga du Cachemire – et laisser se stabiliser le rythme respiratoire (59). Revenir ensuite dans la position verticale.

Exercice 3

- À partir de la sensation globale du corps, tourner le tronc vers la droite, de façon à se trouver face à la jambe (60). Les bras se déposent de chaque côté. Laisser s'éveiller la sensation tactile de la jambe droite jusqu'à ce que la sensation énergétique irradie l'espace environnant. Procéder de même avec la face antérieure du tronc, de sorte que les champs énergétiques se rejoignent. Se laisser glisser alors vers l'avant, comme pour aller couvrir la jambe (61). Lorsque l'énergie est suffisamment activée, les résistances fondent progressivement.

- Remarque : on peut, là encore, plier légèrement le genou droit, en veillant à ce que le pied reste tourné vers le haut. Revenir ensuite dans la position de départ ou continuer avec l'exercice suivant.





Exercice 4

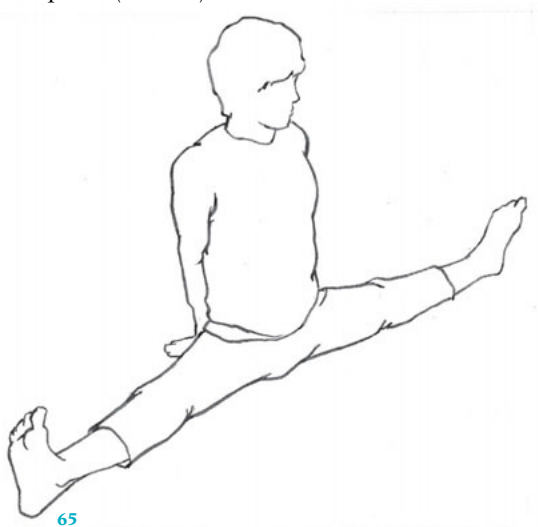
- Tourné face à la jambe droite, amener le bras droit à l'intérieur de la jambe et le déposer au sol, la paume de la main tournée vers le haut. Déposer la main gauche sur la hanche gauche et pivoter avec le tronc vers la gauche (62). Laisser se placer le souffle. Longue expiration en *ujjâyi*. Attendre l'appel du corps pour inspirer.
- Garder la nuque dans le prolongement du dos et tourner doucement la tête vers la droite et vers la gauche, vérifiant ainsi la liberté des cervicales avant de la placer dans le sens de la rotation. Prendre le temps d'habiter la posture, et observer comment le corps y réagit.

- Après quelque temps, retourner la paume droite contre le sol et laisser le bras gauche se déployer vers le haut. De préférence après une inspiration, repousser simultanément le sol avec la main droite, un mur de chaque côté avec la plante des pieds, et laisser le bras gauche traverser le ciel. Le corps se trouve ainsi étiré dans toutes les directions (63). Relâcher un peu l'étirement sur l'expir et recommencer quelques fois. Revenir soigneusement face à la jambe et remonter jusqu'à la position de départ, se tourner vers le centre et observer les réactions.

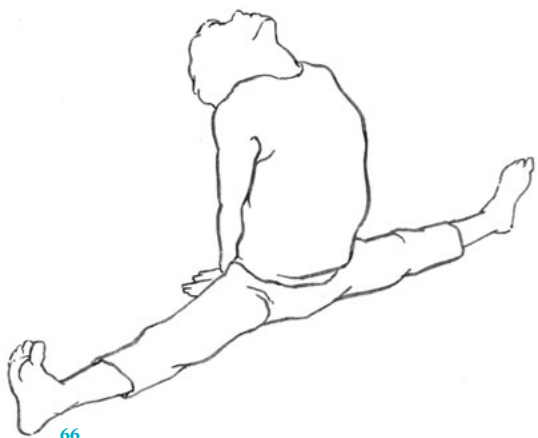
- Lorsque le corps commence à se libérer et à s'assouplir, on peut, après être revenu face à la jambe, effectuer une légère torsion vers la droite en plaçant le coude gauche à l'extérieur de la jambe, et en repliant le bras droit derrière le dos (64).
- Reprendre le même processus de l'autre côté.

Exercice 5

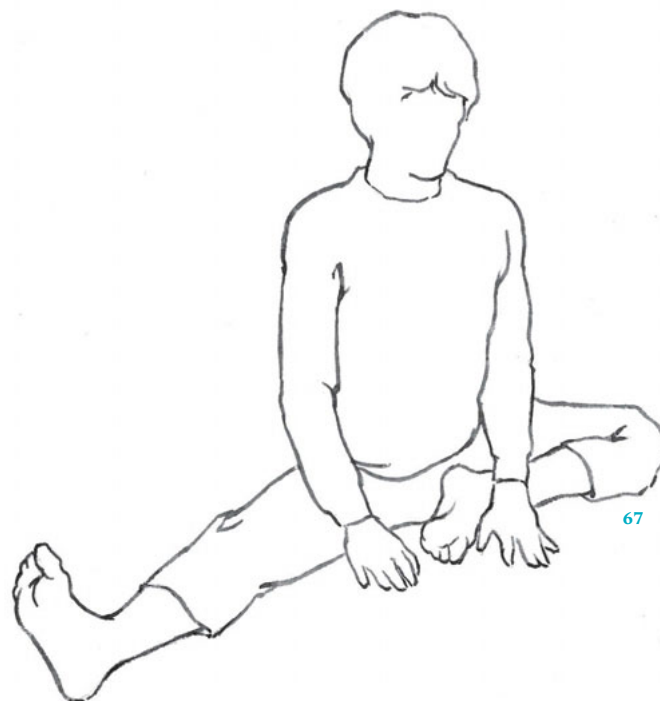
Ouvrir les jambes encore un peu plus, si possible. Placer les mains derrière le dos et procéder comme décrit dans l'exercice 7 correspondant aux figures 30 et 31 (p. 46). Laisser rayonner dans cette posture non seulement toute la face antérieure du buste, mais aussi le bassin et la plante des pieds (65 et 66).



65



66



67

Position de départ : une jambe tendue, l'autre repliée (67)

Exercice 1

Maintenir l'attention sur la sensation globale du corps, jusqu'à ressentir une impression de vacuité. À partir de cette sensation de vacuité, se placer dans la position de départ en déplaçant la jambe droite vers la droite et en repliant la jambe gauche de façon à placer le talon contre le bas-ventre. Se tourner face à la jambe droite et se laisser glisser par-dessus la jambe comme dans la posture de la pince (50).

Variante

Tourné vers l'avant, déposer les mains devant soi et, par la sensation, investir l'espace entre le buste et le sol. Le souffle libre, se pencher légèrement vers l'avant comme pour s'emboîter dans cet espace, puis libérer le corps de ses tensions à

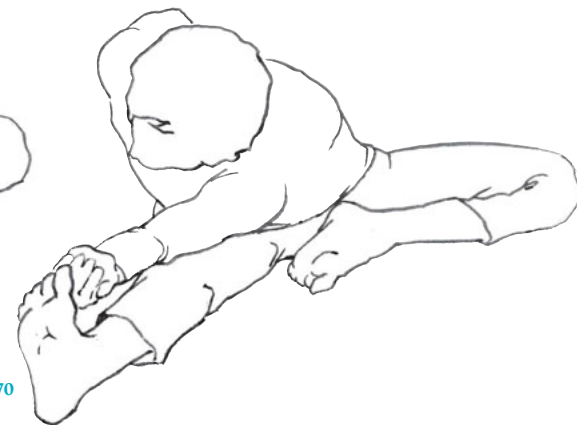
chaque expiration de sorte que la pesanteur entraîne le tronc par paliers successifs vers le sol (68). Intensifier la sensation globale du corps en se laissant glisser ensuite sans remonter vers la jambe droite. Lorsqu'on se trouve au-dessus de la jambe, déposer les mains de chaque côté ou, si la souplesse le permet, entrelacer les mains autour du pied. On se retrouve dans la posture finale (69). La sensation tactile très éveillée, évoquer pendant l'inspiration que la région abdominale s'étend, et pendant l'expiration, qu'elle recouvre la jambe comme une couverture. Veiller à ce que le pied droit ne retombe pas sur le côté. Après quelque temps, laisser remonter le tronc et observer les réactions du corps, ou continuer par une torsion (ci-contre, 70 et 71) ou *mahâmudrâ* (chapitre 8 p. 124).



68



69



70

Exercice 2

- À partir de la posture précédente, une fois que l'on se trouve allongé par-dessus la jambe, déposer la main droite sur la hanche droite et amener le bras gauche, ainsi que le coude si possible, à l'extérieur de la jambe droite (70). Le genou droit peut se replier légèrement. Commencer lentement. Rester dans la sensation globale du corps.
- Revenir tout aussi lentement face à la jambe et essayer d'ouvrir la jambe gauche encore un peu plus. Prendre pleinement conscience de la sensation des hanches et de la face antérieure du tronc, puis tourner celui-ci tout doucement vers la gauche. Essayer de pivoter le plus bas possible dans le dos. La main droite, et si possible tout l'avant-bras, viendra se déposer le long de

la face interne de la jambe, paume tournée vers le haut. La main gauche se déposera sur la hanche gauche (71). Comme précédemment, la jambe droite peut être légèrement pliée.

- Si on le peut, rester dans cette posture quelques minutes. La sensibilité tactile de la face antérieure du tronc très éveillée facilitera grandement l'exercice. Laisser rayonner pendant que le souffle se déploie.
- Au retour, le tronc revient passivement jusqu'à se retrouver dressé et tourné vers l'avant, afin d'observer les réactions du corps avant de procéder de même de l'autre côté. Noter que, hormis la position des jambes, cette posture est identique à celle de la figure 62. La figure 63 en est une variante valable ici également.

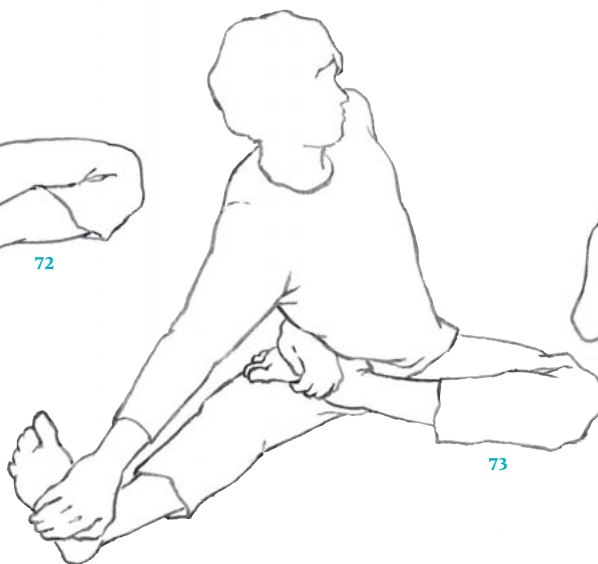


71



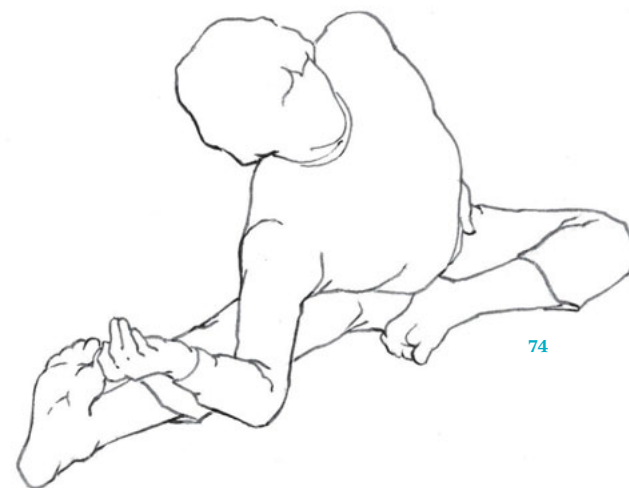
Variante 1

La main droite saisit le pied par l'intérieur, pendant que le bras et le tronc s'alignent dans le prolongement l'un de l'autre (72).



Variante 2

Le même enchaînement que ci-dessus, mais la position de départ change : le pied gauche se place dans l'aine droite, ce qui demandera plus d'effort. Dans la torsion, le bras gauche passera derrière le corps et la main saisira le pied gauche par le dessus (73).



Variante 3

Saisir l'orteil du pied droit entre le pouce et l'index de la main droite en amenant le coude au sol, ce qui abaissera le buste sur la jambe (74).

Variante 4

Revenir avec le bras gauche vers l'avant et passer par-dessus le bras droit et la tête pour aller saisir le pied droit par l'extérieur. Puis pivoter avec le buste en passant entre les deux bras comme si l'on voulait se coucher à plat dos sur la jambe, tout en accentuant l'écartement des jambes (75).





Position de départ : les plantes des pieds l'une contre l'autre (76)

Exercice 1

Placer les pieds de façon à ce que, si l'on effectuait une flexion vers l'avant, le front viendrait se poser dans la cuvette formée par les deux voûtes plantaires (77). Laisser se déposer le souffle. Stabiliser l'attention sans la focaliser. Oublier toute intention. Abandonner toute référence corporelle, toute mémoire. Laisser s'éveiller la sensibilité tactile. S'ouvrir à la sensation jusqu'à ce que le corps semble vidé de toute substance. En restant dans cette vacuité, basculer lentement vers l'avant. Si le corps le permet, descendre jusqu'à ce que le front se dépose dans la cuvette des pieds rassemblés (78). Après être resté suffisamment longtemps dans la posture, laisser le tronc remonter sans hâte et prendre conscience des sensations qui se présentent.

Exercice 2

À partir de la position de départ, laisser doucement basculer le haut du bassin vers l'arrière jusqu'à ce que le corps s'affaisse et revenir en sens inverse plusieurs fois, jusqu'à ce que le jeu articulaire du bassin et des hanches soit entièrement libre. Puis amener les bras derrière le dos et se préparer à déployer l'avant du corps en procédant comme à l'exercice 7, correspondant aux figures 30 et 31 (p. 46).



Exercice 3

- Ramener les talons contre le bassin et saisir les orteils (76). Évoquer la sensation que les jambes repliées voudraient couvrir le sol de chaque côté et laisser le buste se dresser au centre. Les épaules restent basses. Lâcher les pieds et garder les bras sur les côtés comme deux ailes prêtes à prendre leur envol (79). Puis laisser la sensation tactile des bras et du buste rayonner vers l'avant jusqu'à ce qu'elle entraîne le tronc, qui viendra s'emboîter dans cet espace (80). Lorsqu'après quelque entraînement on n'aura plus tendance à vouloir tirer le tronc vers l'avant par un effort musculaire, on pourra garder les bras en place, les mains entourant les pieds.

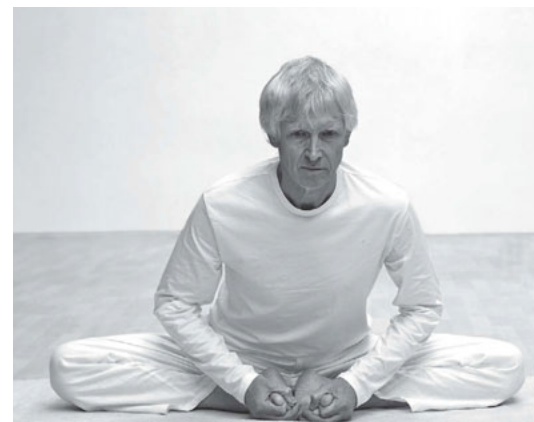


79



80

- Laisser maintenant la sensation imprégner tout le corps, pendant que le tronc va progressivement aller couvrir les jambes et le sol devant (81). Lorsque toutes les résistances auront pu se libérer, le buste ira se déposer et ainsi les talons se trouveront en appui contre le bas-ventre (82).
- Au cas où des résistances se manifesteraient encore au niveau de la face interne des cuisses, on peut éveiller la sensation tactile en massant doucement le faisceau musculaire sur toute sa longueur à l'aide du pouce placé à l'insertion et des autres doigts placés juste en-dessous.
- Quand le corps se sera suffisamment assoupli pour effectuer cette posture, on pourra aller dans une légère torsion (83) ou une flexion latérale (84).



81



82



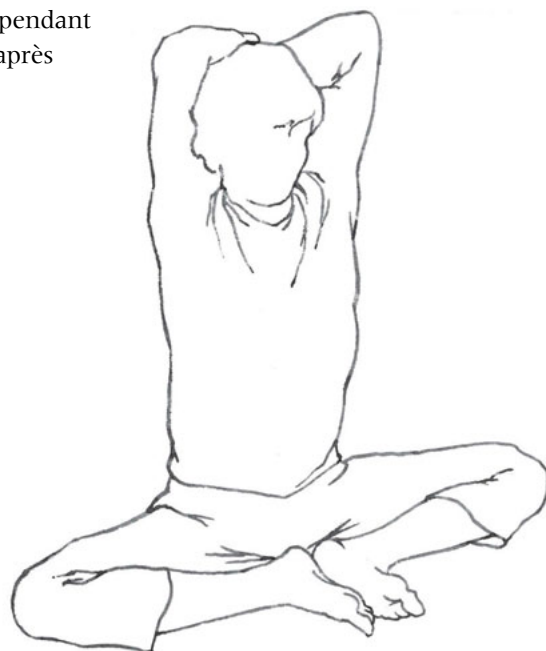
83



84

Exercice 4

- À partir de la sensation d'un corps vacant, orienter l'attention sur les bras et les mains, et laisser s'intensifier la sensibilité tactile au point de pouvoir éprouver leur rayonnement dans l'espace environnant. Laisser ensuite s'élever doucement les bras, comme s'ils étaient en apesanteur, jusqu'à la verticale. Replier un coude après l'autre et placer chaque main sur l'omoplate opposée (85). Noter les sensations au niveau des omoplates. Après une inspiration, étirer le corps. Relâcher un peu à l'expir et recommencer ainsi pendant plusieurs cycles respiratoires. Puis, après



85

une inspiration, pivoter avec le tronc vers la droite (86). Laisser se déployer le souffle à l'aide de longues expirations en *ujjâyi*. Revenir au centre et procéder de même de l'autre côté. Revenir dans la position de départ et observer ce qui se passe.

- Rassembler alors le pouce et l'index de chaque main de façon à ce qu'ils forment un cercle et déposer le dos des mains sur les genoux en étendant les autres doigts. Relâcher les coudes. Laisser couler les épaules. La verticalité est ressentie comme



86

une flèche (attention aux lombaires, qui doivent rester dans l'axe). Procéder avec une grande sensibilité, sans faire appel à un effort musculaire (87). Lorsqu'elle est correctement exécutée, cette posture nommée *bhadrâsana* régule le système nerveux et apporte une paix profonde.





88

Position de départ : assis sur les talons (88)

Exercice 1

- Placer les mains sur le sol derrière les pieds, doigts dirigés vers l'arrière et pouces vers l'avant. Les paumes sont soulevées, chercher à plaquer toute la longueur des doigts contre le sol en laissant les pouces libres, comme illustré dans les figures 30 à 32. Laisser s'éveiller la sensation tactile de la face antérieure du corps et la laisser remplir l'espace devant. Avancer lentement le bassin comme pour aller l'emboîter dans cet espace (89). La tête reste droite ou bascule vers l'arrière afin d'accentuer encore l'étalement du thorax. Si l'exercice ne demande aucun effort particulier, on



89

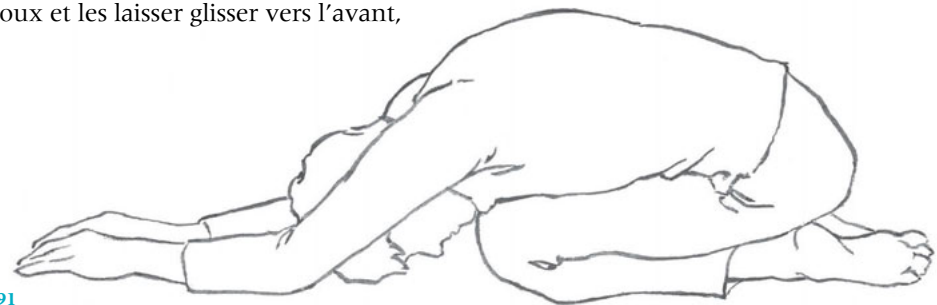
peut aller déposer les mains sur les talons ou les chevilles (90). Longue expiration en *ujjâyi*, inspiration par tout l'avant du corps. Sentir le rayonnement, en particulier au niveau des aines, parfaitement déployées.

- Laisser ensuite reculer le bassin jusqu'aux talons pendant que le haut du corps remonte. Sans marquer de temps d'arrêt, amener les mains au sol devant les genoux et les laisser glisser vers l'avant,

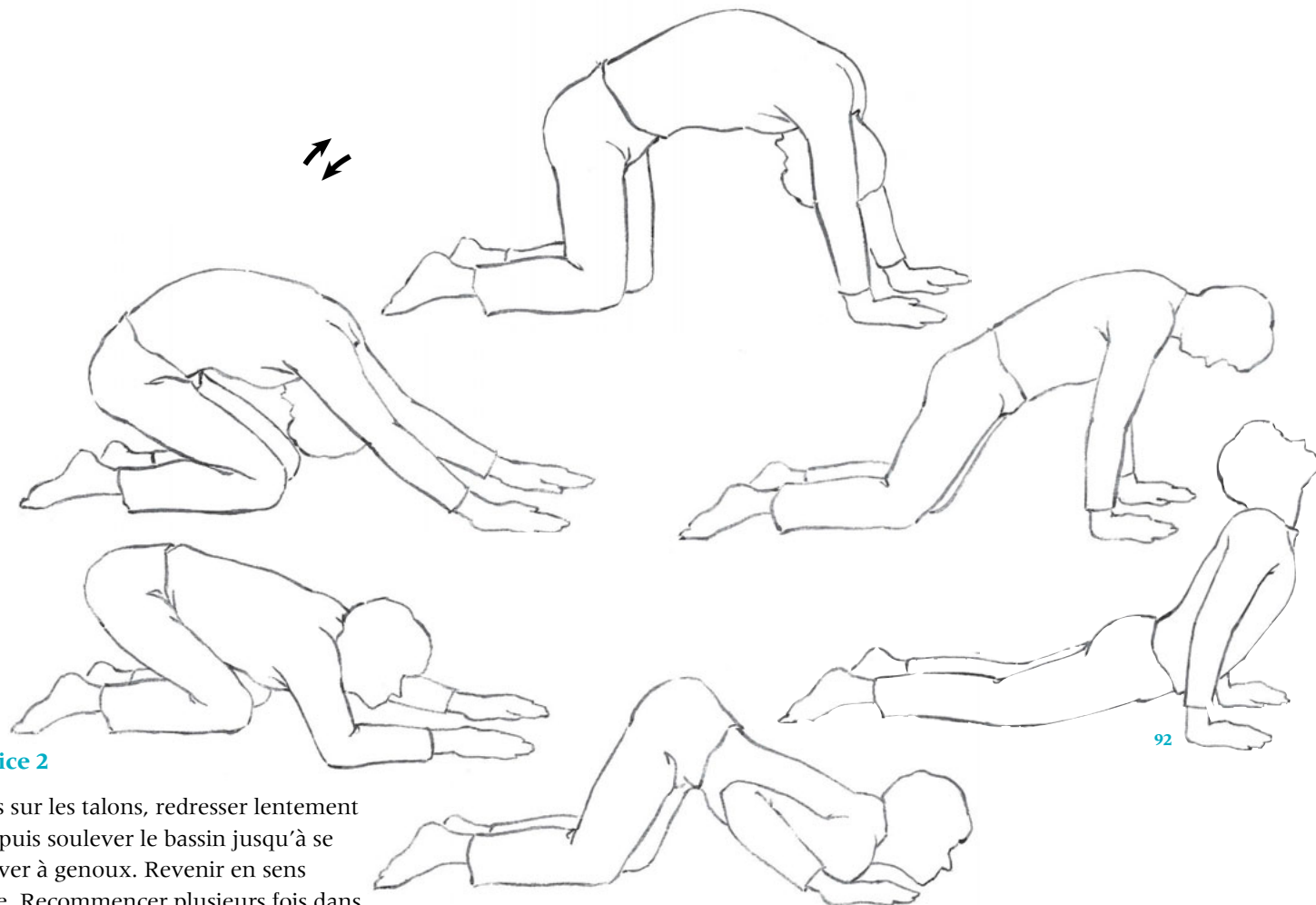


90

entraînant le corps vers le sol. Se déposer complètement sans oublier la tête (91). Laisser faire le souffle. On a l'impression que le corps physique se dissout dans l'espace.



91



Exercice 2

- Assis sur les talons, redresser lentement le dos puis soulever le bassin jusqu'à se retrouver à genoux. Revenir en sens inverse. Recommencer plusieurs fois dans un mouvement fluide et vertical. Constaté les réactions.
- Puis à partir de la posture de départ, effectuer les exercices d'étirement et de torsion correspondant aux figures 13 et 14 (p. 39 et 40).
- Cette posture peut être une alternative aux postures assises en tailleur tant que celles-ci présentent encore trop de difficultés.

Exercice 3

- À partir de la posture de départ, aller dans une position à quatre pattes et effectuer des rotations du tronc (92). Ces rotations peuvent être effectuées dans les deux sens, en commençant par le haut ou par le bas. Le rythme idéal est d'environ une seconde par rotation. Laisser le rythme respiratoire s'harmoniser avec le rythme du mouvement, par exemple un cycle respiratoire pour quatre cercles.

Cesser lorsque la fatigue devient sensible et revenir dans la posture de départ. Noter les sensations perçues.

- On peut éprouver de la difficulté à coordonner les mouvements du tronc avec ceux de la tête. Si c'est le cas, étudier soigneusement les dessins et observer à quel moment il convient d'ajuster la position de la tête. Commencer lentement jusqu'à une maîtrise complète avant d'accélérer le rythme.
- Jean Klein appelait cet exercice *le rouleau*.

On peut l'effectuer également à partir de la posture du lotus (35 p. 48) ou de la posture debout (198 p. 106).

Exemple d'un enchaînement de postures

- Il y a des exercices et des postures qui demandent un minimum d'effort pour passer de l'un à l'autre. On peut alors les enchaîner en série. En voici un exemple.
- À partir de la position assise avec les deux jambes allongées, replier la jambe gauche et, en ramenant le genou au sol, aller déposer le pied à gauche du bassin. La jambe se trouve ainsi repliée vers l'extérieur (93). Laisser s'éveiller la sensation tactile tout en s'ouvrant entièrement à la sensation du corps. Laisser se déposer le souffle. En restant dans cette qualité de présence, laisser doucement s'affaisser le bassin en rétroversion (94), puis le ramener en position verticale plusieurs fois. Noter les réactions. Ensuite, laisser le tronc basculer vers l'avant et descendre sur la jambe

allongée, entraîné par son propre poids, les bras glissant de chaque côté de la jambe (95). En cas de tiraillement douloureux sur l'arrière de la jambe droite, la replier légèrement.

- Accorder au corps le temps de s'ajuster à la posture, puis poursuivre par une torsion vers la gauche en laissant glisser le genou gauche vers la gauche, les bras se plaçant comme dans les figures 71, 72, 74 ou 75 (96). Revenir lentement et ramener le genou gauche vers l'avant, puis dresser la jambe pliée contre soi et l'entourer des deux bras (97).
- Tourner le tronc vers la droite en se penchant un peu en avant de façon à placer l'épaule gauche contre l'intérieur du genou et pouvoir ainsi entourer la jambe avec le bras gauche. Le bras droit, lui, va contourner le buste par l'arrière jusqu'à ce que les deux mains puissent se rejoindre derrière le dos (98). Procéder lentement, à

partir de la sensation, par des mouvements fluides. Affermir l'appui du pied gauche contre le sol, dresser le tronc et, par la sensation tactile, laisser reculer l'omoplate droite (99). Laisser se déposer le souffle et prendre le temps d'habiter la posture.

