SYNTHESE POSTURES ANNEE 1
DANS L’ORDRE DU FICHIER AUDIO
DE YOGA SYSTEMA

Doc Travail PR / MAJ décembre 2022

N° Posture livre	NOM POSTURE	PAGE(S) DOC
1	**Tāḍāsana**: la montagne	6
2	**Vṛkṣāsana**: l'arbre	6
3	**Utthita Trikoṇāsana** : Le triangle étiré	6
4	**Parivṛtta Trikoṇāsana** : Le triangle en torsion	7
5	**Utthita Pārśvakoṇāsana** : L'angle étiré sur le côté	7
6	**Parivṛtta Pārśvakoṇāsana** : L'angle en torsion	7
7/8/9	**Vīrabhadrāsana I, II et III** : Le guerrier	8/9
10	**Ardha Candrāsana** : La demie-lune	9
11	**Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana** : Le "gros orteil à la main étendue"	9
12	**Pārśvōttānāsana** : L'étirement du flanc	10
13	**Prasārita Pādōttānāsana I et II** : L'étirement du pied écarté	11
15	**Parighāsana** : La traverse	11
16	**Uṣṭrāsana** : Le chameau (version moderne)	12
17	**Utkaṭāsana** : Posture "puissante", "féroce"	12
18	**Pādānguṣṭhāsana** : Le gros orteil	13
19	**Pādahastāsana** : Les pieds dans les mains12	13
20	**Uttānāsan**a : L'étirement intense	13
21	**Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana** : Un pied étiré vers le haut	14
22	**Ardha Baddha Padmōttānāsana** : L'étirement intense en demi lotus lié	14
23	**Garuḍāsana** : L'aigle	15
25	**Śalabhāsana** : La sauterelle	15
26	**Makarāsana** : Le monstre marin	15
27	**Dhanurāsana** : L'arc	16
28	**Pārśva Dhanurāsana** : L'arc de côté	16
29	**Caturaṅga Daṇḍāsana** : Le bâton à quatre membres	16
30	**Nakrāsana** : Le crocodile	17
31	**Bhujaṅgāsana** : Le serpent (dit le "cobra")	17

32	**Ūrdhva Mukha Svānāsana** : Le chien tête en haut	18
33	**Adho Mukha Svānāsana** : Le chien tête en bas	18
34	**Paripūrṇa Nāvāsana** : Le bateau complet	19
35	**Daṇḍāsana** : Le bâton	19
36	**Ardha Nāvāsana** : Le demi-bateau	19
37	**Gomukhāsana** : La tête de vache	20
38	**Lolāsana** : La posture qui ocille	20
39	**Siddhāsana** : Le sage ou “posture parfaite”	21
40	**Vīrāsana** : Le héros	22
41	**Supta Vīrāsana** : Le héros couché sur le dos	23
42	**Paryankāsana** : Le lit	24
43	**Bhekāsana** (aussi appelé Maṇḍūkāsana) : La grenouille	24
44	**Baddha Koṇāsana** : L’angle lié	25
45	**Padmāsana** : Le lotus	25
47	**Parvatāsana** : La montagne (posture assise)	26
48	**Tolāsana** : La balance	26
49/50	**Siṃhāsana I et II** : Le lion	27
51	**Matsyāsana** : Le poisson	28
58	**Mahā Mudrā :** Le grand geste	29
59	**Jānu Śīrṣāsana** : La tête sur le genou	29
60	**Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana** : La tête sur le genou en torsion	30
61	**Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana** : L’étirement du dos en demi-lotus lié	31
62	**Triaṅgā Mukhaikapāda Paśchimottānāsana** : L’étirement du dos avec un pied “au visage de trois membres”	32
63	**Krouncāsana** : Le héron	33
64/65	**Marīcyāsana I et III** : La posture du sage Marīci	33/34
66	**Upaviṣṭha Koṇāsana** : L’angle assis	34

67	**Paśchimottānāsana** : L'étirement du dos (ou "de l'ouest")	35
68	**Parivṛtta Paśchimottānāsana** : L'étirement du dos en torsion	36
69/70/71	**Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana I et II** : L'étirement du dos visage vers le haut	36/37
72	**Pūrvottānāsana** : L'étirement de l'avant ou "de l'est"	37
73	**Ākarṇa Dhanurāsana** : L'arc vers l'oreille	38
74	**Śīrṣāsana I II et III** : La posture sur la tête	38/42
75	**Ūrdhva Daṇḍāsana** : Le bâton tourné vers le haut	39
78	**Baddha Hasta Śīrṣāsana** : La posture sur la tête avec les mains liées	43
79	**Mukta Hasta Śīrṣāsana** : La posture sur la tête avec les mains libres	43
80	**Pārśva Śīrṣāsana** : La posture sur la tête de côté	44
81	**Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana** : La posture sur la tête à un pied en torsion	44
82	**Eka Pāda Śīrṣāsana** : La posture sur la tête à un pied	45
83	**Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana** : La posture sur la tête de côté à un pied	45
84	**Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana** : Le lotus tourné vers le haut en posture sur la tête	46
85	**Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana** : Le lotus tourné vers le haut de côté en posture sur la tête	46
86	**Piṇḍāsana en Śīrṣāsana** : L'embryon en posture sur la tête	46
87	**Sālamba Sarvāngāsana I et II** : La posture de tout le corps avec support	47/48/49
89/90	**Nirālamba Sarvāngāsana I et II** : La posture de tout le corps sans support	49
91	**Halāsana** : La charrue	50
92	**Karṇapīdāsana** : La pression sur les oreilles	51
93	**Supta Koṇāsana** : L'angle couché sur le dos	51
94	**Pārśva Halāsana** : La charrue de côté	51
95	**Eka Pāda Sarvāngāsana** : La posture de tout le corps à un pied	52
96	**Pārśvaika Pāda Sarvāngāsana** : La posture de tout le corps à un pied de côté	52
97	**Pārśva Sarvāngāsana** : La posture de tout le corps de côté	53
98	**Setu Bandha Sarvāngāsana** : Le pont en constuction en posture de tout le corps	53
99	**Eka Pāda Setu Bandha Sarvāngāsana** : Le pont en constuction en posture de tout le corps à un pied	53
100	**Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana** : Le lotus vers le haut en posture de tout le corps	54

101	**Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana** : Le lotus vers le haut de côté en posture de tout le corps	55
102	**Uttāna Padma Mayūrāsana** : Le paon en lotus, en étirement intense	55
103	**Piṇḍāsana en Sarvāngāsana** : L'embryon en posture de tout le corps	55
104	**Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāngāsana** : L'embryon de côté en posture de tout le corps	56
105	**Jaṭhara Parivartanāsana** : Le retournement du ventre	57
106	**Ūrdhva Prasārita Pādāsana** : Les pieds étirés vers le haut	57/58
107	**Cakrāsana** : La roue	58
108	**Supta Pādānguṣṭhāsana** : La posture du gros orteil sur le dos	59
109	**Anantāsana** : La posture de Viṣṇu ou du serpent Śeṣa, le serpent qui fait le lit de Viṣṇu	59
110	**Uttāna Pādāsana** : Le pied étiré	60
111	**Setu Bandhāsana** : Le pont en construction	60
112/113	**Bharadvājāsana I et II** : La posture du précepteur militaire des Pāṇḍavas et des Kauravas, Bharadvāja	61
114/115	**Marīcyāsana III et IV**: La posture du sage Marīci	62
116	**Ardha Matsyendrāsana** : la demie posture du sage Matsyendranath	63
117/118	**Mālāsana I et II** : La guirlande	64
119	**Pāśāsana** : La corde	65
123	**Aṣṭāvakrāsana** : La posture du sage Aṣṭavakra	67
124	**Eka Hasta Bhujāsana** : La posture sur les bras à une main	67
125	**Dvi Hasta Bhujāsana** : La posture sur les bras à deux mains	68
126	**Bhujapīdāsana** : La pression sur les bras	68
127	**Mayūrāsana** : Le paon	69
128	**Pīnchā Mayūrāsana** : L'aile du paon	70
132	**Adho Mukha Vṛkṣāsana** : L'arbre tête en bas	70
133	**Kūrmāsana** : La tortue	71
149	**Vasiṣṭhāsana** : La posture du sage Vasiṣṭha	72
152	**Bakāsana** : La grue	73
153	**Pārśva Bakāsana** : La grue de côté	73
172/172 a	**Ūrdhva Dhanurāsana** : L'arc tourné vers le haut	74
184/186/187/188	**Eka Pāda Rājakapotāsana** : Le pigeon royal à un pied	75/76
199	**Naṭarājāsana** : La posture de Śiva danseur	77

1. *Tāḍāsana*

(aussi appelé Samasthiti) Un* (photo 1)

La montagne

1

Tāḍa signifie montagne. Sama signifie vertical, droit impassible. Sthiti est l'immobilité, la stabilité. Tāḍāsana implique donc une posture debout où l'on est fermement érigé comme une montagne. C'est la base des postures debout.

Technique.

1. Tenez-vous debout, les pieds joints, les talons se touchant, ainsi que les gros orteils. Reposez l'extrémité des métatarsiens sur le sol et étirez à plat tous les orteils.
2. Tendez les genoux et montez les rotules. Serrez les muscles des fesses et étirez vers le haut ceux de l'arrière des cuisses.
3. Gardez le ventre rentré, bombez la poitrine, étirez la colonne vertébrale et allongez le cou.
4. Ne portez pas le poids du corps sur les talons ou sur les orteils, mais répartissez-le également sur toute la surface du pied.
5. En principe, en Tāḍāsana, les deux bras sont étirés au-dessus de la tête, mais par commodité, on peut les placer de chaque côté des cuisses. Chaque posture debout décrite ci-dessous peut être prise en partant de Tāḍāsana avec les paumes de chaque côté des cuisses.

Effets.

Les gens ne font pas attention à la manière dont ils se tiennent debout. Certains basculent le poids du corps sur une seule jambe ou tournent une jambe complètement de côté. D'autres portent tout le poids sur les talons ou bien sur le côté intérieur ou le côté extérieur des pieds. On peut s'en apercevoir en regardant l'usure des semelles ou des talons des chaussures. Du fait du faux aplomb et de la mauvaise répartition du poids sur les pieds, ils contractent des déformations particulières qui diminuent l'élasticité de la colonne vertébrale. Même si les pieds sont écartés, il est préférable de garder les lignes talon-gros orteil parallèles entre elles. Ainsi, les muscles fessiers sont contractés, le ventre est rentré et la poitrine est portée en avant. Le corps se sent léger et l'esprit devient agile. Si le poids du corps est porté sur les talons seulement, les variations de l'équilibre deviennent perceptibles, les fesses sont molles, le ventre fait saillie en avant, le corps se laisse tomber en arrière et la colonne vertébrale ressent une surcharge qui, rapidement, entraîne une faugue et un engourdissement de l'esprit. C'est pourquoi il est essentiel de maîtriser l'art de se tenir debout correctement.

2. *Vṛkṣāsana* Un* (photo 2)

L'arbre

Vṛkṣa signifie arbre.

2

3

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Pliez le genou droit et placez le talon droit à la base de la cuisse gauche. Posez le pied sur la cuisse gauche, les orteils pointant vers le bas.
3. Cherchez l'équilibre sur le pied gauche, joignez les mains et tendez les bras au-dessus de la tête (photo 2).
4. Restez dans la posture pendant quelques secondes en respirant profondément, puis baissez les bras et séparez les mains, dépliez la jambe droite et revenez en Tāḍāsana.
5. Répétez la posture en vous tenant sur la jambe droite et en plaçant le talon gauche à la base de la cuisse droite. Tenez la posture pendant le même temps, puis revenez en Tāḍāsana (photo 1) pour vous relaxer.

Effets.