Laisser se dissoudre toutes les tensions inutiles dans une présence totale.

- Les mains se libèrent, laissant le tronc revenir vers l'avant, ce qui permet au pied gauche d'aller se placer à l'extérieur de la jambe droite. À partir de la sensation tactile, c'est au tour de l'omoplate gauche de se diriger vers l'arrière, entraînant le tronc dans une rotation vers la gauche jusqu'à ce que le bras droit puisse dépasser le genou dressé et aller s'allonger sur la jambe droite (100). Revenir dans la position de départ et effectuer la série de l'autre côté.



93



94



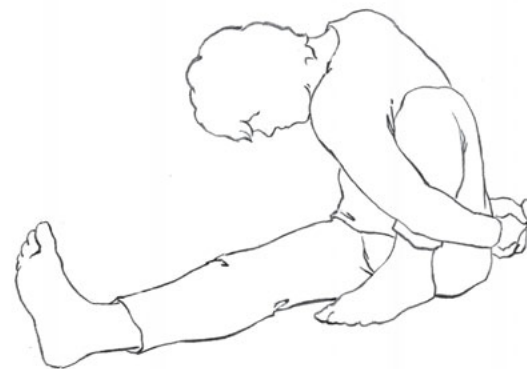
95



96



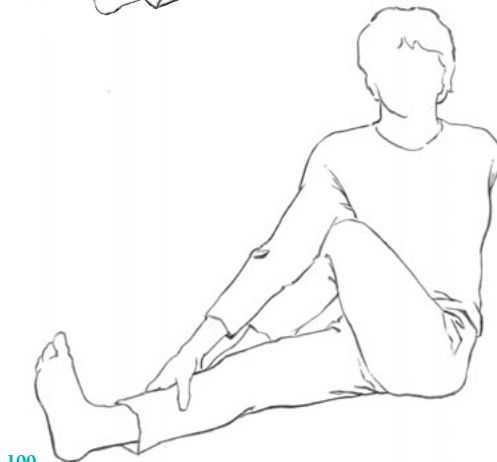
97



98



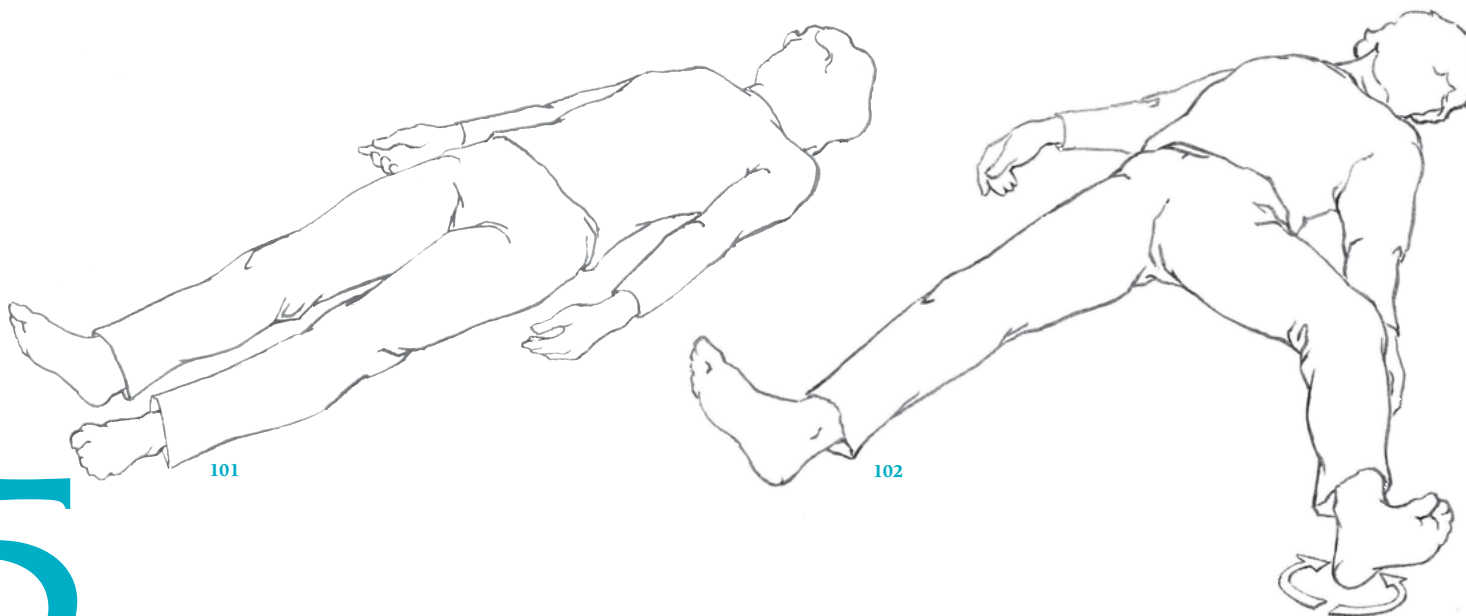
99



100

5

Postures et exercices à partir d'une position allongée



Position de départ : allongé sur le dos (101)

Cette position est particulièrement indiquée pour la détente : shavāsana, la posture du cadavre, est l'une des postures classiques majeures. Pour Jean Klein, certaines postures comme celle-ci, *padmāsana* ou *siddhāsana*, sont des archétypes, dans le sens qu'on peut y constater une interaction intense entre les différentes couches d'énergie du corps, et cela d'autant plus que le corps d'énergie est puissant. Une transformation est alors possible, comme l'indique le *Vijñāna Bhairava Tantra* dans la stance 82.

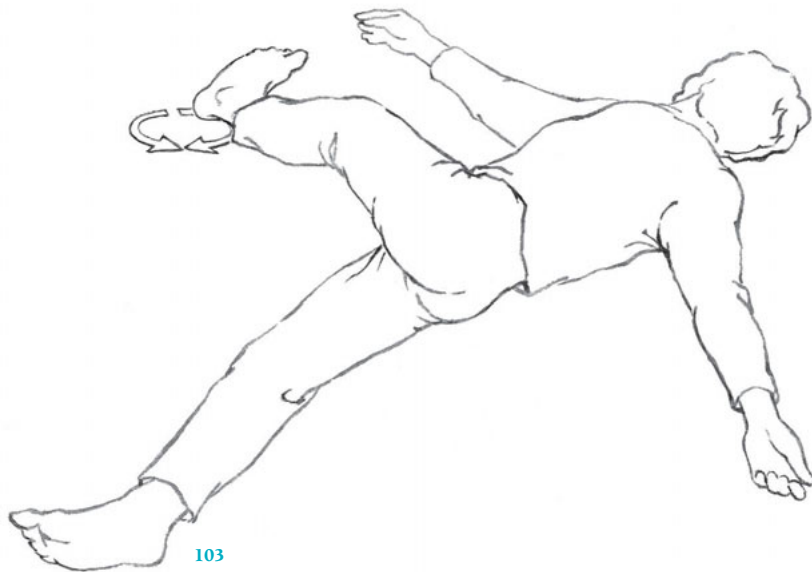


« Se tenant assis ou couché, que l'on évoque intensément son propre corps comme privé de support. La pensée se dérobant, à l'instant même, les tendances inconscientes s'effondreront. » Stance 82

Exercice 1

- Prendre conscience des points de contact du corps avec le sol, et y laisser complètement se déposer son poids, de sorte que l'on ait l'impression d'être porté par le sol. Sentir le corps ainsi déposé comme un tout.

- En restant dans cet état de disponibilité, glisser lentement la jambe gauche vers la gauche, sans que cela occasionne de résistance. De la même façon, glisser ensuite la jambe gauche vers la droite, en passant par-dessus la jambe droite, la tête pivotant vers la gauche. Revenir avec la jambe vers la gauche, où elle se dépose. Effectuer alors avec le talon des petits cercles de cinq à quinze centimètres de diamètre au rythme de deux à quatre cercles par seconde, de la droite vers la gauche, puis inversement (102). Arrêter lorsque la fatigue musculaire se fait sentir.

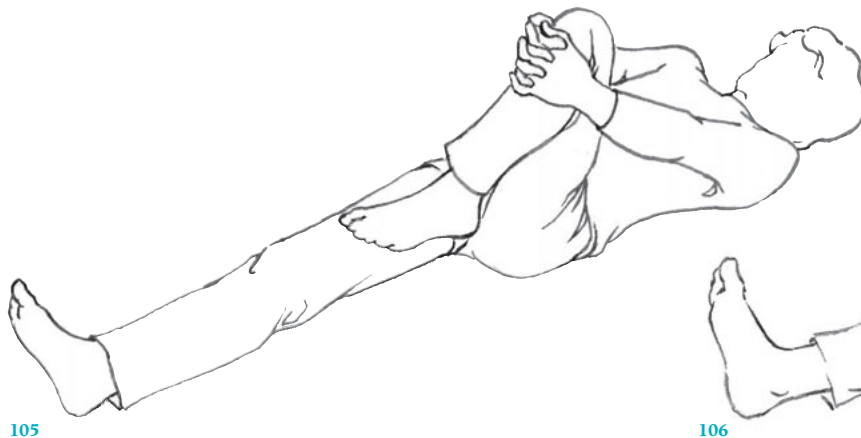


- Laisser reposer la jambe jusqu'à ce que la fatigue ait disparu, puis retourner à droite en passant par-dessus la jambe droite, s'arrêter avant de rencontrer une résistance, et déposer le talon. La tête reste à gauche. À nouveau, dans cette position, dessiner avec le talon de petits mouvements circulaires de gauche à droite puis de droite à gauche, jusqu'à ce que les muscles soient fatigués (103). Revenir dans la position de départ et se reposer jusqu'à la disparition de la sensation de fatigue.

- Rouler sur le côté droit. Replier le genou droit vers l'avant, puis reculer avec la jambe gauche comme pour aller explorer l'espace derrière. Déposer le pied, et dessiner de petits cercles, par exemple d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans l'autre sens (104). La fatigue musculaire marque la fin de l'exercice. Revenir sur le dos.



- Refaire l'enchaînement avec la jambe droite. Si possible, effectuer l'exercice avec des chaussettes sur un plancher lisse. Cet exercice demande une bonne qualité d'attention, l'idéal étant d'obtenir que les jambes, ainsi que les hanches, parviennent à la même sensibilité et à la même précision de mouvements que les bras.

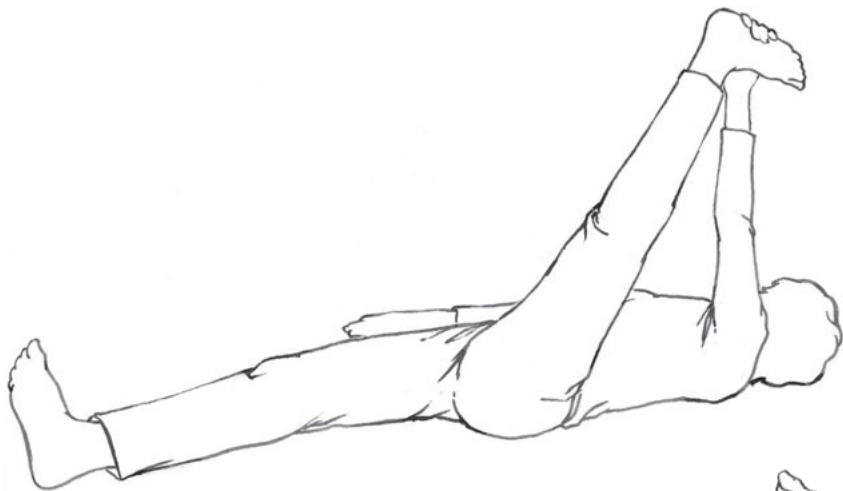


Exercice 2

- Laisser s'éveiller la sensation des points de contact du corps avec le sol et abandonner le corps à lui-même, jusqu'à avoir l'impression qu'il se trouve entièrement pris en charge par le sol.
- Orienter l'attention vers la jambe gauche, le genou se soulève, la jambe vient se replier contre le buste. Les mains s'entrelacent autour du genou (105). Rester constamment en contact avec la sensation de l'unité du corps. Avec le talon droit, repousser un objet imaginaire au ras du sol pendant que le dos se plaque contre le sol, les régions lombaire et cervicale s'allongent.
- Garder cet étirement tout en laissant glisser le bras droit le long du corps, tandis que la main gauche saisit le genou par l'intérieur et le repousse doucement vers le côté jusqu'au sol (106).

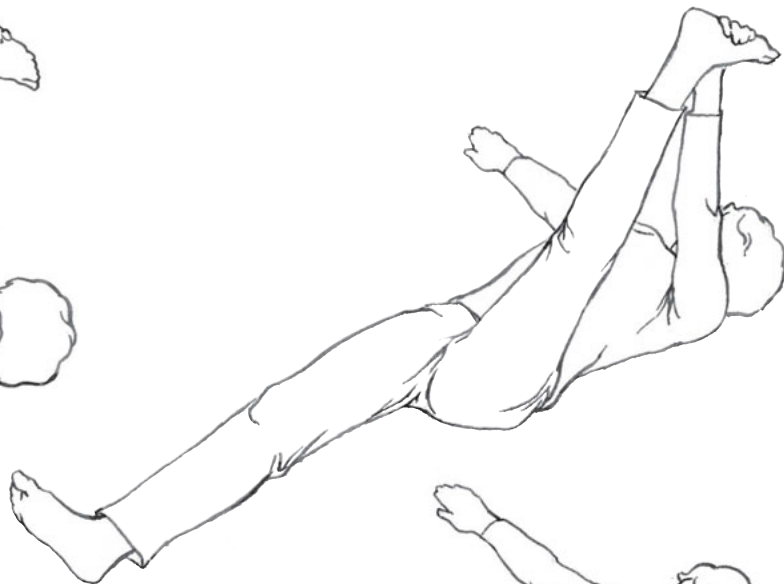
- Après quelque temps, la jambe pliée remonte et le bras s'allonge vers le pied. Saisir le pied par la voûte plantaire, prendre le temps de laisser se résoudre tout dynamisme dans le bras ou dans l'épaule, puis, à partir de la sensation tactile, la jambe se déplie vers le haut (107). Respirer tranquillement dans la posture. Vérifier si le visage est détendu, voir si l'on peut faire un *uddiyâna bandha*.
- Le bras droit glisse ensuite vers le côté jusqu'à dans le prolongement de l'épaule, paume tournée contre le sol, et la jambe levée s'ouvre vers la gauche en descendant vers le sol, entraînant le bras, toujours passif (108 et 109). L'attention se pose sur les mains, les pieds et l'espace environnant.

- Le bras droit continue son chemin vers la tête, et s'arrête lorsqu'il se trouve dans le prolongement du tronc (110). Prendre conscience des trois directions ainsi pointées par les jambes et le bras droit, et après une inspiration, à partir de la sensation tactile, étirer le corps simultanément dans les trois directions. Sentir l'élasticité du corps physique tandis que le corps d'énergie s'étire à l'infini. Ne pas oublier le dos. La région lombaire et la hanche droite, très tactiles, recouvrent le sol. Longue expiration en *ujjâyi*. En fin d'expir, faire *uddiyâna bandha*.



107

- Lorsque l'on sent que le temps dans la posture est accompli, ramener la jambe gauche repliée vers soi et retrouver la position de départ afin de laisser agir la posture.
- Procéder de même avec la jambe droite. Si l'on ne peut pas étendre complètement les jambes, on peut néanmoins suivre toutes les étapes en prenant dans la main la cheville au lieu du pied et en gardant la jambe un peu pliée.



108



109



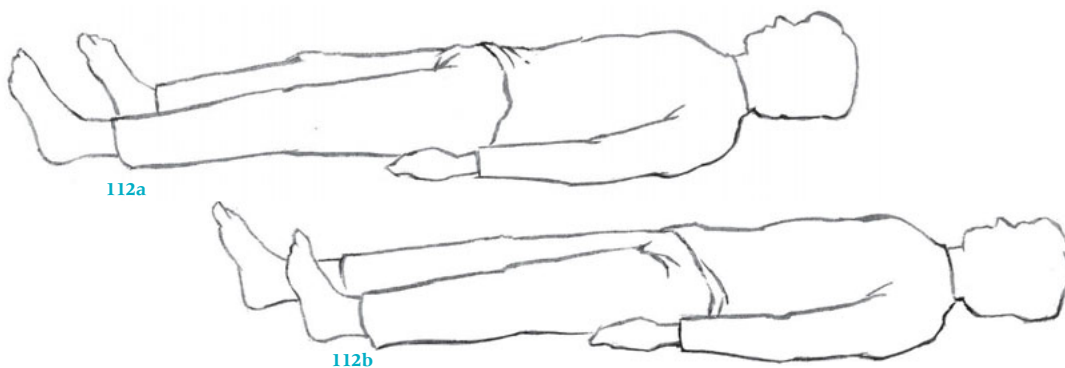
110



111

Exercice 3

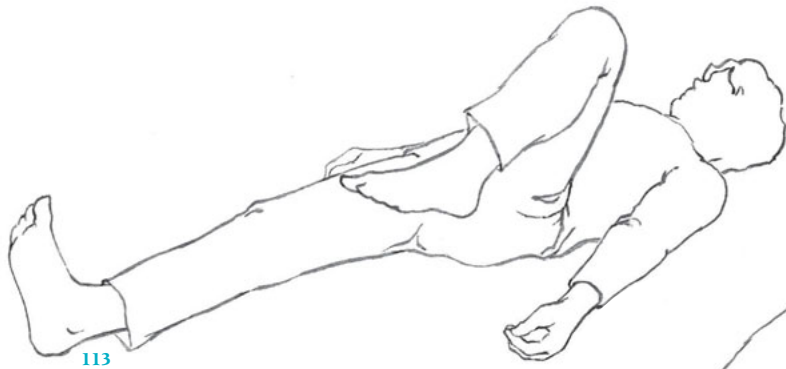
- Les bras légèrement écartés, ramener le pied gauche près du bassin et le glisser un peu sous la jambe droite. Pivoter ensuite avec le genou par-dessus la jambe droite, le pied restant accroché sous la jambe. Le bassin bascule sur le côté droit. Déposer la main droite sur le genou gauche afin de le guider doucement vers le sol. Le bras gauche se replie vers la tête (111). Prendre conscience de la torsion au niveau de la colonne vertébrale et de l'étirement entre le genou et l'épaule gauche.
- À partir de la sensation tactile, laisser l'omoplate gauche recouvrir progressivement le sol, au fur et à mesure que le corps se détend. Laisser faire la pesanteur. Le souffle s'étant déposé, le laisser dilater la posture dans l'espace environnant.
- Revenir en douceur, laisser évoluer les réactions du corps, puis procéder de même de l'autre côté.



Exercice 4 : posture de la chandelle, *sarvangâsana*

- En restant dans la sensation globale du corps, faire glisser lentement la hanche gauche vers le bas, comme pour l'éloigner au maximum de la tête. Revenir doucement et faire de même avec la hanche droite. Continuer ainsi en essayant d'accomplir le mouvement en souplesse, à partir de la sensation tactile. Veiller à garder le bassin déposé.

- Tout en poursuivant, déplacer l'attention vers les pieds, et laisser se prolonger le mouvement alternativement le long des jambes comme si l'on voulait repousser un objet avec le talon (112a et 112b). Noter l'évolution, le corps devient de plus en plus élastique.



- Garder la jambe droite en extension tandis que la gauche vient se replier contre le buste (113). Puis, en même temps, déplier la jambe gauche en faisant glisser le pied sur le sol jusqu'à l'extension en poussant sur le talon, et ramener la jambe droite repliée contre soi. Procéder lentement, à partir de la sensation. Les chevilles peuvent se détendre lorsqu'on replie les jambes.



- Recommencer plusieurs fois, et terminer avec les deux jambes en extension. Soulever alors la tête comme pour aller regarder les pieds et ramener simultanément les deux jambes vers soi (114). Rester un instant avec le front et les genoux rapprochés, puis revenir en même temps avec la tête et les jambes dans la position précédente. Recommencer plusieurs fois ce mouvement du corps qui s'enroule et se déroule en essayant de rapprocher progressivement le front et les genoux.



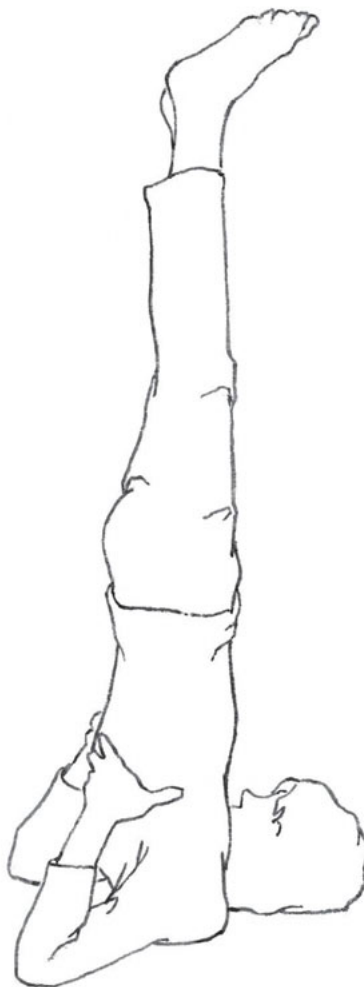
- Les genoux étant remontés vers le front, ramener les coudes tout près du corps et glisser les mains sous le bassin (115). À l'aide des bras ainsi placés, soulever progressivement le bassin en enroulant le dos de sorte que les vertèbres quittent le sol l'une après l'autre. Dans un premier temps, les bras restent en place pour soutenir le bassin, puis ils devront se déplacer vers les flancs en points d'appui successifs au fur et à mesure que le dos se soulève. Continuer en laissant retomber les jambes vers la tête jusqu'à ce que l'appui se trouve réparti sur le triangle de la nuque, formé par la crête des épaules et l'arrière-tête.

- Laisser la sensation de cet appui traverser le sol. Rester ainsi le temps que le corps s'habitue à cette posture inversée (116). Si l'on éprouve une gêne au niveau des cervicales, rouler doucement la tête vers la droite puis vers la gauche, en cherchant à ramener le menton vers le cou. Vérifier la détente de la gorge. Laisser se déposer le souffle et se déployer la sensation globale du corps jusqu'à éprouver que le corps rayonne dans l'espace environnant. On peut alors avoir l'impression que la respiration s'effectue dans cet espace, au-delà du corps physique.
- La sensibilité tactile au niveau de la plante des pieds très éveillée, aller explorer l'espace vers le haut, les jambes s'allongeant progressivement (117).



116

Une autre façon de faire consiste à laisser se dresser les genoux vers le haut jusqu'à ce que les cuisses se trouvent en position verticale, les pieds retombant vers le bassin (118). Déplier les jambes. Le corps est alors droit comme une chandelle. Le souffle libre et régulier, allonger l'expir à l'aide d'*ujjayi* et laisser le corps décider lui-même du



117

moment de l'inspir. On contribue ainsi par la respiration à maintenir une sensation corporelle élargie et il sera facile de rester quelque temps dans cette posture.

- Effectuer un léger *uddiyâna bandha* en veillant à garder le visage détendu. Éveiller la sensation que, par la sensibilité tactile, la plante des pieds recouvre le plafond. Si l'on sent une tension dans le bas du dos, évoquer que de l'eau agréablement chaude coule le long du dos.

Approchée ainsi, de façon très progressive, cette posture devient accessible aux pratiquants pour qui elle est habituellement rédhibitoire.

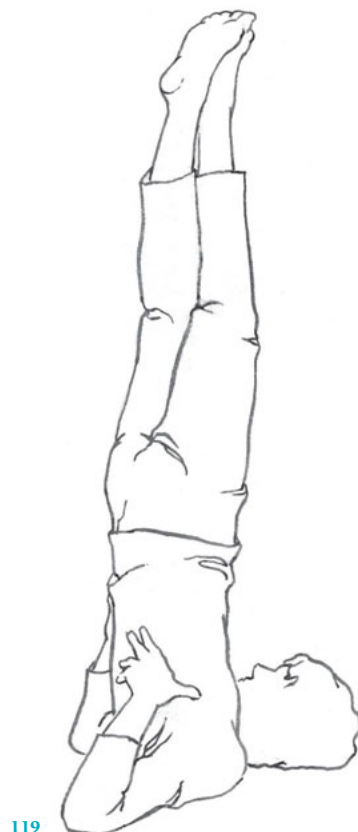


118

Il existe plusieurs variantes, que l'on peut effectuer les unes après les autres.

Variante 1

Ramener la cheville gauche par-dessus la cheville droite et pivoter avec le bassin vers la droite dans un mouvement de torsion tout en étirant le corps vers le haut (119). Lorsqu'on sera revenu, on fera de même de l'autre côté.

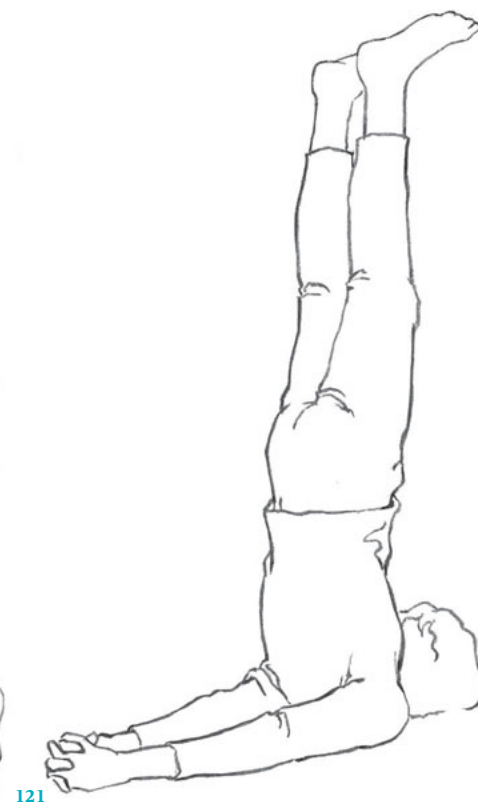


Variante 2

On peut aussi laisser descendre lentement la jambe gauche par-dessus la tête jusqu'au sol. Si le soutien des bras n'est pas nécessaire pour maintenir le dos, on peut les allonger sur le sol à l'opposé de la tête. Puis, en repliant un peu les coudes, entrelacer les doigts et étendre les bras en les laissant glisser sur le sol. Équilibrer alors l'étirement dans les trois directions à la fois, vers le haut avec la jambe droite et vers l'arrière avec la jambe gauche, et vers l'avant avec les bras étendus (120). Sentir le corps complètement élastique, garder un léger *uddiyâna bandha*, expirer longuement

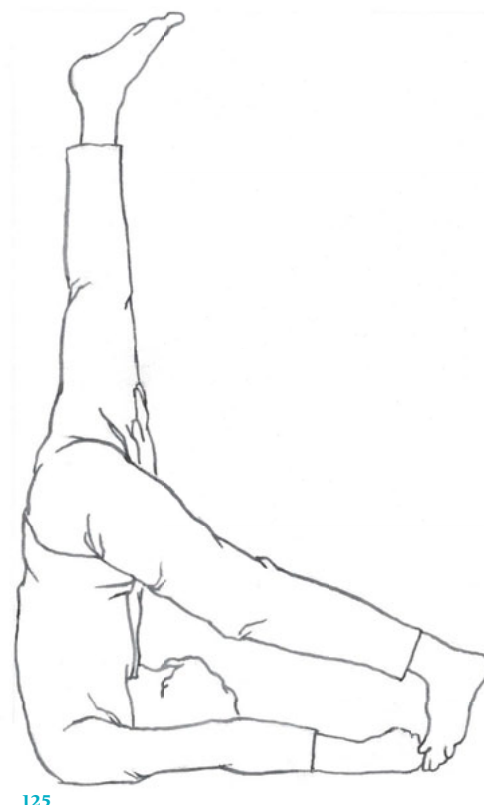


et complètement. Constaté que l'arrière-tête pointe dans une quatrième direction, à travers le sol vers le bas. Revenir vers le haut avec la jambe gauche et rester encore un peu en étirant les bras sur le sol, tandis que par la sensation tactile les plantes des pieds vont recouvrir le plafond (121). Procéder de même avec la jambe droite. **Cette variante est déconseillée si l'on éprouve des difficultés à conserver l'équilibre.**



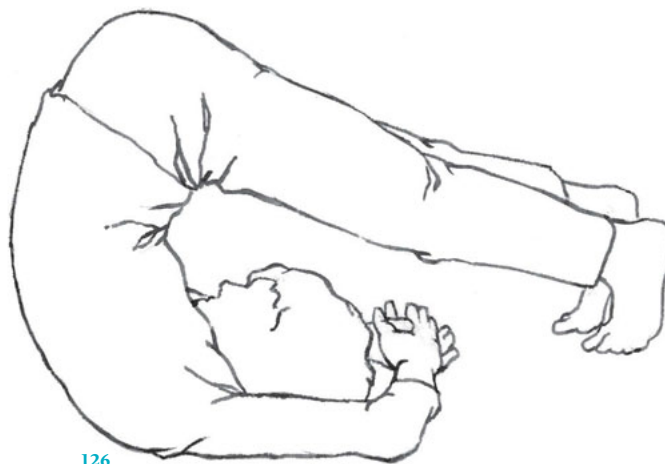
Variante 3

• Une autre variante consiste, à partir de la posture classique (117), à laisser les jambes s'ouvrir simultanément vers les côtés et à les oublier complètement (122). Orienter ensuite l'attention sur les pieds, imaginer que les orteils s'allongent indéfiniment, et les replier comme pour agripper une branche ou une liane. Relâcher et recommencer plusieurs fois, simultanément ou alternativement.



• Quand on a un peu d'entraînement dans cette posture, on peut essayer d'allonger un bras après l'autre ou les deux ensemble le long des jambes (123). On peut ensuite reprendre dans cette position des variantes comme la torsion (124), ou divers étirements (125).

- Si l'on souhaite enchaîner la posture de la chandelle avec celle de la pince, *pashchimottanâsana* (50 p. 53), allonger les bras latéralement sur le sol, paumes tournées vers le bas, expirer longuement en ramenant le ventre vers le dos, soulever progressivement la tête, les épaules et le dos, laisser suivre passivement les bras, et se laisser glisser par-dessus les jambes en direction des pieds, ramener ensuite les bras le long des jambes.
- Si, ayant déposé les genoux au front, on allonge les jambes vers l'arrière, on se retrouve dans la posture de la charrue, *halâsana*. Avec les bras, on a le choix entre soutenir le dos ou les déposer sur le sol vers l'avant ou vers l'arrière (126).
- Ou encore, on peut écarter les genoux pour les amener au sol de chaque côté de la tête. Les bras seront déposés le long des jambes ou par-dessus, ou en extension, doigts entrelacés, sur le sol vers l'avant (127). Dans cette posture, oublier entièrement le corps. Évoquer la sensation que la tête est vide comme un ballon. On peut poursuivre en repoussant avec les pieds, à partir de la sensibilité, un objet imaginaire (128).
- Dans toute cette série de postures inversées, il est important de garder la nuque détendue. On y parvient en gardant la tête soulevée (115 p.75) pendant tout l'enroulement du dos jusqu'aux épaules. Seulement alors déposer la tête.

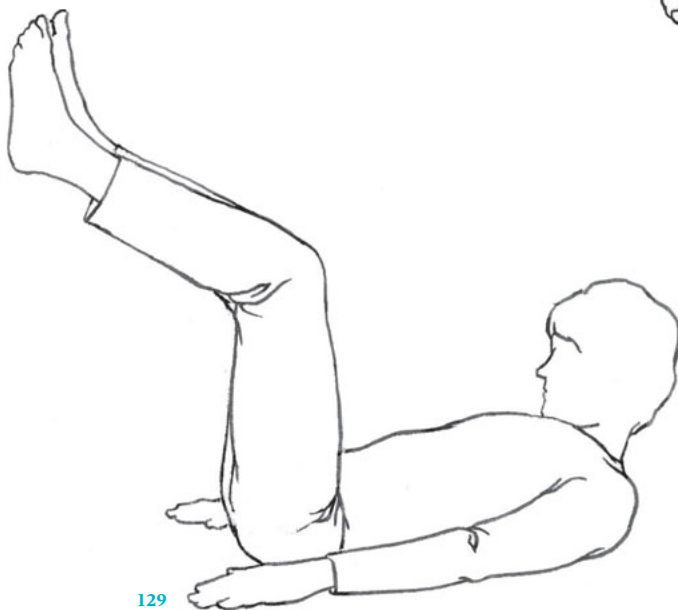


.....

Pour revenir

Lorsqu'on souhaite ramener le dos au sol, replier les jambes en rapprochant les genoux du front (116 p. 76), puis revenir soigneusement en sens inverse par rapport à l'aller. Prendre soin de soulever la tête avant de dérouler le dos. Déposer doucement une vertèbre après l'autre. Comme pour l'aller, on peut s'aider des bras en appui contre le dos ou sur le sol (129). Lorsque le dos sera entièrement revenu, déposer les pieds l'un après l'autre près du bassin et seulement alors, en expirant longuement, déposer la tête. Évoquer la sensation que la nuque s'enfonce à travers le sol. Si nécessaire, on peut ramener les jambes repliées contre soi et les entourer des deux bras, en évoquant la sensation que le bas du dos se fond dans le sol (130).

.....



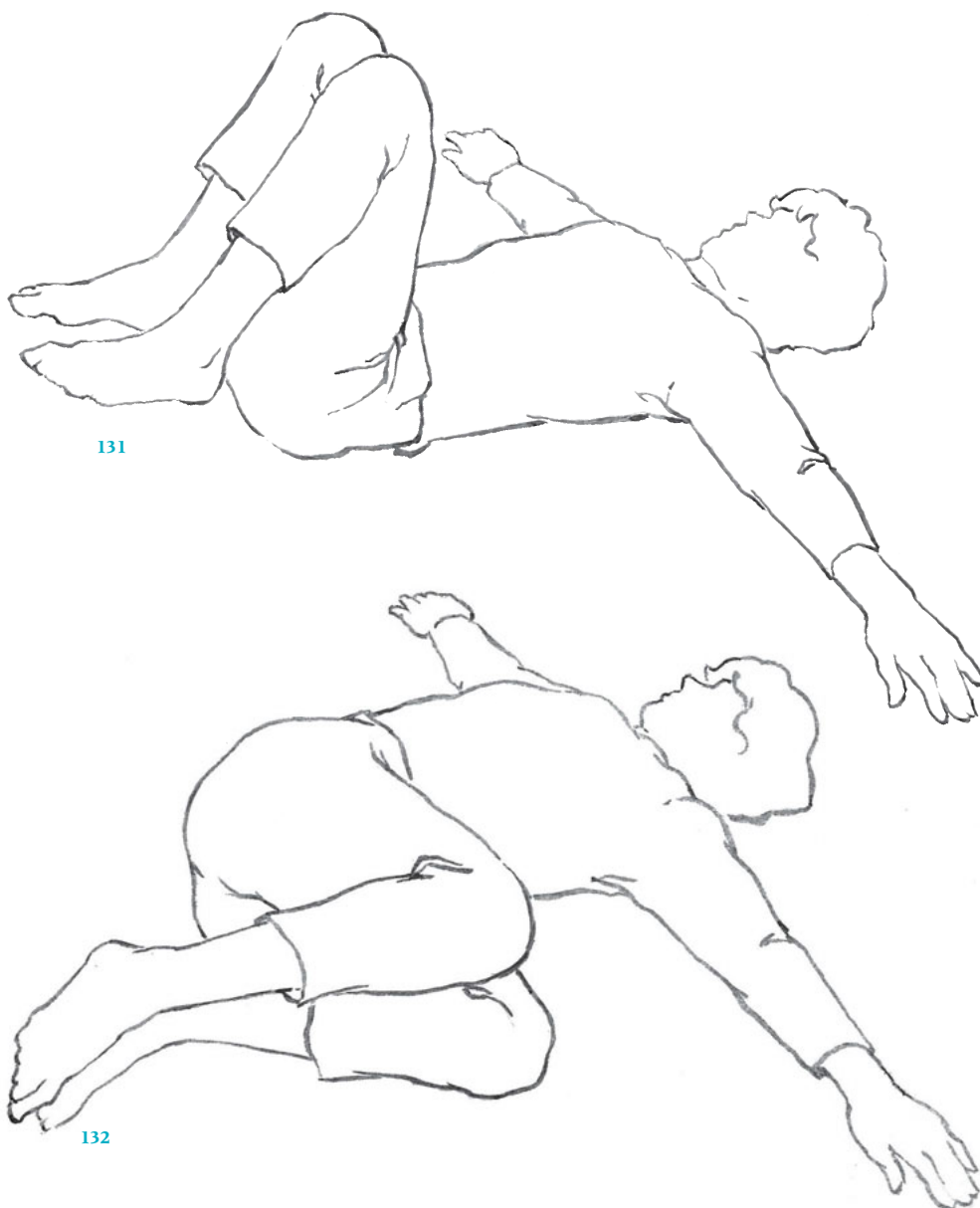
La chandelle fait partie des postures classiques les plus importantes.

Le mouvement d'enroulement et de déroulement du dos à l'aller comme au retour a sur la colonne vertébrale un effet de lissage particulier, éveillant au passage certaines zones énergétiques précises, notamment au niveau du coccyx, des lombaires, entre les omoplates, ou encore de la septième vertèbre cervicale.



Exercice 5

Allonger les bras en croix, à la hauteur des épaules, paumes des mains tournées vers le sol. Soulever les genoux jusqu'à ce que les cuisses forment un angle droit avec le tronc, en laissant pendre les pieds vers le bassin (131). Laisser les genoux descendre tranquillement vers le sol à gauche (132), puis leur faire faire un demi-cercle par le haut en allant vers le sol à droite. Recommencer plusieurs fois ces demi-cercles d'un côté à l'autre lentement, paresseusement. Sentir le massage que ce mouvement procure au niveau du bassin, comme un lissage latéral du bas du dos. Après quelques minutes, ajouter des rotations de la tête dans le sens opposé. Rester à l'écoute des sensations du bassin et de leurs répercussions à travers tout le corps.

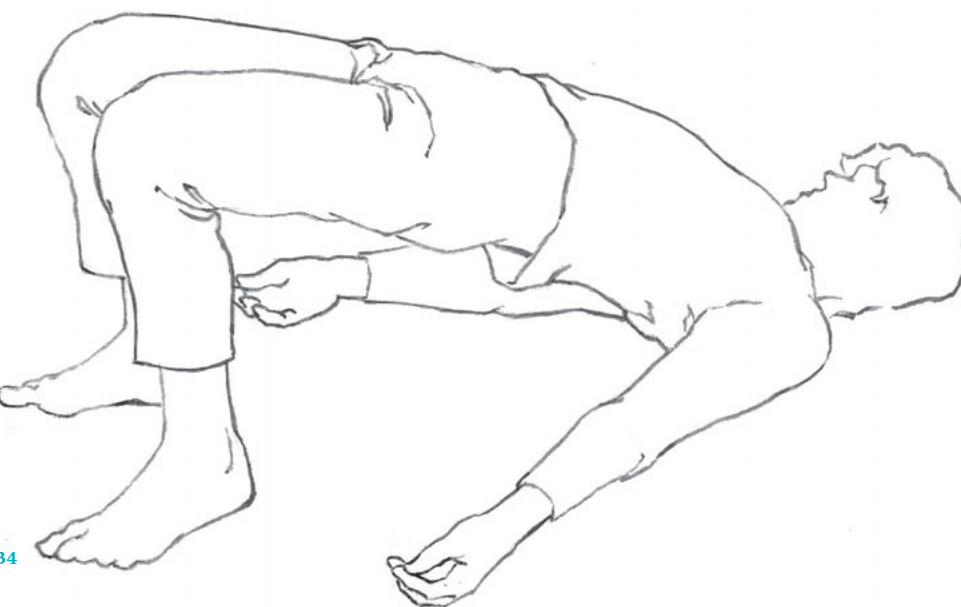
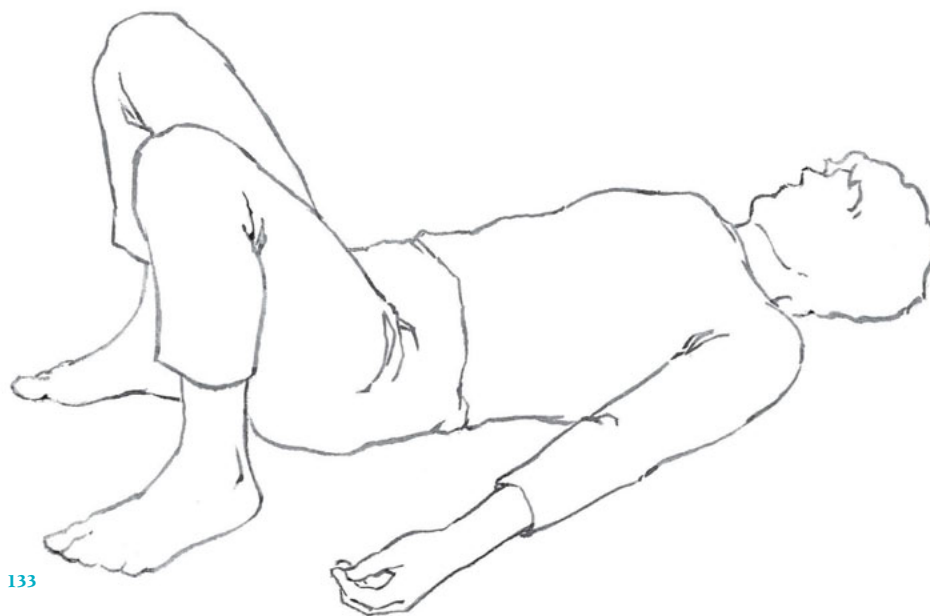


Exercice 6

- Voici un autre exercice pour lisser la colonne vertébrale. Toujours allongé sur le dos, soulever les genoux et déposer les pieds près du bassin, écartés à la largeur des hanches. Les bras sont déposés de chaque côté du corps (133). Repousser les lombaires contre le sol, de façon à ce que le coccyx se soulève et s'enroule vers l'avant, entraînant à sa suite le sacrum, puis les vertèbres lombaires l'une après l'autre, suivies des dorsales, l'une après l'autre, jusqu'à ce qu'on se trouve en appui uniquement sur les pieds et la nuque (134). Expirer longuement, attendre que le corps inspire de lui-même. Vérifier que le visage est resté vacant. Évoquer qu'on voudrait recouvrir le plafond avec les aines.

- Revenir de la posture en sens inverse, en prenant soin de déposer une vertèbre après l'autre et en laissant le dos s'étaler progressivement sur le sol. On a la sensation de lisser la colonne vertébrale de haut en bas. Laisser alors glisser les pieds pour que les jambes s'allongent et laisser se déployer les sensations engendrées par l'exercice.

- Remarque : on peut arriver dans cette posture (134) directement depuis la chandelle (117), avec un peu d'habitude.



Exercice 7

- Allongé sur le dos, placer les jambes en position du lotus (135). En s'aidant des avant-bras qui repoussent le sol, soulever le dos (136). Amener la tête au sol et retirer le support des bras en les déposant sur les pieds (137). Procéder tranquillement, en s'assurant d'être tout à fait à l'aise à chaque étape. Ouvrir la bouche, tirer la langue et expirer lentement sur la syllabe Hhhaaa. Sentir que l'air expiré vient du ventre. En fin d'expir, laisser le corps inspirer par le nez. Recommencer six à huit fois ces longues expirations. À un moment donné, accentuer l'extension du dos en déployant le thorax encore un peu plus, et pendant l'une des expirations, imaginer qu'on vomit toutes les tensions du corps.
- Pour revenir de cette posture, commencer par libérer la nuque en reprenant appui sur les avant-bras. Laisser alors les coudes glisser sur les côtés jusqu'à ce que le dos s'affaisse.



135



136



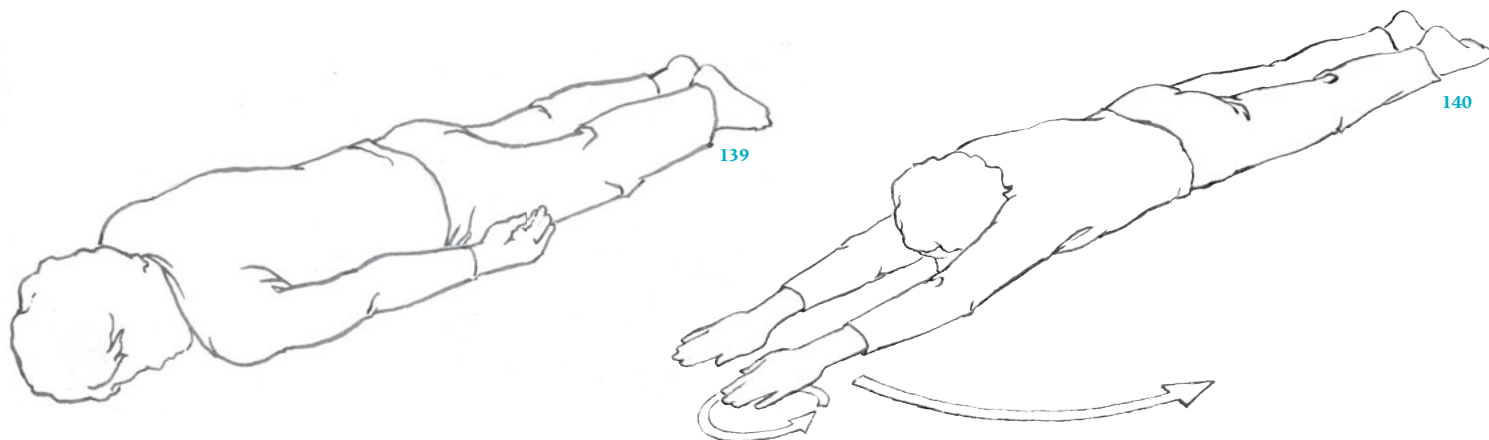
137

Variante

Il est possible de garder le support des bras pour éviter de prendre appui sur la tête (136). Au lieu de placer les jambes en lotus, il est possible de rassembler les plantes des pieds près du bassin en laissant tomber les genoux sur les côtés (138).



138



Postures et exercices à partir d'une position à plat ventre (139)

.....

Dans cette position, il convient avant toute chose de protéger les lombaires, en essayant de ramener le pubis vers le haut du corps, ce qui va placer le bassin en rétroversion. Ce petit mouvement va naturellement positionner les jambes de façon à ce que les talons se tournent vers le haut et les plis des aines pourront s'étaler comme pour aller repousser le sol. Le bas du dos ainsi placé, on pourra effectuer cette série de postures sans danger.

En position neutre, au départ ou entre deux postures, soit on dépose le front au sol ou sur les deux mains superposées, soit on dépose la tête sur le côté après avoir enroulé le menton vers la gorge. Penser à alterner les côtés. Lorsque tout le corps est détendu, les talons généralement retombent vers l'extérieur, ce qui permet la détente du bassin.

.....

Exercice 1

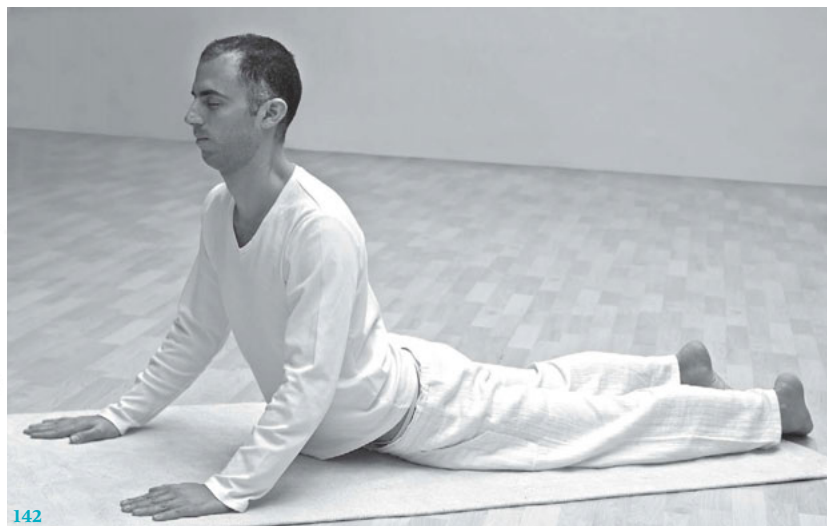
Prendre conscience des points de contact du corps avec le sol et sentir que toutes les tensions musculaires s'écoulent au travers. Déposer alors le menton et la gorge sur le sol, et amener les deux bras vers l'avant, la paume des mains reposant au sol. De la main gauche, dessiner de petits mouvements circulaires (2-4 par seconde) tout en faisant glisser progressivement le bras vers la gauche (140). Revenir en inversant le sens des cercles. Recommencer l'exercice avec le bras droit.

Variante

On peut effectuer cet exercice simultanément avec les deux bras.



141



142

Exercice 2 : posture du cobra, *bhujangāsana* (142)

- Allongé en position neutre, laisser se déposer tout le poids du corps. Les tensions musculaires fondent et la sensation corporelle devient homogène. Déposer alors la tête sur le menton, et pendant une inspiration, reculer avec la tête et les omoplates comme pour repousser l'espace vers l'arrière (141). Pendant l'expiration laisser le haut du corps redescendre un peu. Continuer ainsi ce mouvement respiratoire : la tête et le dos se soulèvent avec l'inspir et s'abaissent légèrement avec l'expir. Les bras sont passifs.
- Puis, pendant l'inspiration, le haut du corps se soulève et les mains se placent à la hauteur des épaules, ou un peu plus vers l'avant. On prend appui sur les mains tout en reculant progressivement la tête et

le tronc. Veiller à ce que le pubis soit fortement en contact avec le sol et, par la sensibilité tactile, sentir que les aines recouvrent le sol. Le bas du corps est vacant. Les mains sont placées de sorte que l'on puisse garder sans peine les épaules basses et en recul. Le thorax donnera ainsi une impression d'aise et de bien-être.

- Laisser se déployer la face avant du corps, en particulier à la hauteur des clavicules. Maintenir les épaules basses. Laisser se déposer le souffle dans son rythme naturel. Puis allonger l'expir en pratiquant *ujjāyi* et laisser le corps déclencher l'inspir. Bien sentir toute la zone comprise entre la tête et les épaules, qui se libère et rayonne vers l'avant.

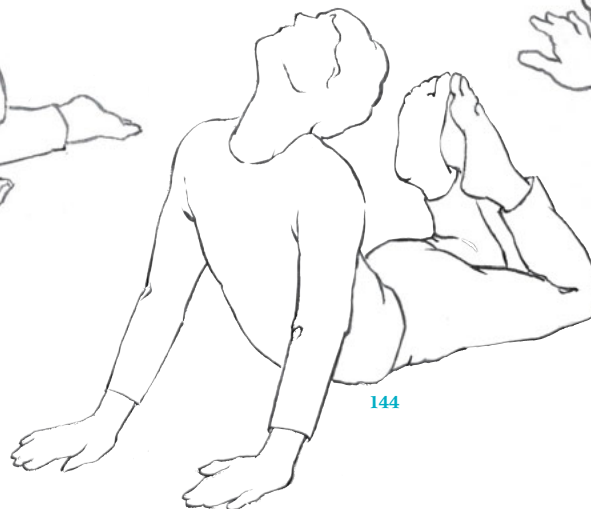
- Après quelque temps dans la posture, redescendre lentement en laissant se déposer chaque vertèbre l'une après l'autre. Garder le plus longtemps possible la tête droite. Lorsque tout le dos est déposé, enrouler le menton et déposer la tête sur le côté, les bras s'allongent le long des flancs. Laisser le corps respirer naturellement, et prendre conscience des sensations qui se présentent. **Cette posture du cobra fait partie des postures classiques les plus importantes.**



143

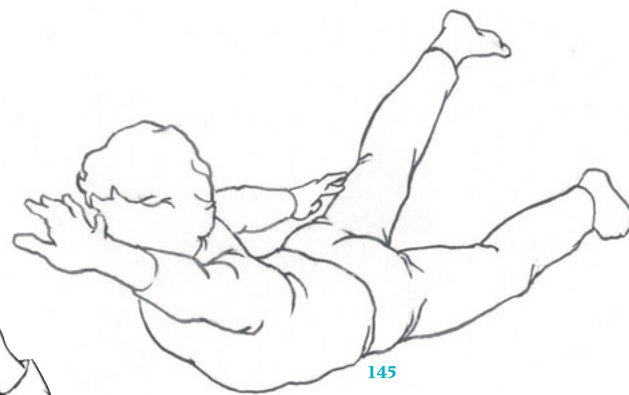
Variante

- À partir de la position de départ, corps déposé, sensation globale, soulever simultanément la tête et la jambe gauche. Replier la jambe comme si l'on voulait aller couvrir l'arrière-tête avec la plante du pied, et en même temps reculer la tête comme si l'on voulait aller la déposer contre la plante du pied (143). La sensation tactile de ces deux zones est très éveillée, comme si elles s'aimaient. Revenir lentement, simultanément avec la tête et la jambe. Procéder de même avec la jambe droite.



144

- Retourner ensuite dans la posture du cobra (142). Replier les deux jambes en orientant les plantes des pieds vers la tête comme si l'on voulait aller en couvrir l'occiput, et en même temps reculer la tête comme si l'on voulait aller en couvrir les plantes des pieds (144). Revenir lentement, simultanément avec la tête et les jambes. Observer les sensations qui se présentent.