Cette posture tonifie les muscles des jambes et donne le sens de l'équilibre.

3. *Uttihita Trikoṇāsana* Trois* (photos 4 et 5)

Le triangle étiré

Utthita signifie étendu, étiré. Trikoṇa (tri = trois ; koṇa = angle) est un triangle. Cet āsana debout est la posture du triangle étiré.

4

5

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement d'environ 1 mètre. Placez les bras à l'horizontale en alignement avec les épaules, les paumes vers le sol (photo 3).
3. Tournez le pied droit de 90° vers la droite ; tournez légèrement le pied gauche vers la droite, en gardant la jambe gauche étirée de l'intérieur et tendue au genou.
4. Expirez, fléchissez le buste et le bassin vers la droite en approchant la main droite de la cheville droite. La main droite doit, si possible, s'appuyer complètement sur le sol (photo 4 et 5).
5. Étirez le bras gauche vers le haut (voir l'illustration) en le plaçant en ligne avec l'épaule droite et étirez le buste. L'arriére des jambes, le dos et les hanches doivent être sur une même ligne. Regardez le pouce de votre main gauche étiré au maximum. Gardez le genou droit tout à fait tendu, en montant la rotule et maintenez le genou droit face aux orteils.
6. Restez dans cette position pendant une demi-minute à une minute, en respirant régulièrement et profondément. Puis ôtez la main droite du sol. Inspirez et retournez à la position 2 ci-dessus.
7. Maintenant, tournez le pied gauche de 90° vers la gauche, tournez légèrement le pied droit vers la gauche, gardez les jambes tendues aux genoux et continuez de la position 2 à la position 6, en inversant droite et gauche. Inspirez et revenez à la position 2. Tenez la posture pendant la même laps de temps sur le côté gauche.
8. Expirez et sautez pour revenir en Tāḍāsana (photo 1).

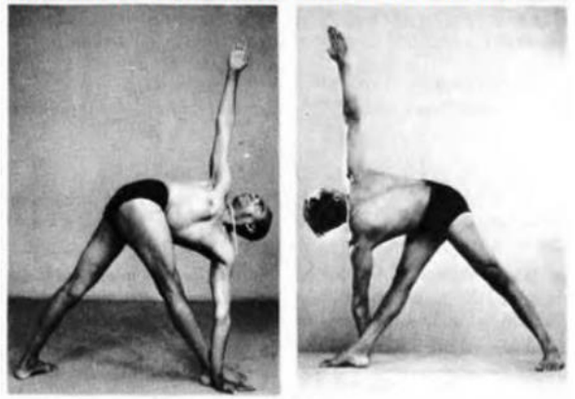
Effets.

Cet āsana tonifie les muscles des jambes, assouplit les jambes et les hanches, corrige toutes sortes de petites déformations des jambes et leur permet de se développer harmonieusement. Il soulage les douleurs du dos et les torticolis, renforce les chevilles et développe la cage thoracique.

4. *Parivṛtta Trikoṇāsana* Cinq* (photos 6 et 7)

Le triangle en torsion

Parivṛtta signifie retourner, tourner autour ou en arrière. Trikoṇa est un triangle. C'est la posture du triangle en torsion. C'est la contre-posture de Utthita Trikoṇāsana (photo 4).



7

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana. (photo 1). Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement d'environ 1 mètre. Placez les bras à l'horizontale en alignement avec les épaules, paumes vers le sol (photo 3).
2. Tournez le pied droit de 90° vers la droite. Tournez le pied gauche de 60° vers la droite en gardant la jambe gauche étirée et tendue au genou.
3. Expirez, tournez complètement le buste et le bassin vers la droite, en même temps que la iambe de façon à placer la main gauche sur le sol, près du côté extérieur du pied droit.
4. Levez le bras droit, étirez-le dans le prolongement du bras gauche. Regardez le pouce droit (photos 6 et 7).
5. Gardez les genoux tendus. Ne soulevez pas du sol les orteils du pied droit. Pensez à bien appuyer sur le sol le côté extérieur du pied gauche.
6. Étirez les épaules et les omoplates.
7. Restez dans cette posture pendant une demi-minute en respirant normalement.
8. Inspirez, ôtez la main gauche du sol, ramenez le buste dans sa position initiale et revenez en position 1.
9. Expirez, répétez la posture sur le côté gauche en tournant le pied gauche de 90° vers la gauche et le pied droit de 60° vers la gauche et placez la main droite sur le sol, près du côté extérieur du pied gauche.
10. Maintenez cette posture pendant une durée égale de chaque côté, ce que l'on peut contrôler en faisant, par exemple, trois ou quatre respirations de chaque côté.
11. Une fois ce laps de temps écoulé, ramenez le buste à sa position ; initiale, remettez les pieds de face et gardez les bras à l'horizontale comme dans la position 1.
12. Expirez et en sautant, revenez en Tāḍāsana (photo 1). Ceci termine l'āsana.

Effets.

Cet āsana tonifie les muscles de la cuisse et du mollet. La colonne vertébrale et les muscles du dos sont amenés à fonctionner correctement, car la posture permet un apport supplémentaire de sang dans la région basse de la colonne vertébrale. La poitrine est pleinement ouverte. La posture soulage les douleurs dorsales, fortifie les organes abdominaux et renforce les muscles fessiers.

5. *Utthita Pārśvakoṇāsana* Quatre* (photos 8 et 9)

L'angle étiré sur le côté

Pārśva signifie flanc ou côté. Koṇa est un angle. C'est la posture de l'angle étiré sur le côté.

8

9

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement d'environ 1,30 mètre. Placez les bras en alignement avec les épaules, paumes vers le sol (photo 3).
2. En expirant doucement, tournez le pied droit de 90 degrés vers la droite et le pied gauche légèrement vers la droite, en conservant la jambe gauche étirée et tendue au genou. Pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il forme un angle droit et que la cuisse soit parallèle au sol.
3. Placez la main droite sur le sol à côté du pied droit. L'aisselle droite doit couvrir le côté extérieur du genou droit et le toucher. Étirez le bras gauche au-dessus de l'oreille gauche. Gardez la lêie levée (photos 8 et 9).
4. Allongez les reins et étirez l'arrière du genou gauche. La poitrine, les hanches et les jambes doivent être dans un même plan et pour cela redressez la poitrine vers le haut et en arrière. Étirez le corps tout entier en vous concentrant sur toute la partie arrière et particulièrement la colonne vertébrale. Étirez la colonne vertébrale jusqu'à ce que toutes les vertèbres et les côtes s'écartent et que l'on sente que même la peau est étirée et allongée.
5. Restez dans cette posture pendant 30 secondes à 1 minute, en respirant profondément et régulièrement. Inspirez et ôtez la main droite du sol.
6. Inspirez, redressez la jambe droite et relevez les bras en revenant à la position 1.
7. Continuez en expirant et suivez les positions 2 à 5 en permutant droite et gauche.
8. Expirez et revenez en sautant en Tāḍāsana (photo 1).

Effets.

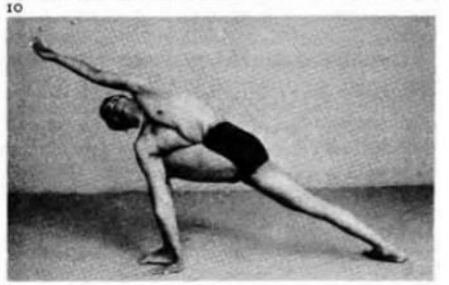
Cet āsana tonifie les chevilles, les genoux et les cuisses. Il corrige les défauts des mollets et des cuisses, développe la cage thoracique et amincit la taille et les hanches et soulage les douleurs sciatique ou arthritique. Il augmente également les mouvements péristaltiques et facilite l'élimination.

6. *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana* Huit* (photos 10 et 11)

L'angle en torsion

Parivṛtta signifie retourner, tourner autour ou en arrière. Pārśva signifie flanc ou côté. Koṇa est un angle. C'est la posture de l'angle en torsion.

10



11

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement, d'environ 1,30 mètre. Placez les bras en alignement avec les épaules, paumes vers le sol (photo 3).
3. Tournez le pied droit de 90° vers la droite et le pied gauche de 60° vers la droite, en gardant la jambe gauche étirée et tendue au genou. Pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il forme un angle droit et que la cuisse droite soit parallèle au sol.
4. Expirez, tournez le buste, le bassin et la jambe gauche de façon à amener le bras gauche au-dessus du genou droit. Reposez l'aisselle gauche sur le côté extérieur du genou droit et placez la main gauche sur le sol près du côté extérieur du pied droit (photos 10 et 11).
5. Tournez à fond la colonne (vers la droite), étirez le buste et amenez le bras droit au-dessus de l'oreille droite (voir les photos). Regardez votre bras droit qui est étiré au maximum. Gardez toujours le genou gauche tendu.
6. Restez dans cette posture pendant trente secondes à une minute, en respirant profondément et régulièrement. Inspirez et ôtez la main gauche du sol. Relevez le buste et revenez en position 2, en redressant la jambe droite et en relevant les bras.
7. En expirant, reprenez les positions 3 à 5 en inversant droite et gauche.
8. Chaque fois qu'un mouvement est pratiqué sur un côté puis sur l'autre, il faut rester aussi longtemps dans l'un que dans l'autre. Cette règle générale s'applique ici.

Effets.

Cette posture qui demande plus d'effort que Parivṛtta Trikoṇāsana (photo 6) a un effet plus important. L'arrière des genoux est cependant moins étiré que dans Parivṛtta Trikoṇāsana. Les organes abdominaux y sont plus contractés, ce qui aide la digestion. Le sang circule largement dans la région abdominale et vertébrale, ce qui les revivifie. Cet āsana facilite l'évacuation de l'intestin.

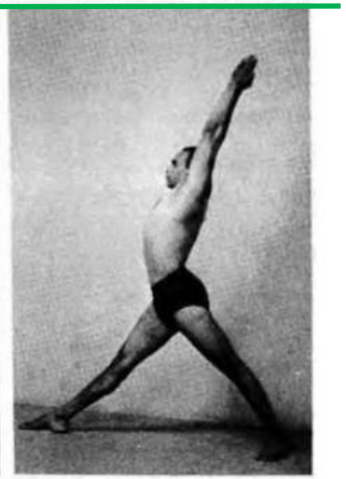
Le guerrier I II

7. *Vīrabhadrāsana I* Trois* (photo 14)

Dakṣa célébrait un jour un grand sacrifice, mais il n'avait pas invité sa fille Satī, ni son gendre Śiva, le prince des dieux. Satī se rendit tout de même au sacrifice, mais l'insulte et l'humiliation étaient si grandes qu'elle se jeta dans le feu et mourut. Lorsque Śiva l'apprit, il se sentit gravement provoqué ; arrachant un cheveu de son chignon tressé, il le jeta sur le sol. Un puissant héros, nommé Vīrabhadra en sortit et se mit à ses ordres. Śiva le chargea de conduire son armée contre Dakṣa et de détruire son sacrifice. Vīrabhadra et son armée s'abattirent comme un ouragan sur l'assemblée de Dakṣa, détruisirent le sacrifice, dispersèrent les auues dieux et les prêtres et décapitèrent Dakṣa. Śiva, accablé de douleur par la perte de Satī, se retira au mont Kaila et entra en méditation. Satī se réincarna en Umā dans la maison de l'Himālaya. Elle lutta une fois plus pour gagner l'amour de Śiva et parvint finalement à conquérir son cœur. Cette histoire est racontée par Kālidāsa dans son grand poème *Kumāra saṁbhava* (La naissance du Seigneur de la guerre).

Cet āsana est dédié au puissant héros créé par Śiva d'un cheveu de son chignon tressé.

12

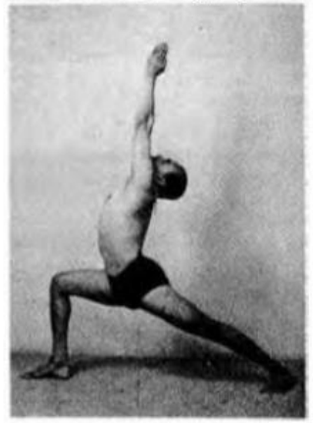


13

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Élevez les deux bras au-dessus de la tête ; étirez et joignez les mains (photo 12).
3. Inspirez profondément et en sautant écartez les pieds latéralement environ 1,30 mètre.
4. Expirez, tournez-vous sur la droite. Tournez en même temps le pied droit de 90° vers la droite et le pied gauche légèrement vers la droite (photo 13). Fléchissez le genou droit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia droit, perpendiculaire au sol ; la cuisse et le mollet droits forment alors un angle droit. Le genou plié ne doit pas être en avant de la cheville, mais à la verticale du talon.
5. Étirez la jambe gauche et tendez-la au genou.
6. Comme on peut le voir sur la photo, le visage, le buste et le genou droit doivent être tournés dans la même direction que le pied droit. Rejetez la tête en arrière, étirez la colonne depuis le coccyx et regardez vos mains jointes (photo 14).
7. Tenez la posture pendant vingt secondes à une demi-minute en respirant normalement.
8. Recommencez sur le côté gauche comme dans les positions 4 à 6 en permutant droite et gauche.
9. Expirez et retournez en sautant en Tāḍāsana (photo 1).

Note. Toutes les postures debout demandent un grand effort, celle-ci en particulier. Elles ne doivent pas être pratiquées par les personnes qui souffrent de faiblesse cardiaque. Même les personnes de constitution solide doivent éviter de rester longtemps dans cet āsana.



14

Effets.

Dans cette posture, la poitrine est pleinement ouverte et cela permet une respiration profonde. Elle assouplit les épaules et le dos, tonifie les chevilles et les genoux et diminue les raideurs du cou. De plus, elle amincit les hanches.

8. *Vīrabhadrāsana II* Un* (photo 15)

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement d'environ 1,30 mètre.

Placez les bras en alignement avec les épaules, paumes vers le sol (photo 3).

3. Tournez le pied droit de 90° vers la droite et le pied gauche légèrement vers la droite, en gardant la jambe gauche étirée et tendue au genou. Étirez les muscles de l'arrière du genou.
4. Expirez et fléchissez le genou droit jusqu'à ce que la cuisse soit parallèle au sol et le tibia droit perpendiculaire au sol ; la cuisse droite et le mollet droit forment alors un angle droit. Le genou plié ne doit pas être en avant de la cheville, mais à la verticale du talon (photo 15).
5. Étirez les bras et les mains, comme si deux personnes vous les tiraient, chacune de son côté.
6. Tournez la tête sur la droite et regardez votre main droite. Étirez à fond les muscles de l'arrière de la jambe gauche. Le dos, l'arrière des jambes et les hanches doivent être dans un même plan.
7. Restez dans cette position pendant vingt secondes à une demi-minute en respirant profondément. Inspirez et revenez en position 2.
8. Tournez le pied gauche de 90° vers la gauche et le pied droit légèrement vers la gauche, fléchissez le genou gauche et suivez les positions 3 à 6 en permutant droite et gauche.
9. Inspirez et revenez en position 2. Expirez et, en sautant, retournez en Tāḍāsana (photo 1).

15

Effets.

Cette posture embellit et renforce les muscles de la jambe. Elle soulage les crampes dans les mollets ou dans les cuisses, assouplit les muscles de la jambe et du dos, et tonifie les organes abdominaux.

La maîtrise des postures debout prépare l'élève aux flexions en avant de niveau élevé, qui seront alors acquises facilement.

Virabhadrasana, le guerrier part au combat

Mais un combat contre qui, contre quoi ? Le seul ennemi qui doit être combattu est la peur. À priori, la voie du yoga qui prône la non-violence (ahimsa) n'est-elle pas éloignée de tout aspect guerrier ? J'ai envie de dire que non, le yogi, celui qui a une véritable recherche de connaissance, doit affronter bien des démons (souvent intérieurs) avant de parvenir à atteindre la libération. Il n'est pas ici question de violence mais de dépassement de certaines limites.

Qui est Virabhadra ?

Je peux désormais mettre à profit mes nouvelles connaissances en sanskrit ! "Vira" signifie héros", "bhadra" peut se traduire par "ami". Etymologiquement il n'est donc pas question de guerrier mais plutôt d'un héros amical. Tout est une question de point de vue, et pour mieux comprendre cela je vais vous raconter une histoire :

9. *Vīrabhadrāsana III* Cinq* (photo 17)

Le guerrier III

Cette posture est la suite, en plus intense, de Vīrabhadrāsana I (photo 14).

16

17

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez profondément et en sautant, écartez les pieds latéralement d'environ 1,30 mètre (photo 3).
3. Prenez la posture finale de Vīrabhadrāsana I sur le côté droit (photo 14).
4. Expirez, fléchissez le buste en avant et amenez la poitrine sur la cuisse droite. Gardez les bras tendus et les mains jointes (photo 16). Reposez-vous dans cette position pendant deux cycles respiratoires.
5. Maintenant, expirez et en même temps, ôtez la jambe gauche du sol en déplaçant légèrement le poids du corps vers l'avant et redressez la jambe droite en la rendant aussi raide qu'un pieu. Tournez la jambe gauche vers l'intérieur de façon à ce que la rotule soit face au sol (photo 17).
6. Tenez cette posture de vingt à trente secondes en respirant profondément et régulièrement.
7. Tout en gardant l'équilibre, assurez-vous que le corps tout entier (sauf la jambe droite) est parallèle au sol. La jambe droite, qui doit être parfaitement étirée et tendue, doit rester perpendiculaire au sol. Allongez l'arrière de la cuisse droite et étirez les bras et la jambe gauche comme si deux personnes vous tiraient à chaque extrémité.
8. Expirez et revenez en Virabhadrāsana I (photo 14).
9. Exécutez la posture sur le côté gauche.

Effets.

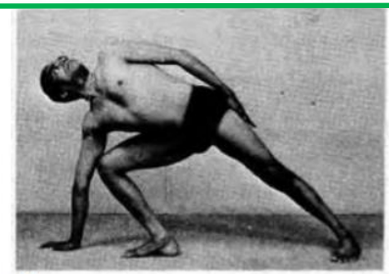
L'illustration (photo 17) montre l'harmonie, l'équilibre, l'aplomb et la force que donne la pratique de cet āsana. Il tonifie et aide la contraction des organes abdominaux et rend les muscles des jambes plus beaux et plus robustes. Il est recommandé aux coureurs auquels il donne vigueur et agilité.

Tous les mouvements de cet āsana corrigent le port, le maintien. Lorsque l'on se tient mal en laissant tomber le poids sur les talons, le corps ne peut se développer harmonieusement et l'élasticité de la colonne est compromise. Le port du poids sur les talons fait ressortir l'estomac et diminue l'agilité mentale et corporelle. Cet āsana nous aide à nous tenir solidement sur la plante des pieds, maintient les muscles de l'estomac rentrés et donne agilité au corps et à l'esprit.

10. *Ardha Chandrāsana* Cinq* (photo 19)

La demie lune

Ardha signifie moitié. Candra est la lune. La posture ressemble à une demi-lune, d'où le nom.



18

19

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1), puis faites Utthita Trikoṇāsana (photo 4), en suivant la technique décrite ci-dessus.
2. Une fois en Trikoṇāsana sur le côté droit, expirez et placez la main droite à 30 centimètres environ au-delà du pied droit en pliant le genou droit et en rapprochant le pied gauche du pied droit (photo 18).
3. Attendez dans cette position pendant deux cycles respiratoires. Puis expirez et montez la jambe gauche, la pointe du pied tournée vers le haut. Étirez la main droite et la jambe droite.
4. Posez la main gauche sur la hanche gauche, puis élirez-vous vers le haut en gardant les épaules bien en l'air. Tournez la poitrine vers la gauche et cherchez l'équilibre (photo 19).
5. Le poids du corps est porté sur la jambe droite. La main droite ne sert qu'à contrôler l'équilibre.
6. Gardez la posture pendant vingt à trente secondes en respirant profondément et régulièrement. Puis descendez la jambe gauche doucement vers le sol et revenez en Trikoṇāsana (photo 4).
7. Répétez la posture sur le côté gauche.

Effets.

La posture est bénéfique pour ceux qui ont une blessure ou une infection dans les jambes. Elle tonifie la parue inférieure de la colonne vertébrale et le réseau nerveux de la jambe. Elle renforce également le genou. Associé aux autres postures debout, cet āsana apporte un remède aux troubles gastriques.

Note. Ceux qui se sentent faibles et sont épuisés par les postures debout, doivent se limiter à Utthita Trikoṇāsana (photo 4) et Utthita Pārśvakoṇāsana (photo 8), car ces deux āsana fortifient le corps. Les autres postures debout ne doivent être pratiquées que par ceux qui sont devenus suffisamment forts et suffisamment souples.

11. *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana* Seize* (photo 23)

Le gros orteil à la main étendue

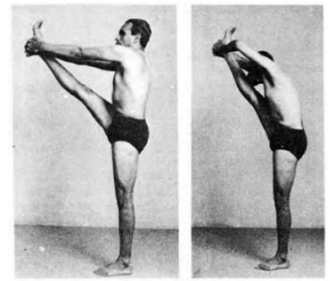
Utthita signifie étendu. Hasta est la main, Pādāṅguṣṭha, le gros orteil. On fait cette posture en se tenant sur une jambe, en étendant l'autre devant soi, en la tenant par l'orteil et en la touchant avec la tête.

20

21

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Expirez, levez la jambe droite en pliant le genou et attrapez le gros orteil du pied droit entre le pouce, l'index et le majeur de la main droite.
3. Placez la main gauche sur la hanche gauche et cherchez l'équilibre (photo 20). Faites deux cycles respiratoires.
4. Expirez, tendez la jambe droite en avant et tirez-la vers vous (photo 21). Faites deux cycles respiratoires.
5. Quand vous vous sentez solide dans cette position, prenez le pied droit avec les deux mains et levez-le plus haut encore (photo 22). Faites deux cycles respiratoires.
6. Maintenant, en expirant, amenez la tête, puis le nez et enfin le menton sur le tibia au-delà du genou droit (photo 23). Maintenez cette posture pendant quelques respirations profondes.
7. Expirez, relâchez les mains et reposez la jambe droite sur le sol pour revenir en Tāḍāsana (photo 1).
8. Recommencez la posture sur l'autre côté, en gardant la jambe droite au sol et en levant la jambe gauche.
9. L'équilibre est difficile à maintenir dans les positions 5 et 6, il ne peut être atteint si l'on ne maîtrise pas la position 4.



22 23

Effets.

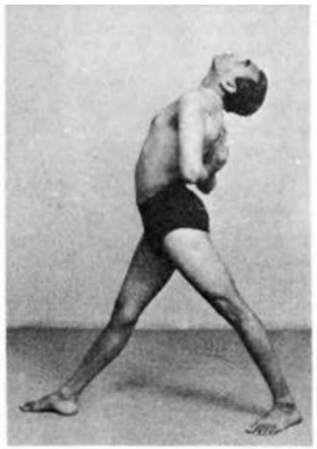
Cet āsana fortifie les muscles des jambes et le travail en équilibre apporte stabilité et aplomb.

12. *Pārśvōttānāsana* Six* (photo 26)

L'etirement du flanc

Pārśva signifie flanc ou côté. Uttana (ut = intense, tān = étendre, étirer, allonger) signifie un étirement intense. Le nom de la posture implique un étirement intense des côtés du buste.