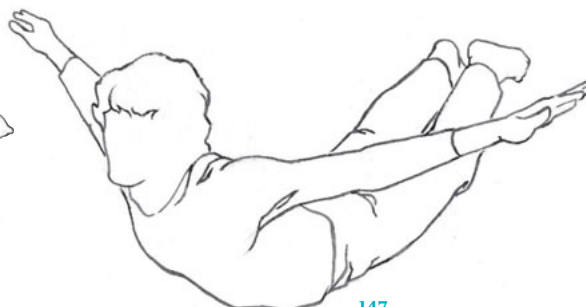
145

Exercice 3

En position neutre, amener le bras gauche vers l'avant et déposer la tête sur le menton en regardant devant soi. Laisser s'installer la sensation globale du corps puis, en restant dans la globalité, soulever lentement, simultanément la tête, le bras gauche et la jambe droite (145). Laisser se déployer le souffle dans la posture, puis expirer longuement en *ujjâyi*, et laisser le corps régler l'inspiration. Évoquer que l'on voudrait simultanément toucher le mur devant avec la main gauche et le mur derrière avec le pied droit. Essayer de garder la tête dressée de façon à ce que le regard se porte naturellement à l'horizon. Garder le visage détendu. Après une inspiration, soulever encore un peu plus le bras gauche et la jambe droite. Revenir au sol simultanément avec l'ensemble du corps. Ramener le bras gauche le long du corps, déposer la tête sur un côté et rester à l'écoute des sensations. Procéder de même de l'autre côté. Penser à alterner les côtés pour la position de la tête au repos.



146



147

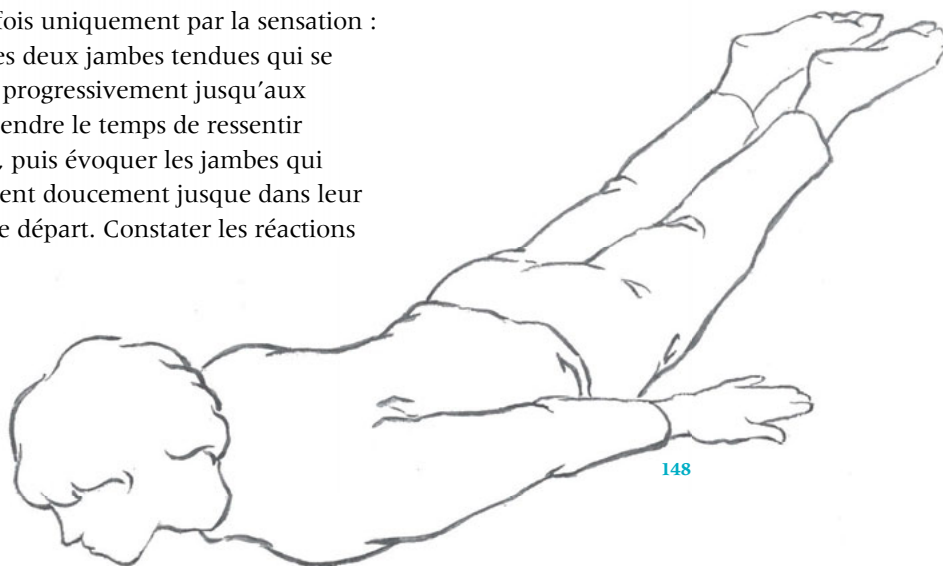
Variante

On peut amener les deux bras devant, ou l'on peut entrelacer les doigts dans le dos et tendre les bras (146), ou les placer en croix sur les côtés. Soulever ensuite simultanément la tête, les bras et les jambes tendues (147).

Exercice 4 : posture de la sauterelle, *shalabâsana* (148)

- Dans la position de départ, déposer le menton le plus loin possible vers l'avant. Retourner les paumes des mains vers le sol. Recouvrir le sol avec la sensation tactile de tout l'avant du corps, en particulier le buste, la gorge, les bras et les mains. Aller dans la posture une première fois uniquement par la sensation : évoquer les deux jambes tendues qui se soulèvent progressivement jusqu'aux cuisses, prendre le temps de ressentir la posture, puis évoquer les jambes qui redescendent doucement jusque dans leur position de départ. Constater les réactions du corps.

- Puis aller effectivement dans la posture. Laisser se déposer le souffle tout en restant dans la posture, puis revenir lentement et déposer la tête sur un côté. Observer les réactions du corps.



148



149

Exercice 5

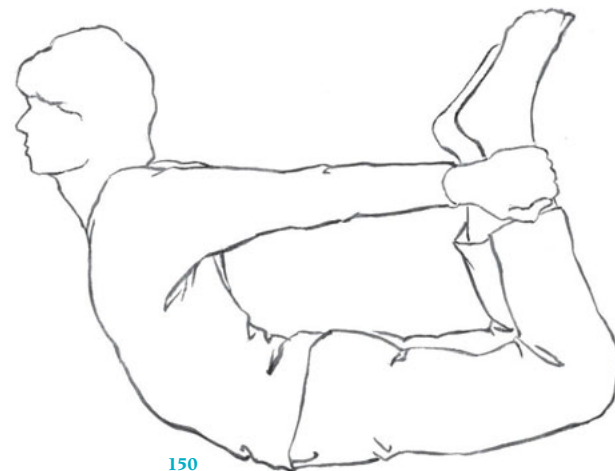
- À partir de la position de départ, rapprocher les bras dans le dos, entrelacer les doigts et tendre légèrement les bras. Soulever un peu la tête (146). Laisser se fondre dans la globalité tous les accents spécifiques de la posture, sans oublier le visage, qui devient vacant. La pesanteur quitte peu à peu le corps. Prolonger l'expir par *ujjâyi* et laisser le corps inspirer de lui-même.
- Après une inspiration, reculer un peu plus avec la tête et les bras, puis pivoter avec les épaules vers la gauche pour aller regarder les talons (149). Les bras basculent vers la droite. Attention, le bassin reste plaqué au sol, le buste et la tête effectuent une rotation et non une flexion latérale : vue du dessus, la colonne vertébrale est rectiligne. Rester quelque temps dans la

posture en notant les réactions éventuelles. Pour éviter de figer la tête, glisser avec le menton d'une épaule à l'autre de temps à autre.

- Revenir face au sol et si nécessaire se déposer, tête tournée sur le côté, pour prendre conscience des réactions du corps avant de refaire l'exercice dans l'autre sens. Sinon on peut continuer directement dans un mouvement de rotation vers la droite, les bras basculant à gauche. Essayer de voir les talons en regardant par-dessus l'épaule. Allonger l'expir avec *ujjâyi*, prendre conscience de la sensation globale, puis revenir en position neutre pour observer les réactions.

Exercice 6 : posture de l'arc, *dhanurâsana* (150)

- Déposer la tête sur le menton. Replier les jambes de façon à pouvoir saisir les chevilles. En cherchant à déplier les jambes, la tête, le buste et les cuisses vont se soulever. Si les cuisses ont du mal à quitter le sol, chercher à déployer le pli des aines par une poussée vers le bas, et par la sensation, les laisser recouvrir le sol. Les bras sont étirés passivement par l'action des jambes. Rester un peu dans la posture en la laissant rayonner dans tout l'espace environnant.
- Revenir en sens inverse, en laissant doucement se replier les jambes, et s'allonger en position neutre. Laisser le corps respirer de lui-même en évoquant que ses contours s'estompent et qu'il fond dans le sol à chaque expiration.



150

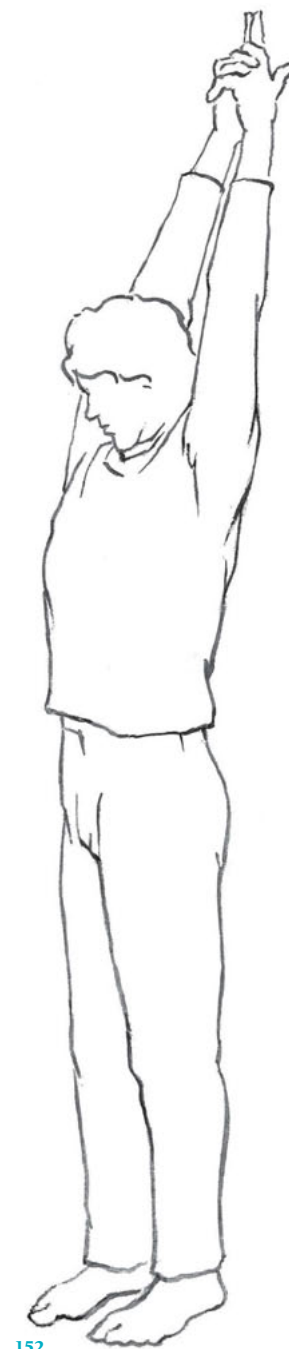
5

Postures et exercices à partir d'une position debout

- Dans la posture de départ les pieds sont parallèles, écartés à la largeur du bassin. Le poids du corps est réparti de façon équilibrée tant entre les deux pieds que sur chaque plante de pied (151). La plupart du temps dans la position debout, le bassin n'est pas bien aligné sur l'axe vertical. Il s'agit de prendre un soin particulier pour toujours bien placer le bassin dans les postures debout. Pour cela, les articulations des jambes (chevilles, genoux, hanches) ne doivent pas être figées, car ce sont elles qui vont permettre l'ajustement de la posture.
- Évoquer la sensation d'être suspendu au ciel par un fil attaché au sommet de la tête : la tête se place, le corps se dresse doucement, le pli des aînes s'ouvre un peu, le ventre et les fesses s'alignent, la cage thoracique s'allège, le souffle se libère. Sentir les pieds bien ancrés dans le sol. On peut pour s'aider effectuer un léger *uddiyâna bandha*, en prenant soin de garder les épaules vacantes. Se familiariser avec la sensation d'une posture debout correcte.

Exercice 1

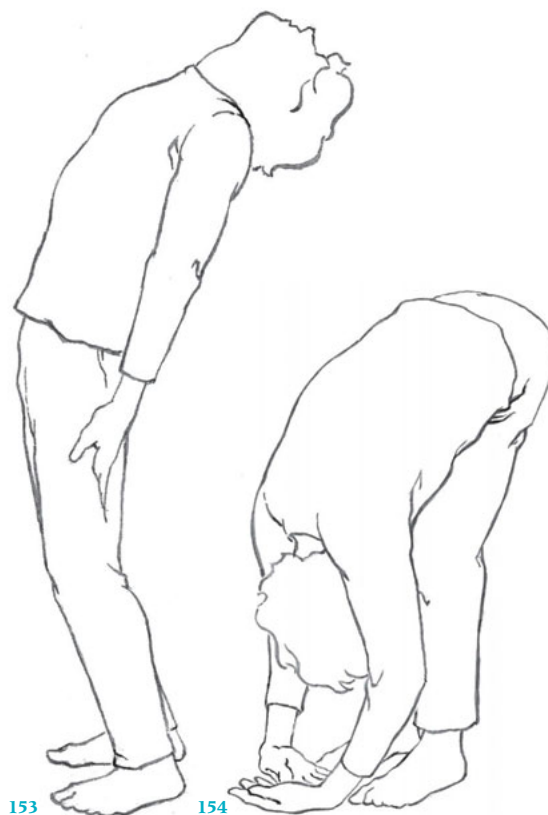
- Prendre le temps de bien se placer dans la posture de départ. Laisser s'installer une sensation globale du corps, la laisser devenir homogène. Puis laisser se soulever les bras vers l'avant comme s'ils étaient en apesanteur, c'est-à-dire sans solliciter les muscles, ce qui est rendu possible par une sensibilité tactile très éveillée et une extrême lenteur. Le mouvement naît de la globalité. Lorsque les bras sont arrivés en position verticale, les mains se rejoignent, les doigts s'entrelacent, les index sont pointés vers le haut et les pouces vers l'arrière. Prendre conscience du cycle respiratoire. Laisser tranquillement s'allonger l'expir, le corps détermine lui-même le moment de l'inspiration. Après une inspiration les index glissent vers le haut, étirant à leur suite les bras et tout le corps, tandis que les pouces repoussent un objet imaginaire vers l'arrière (152).
- Essayer ainsi d'amener les bras en arrière des oreilles. En expirant, relâcher un peu l'étirement et recommencer ainsi plusieurs fois au rythme du souffle. Pour finir, laisser revenir les bras dans la position de départ de la même façon qu'à l'aller. Le fait de rester dans la globalité tout au long de l'exercice amène une sensation d'élasticité du corps.



- Placer ensuite les mains contre le bas du dos et masser lentement et attentivement toute la région pour y éveiller la sensation tactile. Puis laisser glisser les mains le long des fesses vers les cuisses en laissant suivre vers l'arrière tout le haut du corps. Simultanément, le bassin va s'avancer un peu sous la poussée des mains et le menton va dessiner un immense arc de cercle vers l'arrière (153). Rester dans la posture le temps de quelques respirations tranquilles tout en éveillant la sensation de rayonnement au niveau des clavicules.

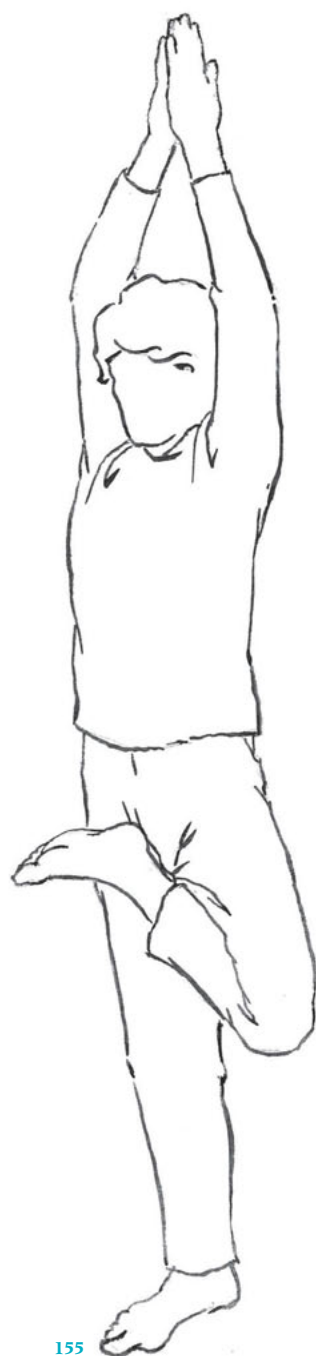
- Pour revenir, il suffit de reculer avec le bassin afin que le haut du corps se déroule à nouveau en sens inverse vers le haut. Laisser alors s'enrouler le corps doucement vers l'avant en commençant par le sommet de la tête, puis les cervicales, les dorsales l'une après l'autre et successivement toutes les lombaires en laissant pendre les bras, la tête et tout le haut du corps (154). Noter qu'il faudra laisser reculer le bassin pour permettre l'enroulement des lombaires. Les genoux restent souples et même légèrement fléchis, ils permettent l'ajustement du mouvement. Laisser s'épanouir le souffle dans le bas du dos.

- Remonter en laissant d'abord s'avancer les genoux puis le bassin, ce qui permettra au dos de se dérouler doucement, vertèbre après vertèbre, jusqu'à la tête. À partir de la sensation globale, réajuster le corps dans la posture de départ. On a une impression de légèreté et d'aisance.



Exercice 2

- Rester à l'écoute de la sensation corporelle jusqu'à ce que les points saillants se soient résorbés dans la sensation globale. Porter progressivement le poids du corps sur la jambe droite. Noter les changements au niveau des articulations et des muscles de la jambe droite, ainsi que de la jambe gauche. Déplacer ensuite lentement le poids du corps sur la jambe gauche. Observer comment on s'y prend. Noter les changements au niveau des sensations. Revenir à nouveau à droite avec la même attention, ramener la jambe gauche repliée vers soi et déposer le dessus du pied gauche dans l'aîne droite (ou, pour plus de facilité, la plante du pied contre la face interne de la cuisse droite, comme sur la figure 160).
- À partir de la sensation globale, laisser monter les bras jusqu'à la verticale et joindre les paumes dans le geste du salut aux dieux (155). Expirer longuement en *ujjâyi*, laisser le corps régler l'inspiration. Habiter la posture ainsi que l'espace tout autour. Puis lentement abaisser les mains jointes jusqu'à la hauteur du front, dans le geste du salut au *guru*, « celui qui écarte les ténèbres » (156). Amener ensuite doucement les mains à la hauteur du cœur dans le geste du salut aux semblables (157). Revenir sans précipitation dans la position de départ sur les deux pieds et laisser se déployer les réactions avant de passer à l'autre côté.



155



156



157

Variante

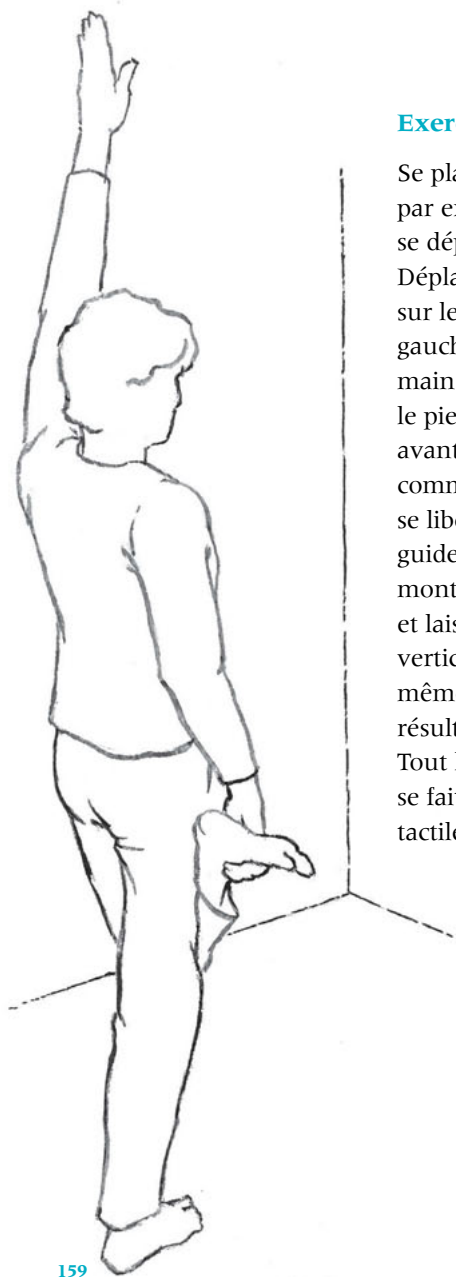
Lorsqu'on s'est familiarisé avec les difficultés de l'équilibre sur un pied, on peut essayer, à partir de la position avec un pied déposé dans l'aîne, de se pencher en avant pour aller toucher le sol du bout des doigts (158), et remonter sans perdre l'équilibre. Après un temps d'observation en position neutre, recommencer sur l'autre pied.



158

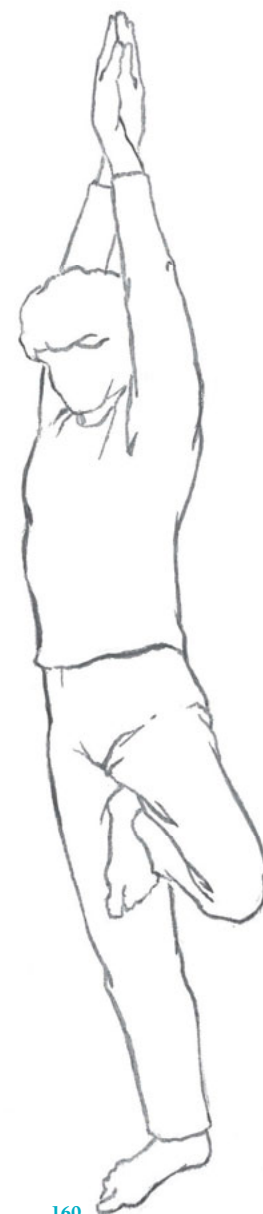
Exercice 3

Se placer face à une ligne verticale, par exemple un coin de mur. Le regard se dépose sur cette ligne, sans tension. Déplacer lentement le poids du corps sur le pied droit. Replier la jambe gauche en amenant le pied vers la main droite de façon à pouvoir saisir le pied si possible sans se pencher en avant, puis laisser pendre la jambe comme si elle était inerte. La hanche se libère totalement. En se laissant guider par la ligne verticale, laisser monter le bras gauche jusqu'en haut et laisser s'étirer le corps dans l'axe vertical (159). Revenir ensuite de la même façon. Après avoir goûté au résultat, recommencer sur l'autre pied. Tout l'enchaînement de mouvements se fait dans une grande sensibilité tactile, lentement et sans à-coups.



Exercice 4

Laisser s'actualiser la sensation tactile sans focaliser l'attention sur un point quelconque du corps, jusqu'à ce qu'il s'unifie. En restant dans cette sensation homogène du corps, déplacer lentement le poids sur le pied droit. Placer la plante du pied gauche contre l'intérieur de la jambe droite (ou dans le pli de l'aîne, comme dans la figure 155). Laisser monter les bras à partir de la sensation globale jusqu'à la verticale du corps. Les poignets se croisent et les paumes se joignent (160). Longue expiration en *ujjâyi*, le corps règle l'inspir et s'étire. Sentir ce qui se passe dans le haut du dos. Revenir sans quitter la sensation globale, sentir la réaction, et recommencer sur l'autre pied.



Exercice 5

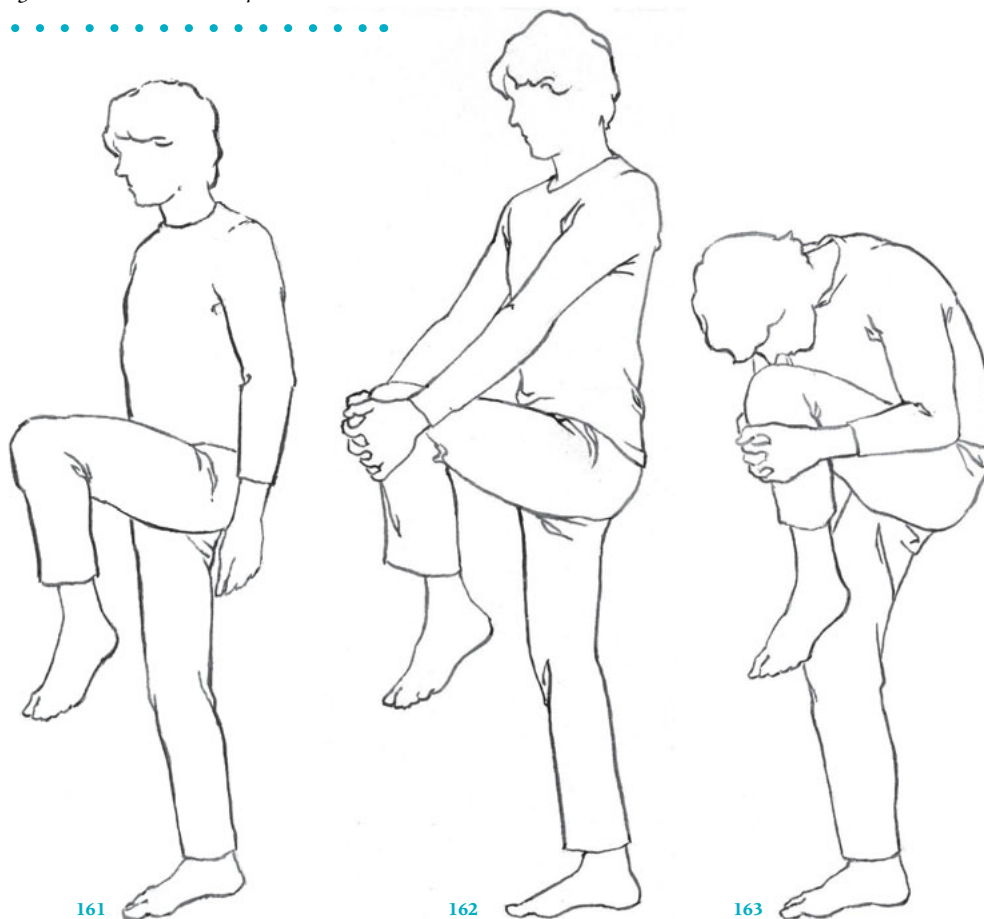
- Rester à l'écoute de la sensation globale jusqu'à ce qu'on ait l'impression que le corps est vacant. Déplacer progressivement le poids du corps sur la jambe droite. Soulever le genou gauche jusqu'à la hauteur du bassin comme si un objet lourd était déposé dessus (161). Sentir la résistance. Garder la sensation de vacuité dans le haut du corps et la tête. Après quelque temps dans la posture, laisser revenir doucement la jambe gauche. Observer ce qui se passe dans le bassin au moment où le pied touche le sol. S'il y a des tensions, on peut en prendre conscience à ce moment-là.
- Revenir ensuite dans la posture et entrelacer les doigts autour du genou. Aligner le dos et la tête sur l'axe vertical du corps, détendre les épaules et déposer le poids de la jambe dans les bras étirés passivement (162). Amener ensuite doucement la tête vers le genou, évoquer une résistance comme si le front devait repousser quelque chose. Avancer ainsi jusqu'à ce que le nez effleure le genou (163), puis essayer d'approcher le front. Il est alors plus difficile de conserver l'équilibre. Retourner tranquillement dans la position de départ, laisser se déployer toutes les réactions jusqu'à ce qu'on retrouve un corps vacant, et recommencer toute la série sur l'autre pied.

.....

D'une façon générale, les postures d'équilibre constituent un entraînement intensif pour certaines parties du cerveau. Le regard joue un rôle important dans le maintien de l'équilibre, c'est pourquoi on garde les yeux ouverts.

Si l'on a des difficultés, on peut s'aider à tenir l'équilibre en déposant le regard sur un point fixe. La persévérance amènera rapidement des progrès dans cette série de postures.

.....



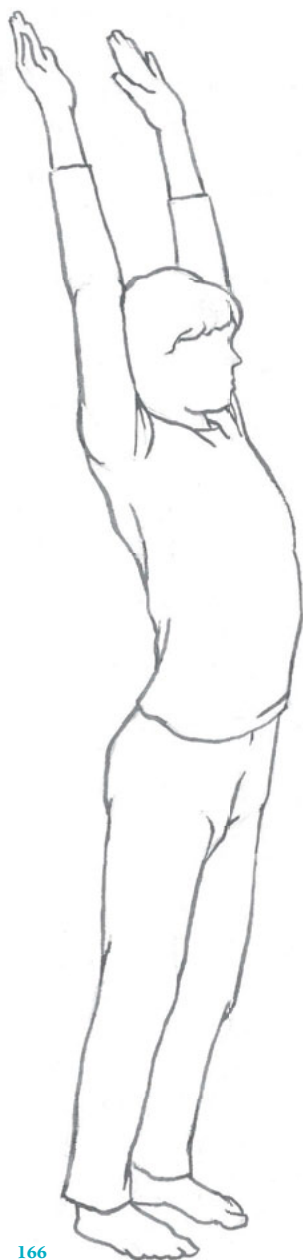
Exercice 6

- Dans la position de départ, laisser s'amplifier la sensation globale du corps. Évoquer une résistance contre le dos des mains et contre le genou gauche. Repousser simultanément cette résistance avec le genou et les deux bras. Le genou se soulève, les bras s'avancent, évoquer maintenant un objet d'un certain poids posé sur le genou et sur chaque bras, et continuer à monter jusqu'à ce que la cuisse et les bras se trouvent sur une ligne horizontale (164). Expirer en *ujjâyi* pour allonger et stabiliser le souffle. Attention de ne pas laisser s'installer de tension au niveau de la tête : la tête reste vacante, légère. Habiter la posture.
- Amener lentement le bras gauche à la verticale et simultanément tourner la tête vers la droite (165). Veiller à arriver en même temps avec le bras et la tête. Rester dans la sensation globale du corps et s'étirer dans les différentes directions. Revenir de la même façon avec la tête et le bras vers l'avant, puis retourner dans la position de départ en ramenant simultanément les bras et la jambe. Observer les réactions avant de recommencer sur l'autre pied.