24



25

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Inspirez profondément et étirez l'avant du corps.
2. Joignez les deux mains derrière le dos et tirez les épaules et les coudes en arrière.
3. Expirez, tournez les poignets et montez les mains sur le milieu du dos, les doigts au niveau des omoplates. Vous faites « namaste » (les mains jointes, attitude de respect en Inde) avec les mains derrière le dos (photo 24).
4. Inspirez et en sautant, écartez les pieds latéralement de 1 mètre environ. Restez dans cette position et expirez.
5. Inspirez et tournez le buste vers la droite. Tournez le pied droit de 90° vers la droite, en ligne avec le buste. Tournez le pied et la jambe gauches de 75 à 80° vers la droite en gardant le pied gauche étiré au maximum et la jambe gauche tendue au genou. Rejetez la tête en arrière (photo 25).

26

12. *Pārśvōttānāsana* Six* (photo 26)

L'etirement du flanc

6. Expirez, inclinez le buste en avant et amenez la tête sur le genou droit. Allongez le dos et progressivement étirez le cou jusqu'à ce que le nez, puis les lèvres et enfin le menton touchent le tibia au-delà du genou droit (photo 26). Tendez les deux jambes en remontant les rotules au maximum.
7. Gardez cette position pendant vingt à trente secondes en respirant normalement. Puis lentement, déplacez la tête et le buste vers le genou gauche en basculant le buste autour des hanches. En même temps tournez le pied gauche de 90° vers la gauche et le pied droit de 75 à 80° vers la gauche. Maintenant, relevez la tête et le buste aussi loin que vous pouvez en arrière, sans plier la jambe droite. Ce mouvement doit être exécuté pendant une inspiration.
8. Expirez, inclinez le buste en avant, amenez la tête sur le genou gauche et en étirant le cou, amenez progressivement le menton au-delà du genou gauche comme en position 6.
9. Après avoir tenu la posture pendant vingt à trente secondes en respirant normalement, inspirez, ramenez la tête vers le centre et les pieds dans leur position initiale, les orteils pointant vers l'avant. Puis relevez le buste.
10. Expirez et revenez en Tāḍāsana (photo 1) en sautant et en libérant les mains.
11. S'il vous est impossible de joindre les mains derrière le dos, attrapez simplement votre poignet et suivez la technique décrite ci-dessus (photos 27 et 28).

Cet āsana assouplit les muscles des jambes et des hanches ainsi que l'articulation de la hanche et de la colonne vertébrale. Quand la tête vient toucher les genoux, les organes abdominaux sont contractés et tonifiés. Les poignets s'assouplissent et perdent ainsi toute raideur. Cette posture corrigé les épaules affaissées et les dos voûtés. Quand la posture est faite correctement, les épaules sont fortement tirées en arrière, ce qui permet de respirer profondément.

13. *Prasārita Pādōttānāsana* Quatre* (photos 33 et 34)

L'étirement du pied écarté

Prasārita signifie dilaté, etendu. Pāda est le pied. Dans cette posture les jambes écartées sont étirées intensément.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez, placez les mains à la taille et écartez les pieds latéralement d'environ 1,30 mètre (photo 29).
3. Tendez les jambes en montant les rotules. Expirez, et placez les mains sur le sol entre les pieds, en ligne avec les épaules (photo 30 : vue de face).
4. Inspirez, et relevez la tête en gardant le dos concave (photos 31 et 32 : vues de côté).
5. Expirez, pliez les coudes et amanez le sommet du crâne sur le sol en continuant à porter le poids du corps sur les jambes (photos 33 et 34). Ne vous appuyez pas sur la tête. Les deux pieds, les deux mains et la tête doivent être sur une même ligne.
6. Gardez la posture pendant une demi-minute en respirant profondément et régulièrement.
7. Inspirez, ôtez la tête du sol et tendez les bras. Relevez bien la tête en creusant le dos comme en position 4 (photo 30).
8. Expirez et revenez en position 2 (photo 29).
9. Sautez pour revenir en Tāḍāsana (photo 1).

Effets.

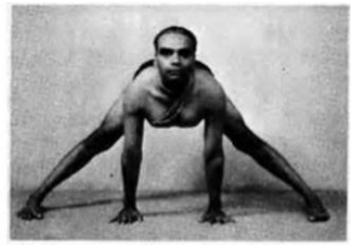
Dans cette posture, l'arrière des genoux et les muscles abducteurs sont pleinement développés tandis que le sang afflue dans le buste et dans la tête. Les personnes qui ne peuvent pas faire Śīrṣāsana (photo 184) auront avantage à faire cette posture qui développe les capacités digestives.

Toutes les postures debout décrites ci-dessus sont indispensables pour les débutants. Losque l'élève progresse, sa souplesse augmente et il peut être dispensé des postures debout ; cependant, il reste conseillé de les practiquer une fois par semaine. Toutes les postures debout aident à perdre du poids.

faire Śīrṣāsana (photo 184) auront avantage à faire cette posture qui développe les capacités digestives.

Toutes les postures debout décrites ci-dessus sont indispensables pour les débutants. Losque l'élève progresse, sa souplesse augmente et il peut être dispensé des postures debout ; cependant, il reste conseillé de les practiquer une fois par semaine. Toutes les postures debout aident à perdre du poids.

29


30

31

32

34

35

36

15. *Parighāsana* Quatre* (photo 39)

La traverse

Parighā est une traverse ou une barre utilisée pour fermer une barrière. Dans cette posture, le corps ressemble à un pêne utilisé pour fermer les portes, d'où son nom.

37

38

39

Technique.

1. Agenouillez-vous sur le sol en joignant les chevilles.
2. Allongez la jambe droite sur le côté droit dans le plan du buste et du genou gauche. Tournez le pied droit vers la droite tout en maintenant la jambe droite tendue au genou.
3. En inspirant, étendez les bras sur le côté (photo 37). Inspirez et expirez deux fois.
4. Expirez, inclinez le buste et le bras droit vers la jambe droite tendue (photo 38). Reposez l'avant-bras et le poignet droits sur le tibia et la cheville droites respectivement, la paume droite étant tournée vers le haut. L'oreille droite vient alors toucher le haut du bras droit. Amenez le bras gauche par-dessus la tête et touchez la main droite avec la main gauche. L'oreille gauche touche alors le haut du bras gauche (photo 39).
5. Restez dans cette position pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.
6. Inspirez, ramenez le buste et les bras en position 3. Pliez la jambe droite et agenouillez-vous sur le sol en rejoignant les chevilles.
7. Répétez la posture de l'autre côté en permutant droite et gauche. Maintenez la posture pendant le même laps de temps de chaque côté.

Effets.

Dans cette posture, la région du bassin est étirée. Un côté de l'abdomen est étiré tandis que l'autre est fléchi. Cela maintient les muscles et les organes abdominaux en bonne condition. La peau du ventre ne se relâche pas, elle reste saine. Les flexions de la colonne vertébrale sont recommandées aux personnes au dos raide.

16. *Uṣṭrāsana* Trois* (photo 41)

Le chameau

Uṣṭra signifie chameau.

40

41

Technique.

1. Agenouillez-vous sur le sol en joignant les pieds et les cuisses, les orteils pointant vers l'arrière et touchant le sol.
2. Placez les mains sur les hanches. Étirez les cuisses, arquez la colonne en arrière et allongez les côtes (photo 40).
3. Expirez, placez la main droite sur le talon droit et la main gauche sur le talon gauche. Si cela est possible, placez les mains sur la plante des pieds.
4. Appuyez les mains sur les pieds, rejetez la tête en arrière et étirez la colonne vertébrale vers les cuisses qui doivent rester perpendiculaires au sol.
5. Serrez les fesses et étirez plus encore les régions dorsales et lombaires de la colonne en gardant le cou étiré vers l'arrière (photo 41).
6. Restez dans cette position pendant environ une demi-minute en respirant normalement.
7. Relâchez les mains l'une après l'autre et replacez-les sur les hanches (photo 40). Puis asseyez-vous sur le sol et relaxez-vous.

Effets.

Les personnes au dos voûté et aux épaules tombantes bénéficieront de cet āsana.

Toute la colonne est étirée en arrière et tonifiée. Cette posture peut être pratiquée sans inconvénient par les personnes âgées et même par celles qui souffrent de lésions de la colonne vertébrale.

17. *Utkaṭāsana* Deux* (photo 42)

Posture puissante ou « Féroce »

Utkaṭa signifie puissant, féroce, inégal. Dans cet āsana on fait semblant de s'asseoir sur une chaise imaginaire.

42

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Tendez les bras au-dessus de la tête et joignez les mains (photo 12).
2. Expirez, pliez les genoux et abaissez le buste jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol (photo 42).
3. Ne vous penchez pas en avant et gardez la poitrine aussi en arrière que possible en respirant normalement.
4. Gardez la posture pendant quelques secondes (30 suffisent). Il est difficile de se maintenir en équilibre dans cette position.
5. Inspirez, redressez les jambes (photo 12), abaissez les bras, revend en Tāḍāsana (photo 1) et relaxez-vous.

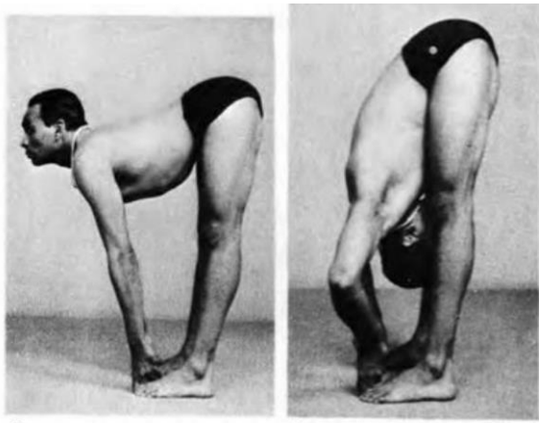
Effets.

Cette posture assouplit les épaules et corrige toute déformation mineure des jambes. Elle renforce les chevilles et développe harmonieusement les muscles des jambes. Le diaphragme est relevé, ce qui provoque un léger massage du cœur. Le dos et les organes abdominaux sont tonifiés et la cage thoracique prend de l'ampleur grâce à cette pleine ouverture. C'est une très bonne posture pour les cavaliers.

18. *Pādāṅguṣṭhāsana* Trois* (photo 44)

Le gros orteil

Pāda est le pied. Aṅguṣṭha est le gros orteil. C'est une posture debout où l'on dent les gros orteils.



43 44

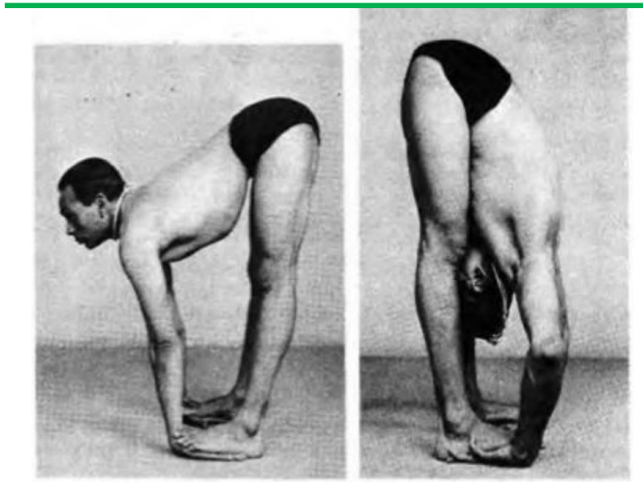
Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Écartez les jambes de 30 centimètres.
2. Expirez, penchez-vous en avant et prenez les gros orteils entre les pouces et les deux premiers doigts, les paumes se faisant face. Tenez-les solidement (photo 43).
3. Gardez la tête levée, étirez le diaphragme vers la poitrine et creusez le dos autant que possible. Au lieu de faire cet étirement en abaissant les épaules, pliez-vous en avant à partir du bassin pour que le dos se creuse à partir du coccyx.
4. Gardez les jambes droites sans lâcher les orteils, ni plier les genoux. Étirez également les omoplates. Inspirez et expirez une ou deux fois dans cette position.
5. Maintenant, expirez, et amenez la tête entre les genoux tendus en tirant sur les orteils sans les laisser quitter le sol (photo 44). Restez dans cette position pendant vingt seconds environ tout en respirant normalement.
6. Inspirez, revenez en position 2 (photo 43), relâchez les orteils et relevez-vous. Revenez en Tāḍāsana (photo 1).