Variante

À partir de la position de départ, passer directement à la posture finale dans un long mouvement continu des bras, de la jambe et de la tête. Dans cette variante, il est particulièrement important de rester dans la sensation globale pendant toute la durée du mouvement afin de pouvoir aboutir en même temps avec ces quatre gestes de longueur différente.

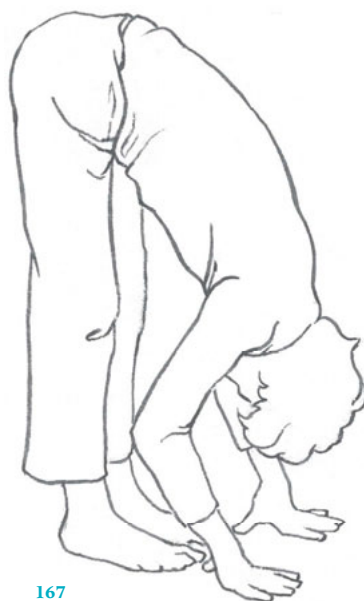




166

Exercice 7

- Dans la position de départ, laisser monter les bras par devant jusqu'à la verticale. Les paumes se trouvent ainsi tournées vers l'avant (166). Laisser rayonner dans l'espace toute la partie avant du corps. Puis laisser se fermer le pli des aines en reculant avec le bassin, ce qui va amener le haut du corps vers le bas, et déposer les mains devant les pieds (167). Libérer le pied gauche en amenant le poids du corps sur le pied droit de façon à pouvoir reculer et soulever la jambe gauche tendue vers l'arrière. Inspirer, monter encore un peu avec la jambe et en même temps, soulever la tête (168). Expirer tranquillement.



167

Recommencer plusieurs fois en reculant la jambe et en soulevant la tête à chaque fois un peu plus. Le souffle reste paisible et le visage détendu.

- Lorsqu'on est à l'aise dans ce mouvement et que la respiration reste tranquille, on peut effectuer cet exercice à la manière d'un *prânâyâma*, de la façon suivante : après l'inspir, suspendre le souffle et étirer le corps comme un élastique à partir de la sensation énergétique ; expirer longuement en *ujjâyi* tout en laissant le corps se détendre un peu ; laisser le corps inspirer de lui-même et recommencer. Revenir dans la position de départ, laisser se développer toutes les sensations et recommencer sur l'autre pied.



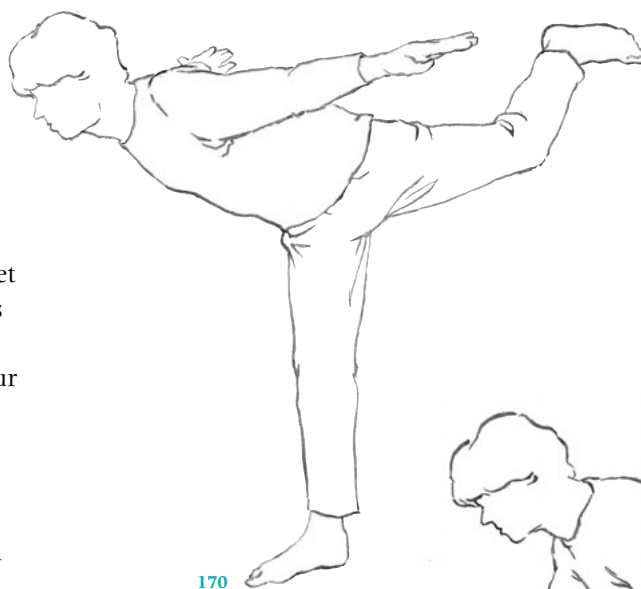
168



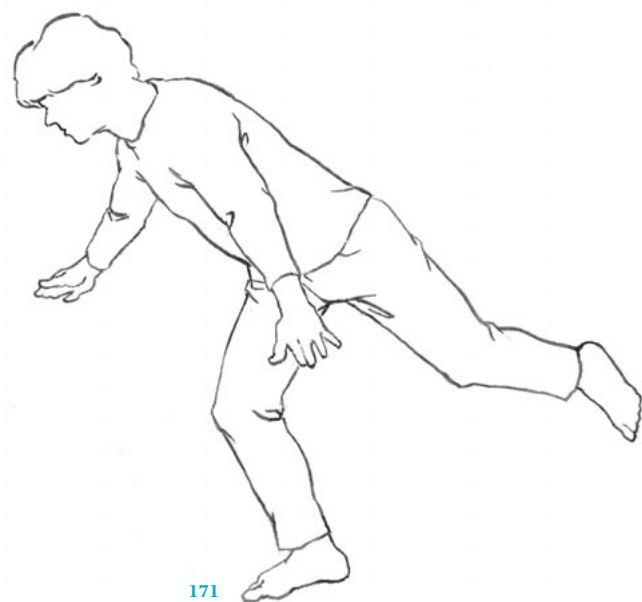
169

Exercice 8

À partir de la posture de la figure 167, soulever simultanément la jambe gauche et le haut du corps, puis amener les bras vers l'avant, dans le prolongement du tronc (169). Prendre conscience de l'espace autour du corps et laisser la posture se déployer dans cet espace. Ouvrir les bras vers les côtés comme deux grandes ailes (170). En expirant, fléchir légèrement le genou droit en abaissant un peu les ailes (171), en inspirant, allonger la jambe en remontant les ailes : on a l'impression de voler. Laisser le souffle porter le mouvement. Le corps s'étale dans l'espace à chaque inspir. Revenir lentement dans la position debout, laisser s'épanouir puis se fondre les réactions dans la sensation globale, puis recommencer sur l'autre pied.



170



171



172

Exercice 9

À partir de la sensation unifiée du corps, libérer la jambe gauche en déplaçant lentement le poids sur le pied droit et soulever le genou jusqu'à pouvoir saisir de la main gauche la plante du pied par la voûte. Déplier ensuite la jambe vers l'avant tout en restant dans la sensation globale du corps (172). Puis simultanément ouvrir le bras droit vers la droite et la jambe gauche vers la gauche (173). Idéalement, il faudrait



173



174

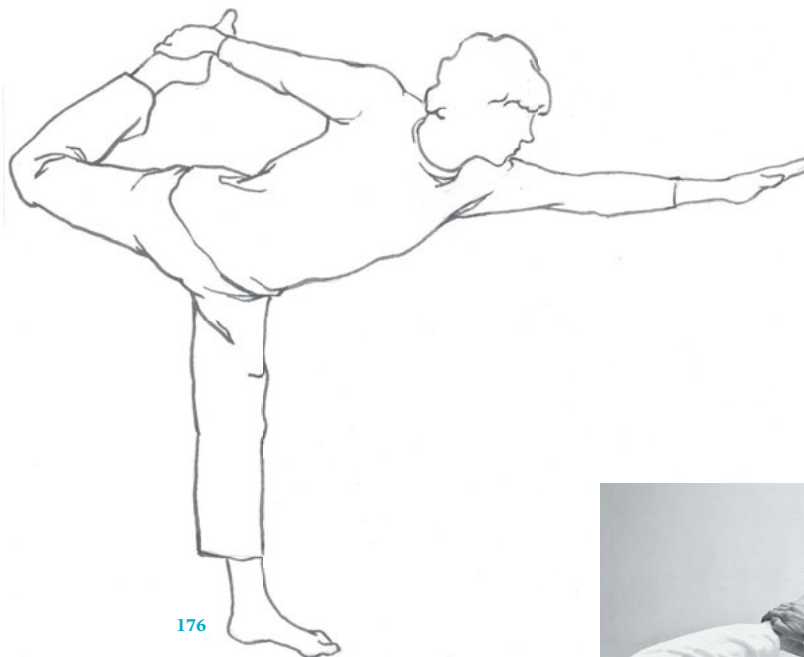
pouvoir ajuster la posture dans un même plan, comme si l'on était collé à un mur. Finalement, laisser glisser le bras droit vers le haut et s'étirer dans les différentes directions (174). Pour revenir, replier la jambe gauche en ramenant le bras droit. Observer les réactions. Recommencer sur l'autre pied.



175

Exercice 10

- Dans la posture de départ, laisser s'installer la sensation globale du corps. En restant dans la sensation globale, déplacer le poids sur le pied gauche puis simultanément laisser monter le bras gauche à la verticale et soulever le talon droit de façon à pouvoir saisir la cheville avec la main droite. Basculer la paume de la main gauche vers le haut, comme si l'on voulait soulever le plafond. Reculer avec le genou droit tout en cherchant à déplier la jambe, ce qui va arquar le corps (175).



176

- Revenir dans la globalité ou continuer en basculant le corps vers l'avant, le bassin pivotant autour de la tête du fémur gauche. Ajuster le tronc et le bras gauche sur une même ligne horizontale (176). Si l'on se trouve toujours à l'aise dans la posture, on peut continuer vers le bas, jusqu'à ce que la main gauche puisse se déposer au sol. Reculer alors la tête et accentuer l'extension du corps en cherchant à déplier la jambe droite vers le haut (177). Terminer cet enchaînement en revenant par le même chemin jusque dans la position de départ.



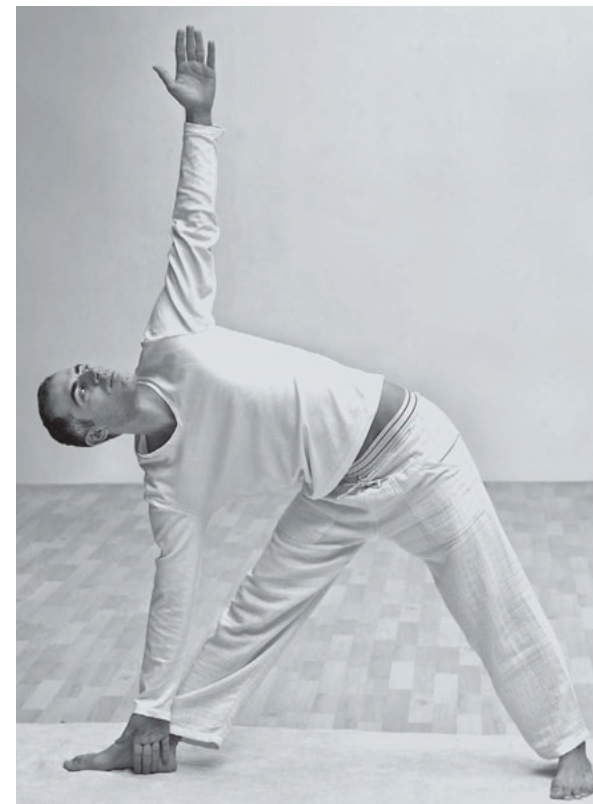
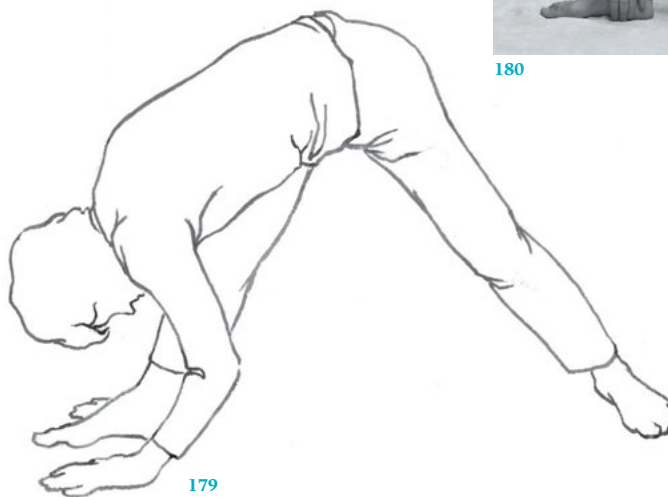
177

Exercice 11 : posture du triangle, *trikonâsana*

- Avec la jambe droite, faire un grand pas de côté et pivoter sur le talon de sorte que le pied se trouve tourné vers la droite. À partir de la sensation tactile, reculer l'omoplate droite de façon à amener le buste face à la jambe ouverte (178). En gardant le dos étiré, basculer avec le bassin vers l'avant et descendre vers la jambe comme si l'on voulait aller la recouvrir avec la partie supérieure du corps. Si cela est nécessaire, on peut replier un peu la jambe.



- Se soutenir un moment avec les mains déposées de chaque côté du pied (179). Puis venir déposer la main droite à la place de la main gauche et laisser monter le bras gauche devant soi dans un immense geste d'ouverture jusqu'à la verticale. Aligner les deux bras et les épaules sur l'axe vertical (180). Dans la mesure du possible, aligner maintenant tout le corps sur un même plan (181). Laisser se déposer le souffle et éveiller la sensation de vacuité en laissant se fondre dans le sol les appuis des pieds. La posture peut maintenant être ressentie comme déployée dans l'espace. On peut tourner la tête doucement vers le haut ou vers le bas afin de garder la nuque libre.





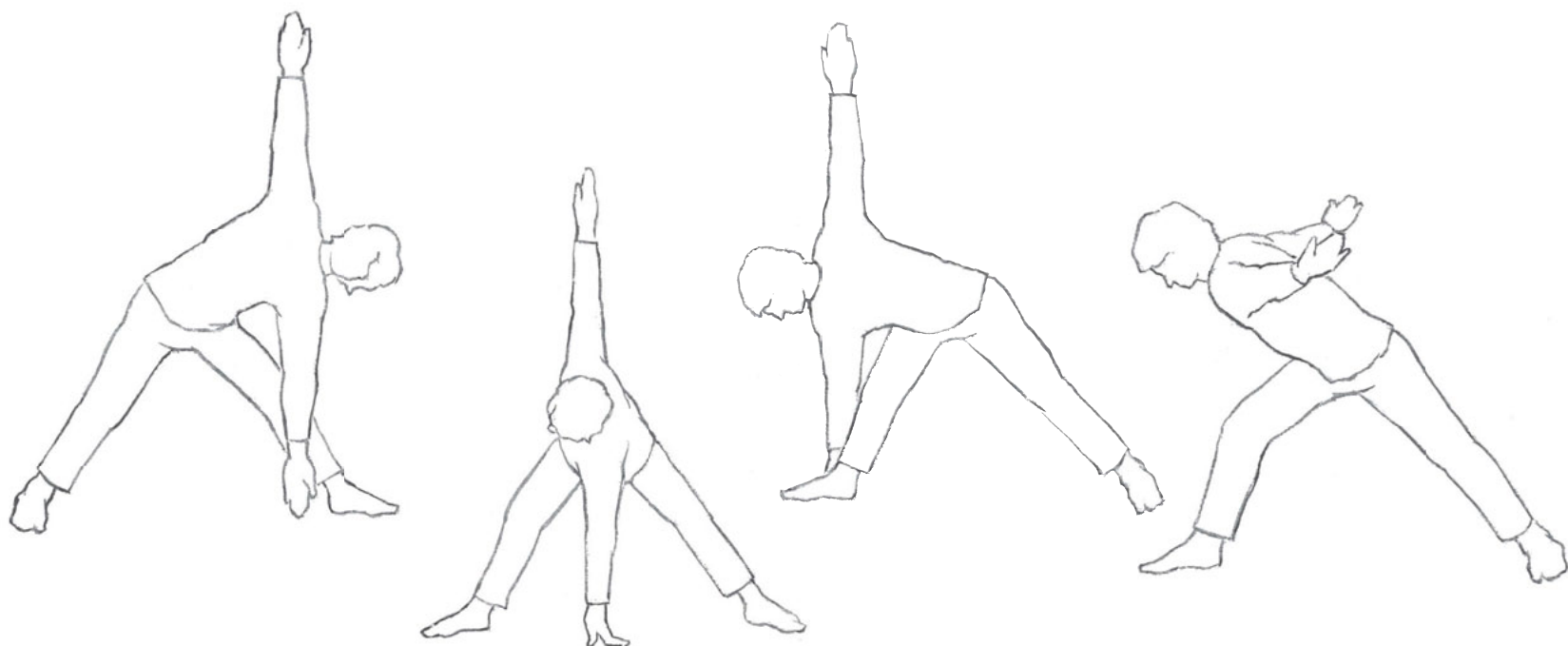
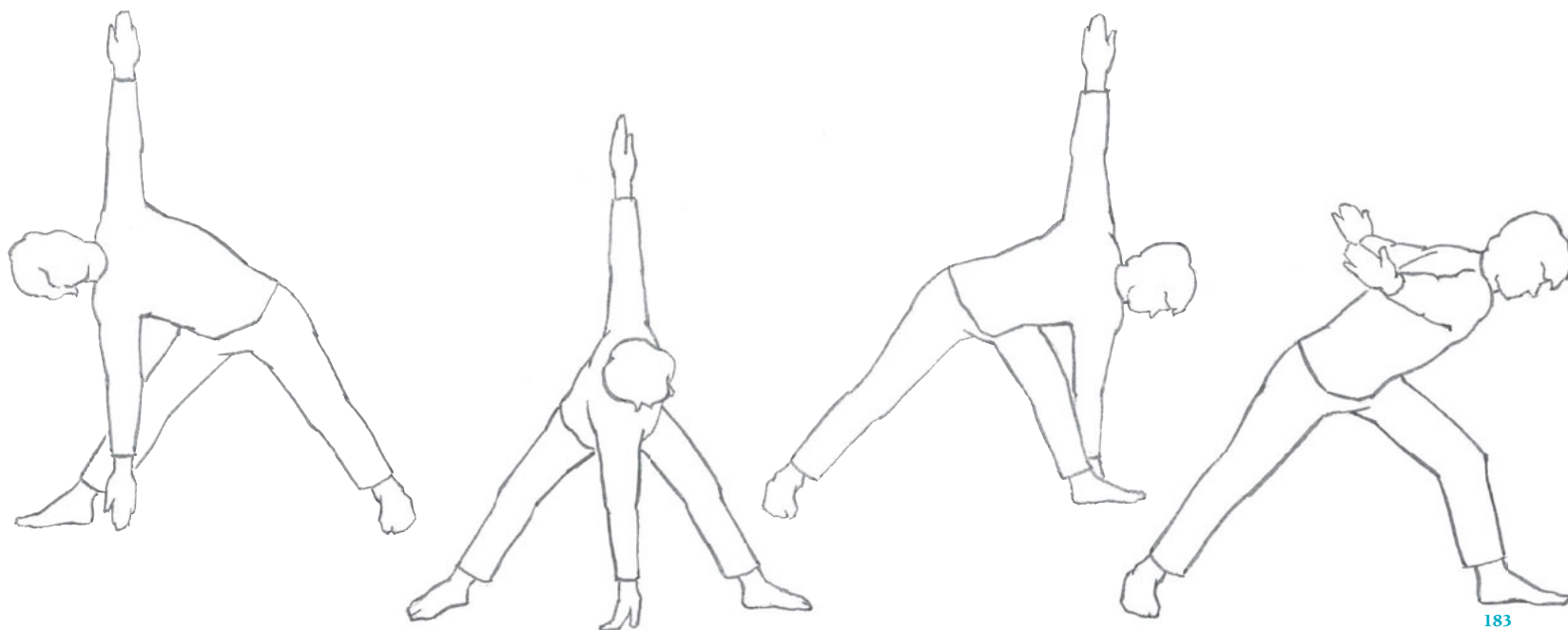
Variante

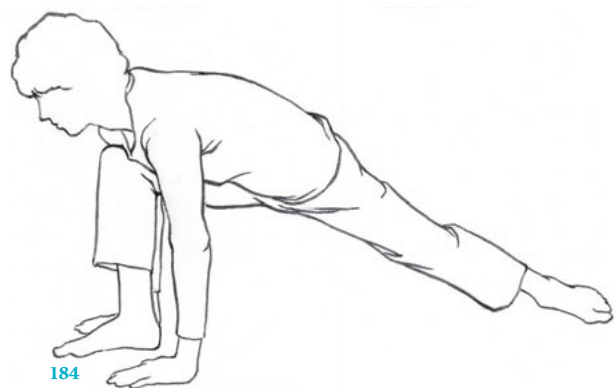
Pivoter avec le buste et les bras dans un grand mouvement de rotation vers la droite jusqu'à se retrouver au-dessus de la jambe face au sol, puis de continuer vers l'arrière jusqu'à ce que la main gauche vienne se déposer derrière le pied (ou sur la cheville) et la main droite viendra alors se déposer sur la hanche droite (182). Rester dans la posture puis revenir dans la position de départ avant de recommencer de l'autre côté. **La posture du triangle et sa variante font partie des postures de base.** Dans les deux cas, on a le choix entre garder le bras supérieur étendu à la verticale ou déposer la main sur la hanche.

Enchaînement

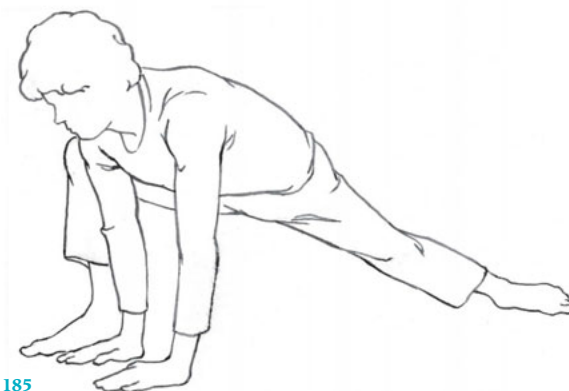
Combiner cette posture du triangle avec sa variante et les deux côtés, comme montré dans les illustrations de la figure 183. On prendra soin de procéder lentement, dans un mouvement fluide, et de garder les bras dans le prolongement l'un de l'autre. *Trikonâsana* et sa variante peuvent également être effectuées avec une jambe pliée, comme cela est illustré dans les figures 184 à 189.







184



185



186



187



188



189



190

Exercice 12

- À partir de la position de départ, faire un grand pas vers l'avant avec la jambe droite. Pivoter sur le talon gauche pour amener le pied en ouverture. Plier le genou droit tandis que le tronc et la tête restent bien alignés sur l'axe vertical. La face interne du pied gauche se trouve en contact avec le sol. À partir de la sensation globale du corps, soulever simultanément les deux bras pour les amener dans un même temps sur une ligne horizontale pour le bras droit, et sur une ligne verticale pour le bras gauche (190).
- Revenir dans un même temps avec les bras et les jambes dans la position de départ, dans un mouvement lent,

fluide et sans à-coups. Puis inverser la position des jambes en allant directement dans la posture : pieds et bras commencent et terminent en même temps. Veiller à ce que le tronc et la tête restent toujours bien alignés sur l'axe vertical. Noter que le bras horizontal est toujours du côté de la jambe pliée. Continuer ainsi, en inversant les côtés, et en accélérant peu à peu le rythme.

Variante

Laisser les bras pendre mollement (191). Ou entrelacer les mains, les retourner et étirer les bras en les amenant à la verticale tout en pliant la jambe (192). Ou encore, bras repliés avec les mains à la hauteur des épaules, paumes tournées vers les côtés, faire comme si l'on voulait repousser les murs vers les côtés en étendant les bras tout en pliant la jambe (193).



191



192



193

Exercice 13

À partir de la position de départ, faire un grand pas de côté avec la jambe droite et pivoter le pied sur le talon pour le tourner vers la droite, comme dans l'exercice 11. Le buste tourné face à la jambe ouverte, la plier et venir déposer la région abdominale sur la cuisse. Glisser ensuite le bras droit devant la jambe et aller placer la main à l'extérieur du pied droit, passant ainsi derrière la cheville. La main gauche, elle, se place à l'intérieur du pied (194). Aller ensuite directement dans la posture inverse, sans remonter. Les pieds pivotent sur les talons et font un quart de tour. Procéder lentement, en ayant bien conscience à la fois de la globalité et des détails du mouvement. Vérifier la posture finale. Changer à nouveau en accélérant un peu le rythme du mouvement. Continuer ainsi en accélérant progressivement d'un côté à l'autre. Lorsque tout est libre, l'inversion peut se faire dans l'immédiateté. On peut ensuite procéder en sautant d'une jambe à l'autre.

Variante

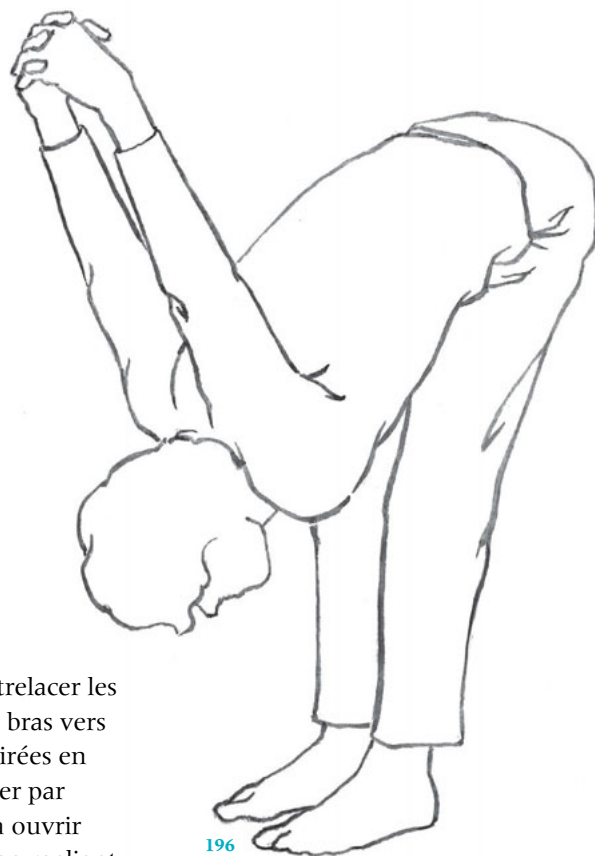
Entrelacer les mains dans le dos et au lieu des mains, amener la tête vers le pied (195). Pour les amateurs de patinage sur glace, il sera intéressant de savoir que cet exercice constitue un bon entraînement.



194



195



Exercice 14

- Dans la position de départ, entrelacer les mains dans le dos et allonger les bras vers l'arrière. Les épaules sont alors tirées en arrière. On peut aussi commencer par reculer les bras tendus, ce qui va ouvrir progressivement les épaules, et en repliant les coudes, entrelacer les mains, puis à nouveau allonger les bras en les éloignant du corps. Imaginer que le bassin est traversé par un axe horizontal passant par les hanches. Évoquer maintenant une bascule du bassin vers l'avant, qui entraîne tout le haut du corps. Le corps physique reste immobile, malgré l'impulsion donnée par cette évocation. Revenir par la sensation jusqu'à la position du corps physique. Laisser ensuite la sensation entraîner le corps vers l'avant (196). Si nécessaire, on peut plier un peu les jambes.
- À l'aide du sens tactile, chercher à venir plaquer la zone abdominale contre les cuisses, la tête reste dans le prolongement du dos ou peut finalement être relâchée.

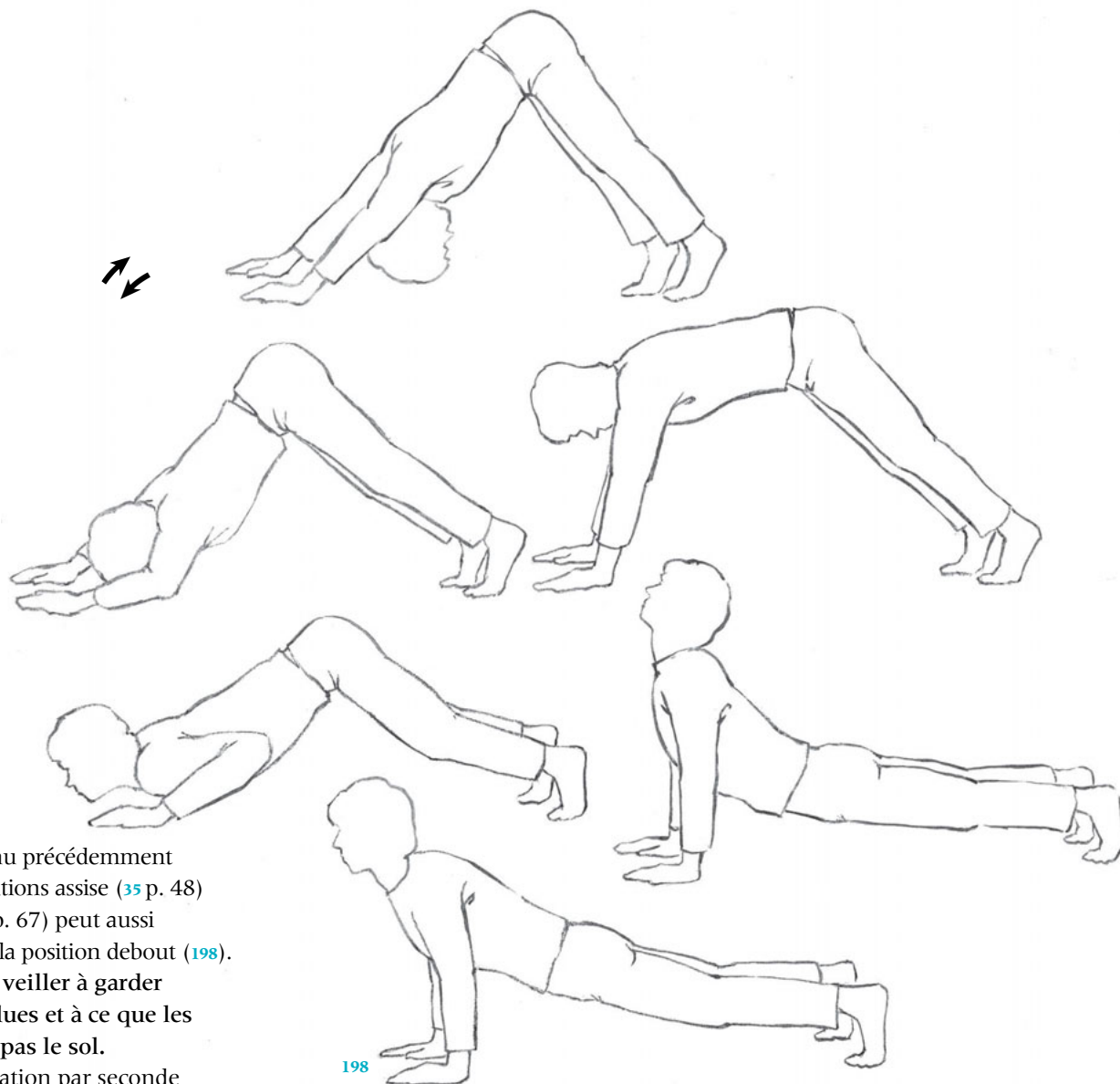
Selon la souplesse des épaules, on peut avoir l'impression que les omoplates se superposent et que les bras vont retomber par-dessus la tête. Allonger l'expir à l'aide d'*ujjâyi* et laisser le corps régler lui-même l'inspir. Après un certain temps, revenir tranquillement à la position de départ et observer les réactions.

- Cette posture peut être considérée comme une variante debout de la pince, *pashchimottanâsana* (50 p. 53). Comme dans cette dernière (53 p. 54), on peut effectuer une torsion vers la gauche puis vers la droite.



Exercice 15

- Dans la position de départ, laisser s'éveiller la sensation des mains. Étaler les paumes et allonger les doigts, puis écarter les pouces pour les isoler des autres doigts qui restent joints (197). Suivre par la sensation la ligne de rupture entre le pouce et les autres doigts jusqu'à l'avant-bras. Après quelque temps, détendre les mains et prendre conscience des sensations perçues.
- Noter que nos mains sont faites pour donner et recevoir, et non pour saisir et déchirer comme chez les rapaces. Des mains rapaces sont à l'image d'un esprit rapace, et la maturation spirituelle devrait peu à peu nous libérer de cette tendance à s'emparer. Cet exercice contribue à libérer les mains de leur conditionnement naturel d'outils de préhension. Il peut s'effectuer dans n'importe quelle position.



Exercice 16

• L'exercice du rouleau précédemment décrit à partir des positions assise (35 p. 48) et à quatre pattes (92 p. 67) peut aussi s'effectuer à partir de la position debout (198).

Lors de cet exercice, veiller à garder les jambes bien tendues et à ce que les genoux ne touchent pas le sol.

La cadence d'une rotation par seconde convient bien à partir de cette position. Avec de l'entraînement on pourra aller plus vite. On peut tourner indifféremment dans un sens ou dans l'autre.

• Noter que cette version du rouleau est particulièrement pénible. Quelques adaptations pourront la rendre plus abordable : lorsqu'on se trouve par exemple dans une pente bien raide

(environ 45 degrés) en faisant face à la montée, l'exercice devient alors plus facile. On peut retrouver chez soi les mêmes conditions en prenant appui avec les mains sur un escalier ou une table, par exemple, les pieds restant au sol.

Selon Jean Klein, cet exercice est parfois pratiqué en Inde dans le but d'éveiller la *kundalinî*. Dans tous les cas, il est très efficace pour libérer la colonne vertébrale.

5

Postures et exercices la posture sur la tête, *shirsâsana*

Il est déconseillé de s'entraîner à la posture du poirier tant que le corps n'a pas été suffisamment préparé. En particulier le dos et la nuque doivent avoir été assouplis, et le corps ne doit pas être trop lourd. En règle générale, il est recommandé de bien s'entraîner d'abord avec les postures de la chandelle et de la charrue décrites précédemment, et surtout avec la posture de la pince, *pashchimottanâsana*.

Il existe différentes manières de mettre le corps en équilibre sur la tête, et une fois qu'on se trouve dans la posture, il en existe encore plusieurs variantes comme par exemple des torsions, de joindre les plantes des pieds ou de placer les jambes en lotus. Pour commencer, voici ci-dessous une manière qui permet de rester assez longtemps dans la posture.

Méthode 1

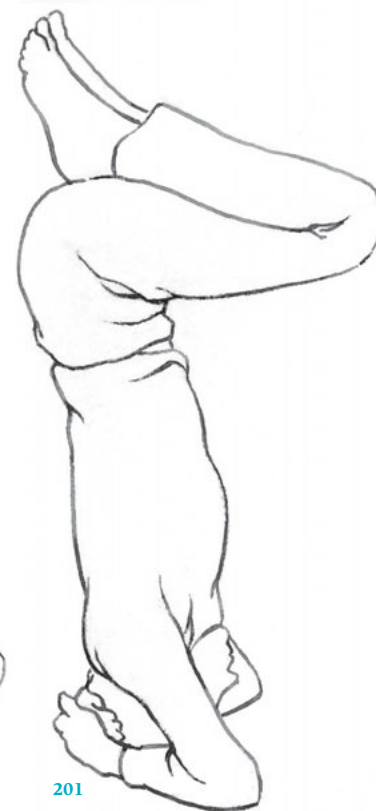
- S'asseoir sur les talons face à un mur (si on a peur de tomber) et placer les coudes au sol, écartés de la largeur du thorax. Déposer les avant-bras et entrelacer les mains ou placer les paumes l'une contre l'autre. Soulever le bassin afin de pouvoir caler la tête en appui contre les mains (199). Le sommet de la tête (c'est-à-dire la partie qui serait en contact avec un livre posé en équilibre) repose sur le sol. Retrousser les orteils, déplier doucement les jambes et faire quelques petits pas pour amener le bassin au-dessus de la tête (200). Équilibrer le tronc puis replier les jambes en amenant les talons vers les fesses et les genoux vers le haut (201).



199



200



201

- Laisser ensuite les jambes se déplier (202). Ajuster la posture en évoquant la sensation que les plantes des pieds recouvrent le plafond. Le souffle se dépose. Pratiquer *uddiyâna bandha*. Rester attentif aux réactions du corps. **Lorsqu'on éprouve une sensation de pression dans la tête, il faut revenir dans la position de départ.**

- Allonger progressivement le temps où l'on reste dans la posture. Grâce à un entraînement régulier, le corps s'adapte si bien à cette posture inversée qu'on s'y sent à l'aise même pendant un temps prolongé. Lorsqu'on se sera familiarisé avec cette posture, on pourra essayer de monter avec les jambes tendues (203). Les figures 204, 205 et 206 illustrent quelques variantes. Les amateurs pourront rajouter des torsions aux versions 205 et 206.

Méthode 2

Une autre façon de commencer consiste à déposer la tête et les deux paumes en triangle équilatéral. On a ainsi trois points d'appui, ce qui facilite le départ. On procède ensuite comme précédemment (207). Il est toutefois plus pénible de rester longtemps dans cette posture.

Méthode 3

Une troisième manière consiste à étendre les bras sur le sol vers l'avant, les paumes tournées vers le haut (208). Cette version est dite « sans appui » car c'est la sensation que l'on a, même si l'équilibre est facilité par la poussée du dos des mains contre le sol.

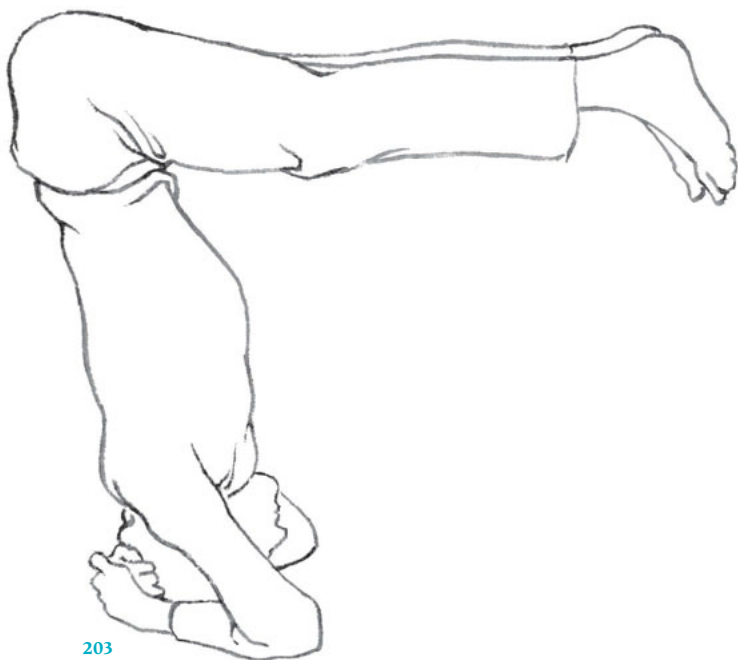
Méthode 4

- La quatrième manière est particulièrement difficile : les bras sont étendus sur les côtés, les paumes retournées contre le sol (209). On pourra s'entraîner en gardant les bras légèrement repliés au début, et en se plaçant devant un mur au cas où il y aurait perte d'équilibre. Néanmoins, le fait d'avoir recours au mur est à double tranchant car on risque de s'habituer psychologiquement à cette sécurité.

- Une fois en équilibre, on pourra passer d'une position des bras à une autre sans trop de problème. Il est même possible, avec de l'entraînement, de développer le sens de l'équilibre en position inversée au point de n'avoir plus du tout besoin des bras. Dans ce cas, on allongera les bras le long du corps comme dans *sarvangâsana* (123 p. 78).

Shirsâsana est l'une des postures classiques les plus importantes.





203



204



205



206a



206b



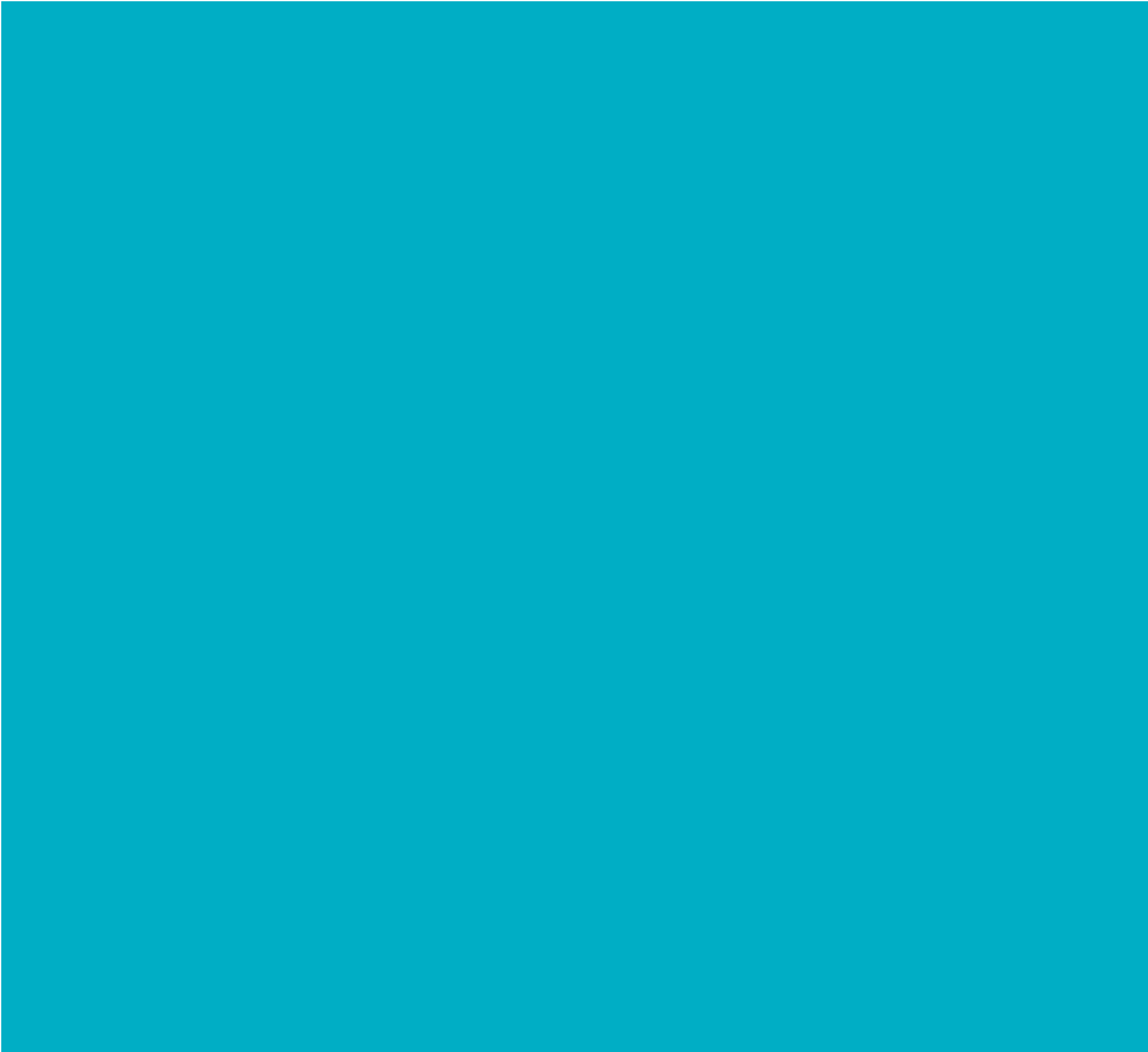
207



208



209



6

Exercices respiratoires *kapâlabhâti* et *bhastrikâ*

Kapâlabhâti, qui veut dire « rendre le crâne brillant » et *bhastrikâ*, le soufflet, sont des exercices respiratoires qui éveillent le corps d'énergie et le purifient. Ils libèrent le corps physique de certains de ses conditionnements et le préparent au *prânâyâma*, le travail du souffle.

La cage thoracique est naturellement solidaire du mouvement respiratoire : à l'inspir, elle s'élargit sous l'action notamment des muscles intercostaux ; à l'expir, elle reprend sa forme. *Kapâlabhâti* et *bhastrikâ* ne concernent pas la cage thoracique. Ces deux pratiques respiratoires sollicitent uniquement les muscles abdominaux et le diaphragme. De même que dans *uddiyâna bandha* vu précédemment, ces muscles doivent rester complètement autonomes.

Les deux exercices se pratiquent dans une posture assise avec le dos droit, tout le tronc et la tête se trouvant doucement alignés sur l'axe vertical.

Traditionnellement la posture appropriée est le lotus, mais toute autre posture avec les jambes croisées convient également.

Il est recommandé de ne pratiquer *bhastrikâ* que lorsque *kapâlabhâti* est parfaitement maîtrisé.

Rendre le crâne brillant, *kapâlabhâti*

Dans cet exercice, de brèves contractions abdominales effectuées à une cadence rapide et sur un rythme régulier viennent repousser le diaphragme vers le haut, ce qui a pour effet de chasser l'air résiduel stagnant dans les poumons. L'air est expulsé par les narines, selon le même procédé que lorsqu'on se mouche. Dès que l'on relâche la contraction abdominale, le diaphragme reprend sa place, provoquant un appel d'air dans les poumons, ce qui correspond à une inspiration passive (les muscles intercostaux ne sont pas sollicités). Il y a donc une alternance d'expirations actives et d'inspirations passives, ce qui est juste le contraire du processus naturel où l'inspir est actif (les muscles se contractent) et l'expir passif (les muscles se relâchent).

- Se préparer en laissant s'éveiller la sensation du flux respiratoire le long des voies respiratoires, et particulièrement au niveau des narines et des fosses nasales. Commencer par effectuer quelques expulsions ponctuelles, pour bien comprendre le processus. Veiller à garder le corps libre de tensions, en particulier les épaules, la gorge et la tête. Vérifier que les muscles abdominaux se détendent complètement entre deux expulsions. La cavité buccale, très tactile, est vacante et doit le rester pendant l'exercice, langue

déposée, pour éviter que l'air chassé ne vienne heurter le sommet des fosses nasales, ce qui pourrait provoquer des étourdissements ou des sensations de brûlure au niveau des muqueuses. Prendre conscience de l'espace devant les narines pour s'assurer de la bonne direction de l'air expulsé.

- *Kapâlabhâti* se pratique avec les deux narines ou en alternant une série par la narine gauche suivie d'une série par la narine droite. Pour cela, on utilise toujours le bras droit (même pour les gauchers) et on se servira du pouce pour fermer l'entrée de la narine droite par le bas, et de l'annulaire pour fermer l'entrée de la narine gauche par le bas également. L'index et le majeur restent repliés sans effort contre la paume. Lorsque le pouce est actif, l'annulaire et l'auriculaire sont déposés sur la crête du nez, lorsque l'annulaire est actif, c'est le pouce qui repose sur la crête du nez (210). Surveiller l'épaule droite, qui doit rester déposée, laisser pendre librement le coude, le poignet reste souple et la main vacante.



210

Pratique

Lorsque tous ces éléments sont devenus naturels, on peut commencer l'entraînement. Pratiquer de préférence à jeun.

- Expirer tranquillement, inspirer à peine et enchaîner avec une série de onze expulsions par les deux narines. Inspirer profondément, longue expiration, tout en restant conscient de l'action du diaphragme et de la sangle abdominale. Après l'expiration, effectuer *uddiyâna bandha*. Relâcher la contraction, inspirer à peine et recommencer une série de onze expulsions. À nouveau, terminer par une profonde inspiration suivie d'une longue expiration, suivie par *uddiyâna bandha*. Inspirer à peine et effectuer une troisième série. Terminer par une profonde inspiration suivie d'une longue expiration. Le rythme doit toujours être confortable et la cadence régulière. On ne doit pas être essoufflé, ce serait un signe d'erreur.
- Laisser ensuite le corps respirer librement, vérifier qu'aucune tension n'est venue se fixer en un point quelconque du corps, et rester dans la sensation globale d'un corps vacant.
- Après une courte pause, fermer la narine droite et effectuer une série de onze expulsions par la narine gauche. Inspirer tranquillement par la narine gauche et expirer par la narine droite. Effectuer *uddiyâna bandha*. Inspirer à peine par la narine droite et enchaîner par onze

expulsions à droite. Inspirer longuement à droite, expirer à gauche, *uddiyâna bandha*. Continuer ainsi en effectuant encore deux séries de onze par narine en alternant. Terminer par une lente et profonde inspiration à droite suivie d'une longue expiration à gauche.

- Après quelques semaines d'entraînement, on peut allonger progressivement les séries par multiples de onze : vingt-deux, trente-trois, quarante-quatre... jusqu'à des séries de cent vingt-et-une expulsions. Veiller à rester très rigoureux quant à la technique : dos aligné, corps immobile et libre de tensions, précision des expulsions comme un oiseau picorant des graines, le tout dans une grande aisance et sans fatigue. Ces conditions seront toujours à perfectionner pour pouvoir progresser dans la pratique de cet exercice.

Variante

Exécuter une série par les deux narines ; constater les effets. Exécuter la série par la narine gauche ; déposer le bras et constater les effets. Exécuter la série par la narine droite ; déposer le bras et constater les effets. Cette alternative est plus simple que la précédente. Il est toutefois recommandé de s'entraîner pendant quelques mois avec la première méthode, parce qu'elle apprend à maîtriser la respiration.

- Une fois que l'on est parvenu à réaliser des séries de cent vingt-et-une expulsions (11x11), on peut cesser de compter et utiliser des unités de temps comme par exemple deux minutes par les deux narines, courte pause, deux minutes par la narine gauche, courte pause, deux minutes par la narine droite. Allonger ensuite progressivement cette durée jusqu'à cinq ou sept minutes par série, ce qui prendra finalement une vingtaine de minutes pour le cycle complet, et qui est la durée souhaitable. Lorsqu'on est entraîné, on peut arriver à une fréquence de cent vingts expulsions par minute.
- Il est important de vérifier qu'aucune fatigue n'intervient pendant la durée de l'exercice. Sinon, il convient de ralentir le rythme des expulsions et d'augmenter peu à peu la durée de l'exercice, puis progressivement d'accélérer à nouveau mais sans anticiper ses possibilités. En fait, lorsqu'on est prêt, le rythme s'accélère naturellement. **Ne jamais insister lorsqu'on ne se sent plus à l'aise.** Si, malgré le fait d'avoir ralenti le rythme des expulsions, on continue d'éprouver de la fatigue pendant l'exercice, cela signifie que le mouvement n'est pas encore suffisamment autonome. Le fait d'obtenir une réelle autonomie des muscles abdominaux et du diaphragme est une condition essentielle pour progresser.



Lorsqu'on débute, kapâlabhâti est l'exercice le plus important. Afin de ne pas être gêné dans cet exercice ni dans les suivants, il est nécessaire d'avoir les narines dégagées. Une technique classique du yoga, neti, permet de libérer les narines et en même temps de fortifier les muqueuses respiratoires : aspirer par le nez un peu d'eau salée à la température du corps que l'on aura versée dans la paume de la main, et la recracher par la bouche. On pourra en profiter pour se gargariser afin de nettoyer aussi la gorge. Procéder une narine après l'autre. Ne pas faire cet exercice en cas de rhume car le sel alors irriterait les muqueuses. Si, malgré une pratique régulière de neti, le nez reste encombré, cela est probablement dû à une erreur alimentaire (voir en annexe). En cas de persistance du problème, on peut essayer la cure de bains du visage décrite ci-dessous.

Remplir le lavabo ou une cuvette d'eau chaude. Avant de commencer, vérifier la température, qui doit être supportable. Inspirer, garder son souffle et tremper le visage dans l'eau le plus longtemps possible. Quand le besoin de respirer se fait sentir, remonter, expirer, inspirer et recommencer ainsi six à huit fois. Prévoir de pouvoir se moucher. Remplacer l'eau chaude par de l'eau froide et procéder de même. Effectuer ces ablutions le matin à jeun pendant les trois premières semaines d'un mois. Suspendre les bains pendant le reste du mois, et recommencer les deux mois suivants. Si la peau est fragile ou

l'eau très dure, on peut enduire le visage d'une crème protectrice avant de commencer.

Une solution rapide en cas de nez bouché dû à un trouble digestif consiste à mâcher un peu de racine de gentiane séchée à l'ombre et hachée menu, jusqu'à ce qu'elle fonde dans la bouche. L'amélioration est sensible après une demi-heure environ.



Le soufflet, *bhastrikâ*

Pratique

Bhastrikâ se distingue de kapâlabhâti par le fait que l'inspir et l'expir sont actifs. L'inspir s'effectue par une contraction du diaphragme vers le bas, ce qui repousse le ventre vers l'avant ; l'expir s'effectue comme pour kapâlabhâti en rentrant le ventre, ce qui repousse le diaphragme vers le haut. Le ventre se déplace ainsi rythmiquement d'avant en arrière dans un mouvement horizontal comme le va-et-vient d'une scie. Le diaphragme, lui, se déplace dans un mouvement vertical. Ces deux mouvements sont intimement liés et correspondent à un même débit d'air qui entre et sort des narines. Cet exercice respiratoire peut se pratiquer à différentes vitesses : trente, soixante, cent vingt ou cent soixante allers-retours par minute. Pour commencer, un rythme de cent vingt allers-retours par minute convient généralement bien.

- On peut commencer par un cycle d'une minute par les deux narines, une minute par la narine gauche, une minute par la narine droite. Ce temps pourra être augmenté progressivement jusqu'à quelques minutes par phase lorsqu'on débute, et quinze minutes par phase pour les pratiquants entraînés qui maîtrisent le *prânâyâma*.

- Pour la pratique du *bhastrikâ* lent dans lequel la paroi abdominale exécute d'amples mouvements, on adoptera de préférence des séries de onze allers-retours et ses multiples. Ce rythme est préconisé pour des pratiquants entraînés. Faire suivre un cycle lent par un cycle rapide. *Bhastrikâ* lent doit être pratiqué avec précaution, sans rien forcer. *Bhastrikâ* est l'exercice de purification par excellence.

7

Le contrôle du souffle, *prânâyâma* Généralités

Prânâyâma désigne un ensemble de techniques respiratoires dont l'action est d'abord de libérer, d'harmoniser et de renforcer la circulation énergétique dans les canaux subtils, *nâdi*, puis de rassembler l'énergie dans le canal central, *sushumnâ*, le long de l'axe vertical, où elle retrouve sa forme non polarisée, indifférenciée. Elle retourne alors à sa source, *Bhairava*, conscience absolue, nous permettant ainsi d'accéder à l'ultime Réalité.

Le cycle respiratoire dans le *prânâyâma* comporte quatre temps : inspiration, pause, expiration, pause. Les temps de pause se nomment *kumbhaka*. Lorsqu'on accompagne ces quatre temps par une attention libre d'intention, la respiration devient régulière et très tranquille. Grâce à cela, le premier effet du *prânâyâma* est d'amener le calme mental, ce qui s'accompagne d'un apaisement général. Respiration et pensée étant intimement liées, l'apaisement de la première permet l'apaisement de la seconde. Une pensée apaisée rend le mental disponible et un mental disponible peut accueillir la joie d'être, qui est la véritable finalité du *prânâyâma*. Le second effet du *prânâyâma* est d'alléger la respiration au point que celle-ci devient à peine perceptible. Dès lors on parlera plutôt de souffle, qui est la modalité la plus fine de la respiration, son aspect énergétique. Le souffle n'est plus

cantonné aux seuls conduits physiologiques, il se diffuse partout. *Prâna yâma*, le contrôle du souffle, devient alors *prâna ayâma*, la libre circulation du souffle. Ce jeu de mots illustre bien la différence qu'il peut y avoir entre une approche technique, directive, et une approche plus intériorisée où le non-faire et la vision intuitive sont au premier plan.