19. *Pādahastāsana* Six* (photo 46)

Les pieds dans les mains

Pāda signifie pied. Hasta est la main. Dans cette posture, on se penche en avant et les pieds s'appuient sur les mains.



45 46

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Écartez les pieds de 30 centimètres.
2. Expirez, penchez-vous en avant et sans plier les genoux, introduisez les mains sous les pieds, les paumes étant au contact de la plante des pieds (photo 45).
3. Gardez la tête relevée et creusez le dos autant que possible. Ne relâchez pas la tension aux genoux et prenez le temps de respirer dans cette position.
4. Maintenant, expirez, et amenez la tête entre les genoux en pliant les coudes et en tirant sur les pieds avec les mains (photo 46). Gardez cette posture pendant vingt secondes environ en respirant normalement.
5. Inspirez, relevez la tête et revenez en position 2 (photo 45), en gardant la tête bien haute. Inspirez et expirez deux fois.
6. Inspirez, relevez-vous et revenez en Tāḍāsana (photo 1).

Effets de Pādāṅguṣṭhāsana et Pādahastāsana.

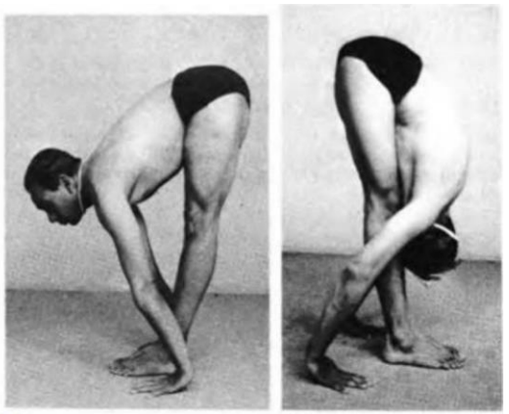
Le second āsana demande plus d'efforts que le premier, mais ils ont les mêmes effets. Les organes abdominaux sont tonifiés, particulièrement le foie et la rate ; cela augmente la sécrétion des sucs digestifs. Les personnes qui souffrent de ballonnement abdominal ou de troubles gastriques auront avantage à faire ces deux āsana.

Les glissements de disques vertébraux ne peuvent être corrigés que dans les postures où le dos est concave comme sur les photos 43 et 45. N'amenez pas la tête entre les genoux si vous souffrez d'un tel déplacement. Je l'ai testé sur des personnes qui en souffraient, cette position de dos concave s'est avérée être un bienfait pour elles. Avant d'essayer cette posture, il est indispensable de se placer sous la direction d'un guru (maître), car on peut ne pas être capable de réaliser du premier coup cette concavité du dos. On doit alors attendre d'avoir maîtrisé d'autres postures plus faciles.

20. *Uttānāsana* Huit* (photo 48)

L'étirement intense

Ut est une particule qui indigue une volonté délibérée d'intensité, le verbe tan signifie allonger, étirer, étendre. Dans cette posture, la colonne vertébrale reçoit un étirement intense et délibéré.



47 48

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1), en gardant les genoux serrés.
2. Expirez, penchez-vous en avant et placez les doigts sur le sol. Puis, placez les mains sur le sol à côté des pieds, derrière les talons. Ne pliez pas les genoux (photo 47).
3. Essayez de maintenir la tête haute et d'étirer la colonne vertébrale ; déplacez légèrement le bassin vers l'avant de façon à ce que les jambes soient perpendiculaires au sol.
4. Restez dans cette position pendant deux cycles respiratoires.
5. Expirez, approchez le buste des jambes et touchez vos genoux avec la tête (photo 48).
6. Ne relâchez pas la tension aux genoux et remontez bien les rotules. Gardez cette posture pendant une minute en respirant régulièrement et profondément.
7. Inspirez, relevez la tête, mais sans ôter les mains du sol (photo 47).
8. Après deux cycles respiratoires, inspirez profondément, ôtez les mains du sol et revenez en Tāḍāsana (photo 1).

Effets.

Cet āsana apaise les maux de ventre et tonifie le foie, les reins et la rate. Il apaise également les douleurs abdominales dues aux règles. Le rythme cardiaque ralentit et la mœlle épinière est régénérée. Si l'on tient la posture pendant deux minutes ou plus, toute impression de dépression morale est éliminée. Cette posture est un bienfait pour les gens qui s'énervent facilement car elle calme les cellules cérébrales. Après cet āsana, on se sent calme et rafraîchi, les yeux deviennent brillants et l'esprit est en paix.

Les personnes qui sont mal à l'aise en faisant Śīrṣāsana (photo 184), qui ressentent une lourdeur dans la tête ou auxquelles cette posture fait monter le sang au visage, devront faire Uttānāsana d'abord ; elles seront alors à même de faire Śīrṣāsana (l'équilibre sur la tête) sans difficulté et sans désagrément.

21. *Ūrdhva Prasārita Ekapādāsana* Six* (photo 49)

Un pied étiré vers le haut

Ūrdhva signifie vers le haut, au dessus, haut. Prasārita signifie étendu, étiré. Eka signifie un, pāda est le pied. On fait cette posture en se tenant sur une jambe, en se penchant en avant et en levant l'autre jambe le plus haut possible.

49

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Expirez, pliez le buste en avant. Avec la main gauche, attrapez la partie arrière de la cheville droite. Placez la main droite sur le sol, à côté du pied droit et touchez le genou droit avec la tête ou le menton.
3. Montez la jambe gauche en l'air aussi haut que possible. Tendez les deux genoux. Pointez les orteils de la jambe qui est en l'air vers le haut. Les jambes doivent rester droites, les orteils pointant dans l'axe, sans dévier sur le côté (photo 49).
4. Restez dans cette posture pendant vingt secondes en respirant régulièrement. Inspirez, ramenez la jambe gauche au sol et revenez en Tāḍāsana (photo 1).
5. Répétez la posture de l'autre côté en gardant la jambe gauche par terre et en levant la jambe droite. Restez dans la posture pendant la même durée de chaque côté.

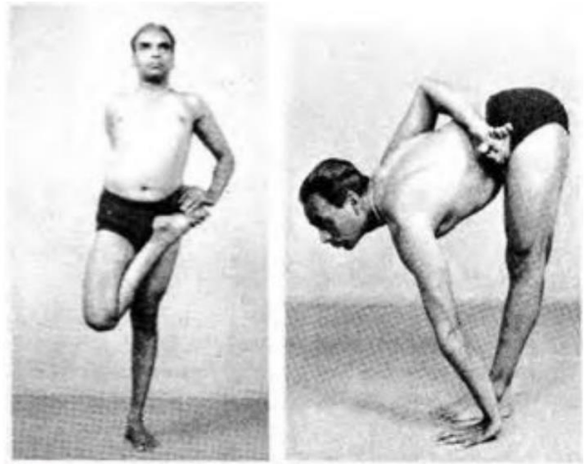
Effets.

Cet āsana tonifie les muscles des jambes et amincit les hanches.

22. *Ardha Baddha Padmōttānāsana* Neuf* (photo 52)

L'étirement intense en demi lotus lié

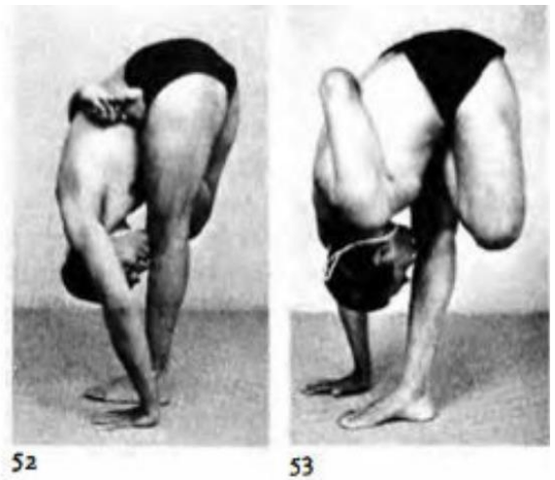
Ardha signifie moitié. Baddha signifie lié, retenu, pris, détenu. Padma est un lotus. Uttāna est un étirement intense.



50 51

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1).
2. Inspirez, levez la jambe droite, pliez le genou droit et placez le pied droit sur la cuisse gauche.
3. Tenez le pied droit avec la main gauche, passez le bras droit derrière le dos et attrapez le gros orteil du pied droit avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite (photo 50).

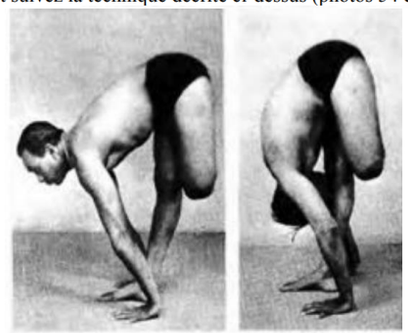


52 53

22. *Ardha Baddha Padmōttānāsana* Neuf* (photo 52)

L'étirement intense en demi lotus lié suite

4. Relâchez la main gauche. Expirez, pliez le buste et le bassin en avant, placez la main gauche sur le sol à côté du pied gauche (photo 51), et gardez la tête haute. Creusez le dos autant que possible. Prenez le temps de respirer quelques instants.
5. Expirez, amenez la tête ou le menton contre le genou gauche (photo 52).
6. Si toute la main ne peut être appliquée sur le sol, commencez par le bout des doigts, puis progressivement allongez les doigts et enfin étalez la main tout entière sur le sol. En ce qui concerne également la position de la tête, amenez d'abord le front sur le genou gauche, puis allongez le cou pour placer le bout du nez, puis les lèvres et enfin le menton sur le genou gauche. En passant de la tête au menton on voit combien le corps gagne en souplesse.
7. Après avoir respiré profondément pendant quelques instants dans cette posture, inspirez et relevez le buste en vous remettant en position 4 (photo 51). Inspirez et expirez deux fois.
8. Inspirez, ôtez la main gauche du sol et revenez en position 3 (photo 50).
9. Détachez la main droite du pied droit et revenez en Tāḍāsana (photo 1).
10. Recommencez de l'autre côté en gardant la jambe droite sur le sol ; pliez la jambe gauche, placez le pied gauche sur la cuisse droite, passez la main gauche derrière le dos et attrapez le gros orteil gauche, penchez-vous en avant en mettant la main droite sur le sol (photo 53).
11. Si vous lie pouvez pas attraper le gros orteil par l'arrière avec la main, placez les deux mains sur le sol et suivez la technique décrite ci-dessus (photos 54 et 55).



54 55

Effets.

Les genoux trop raides sont assouplis par cet āsana. Comme les organes abdominaux sont contractés, la capacité digestive est augmentée et l'activité péristaltique permet d'éliminer les toxines par voie intestinale. La posture permet de mieux ouvrir les épaules, elle développe la cage thoracique et aide à respirer librement et profondément.

23. *Garuḍāsana* Un* (photo 56)

L'aigle

Garuḍa signifie aigle. C'est aussi le nom du roi des oiseaux. Garuḍa, véhicule de Viṣṇu, est représenté avec un visage blanc, un nez aquilin, des ailes rouges et un corps doré.