• • • • •

« L'on doit maintenir l'attention sans relâche sur les pauses où se résorbent les souffles inspirés et expirés. Ainsi se révélera, ô Bhairavî, la forme merveilleuse qui réunit Bhairavî et Bhairava. » Stance 25

« Lorsque l'on s'adonne à la suspension du souffle après l'expiration ou encore après l'inspiration, celui-ci à la fin s'apaise. Grâce à cette énergie apaisée se révèle alors l'essence, la Paix. » Stance 27

« Que l'on évoque simultanément le vide aux deux extrémités : l'énergie devenant indépendante du corps, la pensée se videra. » Stance 44

« Que l'on évoque simultanément avec fermeté le vide du sommet, le vide de la base, et le vide du cœur : toute pensée dualisante s'évanouissant, la Conscience non duelle émergera. » Stance 45

Le *prânâyâma* demande un apprentissage progressif pour que ses effets puissent s'accomplir. Dans l'apprentissage du *prânâyâma*, contrairement à l'apprentissage de la respiration physiologique où l'on distingue des étages respiratoires (abdominal, thoracique...), il sera plus approprié de considérer l'espace où s'effectue la respiration comme un cylindre fermé à sa base par le diaphragme. Ce dernier, muscle plat en forme de coupole qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale, s'étale vers le bas lorsqu'il se tend à l'inspir et remonte lorsqu'il se détend à l'expir. Dans des conditions normales, il est donc très mobile, constamment animé par le va-et-vient respiratoire. Au cours du *prânâyâma*, le diaphragme, qui supporte la masse pulmonaire et en épouse très intimement les mouvements, s'accorde au rythme de la respiration. Il le fait par un mouvement vertical de piston, qui alternativement allonge ou diminue l'espace cylindrique contenant les poumons.

Jean Klein souligne :

« ...Pour être à même de maîtriser totalement le diaphragme qui doit suivre étroitement et soutenir le volume respiratoire, nous devons en premier lieu prendre parfaitement conscience de son fonctionnement, ainsi que de la région abdominale. Il nous faut acquérir une grande autonomie par rapport à chacun de ces éléments, à l'instar du pianiste qui sait dissocier complètement sa main gauche de sa main droite. »

En fait, l'accompagnement conscient de ce mouvement du diaphragme pendant le *prânâyâma* revient à maintenir un léger *uddiyâna bandha* continu, qui pourra être affirmé en fin de chaque expiration. Cette manière de procéder va provoquer un déploiement du corps d'énergie, ce qui se manifestera par l'impression « d'appartenir à l'espace », car alors le corps est ressenti comme vacant et sans limites. Seuls le diaphragme et la sangle abdominale, étant actifs, resteront présents à la conscience, comme des points d'ancrage. Il conviendra de s'entraîner à perfectionner l'autonomie du diaphragme et de la sangle abdominale à l'aide d'*uddiyâna bandha*, de *kapâlabhâtî* et de *bhastrikâ*.

Il s'agit également de prendre conscience des muscles intercostaux et de les développer, principalement les expireurs, mais leurs antagonistes les inspireurs sont eux aussi concernés. Pour cela, la pratique posturale s'accompagnera

systématiquement d'expirations en *ujjâyi*, accompagnées lorsque c'est possible de rétractions abdominales (*uddiyâna bandha*). L'ensemble des muscles intercostaux seront ainsi revitalisés et fortifiés. La fonction respiratoire se trouvera globalement améliorée par la même occasion.

La maîtrise des principaux muscles respiratoires décrits ci-dessus est particulièrement importante lorsqu'on accentue la pratique des suspensions du souffle (*kumbhaka*) : la pression exercée sur l'espace respiratoire et les organes environnants doit pouvoir s'exercer sans forcer afin notamment de ne pas endommager les poumons.

Jâlandhara bandha, que l'on exécute lors de la suspension poumons pleins, joue le rôle d'une digue en empêchant la montée du flux énergétique. L'énergie s'accumule et lorsque finalement on relâche la contraction, un fort courant d'énergie s'élève jusque dans les centres de la tête. Jean Klein mentionne que la pratique du *prânâyâma* libère le cerveau de ses conditionnements.

Tout l'art du *prânâyâma* consiste à savoir intégrer progressivement ces éléments techniques très précis dans une présence vacante et non préhensive.

• • • • •

Lorsqu'on met l'accent sur les suspensions du souffle, les effets du *prânâyâma* sont intenses et cela requiert une grande prudence. La puissance du corps d'énergie augmente, ce qui se traduit rapidement dans le corps physique par une plus grande élasticité et une diminution du besoin de sommeil. Un certain nombre de tensions profondes vont pouvoir remonter à la surface et s'éliminer sans violence.

Au début de l'entraînement du *prânâyâma* avec les suspensions, des effets secondaires peuvent apparaître comme par exemple une sensation de froid extrême en fin de pratique, de la constipation, ou au contraire de la diarrhée, due à une hypersensibilité à certaines nourritures, ou encore de la somnolence en cours de matinée, quelques heures après la séance. Ces effets secondaires sont temporaires et disparaissent lorsque le corps s'est adapté aux exercices. Néanmoins, on surveillera attentivement ces réactions et leur évolution. À ce niveau, une pratique intensive exige une solide santé physique et psychologique, ainsi qu'une harmonisation des divers aspects de la vie quotidienne (alimentation, maturité émotionnelle et affective...). Du reste, la tradition nous met en garde : le travail du souffle est extrêmement puissant et une pratique inadéquate n'est pas sans danger. Les conseils d'un enseignant avisé sont recommandés.

• • • • •

Dans la voie enseignée par Jean Klein, la pratique du *prânâyâma* va à un moment donné s'intérioriser, et toute technique sera alors abandonnée. Cette forme intériorisée consiste à être simplement le témoin du mouvement naturel du souffle. Sentir que chaque respiration naît du silence sous la forme d'une inspiration, se déploie, et retombe dans le silence pour s'y dissoudre sous la forme d'une expiration. Jean Klein compare ce mouvement cyclique de la respiration à une ligne qui ondule sur une page blanche. En écho à la stance 25 citée page 116, il nous dit :

« Ce Silence ne révèle pas seulement l'absence d'inspiration ou d'expiration, il révèle également la Lumière brillant derrière chaque perception et chaque action. Le jour viendra où ce Silence se manifestera et demeurera présent même pendant que vous êtes actif. »

Cette forme plus spirituelle de *prânâyâma* se trouve déjà exposée dans le *Netratantra* (voir dans la bibliographie, *Self Realisation in Kashmir Shaivism*, de John Hughes).

• • • • •

« Si l'on parvient à stabiliser l'attention sur l'intervalle entre deux perceptions, et que l'on rejette simultanément l'une et l'autre, dans cette faille, la Réalité fulgure. » *Stance 61*

« Si, après avoir quitté un objet et avant d'en avoir rejoint un autre, l'esprit s'absorbe dans le vide qui les sépare, dans cet intervalle s'épanouira une Réalisation intense. » *Stance 62*

7

Le contrôle du souffle, *prânâyâma* Pratique

Une posture correcte est primordiale pour l'exercice du *prânâyâma*. *Padmâsana* ou *siddhâsana* sont idéales. Si ces postures sont encore trop inconfortables, s'asseoir en demi-lotus ou simplement dans la posture du tailleur (voir au chapitre 5). Aligner le bassin, le dos et la nuque sur l'axe vertical et effectuer *uddiyâna bandha*. Laisser se déployer la sensation globale du corps. Habiter la posture. Laisser se déposer le souffle.

- Se limiter provisoirement à la régulation de l'inspir et de l'expir avec les deux narines ensemble et séparément ainsi que cela a été détaillé dans le chapitre précédent. À cette fin, comme pendant *kapâlabhâti* et *bhastrikâ*, on utilise le pouce et l'annulaire avec l'auriculaire de la main droite. Le pouce fermera partiellement ou complètement la narine en pressant sur l'aile droite du nez ; l'annulaire joint à l'auriculaire réglera le passage de l'air en pressant sur l'aile gauche. Pour cela, les doigts resteront près des narines (211).
- Le passage de l'air sera légèrement rétréci par une demi-fermeture afin de filtrer l'air, ce qui revient à la même chose qu'*ujjâyi* : dans un cas l'air est filtré à la gorge et dans l'autre, au niveau du nez. Dans la pratique du *prânâyâma*, on utilise cette dernière méthode pour homogénéiser à la fois le flux respiratoire et le courant énergétique, alors que pendant la séance de postures on utilisera pour la même raison le filtrage de la gorge.



- En ce qui concerne la durée des différents temps respiratoires, il convient de laisser le corps trouver lui-même le rythme qui lui convient. Bien que la pratique du *prânâyâma* soit très réglementée, le fait de conformer le souffle à des rapports fixés d'avance reviendrait à soumettre l'organisme à un conditionnement de plus.
- Veiller à ne jamais tirer sur l'inspir, ni pousser sur l'expir. Rester totalement dans l'instant, sans anticiper la phase suivante. Au début, le flux respiratoire sera peut-être un peu saccadé. La fluidité, puis la sensation que la respiration se fait d'elle-même, viendront avec l'entraînement.

.....
 Ainsi, les trois conditions à réunir avant de commencer une séance de *prânâyâma* sont : une posture correcte, le filtrage de l'air au niveau des narines et *uddiyâna bandha*.

.....

- Puis l'on enchaînera par le protocole suivant : inspir à gauche, expir à droite, inspir à droite, expir à gauche. Ceci constitue un cycle, et se nomme *sukhpuvak n°1*. Continuer de la sorte pendant quelque temps.
- Tout en poursuivant ce protocole suivant un rythme naturel, régulier et aisé, prendre conscience à la fois de l'état spacieux du corps et du va-et-vient du diaphragme accompagné par la sangle abdominale. Vérifier que la paroi abdominale reste constamment tonique sans jamais être crispée.
- Le flux respiratoire doit rester homogène et régulier entre le début et la fin d'une phase. Laisser l'inspir se dissoudre dans l'espace, laisser l'expir se consumer dans la vacuité. Ceci signifie que le souffle ne s'interrompt jamais : à un moment donné, la respiration cesse mais le souffle, lui, continue. Puis le courant s'inverse : après extinction du souffle expiré, l'inspir, après dissolution du souffle inspiré, l'expir. L'expérience de ce continuum, qui semble être le substrat du souffle, et dans lequel celui-ci se résorbe constamment pour renaître, peut être ressentie comme espace, vacuité, silence ou présence. De fait, elle se révèle être l'essence même de cette forme de *prânâyâma* spiritualisée.

- L'étape suivante dans l'apprentissage du *prânâyâma* consiste à allonger consciemment l'expir. Dans cette intention, on s'intégrera si intimement au flux respiratoire que l'on aura l'impression que le corps en adopte spontanément les modifications. Suivre alors le flux respiratoire comme une fourmi son chemin : pas à pas, sans sauter une seule portion du trajet.
- Avec l'entraînement, on devient de plus en plus conscient qu'*uddiyâna bandha* s'accompagne spontanément de *mûla bandha*, la contraction de la base. On sent un point de forte contraction au niveau du périnée, qui marque la naissance d'un courant énergétique vertical.

Avec ces deux indications supplémentaires, on pourra passer à quelques variantes du cycle respiratoire :

- *Sukhpuvak n°2* : inspir par les deux narines, expir à gauche, inspir par les deux narines, expir à droite.
- *Chandrabhedana* : inspir à gauche, expir à droite, suivi de *sûryabhedana* : inspir à droite, expir à gauche. Une série du premier sera toujours suivie d'une série du second, de même longueur et dans cet ordre.
- *Râja prânâyâma* : inspir par les deux narines, expir à gauche, inspir à gauche, expir à droite. Inspir par les deux narines, expir à droite, inspir à droite, expir à gauche.

- Lorsqu'après un certain entraînement les muscles abdominaux et le diaphragme se sont assouplis, on peut resserrer un peu *uddiyâna bandha*, que l'on maintiendra en permanence. À cette étape de l'entraînement, il est recommandé de pratiquer pendant quelque temps sans le filtrage de l'air au niveau des narines. Celui-ci sera remplacé par le filtrage de la gorge (*ujjâyi*), et le réglage des narines sera seulement évoqué.
- Commencer par essayer avec le cycle *sukhpuvak n°1*. Après s'être installé dans une posture correcte et déposé dans ses appuis, on peut, pour s'aider, évoquer devant soi un arbre haut et bien vertical. Laisser s'éveiller la sensation tactile de la partie antérieure du corps, la laisser s'étendre vers l'arbre, sur toute sa longueur. Puis pratiquer *uddiyâna bandha* en laissant la sensation tactile s'étaler partout à la fois. Prendre conscience du passage de l'air dans les narines, à l'inspir comme à l'expir.
- Évoquer ensuite la narine gauche comme un entonnoir, et respirer uniquement à gauche, tout en filtrant l'air à la gorge. Inspirer maintenant par la narine et tout le côté gauche du corps, expirer longuement par la narine droite et tout le côté droit de façon régulière et homogène. Inspirer par la narine et le côté droit et expirer par la narine et le côté gauche, etc.

- Si, après s'être régulièrement exercé dans les postures et exercices respiratoires tels qu'ils ont été présentés jusqu'à présent, on constate que le rythme respiratoire s'est calmé et que le temps de pause en fin d'expir a tendance à se prolonger, c'est un signe que le corps est prêt pour un *prânâyâma* total, c'est-à-dire avec suspension du souffle poumons pleins. Après l'inspir, pratiquer *kumbhaka* et, aux contractions habituelles que sont *uddiyâna* et *mûla bandha*, ajouter la contraction de la gorge, *jâlandhara bandha*.
- Lorsqu'on exécute un certain nombre de cycles, il convient de garder toujours la même durée de suspension. La méthode la plus sûre consiste à compter. Chacun adaptera ce temps de suspension à ses capacités, le critère étant qu'au moment d'expirer, on ne doit pas ressentir de tension ou de sensation d'étouffement. L'inspiration suivante doit, elle aussi, pouvoir s'effectuer sans peine. On doit pouvoir aller jusqu'au bout d'une série fixée, par exemple de douze cycles respiratoires, sans manquer de souffle. On peut essayer de commencer par un *kumbhaka* de douze secondes en *sukhpuvak n°1*. Si ce temps de rétention s'avère trop contraignant, on peut le réduire à huit secondes ; si au contraire il s'avère insuffisant, on peut essayer d'en compter seize.

.....

Il peut arriver, après un entraînement prolongé de prânâyâma total, d'éprouver soudain pendant un kumbhaka une sensation de béatitude intense, qui dure tant que l'on reste en suspension. Cette sensation ressemble à un orgasme très intense mais qui se produirait hors des organes sexuels. Pour autant que cette expérience puisse être expliquée, il semblerait qu'elle soit produite par l'entrée momentanée d'une partie de l'énergie vitale dans le canal central, sushumnâ.

.....

Le meilleur moment de la journée pour s'entraîner au *prânâyâma* est le matin. Commencer par *kapâlabhâti* ou *bhastrikâ*. Il n'est pas nécessaire de pratiquer les quatre cycles ci-dessus dans la même matinée. Il vaut mieux en choisir deux ou trois et rechercher la durée. Lorsqu'on débute, pour un développement harmonieux, toujours commencer par *sukhpuvak*. Réserver le dernier cycle, *râja prânâyâma*, pour la fin. Après un entraînement de quelques mois, on peut vérifier si le corps est suffisamment préparé pour un *kumbhaka* plus long. Il est important alors de « rester dans l'espace » malgré un fort resserrement des *bandha*, et de ne rechercher aucun soutien dans le corps physique. Surveiller en particulier la tête. Si on le souhaite et lorsqu'on en a la possibilité, on peut introduire une seconde séance de *prânâyâma* en fin de matinée ou en fin d'après-midi. On commencera alors avec *bhastrikâ* si l'on a commencé lors de la première séance avec *kapâlabhâti*, ou vice-versa.

La pratique du *prânâyâma* est traditionnellement soutenue par une **alimentation appropriée**. L'annexe en fin d'ouvrage fournira quelques éléments à ce sujet. On veillera à ne consommer que de petites quantités de nourriture concentrée lors des repas, et de consommer fréquemment des produits laitiers fermentés, si on les tolère.

• • • • •

Conseils en cas de troubles pouvant survenir après une pratique de prânâyâma :

- si l'on éprouve une sensation de froid, prendre une douche ou un bain chaud ;
- si l'on se sent somnolent, ne pas céder à l'envie de dormir ;
- si une diarrhée se déclenche, manger du fromage blanc pour réguler l'intestin.

• • • • •

7

Le contrôle du souffle, *prânâyâma* Shîtâlî

Shîtâlî est un *prânâyâma* tout à fait différent de ceux qui ont été décrits jusqu'ici.

Celui-ci, contrairement aux autres qui utilisent l'énergie du corps, utilise l'énergie présente dans l'atmosphère. De ce fait, *shîtâlî* est une pratique de soutien.

Shîtâlî est pratiqué traditionnellement entre minuit et six heures du matin. La séance, d'une durée de vingt minutes, est recommandée à intervalles réguliers mais pas quotidiennement. Si l'on pratique les autres *prânâyâma* avec suspension du souffle, on procède de même ici.

Le type d'énergie vitale, *prâna*, concerné par cet exercice se localise principalement dans le bas du corps. La vitalité se trouve augmentée et l'on a moins besoin de nourriture.

Pratique

S'asseoir à genoux, sur les talons. Sortir la langue et lui donner la forme d'une gouttière (212) afin de pouvoir aspirer l'air par la langue. Garder le visage, et surtout les tempes et le front libres de toute tension.

- Après avoir inspiré longuement, rentrer la langue et fermer la bouche. Effectuer *jâlandhara bandha* et éventuellement *kumbhaka*. Expirer longuement par le nez en gardant le *bandha*. Redresser la tête et recommencer.



212

8

Le grand sceau, *mahâmudrâ* Généralités



213



214

En pratiquant *mahâmudrâ*, le grand sceau, on cherche à faire monter l'énergie dans le canal central, *sushumnâ*. C'est l'un des exercices les plus importants et les plus efficaces. Grâce à ses variantes plus faciles, il peut être réalisé par les débutants alors que les pratiquants entraînés se consacreront à sa version principale. Pour commencer, on a le choix entre quatre positions :

- Une jambe tendue devant soi, l'autre repliée, avec la plante du pied contre la cuisse opposée. Le tronc est basculé vers l'avant par-dessus la jambe tendue et les mains entrelacées autour du pied. Le dos est plat (213). Si le corps manque encore de souplesse pour arriver à cette position, on peut déposer les bras de part et d'autre de la jambe (214). On commence toujours par allonger la jambe droite.

- Les deux jambes allongées, tronc basculé vers l'avant, les deux mains entrelacées autour des pieds. Le dos est plat (215). Comme dans la position précédente, on peut aussi déposer les bras de chaque côté des jambes (216).
- Les deux jambes écartées au maximum, le tronc bascule vers l'avant et les mains entourent la plante des pieds en passant par l'intérieur. Jambes et dos sont rectilignes (217). Une variante plus facile consiste à prendre appui sur les jambes (218).
- Plantes des pieds jointes, les mains saisissent l'avant de chaque pied, pouce et index entourant le gros orteil. Le dos est plat (219).

Les pratiquants entraînés ajouteront tous les éléments du *prânâyâma* : régulation du souffle, les trois *bandha* et éventuellement *kumbhaka*. Jean Klein enseignait de façon très pédagogique diverses versions simplifiées en préparation à *mahâmudrâ*.

.....
L'entraînement à *mahâmudrâ* peut révéler des tensions douloureuses au niveau du bassin. L'énergie, puissamment éveillée et canalisée par l'exercice, entre en conflit avec les tensions rencontrées sur son chemin vers l'entrée de *sushumnâ*, au bas de la colonne vertébrale. Ces tensions vont progressivement lâcher, libérant en même temps le bassin et tout le bas du dos.

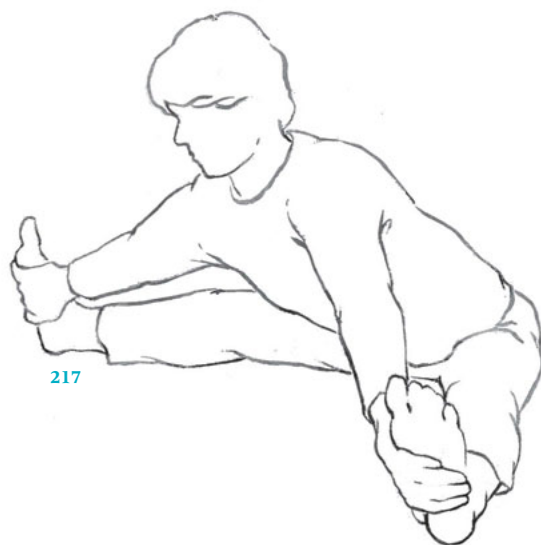
.....



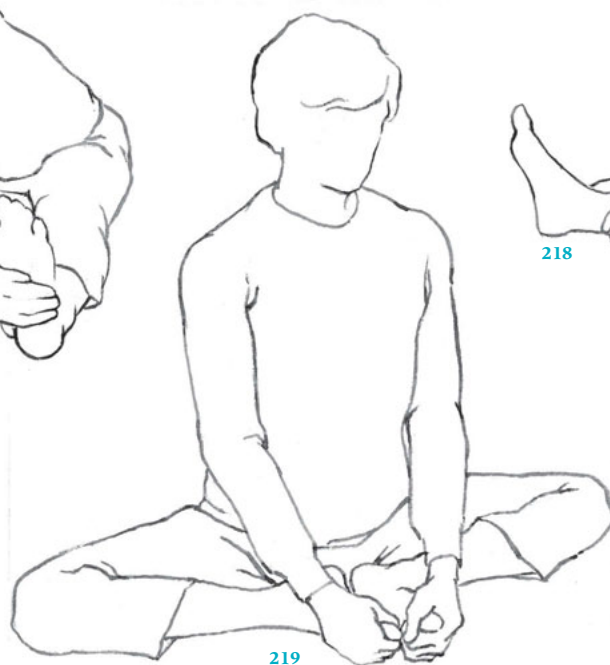
215



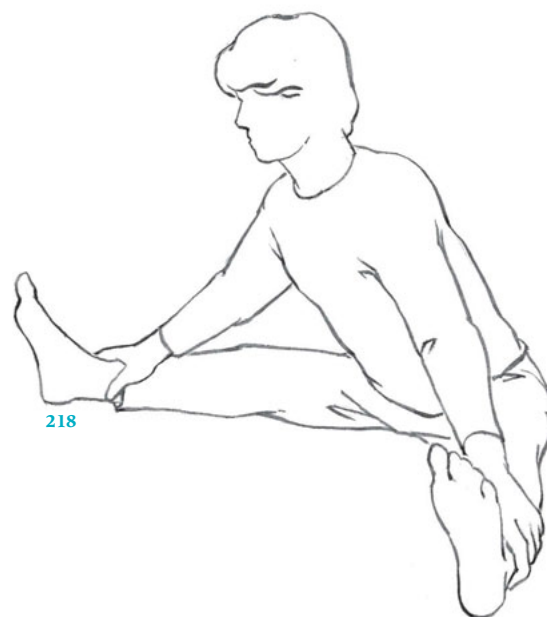
216



217



219



218

8

Le grand sceau, *mahāmudrâ* Pratique

Exercice 1

À partir de la sensation globale du corps, allonger la jambe droite devant soi et replier la gauche en demi-tailleur, plante du pied contre la cuisse opposée, avec éventuellement le talon contre le pubis. On peut également placer la jambe gauche en demi-lotus sur la cuisse droite, talon en contact avec le bas-ventre.

- Se tourner face à la jambe droite et, en gardant le dos bien étiré, basculer très lentement avec le bassin vers l'avant en restant toujours dans la sensation tactile, comme si l'on voulait aller recouvrir la jambe avec le ventre. Les bras suivent, complètement vacants (220). Procéder sur l'expir. Déposer ensuite les bras de chaque côté de la jambe, ou entrelacer les mains autour du pied, selon ce qui est possible (213 ou 214).

- Régler la respiration à l'aide d'*ujjâyi*.

Pendant l'expiration, abaisser un peu le buste, la nuque et la tête, pendant l'inspiration, remonter jusqu'à ce que le dos soit à nouveau droit. On peut aussi remonter en se dressant comme un serpent, creusant le dos à partir de sa base, vertèbre après vertèbre, jusqu'à la tête.

Il est intéressant de constater que cette manière de faire, très douce, incite néanmoins à pratiquer *uddiyâna* et *mûla bandha*, qui se mettent en place presque naturellement.

- On peut procéder de la sorte également à partir des autres positions, à l'exception de la dernière, où les plantes des pieds sont jointes et où le dos reste vertical.

Exercice 2

Dans la même position de départ que précédemment, une fois la posture ajustée, pratiquer *ujjâyi* pour régler le flux respiratoire, puis en inspirant, presser la jambe droite contre le sol tout en étirant le dos à partir de sa base, vertèbre après vertèbre jusqu'en haut.

- À la fin de l'inspir, placer la pointe de la langue contre la face interne des incisives supérieures et expirer lentement et régulièrement en prononçant un *ssss* comme le sifflement d'un serpent. Veiller à ne pas laisser s'installer de tension dans la tête.



Exercice 3

Effectuer les trois *bandha* et inspirer en évoquant que l'on inspire depuis le coccyx tout le long de la colonne vertébrale. En fin d'inspir, redresser la tête, ce qui libère *jâlandhara bandha*, et expirer en *ujjâyi* droit devant soi dans l'espace. Le dos, la nuque et la tête sont alignés. Puis recommencer.

- Après avoir expiré, effectuer les deux *bandha* du bas, et inspirer en *ujjâyi* comme si l'on tirait l'air depuis tout en bas du dos vers le haut. Effectuer *jâlandhara bandha* et expirer en conservant les trois *bandha* de sorte que l'air frotte de façon continue contre le fond de la gorge comme si l'on gonflait un ballon (221 et 222).

Exercice 4

Garder les trois *bandha* pendant l'inspir et l'expir.



221

• • • • •

« Que l'on évoque la forteresse de son propre corps consumée par les flammes du Temps, et à la fin il ne restera que la quiétude. » *Stance 52*

« De même, que l'on évoque, indifférent à toute chose, le monde entier dévoré par les flammes, et l'on atteindra l'état humain le plus haut. » *Stance 53*

« Ô Déesse toute puissante ! Que l'on parvienne par une concentration intense à éprouver la vacuité de tout cet univers et là, même la pensée se résorbe. On devient alors hautement qualifié pour cette absorption. » *Stance 58*

« Que l'on maintienne le regard fixé sur l'espace vide d'un vase ou de tout autre récipient, et que l'on oublie ses parois. Lorsqu'on parvient à s'absorber en ce vide, par là même on le devient. » *Stance 59*



Annexe 1 Une alimentation appropriée

Généralités

Comme dans la pratique des postures et du prânâyâma, il convient, concernant l'alimentation, d'être aussi très attentif à ses réactions. Une pratique régulière, et d'autant plus si elle est intensive, va modifier les besoins alimentaires du corps, ainsi que la réaction à certains aliments et boissons. D'une manière générale la sensibilité s'affine, et cette qualité entraînera quelques ajustements dans la façon de vivre.

Il faudrait en particulier surveiller l'état du corps le matin au réveil. Observer si l'on se sent raide, lourd, si la langue est chargée, et, ce qui est un bon baromètre, si le passage de l'air s'effectue librement le long des narines. En effet, si l'air est freiné par des muqueuses encombrées ou enflées, ce sera le plus souvent la conséquence de la nourriture consommée la veille.

Notamment les fritures, les produits laitiers, le chocolat, certaines associations alimentaires ou même parfois une simple soupe aux légumes peuvent en être la cause.

Lorsqu'on n'a pas la chance de pouvoir s'entraîner sous la conduite d'un maître accompli qui saura adapter de façon très fine ses conseils à chaque cas particulier, on pourra s'aider des quelques informations ci-dessous pour ajuster soi-même son mode alimentaire.

On donnera bien sûr la préférence aux fruits et aux légumes de saison produits sur place, si possible sans traitements chimiques, ainsi qu'aux huiles de première pression à froid, aux céréales complètes si on les digère, et aux aliments de base non raffinés ou transformés. On aura de moins en moins besoin d'excitants comme le thé, le café, le chocolat, les viandes et les nourritures épicées, qui s'harmonisent mal avec une pratique régulière du yoga.

Les aliments conseillés

Fruits

En priorité les fruits mi-acides comme les pommes, abricots, pêches, poires, prunes, cerises et myrtilles. En second choix, les fruits sucrés comme les bananes, dattes et raisins. Les fruits secs (sans sulfites) auront de préférence été trempés dans l'eau pour les réhydrater. Jean Klein recommandait toujours de ne consommer que modérément les fruits acides comme les agrumes, fraises, ananas, tomates, grenades et la plupart des baies. On évitera la rhubarbe, trop acide.

Légumes

Lorsqu'un repas comprend des légumes cuits, il est recommandé d'y ajouter pour leurs enzymes des crudités, même si ce n'est qu'en petite quantité. Les haricots frais sont en général bien tolérés.

Les légumineuses comme les haricots secs, lentilles et pois seront modérément utilisés et en petites quantités, car ils sont plus difficiles à digérer. Observer comment le corps y réagit. Accompagnés uniquement de légumes verts, ils seront plus digestes. La meilleure façon de consommer les légumineuses est certainement sous forme de pousses germées (voir ci-dessous).

Il est intéressant de noter que certaines propriétés des légumes changent lorsqu'ils sont cuits. Par exemple, l'oignon au goût fort et piquant est difficile à digérer cru.

En revanche, lorsqu'il est cuit, il devient doux et facile à digérer. Au contraire, l'ail se digère très bien lorsqu'il est utilisé cru comme condiment ; cuit, il est indigeste.

Se méfier des légumes cultivés sous serre, surtout en hiver et au printemps, car s'ils ne sont pas biologiques, ils contiennent souvent de fortes doses de nitrates.

On peut s'en rendre compte avec les épinards, qui sont alors d'un vert très foncé et leurs feuilles sont gondolées.



Jean Klein conseillait de jeter la première eau de cuisson des légumes après quelques minutes d'ébullition et de terminer la cuisson en rajoutant de l'eau fraîche, afin d'éviter d'encombrer l'organisme avec un excès de sels minéraux. Ces sels minéraux excédentaires vont se loger dans les articulations, qu'ils raidissent, et à la longue ils peuvent favoriser l'apparition d'arthrose.



Céréales

Sauf intolérance au gluten, phénomène de plus en plus courant, les céréales se digèrent bien pourvu qu'elles soient bien associées (voir ci-dessous).

La consommation de graines germées est particulièrement recommandée pour leurs enzymes et vitamines. On peut essayer par exemple cette recette pour le petit déjeuner : broyer ensemble dans un mixer une tasse de blé germé, un peu d'eau et quatre dattes fraîches dénoyautées. Bien que généralement les céréales se combinent mal avec les fruits, cette association se digère très bien sans doute grâce à la germination du blé. Privilégier les céréales complètes.

Noix et graines

Amandes, noisettes, noix, noix de pécan, noix de cajou, noix de coco, pistaches, graines de tournesol, graines de courge se mangent de préférence crues. Éviter de les griller. La châtaigne se mange cuite. Noix et graines constituent un aliment de choix.

Les cacahuètes ne sont pas des noix mais des légumineuses. Les amandes seront plus digestes sans leur pellicule brune : les laisser tremper une nuit dans l'eau froide ou quelques minutes dans l'eau chaude afin de l'enlever facilement. Ces aliments doivent être bien mâchés pour faciliter leur digestion. Ils se combinent le mieux avec les légumes verts.

Graines germées

Faciles à préparer, les graines germées constituent un excellent aliment. Se procurer un ouvrage sur le sujet pour le mode de germination et des recettes. Les graines suivantes germent facilement et sont délicieuses en salade : alfalfa (luzerne), haricot mungo (donne les pousses de soja), lentilles, fenugrec, radis, graines de tournesol. Grâce à son goût neutre, l'alfalfa entre dans toutes sortes de préparations.

Œufs, poissons et produits laitiers

Consommés modérément, les œufs sont un aliment de choix. Ils seront consommés de préférence extra frais, préparés à la coque, le blanc coagulé et le jaune encore liquide. Si l'on mange du poisson, il convient d'être attentif à deux choses : il doit provenir d'un milieu pas trop pollué et doit être vidé et poché dans les quelques heures après sa prise ou congelé sans retard, car il se détériore très vite. Dans ces conditions, c'est un aliment de qualité.

À l'exception du lait maternel pour un bébé, le lait ne convient pas aux humains car il est incomplètement digestible. En revanche les produits laitiers obtenus à partir de bactéries et d'acides lactiques (lait aigre, petit lait, yaourt, fromage blanc) conviennent mieux et jouent un rôle important dans la tradition du yoga. Le fromage blanc est généralement mieux supporté que le fromage et peut le remplacer en cas de congestion des muqueuses nasales. Mais il faut savoir que le lactose vient en tête de liste des aliments pouvant causer des allergies. Lorsqu'on se trouve en présence de problèmes digestifs, de rhumes fréquents, voire d'otites (surtout chez les jeunes enfants), commencer par supprimer les produits contenant du lactose et observer s'il y a un changement. Trois mois sont suffisants pour en avoir le cœur net.

Huiles et graisses

Choisir des huiles vierges de première pression à froid. Dans la tradition yogique, l'huile d'olive est considérée comme étant la meilleure. Le beurre est acceptable si l'on n'est pas allergique au lactose, de préférence cru. Éviter les margarines courantes, dont les graisses ont été dénaturées et qui contiennent des additifs chimiques ; les margarines que l'on trouve en magasins bio n'ont pas ces inconvénients.

Préparation de menus équilibrés

Les mauvaises combinaisons alimentaires jouent souvent à notre insu un rôle important dans une digestion ou une santé défectueuse. Le respect de quelques règles simples peut marquer la fin de problèmes de santé parfois anciens. L'auteur en a fait personnellement l'expérience dans le cas d'angines répétées et la découverte du livre du Dr Shelton (voir bibliographie) sur les combinaisons alimentaires a pu en son temps lui éviter une opération.

.....

La première règle consiste à séparer les aliments à forte teneur en hydrates de carbones (pommes de terre, céréales) des aliments protéinés (poissons, œufs, fromages, noix), qui ne doivent pas être consommés au cours du même repas.

La seconde règle consiste à ne pas consommer au même repas des fruits avec l'un des aliments précités.

Un certain nombre de combinaisons considérées comme allant de soi se trouvent ainsi éliminées, comme par exemple le pain et le fromage, les pommes de terre et le fromage, les gâteaux (farine et œufs), les mélanges de noix et de fruits secs, les associations de céréales et de fruits de nos petits-déjeuners comme les tartines à la confiture... avec une exception : les tomates, considérées comme des fruits acides et non sucrés, sont compatibles avec les fromages.

La troisième règle consiste à ne consommer qu'un seul aliment protéiné par repas.

.....

Le strict respect de cette discipline alimentaire est particulièrement important lorsqu'on pratique quotidiennement le *prânâyâma* avec *kumbhaka*.

Voici une base de menus : fruits et yaourt au petit-déjeuner ; salade, puis céréales ou pommes de terre avec des légumes cuits au déjeuner ; salade, puis légumes cuits avec fromage, poisson ou œufs au dîner.

Ces quelques règles devront être adaptées selon chaque cas particulier, les besoins variant selon la condition physique, l'âge, le climat, la saison, l'activité...

D'une façon générale, on aura intérêt à choisir pour le petit-déjeuner des aliments qui ne demandent pas trop d'énergie pour leur digestion. De ce point de vue, les fruits s'imposent. Le fait qu'ils se combinent mal avec la plupart des autres aliments tout en étant une nourriture particulièrement bien adaptée à l'homme est une raison de plus pour commencer la journée avec des fruits. On pourra les associer avantageusement avec des yaourts ou du lait acidulé. Éviter toutefois de mélanger fruits acides et fruits sucrés. Le melon se consomme seul.

On n'insistera jamais assez sur l'importance de consommer quotidiennement des légumes crus. Pour faire une sauce à salade, on prendra de préférence de l'huile d'olive, du tamari ou du shoyu, et du jus de citron. Les graisses cuites sont nuisibles à la santé. On choisira de préférence une cuisson à feu doux dans une casserole à fond épais, à l'étouffée par exemple, ou une cuisson à la vapeur, afin de ne pas dénaturer les

aliments. On pourra ajouter un peu d'huile ou du beurre après la cuisson. Mais il faut savoir que les graisses freinent la digestion. Elles rendent facilement le poisson et les œufs indigestes. Les légumes verts, surtout crus, et les choux crus compensent les effets négatifs des graisses sur la digestion. Saler légèrement, éviter les épices fortes, utiliser à volonté des herbes séchées ou fraîches ; ces dernières seront ajoutées après cuisson afin de préserver leurs vitamines. Les algues sont une bonne source d'oligo-éléments, souvent insuffisamment présents dans l'alimentation. On les trouve dans les magasins bio sous forme séchée.

Remarque

Il arrive parfois que, malgré une alimentation saine et équilibrée, on souffre d'une mauvaise santé. Il convient alors de chercher à l'aide de méthodes alternatives la cause de ces troubles. On pourra découvrir parmi bien d'autres facteurs une intoxication aux métaux lourds, généralement liée aux amalgames dentaires contenant du mercure, peut-être des désordres dus aux effets secondaires de médicaments, ou encore une intolérance à certains aliments. Une fois les causes de ces dérèglements identifiées et éliminées, le problème disparaîtra de lui-même. Jean Klein avait pour habitude de dire : « Le corps connaît la santé car il est né de la santé. Il n'y a rien d'autre à faire que d'éliminer la cause qui l'empêche d'y revenir. »

Annexe 2 Stances choisies du *Vijñâna Bhairava Tantra*

« La Déesse dit : – Ô Dieu des dieux, toi qui portes le trident et une guirlande de crânes pour collier, dis-moi : comment peut-on atteindre cet état indicible qui échappe au temps et à l'espace, et qui ressemble à la plénitude qui est la tienne ? En quel sens dit-on que la Déesse en est l'accès ? Instruis-moi, ô Bhairava, afin que ma connaissance devienne parfaite. »

Stances 22 et 23

« Que l'on exerce une poussée ascendante sur l'énergie dont les pôles sont prâna en haut, et apâna en bas. Lorsque ces deux pôles sont maintenus chacun dans leur lieu d'origine, la plénitude s'établit. » Stance 24

« L'on doit maintenir l'attention sans relâche sur les pauses où se résorbent les souffles inspirés et expirés. Ainsi se révélera, ô Bhairavî, la forme merveilleuse qui réunit Bhairavî et Bhairava. » Stance 25

« Lorsque l'énergie sous forme de souffle s'établit au milieu, libre de dualité, elle ne peut plus ni entrer ni sortir. Par son entremise, on accède à l'Essence bhairaviennne. » Stance 26

« Lorsqu'on s'adonne à la suspension du souffle après l'expiration ou encore après l'inspiration, celui-ci à la fin s'apaise. Grâce à cette énergie apaisée se révèle alors l'Essence, la Paix. » Stance 27

« On doit se concentrer sur cette énergie subtile entre toutes et qui resplendit de mille feux, lorsque, s'élevant de la base, elle s'en va s'apaiser dans le centre supérieur : car c'est l'Éveil de Bhairava. » Stance 28

« Se répercutant de centre en centre, l'énergie jaillit comme un éclair jusqu'au sommet du crâne. Cela, c'est le grand Éveil ! » Stance 29

« Les yeux clos, la pensée fixée à l'intérieur du crâne ayant fini par se stabiliser, que l'on reconnaisse l'ultime Sujet ! » Stance 34

« Le canal médian se dresse au centre. Il est aussi fin que le filament d'une tige de lotus. Que l'on médite sur lui comme étant cette Déesse qui se tient à l'intérieur de l'espace du cœur, alors à la fin le Dieu se révèle. » Stance 35

« Que l'on évoque l'espace à l'intérieur de son propre corps dans toutes les directions à la fois. Alors, si la pensée est libre de dualité, tout devient espace sans limites. » Stance 43

« Que l'on évoque simultanément le vide aux deux extrémités : l'énergie devenant indépendante du corps, la pensée se videra. » Stance 44

« Que l'on évoque simultanément avec fermeté le vide du sommet, le vide de la base, et le vide du cœur : toute pensée dualisante s'évanouissant, la Conscience non duelle émergera. » Stance 45

« Si l'on peut ressentir, l'espace d'un instant, la vacance d'un seul endroit du corps, c'est la Vacuité même ! Ainsi, libéré de toute pensée, on accède à l'Essence. » Stance 46

« Ô Belle aux yeux de gazelle ! Que l'on rende le corps perméable au point qu'il s'imprègne entièrement d'espace, et à la fin cette évocation deviendra permanente. » Stance 47

« Si, considérant la peau comme l'enceinte d'une forteresse, on médite sur l'espace vide à l'intérieur du corps, on passe au-delà du méditable. » Stance 48

« Ô Bienheureuse ! Les sens résorbés et l'esprit indifférent à toute chose, celui qui pénètre le sceau du cœur obtient la faveur suprême. » Stance 49

« La pensée doit se résorber dans le centre supérieur. Alors, celui dont l'esprit est ferme et le corps pénétré d'espace, accède à la Réalité. » Stance 50

« Que l'on maintienne la pensée dans le centre supérieur, par tous les moyens, en tout temps et en tout lieu. L'agitation s'étant peu à peu déposée, bientôt se produira l'indescriptible. » Stance 51

« Que l'on évoque la forteresse de son propre corps consumée par les flammes du Temps, et à la fin il ne restera que la quiétude. » Stance 52

« De même, que l'on évoque, indifférent à toute chose, le monde entier dévoré par les flammes, et l'on atteindra l'état humain le plus haut. »

Stance 53

« Ô Déesse toute puissante ! Que l'on parvienne par une concentration intense à éprouver la vacuité de tout cet univers et là, même la pensée se résorbe. On devient alors hautement qualifié pour cette absorption. » Stance 58

« Que l'on maintienne le regard fixé sur l'espace vide d'un vase ou de tout autre récipient, et que l'on oublie ses parois. Lorsqu'on parvient à s'absorber en ce vide, par là même on le devient. » Stance 59

« Que l'on s'abîme dans la contemplation d'un paysage dans lequel rien n'accroche le regard. La pensée ainsi absorbée, toute fluctuation va disparaître. » Stance 60

« Si l'on parvient à stabiliser l'attention sur l'intervalle entre deux perceptions, et que l'on rejette simultanément l'une et l'autre, dans cette faille, la Réalité fulgure. » Stance 61

« Si, après avoir quitté un objet et avant d'en avoir rejoint un autre, l'esprit s'absorbe dans le vide qui les sépare, dans cet intervalle s'épanouira une Réalisation intense. » Stance 62

« En vérité, que l'on éprouve parfaitement, de manière simultanée et globale soit l'univers soit son propre corps comme étant faits de conscience. Alors, grâce à cette conscience non duelle, on obtiendra l'Éveil suprême. » Stance 63

« Se tenant assis ou couché, que l'on évoque intensément son propre corps comme privé de support. La pensée se dérochant, à l'instant même, les tendances inconscientes s'effondreront. » Stance 82

« Si, sans cligner des yeux, tout son être immobile, on se fixe dans la contemplation d'un ciel très pur, à ce moment même, ô Bhairavî, l'inexprimable Merveille se révèle. » Stance 84

« Que l'on évoque l'espace vide comme étant l'essence de Bhairava et qu'on le laisse se résorber dans sa propre tête. L'univers entier s'engloutira alors dans le flamboiement de Bhairava. » Stance 85

« Que l'on médite sur son propre Soi sous la forme d'un firmament se déployant à l'infini. Se trouvant privée de tout support, la conscience se reconnaît alors en sa véritable essence, qui est pure Énergie. » Stance 92

« On ne doit s'attacher ni à la douleur, ni au bonheur. Connais toute chose à partir du centre immuable, ô Bhairavî. Car là siège la seule Réalité. » Stance 103

« À chaque instant, par l'entremise des sens, se manifeste la Conscience absolue. Que l'on s'absorbe en elle, et l'on accède à l'essence même de la plénitude. » Stance 117

« On ne doit nourrir de haine à l'égard de personne ni avoir aucun attachement. Là où l'on se tient au centre, libre d'attachement comme de haine, le Réel se glisse doucement. » Stance 126

Glossaire des mots sanscrits

Advaita Vedanta : système philosophique indien de la non-dualité.

apâna : l'un des cinq souffles, modalités de l'énergie vitale, qui se localise dans la partie inférieure du tronc et préside aux fonctions d'élimination.

Il est le pôle opposé de *prâna*.

ardha-matsyendrâsana : couramment appelée posture de la torsion ; en fait, posture de la demi-torsion (fig. 45).

âsana : litt. « être ainsi » ; posture du corps, codifiée selon le Yoga.

bandha : ligature ; contraction musculaire visant à canaliser et diriger l'énergie dans le corps.

bhadrâsana : l'une des postures assises (fig. 87).

Bhairava : la Réalité ultime, qui est aussi la Conscience ultime.

Bhairavî : la Déesse, Énergie pure, non encore différenciée, de Bhairava.

bhastrikâ : litt. « soufflet de forge », exercice respiratoire de purification qui prépare le corps au *prânâyâma*.

bhujangâsana : posture du cobra (fig. 142).

chakra : roue, centre du corps subtil.

chandrabhedana : litt. « qui passe par la lune » ; une forme de *prânâyâma*.

dhanurâsana : la posture de l'arc (fig. 150).

guru : litt. « lumière qui chasse les ténèbres » ; désigne le maître spirituel.

halâsana : posture de la charrue (fig. 128).

idâ : l'un des trois principaux canaux subtils, de polarité négative, lunaire ;

il commence à la narine gauche et se termine à droite du coccyx.

jâlandhara bandha : fermeture de la gorge (fig. 2).

jñâna : connaissance pure.

kapālabhāti : litt. « rendre le crâne brillant » ou « faire entrer la lumière dans le crâne » ; exercice respiratoire de purification, en préparation au *prāṇāyāma*.

kosha : enveloppe énergétique.

kumbhaka : suspension du souffle après l'inspir ou l'expir.

kundalinî : l'énergie incarnée, résorbée sous sa forme non différenciée.

mahâmudrâ : litt. « le grand sceau »
(fig. 221).

matsyendrâsana : litt. « posture de Matsyendra », dite posture de la torsion (fig. 39).

Matsyendra, l'un des fondateurs du Yoga, selon la mythologie.

mudrâ : litt. « sceau » ou « symbole »,
a une action sur l'énergie (fig. 15).

mûla bandha : fermeture de la base.

nâdi : conduit subtil de l'énergie.

neti : technique de nettoyage des voies aériennes.

padmâsana : posture du lotus (fig. 18).

pashchimottanâsana : litt. « posture de l'étirement intense vers l'ouest », l'ouest désignant le côté arrière du corps ; la posture de la pince (fig. 50).

pingalâ : l'un des trois principaux canaux subtils, de polarité positive, solaire ;

il commence à la narine droite et se termine à gauche du coccyx.

Prâna : l'Énergie universelle.

prāna : terme générique désignant l'énergie vitale ; il est aussi l'un des cinq souffles, modalités de l'énergie vitale, qui se localise dans la partie supérieure du tronc. Il est le pôle opposé de *apāna*.

prânâyâma : ensemble de techniques respiratoires dont le but est d'éveiller, de libérer et de renforcer l'énergie vitale, pour ensuite la conduire à l'aide des bandha vers le canal central, *sushumnâ*.

râja prânâyâma : *prânâyâma* royal.

samâna : l'un des cinq souffles, modalités de l'énergie vitale, dont le mouvement est centripète. Habituellement localisé au niveau du ventre, il préside aux fonctions d'assimilation et de digestion. Si, dans le corps d'un yogi, *prâna* et *apâna* entrent en *sushumnâ*, ils fusionnent et se transforment en *samâna*, litt. « souffle égal ».

sarvangâsana : posture de la chandelle (fig. 117).

Shakti : l'Énergie, puissance de manifestation indissociable de Shiva, la Conscience, au même titre, par exemple, que le feu ne peut être dissocié de son pouvoir de brûler. Shiva et Shakti sont les deux aspects indivis de la Réalité ultime. Ils donnent l'illusion d'être séparés lorsque Shakti se projette dans le déploiement du monde manifesté. Le dialogue entre Bhairava et Bhairavî est donc une

formulation poétique mais surtout pédagogique dont l'objectif est d'aider le yogin à retrouver le chemin de son origine non duelle, ce qui est indiqué par la dernière stance du *Vijñāna Bhairava Tantra* lorsque « *Bhairavî, pleine de béatitude, enlace Bhairava pour se fondre en lui* » Stance 163.

shalabâsana : posture de la sauterelle (fig. 148).

shavâsana : posture du cadavre (fig. 101).

shirsâsana : posture sur la tête, ou du poirier (fig. 202).

shîtâlî : forme de *prânâyâma* où

l'inspiration se fait par la bouche (fig. 212).

Shiva : Conscience ou Réalité ultime ; Bhairava est l'un des noms de Shiva.

siddhâsana : posture du sage, aussi appelée la posture parfaite (fig. 5).

sukhâsana : posture facile, du tailleur (fig. 16).

sukhpuvak : forme de *prânâyâma*.

Sûryabhedana : litt. « qui passe par le soleil » ; forme de *prânâyâma*.

sushumnâ : le canal central, habituellement fermé à sa base par la *kundalinî*, traverse les *chakras* ; il est le principal canal subtil, avec *idâ* et *pingalâ*.

L'énergie qui emprunte ce passage y recouvre sa forme indifférenciée, non polarisée.

Tantra : texte révélé.

trikonâsana : posture du triangle (fig. 180).

udâna : l'un des cinq souffles, modalités de l'énergie vitale, dont le mouvement est

ascendant ; il préside à l'expression vocale. Il est aussi le dernier souffle, qui conduit à la transmigration. Si, dans le corps d'un yogi, *prâna* et *apâna* se sont unifiés en *samâna*, alors, éveillant l'énergie assoupie dans le support radical, *samâna* se transforme en *udâna* (ou *urdhvakundalinî*), souffle vertical qui s'élève le long du canal central.

uddiyâna bandha : litt. « l'envol vers le haut » ; ligature du centre, qui canalise l'énergie le long de l'axe vertical du corps et la pousse vers le haut (fig. 1).

ujjâyi : technique respiratoire consistant à rétrécir le passage de la glotte pour réguler le flux de l'air inspiré et/ou expiré.

Vijñâna : la connaissance intuitive.

vyâna : l'un des cinq souffles, modalités de l'énergie vitale, dont le mouvement est centrifuge. Il est non localisé et se diffuse partout à la fois, en imprégnant tout le corps. Si, dans le corps d'un yogi, l'énergie s'élève le long du canal central sous la forme d'*udâna* (*urdhvakundalinî*), alors, à la fin de ce processus, *udâna* est transformé en *vyâna*, énergie diffuse et omnipénétrante.

Vijñâna Bhairava: The Practice of Centring Awareness, Motilal Banarsidass, 2003

Remerciements

L'auteur remercie Barbara Litzler, qui a donné toute son intuition, intelligence et énergie au texte de ce livre.

Merci à Liliane Goncalves et Yotham Baranes pour leur participation aux photographies. Tous deux sont professeurs de yoga sur Paris et la région parisienne, dans une lignée proche de celle exprimée dans ce livre. Visitez leurs sites internet : Liliane Goncalves : www.lafleurdor.fr ; Yotham Baranes : www.yotham.com .
Merci également à Youval Micenmacher (www.youvalmicenmacher.com) pour avoir réalisé les photographies de ce livre.

Barbara Litzler remercie l'auteur, Koos Zondervan, pour sa patience, sa totale confiance et ses encouragements ; Jean-Pierre Marville, pour son aide, ses relectures attentives et ses suggestions pertinentes ; Éric Baret, qui a eu l'idée de parler de ce livre à son éditeur Almora ; Claude Bard et l'équipe des éditions Almora, pour leur accueil et la réalisation du livre.

Notes



A series of 25 horizontal dotted lines, each corresponding to a dot in the row above, providing a template for writing notes.

Table des matières

Préface • 11

Introduction • 13

1 Se mettre à l'écoute de son corps • 18

Exemple d'une première séance • 18

2 Conditionnements, tensions superficielles et profondes • 20

Apprendre à observer • 20

3 Le corps d'énergie • 22

Généralités • 22

Exercices • 24

4 Conduire le souffle • 30

Les contractions, *bandha* • 30La rétraction abdominale, *uddiyâna bandha* • 31La respiration filtrée, *ujjâyi* • 32La suspension du souffle, *kumbhaka* • 32

5 Postures et exercices • 33

Généralités • 34

La dissolution des tensions profondes et des résistances • 34

Le redressement et la libération de la colonne vertébrale • 34

Éveiller et harmoniser les couches profondes de notre corps • 34

Postures et exercices à partir d'une position assise • 36

Construire la verticale • 36

La posture parfaite, *siddhâsana* • 37La posture du lotus, *padmâsana* • 41

Position de départ : une jambe repliée au sol, l'autre repliée par-dessus • 50

Position de départ : les deux jambes allongées, parallèles • 52

Position de départ : jambes écartées en « grand écart » • 55

Position de départ : une jambe tendue, l'autre repliée • 58

Position de départ : les plantes des pieds l'une contre l'autre • 61

Position de départ : assis sur les talons • 66

Exemple d'un enchaînement de postures • 68

Postures et exercices à partir d'une position allongée • 70

Position de départ : allongé sur le dos • 70

Postures et exercices à partir d'une position à plat ventre • 84

Postures et exercices à partir d'une position debout • 89

La posture sur la tête, *shirsâsana* • 107

6 Exercices respiratoires, *kapâlabhâti* et *bhastrikâ* • 113

Rendre le crâne brillant, *kapâlabhâti* • 113

Le soufflet, *bhastrikâ* • 115

7 Le contrôle du souffle, *prânâyâma* • 116

Généralités • 116

Pratique • 119

Shîtâlî • 123

8 Le grand sceau, *mahâmudrâ* • 124

Généralités • 124

Pratique • 126

Annexe 1 : Une alimentation appropriée • 131

Annexe 2 : Stances choisies du *Vijñâna Bhairava*

Tantra • 134

Glossaire des mots sanscrits • 136

Bibliographie • 138