Technique.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Pliez le genou droit.
2. Amenez la jambe gauche sur la cuisse droite par-dessus le genou droit et appliquez la cuisse gauche sur la cuisse droite.
3. Puis amenez le pied gauche derrière le mollet droit de façon à ce que le tibia gauche touche le mollet droit et que le gros orteil gauche s'accroche juste au-dessus de la partie intérieure de la cheville droite. Ainsi la jambe gauche est enroulée autour de la jambe droite.
4. Vous êtes en équilibre sur la jambe droite ; il vous faudra quelque temps pour apprendre à ne pas tomber.
5. Pliez les coudes et levez les bras au niveau de la poitrine. Appuyez le coude droit sur le biceps gauche près de l'articulation du coude. Puis déplacez la main droite vers la droite et la main gauche vers la gauche et joignez les mains. Ainsi le bras gauche est enroulé autour du bras droit (photo 56).
6. Restez dans cette position pendant quelques secondes, environ 15 à 20 en respirant profondément. Puis relâchez les bras et les jambes et révéliez en Tāḍāsana (photo 1).
7. Répétez la posture en vous tenant sur la jambe gauche et en enroulant la jambe droite autour d'elle, ainsi que le bras droit autour du bras gauche. Veillez à rester pendant un laps de temps égal de chaque côté.

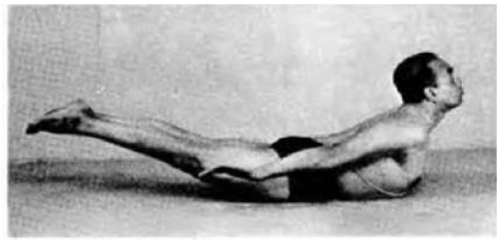
Effets.

Cet āsana développe les chevilles et assouplit les épaules. Il est recommandé pour prévenir les crampes dans les mollets. Pour supprimer les crampes dans les jambes et apaiser la douleur, il est recommandé de faire Garuḍāsana, Vīrāsana (photo 89) et Bhekāsana aussi appelé Maṇḍukāsana (photo 100). Les deux dernières sont décrites plus loin.

25. *Śalabhāsana* Un* (photo 60)

La sauterelle

Śalabhā signifie sauterelle. La posture ressemble à une sauterelle au repos sur le sol, d'où son nom.



60

Technique.

1. Couchez-vous sur le ventre de tout votre long. Étirez les bras en arrière.
2. Expirez, soulevez simultanément la tète, la poitrine, les bras et les jambes et levez-les aussi haut que possible. Les mains et les côtes ne doivent pas toucher le sol. Seule la partie abdominale du corps est sur le sol et supporte tout le poid (photo 60).
3. Contractez les fesses et étirez les muscles des cuisses. Gardez les jambes droites et étirées, se touchant aux cuisses, aux genoux et aux chevilles.
4. Ne portez aucun poids sur les mains, mais étirez-les en arriére pour exercer la partie supérieure des muscles du dos.
5. Restez dans cette position aussi longtemps que vous le pouvez en respirant normalement.
6. Au début, il est difficile de lever la poitrine et les jambes, mais cela devient plus facile à mesure que les muscles abdominaux deviennent plus forts.

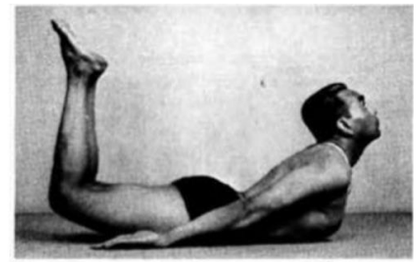
Effets.

La posture aide la digestion et soulage les troubles gastriques et l'aérophagie. Comme la colonne vertébrale est étirée en arriére, elle s'assouplit et les douleurs dans les régions sacrées et lombaires sont soulagées. Selon mon expérience, des personnes qui souffraient de déplacement de disques vertébraux ont été soulagées par une pratique régulière de cet āsana sans avoir recours au repos forcé ou à un traitement chirurgical. La vessie et la prostate profitent de cet āsana et restent en bonne santé.

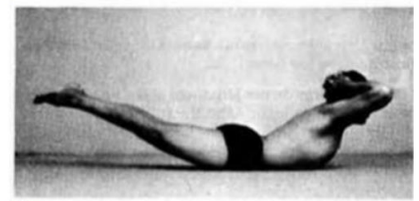
On peut essayer de faire une variation de cette posture pour soulager des douleurs dans le bas du dos. Pour cela, les jambes sont pliées aux genoux et les cuisses sont séparées tandis que les tibias sont placés perpendiculairement au sol. Puis en expirant, les cuisses sont dégagées du sol et approchées jusqu'à ce que les genoux se touchent, les tibias restant perpendiculaircs au sol (photo 61).

26. *Makarāsana* (photo 62)

Le monstre marin



61



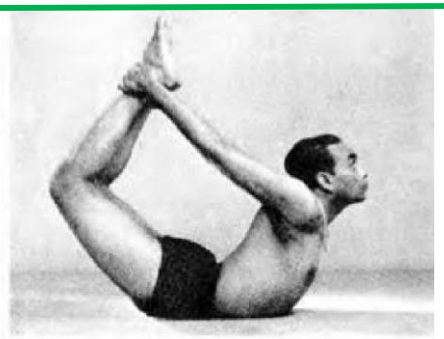
62

« Allongez-vous par terre, face au sol, la poitrine touchant la terre et les deux jambes étant étirées au maximum ; placez vos mains sur votre tète. C'est la posture du crocodile qui réchauffe le corps. » C'est une variation de Śalabhāsana.

27. *Dhanurāsana* Quatre* (photo 63)

L'arc

Dhanu est un arc. On se sert là des bras comme de la corde d'un arc pour tirer vers le haut la tête, le buste et les jambes. Ainsi la posture ressemble à un arc bandé.
tête, le buste et les jambes. Ainsi la posture ressemble à un arc bandé.



63
63

Technique.

1. Allongez-vous de tout votre long sur le ventre.
2. Expirez et pliez les genoux. Tirez les bras en arrière et attrapez votre cheville gauche avec la main gauche et votre cheville droite avec la main droite. Inspirez et expirez deux fois.
3. Puis expirez complètement et tirez les james vers le haut en dégrageant les genoux et la poitrine du sol. Les mains et les bras tendent le corps comme la corde d'un arc (photo 63).
4. Levez la tête et rejetez-la en arrière aussi loin que possible. N'appuyez ni les côtes, ni le bassin sur le sol. Seul l'abdomen doit porter tout le poids du corps.
5. En levant es jambes, ne les serrez pas aux genoux, sinon vous ne pouvez pas les monter aussi haut. Après avoir fait votre maximum en vous étirant vers le haut, rejoignez les cuisses, les genoux et les chevilles.
6. Comme l'abdomen est étiré, la respiration sera rapide, mais ne vous en inquiétez pas. Gardez la posture selon vos possibilités pendant 20 à 60 secondes.
7. Puis en expirant, relâchez les chevilles, redressez les jambes, ramenez la tête et les jambes sur le sol et relaxez-vous.

Effets.

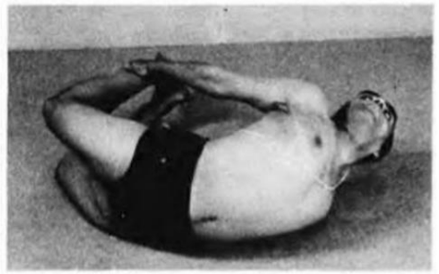
Dans cette posture, la colonne vertébrale est étirée en arriére. Les personnes âgées ne font pas habituellement ce mouvement et leur colonne devient rigide. Cet āsana redonne de la souplesse à leur colonne vertébrale et tonifie les organes abdominaux. Selon mon expérience, des personnes qui souffraient de déplacements de disques vertébraux, ont vu leur état s'améliorer après une pratique régulière de Dhanurāsana et de Śalabhāsana (photo 60) sans avoir recours au repos forcé ou à un traitement chirurgical.
ou à un traitement chirurgical.

28. *Pārśva Dhanurāsana* Quatre* (photos 64 et 65)

L'arc de côté

Pārśva signifie sur le côté. Dans cette variation de Dhanurāsana, on fait la posture en se couchant sur le côté.

64



65

Technique.

1. Faites Dhanurāsana (photo 63).
2. Expirez, laissez-vous rouler vers la droite et étirez les jambes et la poitrine (photo 64).
3. Inspirez et revenez en position 1. Puis, expirez et laissez-vous rouler sur le côté gauche (photo 65).
4. Restez de chaque côté pendant le même temps, selon vos capacités en respirant normalement. Inspirez, revenez en Dhanurāsana, relâchez les jambes et relaxez-vous.
5. Dans cette posture, qui depande plus d'efforts que la première, les chevilles ont tendance à échapper des mains. Renforcez donc votre prise.

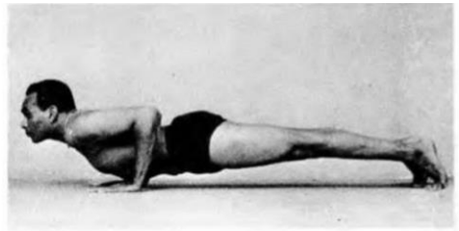
Effets.

Dans la rotation sur le côté, les organes abdominaux sont pressés sur le sol, ce qui leur fait un excellent massage.

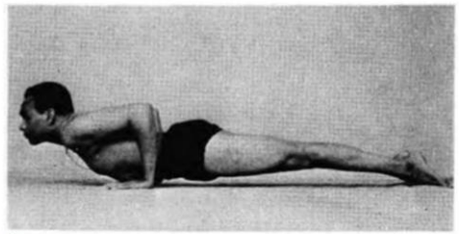
29. *Chaturaṅga Daṇḍāsana* Un* (photo 67)

Le baton à 4 membres

Catur signifie quatre. Aṅga est un membre ou une partie de membre. Daṇḍa signifie bâton. On se couche à plat-ventre sur le sol, on porte son poids sur les mains et les orteils et en expirant, on garde le corps parallèle au sol, raide comme un bâton. Les quatre membres qui supportent le corps sont les mains et les pieds. La posture ressemble aux « pompes » des gymnastiques occidentales.



66



Technique.

1. Couchez-vous à plat-ventre sur le sol.
2. Pliez les coudes et placez les mains sur les côtés de la poitrine. Écartez les pieds de trente centimètres environ.
3. En expirant soulevez tout le corps de quelques centimètres au-dessus du sol, en portant le poids sur les mains et les orteils (photo 66). Maintenez le corps aussi raide qu'un bâton, parallèlement au sol de la tète aux talons, avec les genoux bloqués. Restez ainsi pendant quelques instants en respirant normalement.
4. Puis progressivement avancez tout le corps en avant jusqu'à ce que le poids repose sur le dessus des pieds (photo 67).

5. Restez dans cette posture pendant trente secondes en respirant profondément ou normalement. Le mouvement peut être répété plusieurs fois. Puis, relaxez-vous sur le sol.

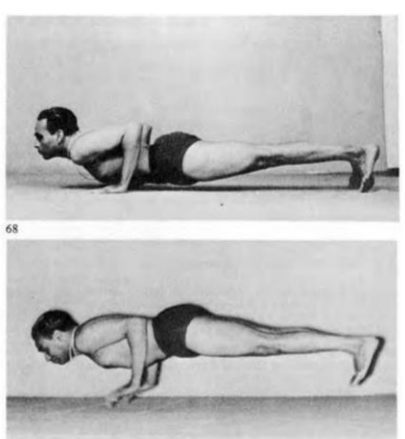
Effets.

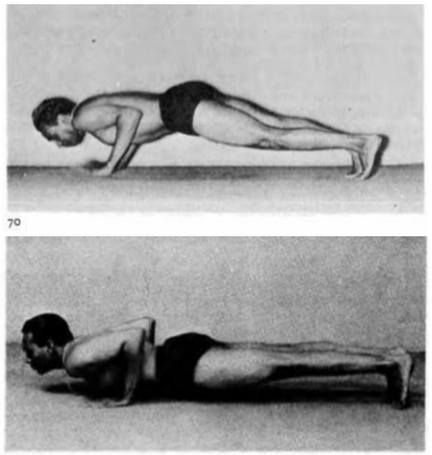
La posture renforce les bras, les poignets gagnent en souplesse et en force. Les organes abdominaux sont également contractés et tonifiés.

30. *Nakrāsana* Six* (photos 68 à 71)

Le crocodile

Nakra est un crocodile. La posture consiste en plusieurs sauts qui ressemblent à ceux du crocodile bondissant sur sa proie, d'où le nom.


68


70

71

Technique.

1. Couchez-vous à plat-ventre sur le sol.
2. Pliez les coudes et placez les mains à plai sur le sol au niveau de la taille.
3. Écartez les pieds de trente centimètres environ. Expirez, soulevez tout le corps de quelques centimètres au-dessus du sol, en vous stabilisant sur les mains et sur les orteils. Gardez le corps droit comme un piquet et tendez les genoux. Le corps doit rester parallèle au sol (photo 68).
4. Prenez le temps de respirer quelques instants, puis dans un souffle sautez de trente centimètres en avant en soulevant les mains et les pieds simultanément (photos 69, 70 et 71). Après cela, respirez de nouveau. Puis expirez et sautez encore une fois en avant.
5. Faites quatre à cinq bonds en avant. A la fin de chaque saut, la position du corps doit être celle qui a été décrite en 3. Ces mouvements resemblent aux bonds que fait le crocodile pour attraper sa proie. Après chaque saut, reposez-vous quelques secondes en respirant profondément.
6. Maintenant, inversez les mouvements et en expirant, sautez en arrière de trente centimètres à la fois jusqu'à ce que vous soyez retourné à l'endroit d'où vous êtes parti.
7. Reposez votre buste sur le sol et relaxez-vous.

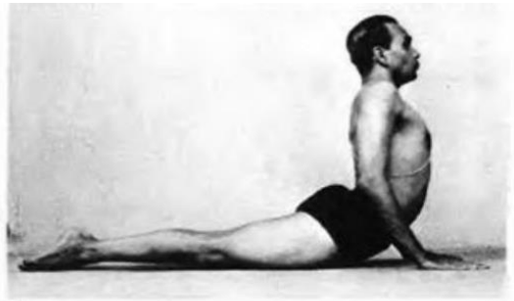
Effets.

Cet āsana renforce les poignets, sort le corps de sa torpeur et le régénère, défatigue le cerveau et donne de l'entrain et de la vigueur. Ces mouvements sollicitent beaucoup les poignets ; pour ne pas vous les fouler vous devez donc vous y exercer progressivement.

31. *Bhujaṅgāsana I* Un* (photo 73)

Le serpent souvent nommé « cobra »

Bhujaṅga est un serpent. Dans cette posture, on se couche à plat-ventre, puis on relève le buste et on rejette la tête en arrière comme un serpent prêt à frapper.


72

73

Technique.

1. Couchez-vous à plat-ventre sur le sol. Étirez les jambes et joignez les pieds. Gardez les jambes tendues et les pieds pointes en arriéré.
2. Placez les mains à plat sur le sol de chaque côté du bassin.
3. Inspirez, prenez fermement appui sur vos mains et relevez le buste (photo 72). Inspirez et expirez deux fois.
4. Inspirez, montez encore le buste depuis le bassin jusqu'à ce que le pubis vienne en contact avec le sol. Maintenez le poids sur les jambes et sur les mains (photo 73).
5. Serrez les fesses et les sphincters. Contractez les muscles des cuisses.
6. Maintenez la posture pendant 20 secondes environ en respirant normalement.
7. Expirez, pliez les coudes et reposez le buste sur le sol. Répétez la posture deux ou trois fois, puis relaxez-vous.

Effets.

Cette posture est une panacée pour ceux qui ont la colonne vertébrale en mauvais état. Dans certains cas bénins de déplacements de disques vertébraux, la pratique de cette posture permet de les remettre en place. La région vertébrale est tonifiée et la poitrine pleinement ouverte.

32. *Ūrdhva Mukha Svānāsana* Un* (photo 74)

Le chien tête en haut

Ūrdhva Mukha signifie avoir la face tournée vers le haut. Svāna est un chien. La posture ressemble au chien qui s'étire avec la tête en l'air, d'où le nom.

74

Technique.

1. Couchez-vous à plat-ventre sur le sol.
2. Séparez les pieds d'environ trente centimètres. Les pieds doivent pointer en arrière dans l'axe des jambes. Placez les mains sur le sol au niveau de la taille, les doigts pointant en avant.
3. Inspirez, relevez la tête et le buste, tendez les bras à fond et rejetez la tête et le buste en arrière aussi loin que possible, sans que les genoux ne touchent le sol.
4. Gardez les jambes droites et tendues aux genoux, mais n'appuyez pas les genoux sur le sol. Le corps ne s'appuie que sur les mains et les orteils (photo 74).
5. La colonne vertébrale et les mollets doivent être pleinement étirés, les fesses fortement serrées. Poussez la poitrine en avant, étirez à fond le cou et rejetez la tête en arrière autant que possible. Étirez aussi l'arrière des bras.
6. Gardez cette posture pendant une demi-minute à une minute en respirant profondément.
7. Pliez les coudes, relâchez l'étirement et reposez-vous sur le sol.

Effets.

Cette posture régénère la colonne vertébrale. Elle est particulièrement recommandée aux personnes qui onl le dos raide. Ce mouvement est bon pour les lumbagos et les sciatiques et pour les déplacements de disques vertébraux. Cette posture renforce la colonne et soulage les douleurs dorsales. Grâce à l'ouverture de la poitrine, les poumons sont assouplis. Le sang irrigue largement la zone du bassin et la maintient en bonne santé.

33. *Adho Mukha Svānāsana* Cinq* (photo 75)

Le chien tête en bas

Adho Mukha signifie avoir la face tournée vers le bas. Svāna est un chien. La posture ressemble à un chien qui s'étire en baissant la tête et les pattes antérieures tout en gardant les pattes postérieures levées d'où le nom.

75

76

Technique.

1. Couchez-vous à plat-ventre sur le sol. Séparez les pieds de trente centimètres.
2. Placez les mains à plat sur le sol, de chaque côté de la poitrine, les doigts pointant vers l'avant.
3. Expirez, soulevez le buste et le bassin. Tendez les bras, avancez la tête entre les bras vers les pieds et posez le sommet du crâne sur le sol en gardant les coudes tendus et en étirant le dos. (Vue de côté : photo 75. Vue de face : photo 76)
4. Gardez les jambes tendues sans plier les genoux et en appuyant les talons vers le bas. Les pieds doivent être parallèles entre eux, pointer vers l'avant et s'appliquer au sol sur toute leur surface.
5. Restez dans cette position pendant une minute en respirant profondément. Puis en expirant, relevez la tête, étendez le buste en avant, reposer doucement le corps sur le sol et relaxez-vous.

Effets.

Quand on est exténué, une station prolongée dans cette posture élimine la fatigue et permet de recouvrer l'énergie perdue. La posture est particulièrement recommandée aux coureurs épuisés après une course rude. Les sprinters y gagneront de la vitesse et de la légèreté dans les jambes. La posture soulage des douleurs et de la raideur dans les talons et aide à amollir les excroissances pathologiques des talons. Elle renforce les chevilles et affine les jambes. La pratique de cet āsana supprime toute raideur dans la région des omoplates et soulage les arthroses de l'humérus. Les muscles abdominaux sont tirés vers la colonne et renforcés. L'étirement du diaphragme vers la poitrine ralentit les battements du cœur. C'est une posture vivifiante.

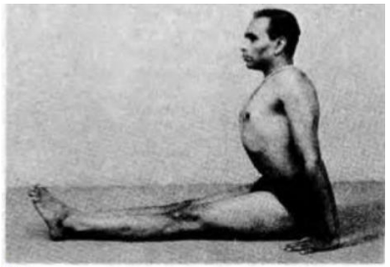
Ceux qui ont peur de se mettre sur la tête (Śīrṣāsana : photo 184) auront avantage à pratiquer cette posture. Dans cet āsana, comme le buste est abaissé, il est pleinement étiré et cela irrigue toute cette région avec du sang neuf sans effort pour le cœur. Les cellules cérébrales sont régénérées et le cerveau vivifié par suppression de la fatigue.

Les personnes qui ont de l'hypertension artérielle peuvent faire cette posture.

34. *Paripūrṇa Nāvāsana* Deux* (photo 78)

Le bâteau complet

Paripūrṇa signifie entier ou complet. Cette posture ressemble à un bateau à rames, d'où le nom.



77

78

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Placez les mains sur le sol à côté des hanches, les doigts pointant vers les pieds. Étirez les bras et tenez le dos droit. Cette posture est appelée :

35. *Daṇḍāsana* Deux* (photo 77) (Daṇḍa = un bâton ou une baguette)

Le bâton

2. Expirez, inclinez le buste et le bassin légèrement en arrière tout en relevant les jambes. Elles doivent rester aussi droites qu'un piquet, et être bloquées aux genoux avec les orteils pointant en avant. On doit maintenir son équilibre sur les fesses uniquement sans permettre à aucune partie de la colonne vertébrale de toucher le sol. Les jambes doivent faire avec le sol un angle d'au moins 60 à 65 degrés. Les pieds sont plus hauts que la tête et non pas au même niveau comme dans Ardha Navāsana (photo 79).

3. Otez les mains du sol et étirez les bras en avant parallèlement au sol et au-dessus des cuisses. Les mains doivent être au même niveau que les épaules, les paumes se faisant face (photo 78).

4. Restez dans cette posture pendant une demi-minute en respirant normalement. Progressivement, allongez ce temps jusqu'à une minute. Ce n'cest qu'après vingt secondes que l'on commence à ressentir les effets de la posture.

5. Puis, expirez, abaissez les bras, reposez les jambes sur le sol et relaxez-vous en vous couchant sur le dos.

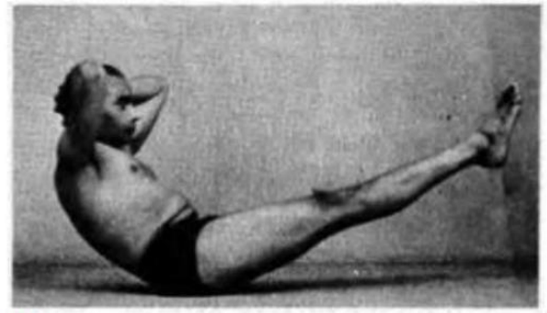
Effets.

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

36. *Ardha Nāvāsana* Deux* (photo 79)

Le demi bâteau

Ardha signifie moitié. Nāva est un navire, un bateau ou un vaisseau. Cette posture donne au corps la forme d'un bateau, d'où le nom.



79

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol. Allongez les jambes devant vous et tendez-les bien (photo 77).
2. Croisez les mains derrière la tête, juste au-dessus du cou.
3. Expirez et inclinez le buste vers l'arrière tout en relevant les jambes. Les genoux doivent rester tendus et les orteils pointés en avant. On doit maintenir l'équilibre sur les fesses sans permettre à aucune partie de la colonne d'être en contact avec le sol (photo 79). On ressent la tension des muscles abdominaux et des lombaires.
4. Maintenez les jambes à un angle de 30 à 35 degrés par rapport au sol, le sommet du crâne restant au niveau des orteils.
5. Maintenez cette posture pendant vingt à trente secondes environ en respirant normalement. Pouvoir tenir pendant une minute prouve que l'on a de bons abdominaux.
6. Ne retenez pas votre respiration pendant cet āsana : on a toujours tendance à le pratiquer en bloquant les poumons après une inspiration. Si la respiration est retenue, on ne ressentira d'effets que sur les muscles du ventre et rien sur les organes abdominaux. Si l'on inspire trop profondement, on relâchera les muscles abdominaux. Pour les maintenir en tension, inspirez, expirez et bloquez la respiration, puis recommencez, mais sans respirer profondément. Ainsi, cela exercera non seulement les muscles'l abdominaux, mais aussi les organes.
7. Remarquez bien la différence entre Ardha Navāsana et Paripurna Navāsana ; dans le second, les jambes montent plus haut et l'angle entre les jambes et le buste est plus fermé que dans le premier.

Effets.

Les effets de Ardha Nāvāsana et ceux de Paripūrṇa Nāvāsana (photo 78) sont différents à cause de la position des jambes. Paripūrṇa Nāvāsana agit sur les intestins, tandis que Ardha Nāvāsana agit sur le foie, la vésicule biliaire et la rate.

Au commencement, le dos est trop faible pour supporter l'effort de la posture. Lorsqu'on commence à pouvoir la maintenir, cela montre que l'on prend de la force. Un dos faible est souvent un handicap, en particulier pour les femmes lorsqu'elles doivent porter des enfants. Ces deux āsana associés aux torsions latérales de la colonne vertébrale permettent de renforcer le dos.

On peut réaliser combien il est important d'avoir les reins solides en regardant les personnes âgées s'asseoir, se lever et marcher ; en effet, consciemment ou inconsciemment elles se soutiennent le dos avec les mains. Cela montre que leur dos est faible et ne peut supporter l'effort. Tant qu'il est fort et n'a besoin d'aucun support, on se sent jeune même si l'on est âgé. Ces deux āsana animent et renforcent le dos et permettent de vieillir sans souffrir et en restant souple.

37. *Gomukhāsana* Deux* (photo 80)

La tête de vache

Go est une vache. Mukha est le visage. Gomukha qualifie quelqu'un dont le visage ressemble à une tête de vache. C'est également une sorte d'instrument de musique, étroit à une extrémité et large à l'autre comme une tête de vache.

80

81

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Placez les mains sur le sol et soulevez le bassin.
3. Repliez la jambe gauche et asseyez-vous sur le pied gauche. Otez les mains du sol, levez la jambe droite et placez la cuisse droite par-dessus la cuisse gauche. Soulevez les fesses et, à l'aide des mains, rapprochez les chevilles et l'arrière des talons jusqu'à ce qu'ils se touchent.
4. Reposez les chevilles sur le sol en gardant les orteils pointés en arrière.
5. Passez le bras gauche plié derrière la tête et placez la main gauche sous la nuque entre les épaules. Baissez le bras droit, pliez-le au coude et remontez l'avant-bras droit derrière le dos jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les épaules et à leur niveau. Agrippez les mains derrière le dos entre les épaules. (Vue de face : photo 80. Vue de dos : photo 81)
6. Maintenez cette position pendant trente à soixante secondes en respirant normalement. Gardez le cou érigé et la tête droite et regardez droit devant vous.
7. Détachez les mains, redressez les jambes et recommencez la posture pendant le même laps de temps en permutant droite et gauche. Puis, détachez les mains, redressez les jambes et relaxez-vous.

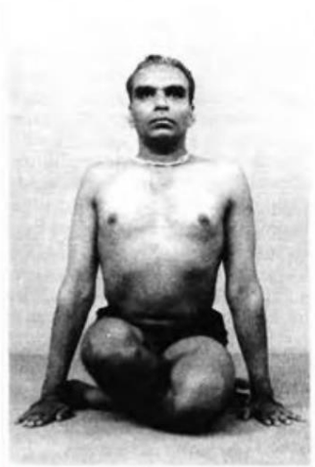
Effets.

La posture soulage les crampes dans les jambes et en assouplit les muscles. La poitrine est bien ouverte et le dos est redressé. Les articulations des épaules sont assouplies et les dernières dorsales sont étirées à fond.

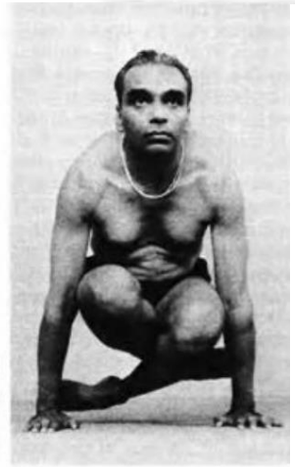
38. *Lolāsana* Six* (photo 83)

La posture qui oscille

Lola signifie tremblant, allant de-ci de-là, ou se balançant comme une boude d'oreilles. Dans cette posture, les pieds et les jambes sont placées comme dans Gomukhāsana (photo 80). Les mains sont placées sur le sol à côté des hanches et le corps est soulevé et porté par les mains seules. On se tient alors en équilibre en se balançant légèrement d'avant en arrière ; le mouvement ressemble à l'oscillation d'un pendentif.



82



83

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées droil devant vous (photo 77).
2. Placez les mains sur le sol, de chaque côté des hanches.
3. Soulevez le bassin, pliez le genou droit, placez la plante du pied droit sous la fesse gauche et asseyez-vous dessus.
4. Pliez le genou gauche et en soulevant de nouveau le bassin, placez la plante du pied gauche sous la fesse droite et asseyez-vous dessus.
5. Les pieds doivent se croiser de telle façon que le tibia de la jambe droite soit au-dessus du mollet gauche. Gardez les orteils pointés en arriére (photo 82).
6. Faites quelques respirations. Expirez, soulevez le corps et les jambes en équilibre sur les

Cet āsana renforce les mains et les poignets, les muscles du dos et les organes abdominaux. Il assouplit les muscles des jambes, il développe et tonifie tous les petits muscles des bras.

9. Restez en équilibre aussi longtemps que possible.

Effets.

39. *Siddhāsana* Un* (photo 84)

Le sage en posture parfaite

Un Siddha est un demi-dieu, supposé être d'une grande pureté et d'une grande sainteté et possédant des dons surnaturels appelés siddhi. Siddha signifie également un sage inspiré, un visionnaire ou un prophète.

Radhakrishnan écrit dans *Philosophie des Upaniṣad :* « Les Siddha disent que parmi les niyama, le commandement le plus important est celui qui recommande de ne faire de mal à personne, et parmi les yama, celui qui recommande d'avoir un régime simple, ainsi en est-il de Siddhāsana parmi les āsana. »

84

« Parmi les 84 sortes d'āsana, on doit toujours pratiquer Siddhāsana. Il purifie 72 000 nāḍī. » (Les nāḍī sont les canaux à travers lesquels l'énergie nerveuse se transmet dans le corps humain.)

« Le yogin qui pratique la contemplation de l'Ātman et observe un régime simple, pourra, s'il pratique pendant douze ans Siddhāsana, recevoir les siddhi du yoga. » (Ātman signifie le soi et l'Âme suprême. Les Siddhi sont les dons surnaturels.)

« Quand on a maîtrisé Siddhāsana, l'Unmanī Avasthā (Samādhi) vient naturellement et sans effort apporter son enchantement. »

L'âme possède trois avastha ou états qui sont eux-mêmes compris dans un quatrième. Ce sont les états de veille, de rêve et de sommeil et ce qui est appelé Turīya. « Le premier état est celui de plein éveil, où le soi est conscient du monde des objets ordinaires. Il s'intéresse aux choses ordinaires. Ici prédomine la dépendance du corps. Le second état est celui de rêve, où le soi s'intéresse à des choses subtiles, façonnant pour lui-même un monde de formes nouvelles à partir d'éléments provenant de ses expériences vécues. On dit que l'esprit erre librement, détaché des sujétions du corps. Le troisième état est celui de profond sommeil où nous n'avons ni rêves ni désirs. On l'appelle suṣupti. On dit que dans cet état l'âme s'unit temporairement avec le Brahman et goûte la béatitude. Dans le sommeil, l'homme est élevé au-dessus de tout désir, et libéré des tourments de l'esprit… Bien qu'enchaînée au corps, l'âme est, par nature, divine. Dans le sommeil, on dit qu'elle est libérée de ses attaches corporelles et regagne sa propre nature. Mais cela, cet état de sommeil éternel sans rêves est peu distinct de la véritable inconscience… L'état le plus élevé n'est pas celui de sommeil sans rêves, mais un autre, un quatrième état de l'âme, un état de pure conscience intuitive où on ne connaît ni objet interne ni objet externe. Dans le profond sommeil, l'esprit réside en un lieu situé loin au-dessus de la vie changeante des sens, en union parfaite avec le Brahman. L'état de turīya fait ressortir l'aspect positif de ce qui est négatif dans l'état de profond sommeil. » Cette quatrième condition est décrite dans la Māṇḍūkya Upaniṣad de la façon suivante :

« Le quatrième état, dit le sage, n'est pas une expérience subjective, ni une expérience objective ni quelque chose d'intermédiaire ; ce n'est pas non plus un état négatif où il n'y a ni conscience ni inconscience. Ce n'est pus une connaissance déductive. Au-delà des sens, au-delà de l'entendement, au-delà de toute expression se trouve le quatrième état. C'est la conscience unitaire pure, où toute perception du monde et de la multiplicité est complètement effacée. C'est le bien suprême. C'est l'Un sans second. C'est le Soi. Ne cherchez que cela ! » *La Haṭha Yoga Pradīpikā* (chapitre IV, versets 3 à 6) précise :

« Raja-yoga, Samādhi, Unmanī, Manomanī, Immortalité, Concentration, Sūnyāśūnya (vide et cependant non-vide), Parama Pāda (l'État Suprême), Amanaska (l'arrêt du fonctionnement de l'esprit), Advaita (la non-dualité), Nirālamba (sans support), Niraṅjana (pur), Jīvanmukti (l'état d'émancipation), Sahajāvasthā (l'état naturel), et Turīyā (littéralement : le Quatrième), tous ces mots signifient la même chose. Comme un grain de sel jeté dans l'eau s'unit à elle et devient un avec elle, ainsi l'esprit s'unit-il à l'Ātman ; une telle union est Samādhi. Quand Prāṇa et manas (l'esprit) sont absorbés, il se développe une harmonie qui est appelée Samādhi.

Il n'existe aucun āsana comme Siddha, aucun kumbhaka comme Kevala, aucune mudrā comme Khecharī, et aucun laya (absorption de l'esprit) comme Nāda.

(Khecharī Mudrā, littéralement « errer à travers l'espace », est ainsi décrit dans la *Gheraṇḍa Saṃhitā* aux versets 25 à 28 du chapitre III : « Coupe le tendon qui est situé sous la langue et masse constamment ta langue ; frotte-la avec du beurre frais et étire-la (pour l'allonger) avec un instrument métallique. En pratiquant toujours cet exercice, la langue s'allonge. Lorsqu'elle atteint les sourcils, Khecharī est accompli. Alors (la langue étant allongée) exerce-toi à la tourner d'avant en arrière de façon à la glisser le long du palais jusqu'à ce qu'elle atteigne enfin l'endroit où débouchent dans la gorge les conduits respiratoires. Obture-les avec la langue (stoppante ainsi la respiration), et fixe des yeux le point qui se trouve entre les sourcils. C'est ce que l'on appelle Khecharī. Par cette pratique, il n'y a plus ni faiblesse, ni faim, ni soif, ni paresse. Il ne vient plus ni maladie, ni déclin, ni mort. Le corps devient divin. »

Nāda est le son mystique intérieur. Les versets 79 à 101 du quatrième chapitré du même ouvrage le décrivent avec un luxe de détails et une grande variété d'images. On y défini le Yoga comme étant le contrôle des aberrations de l'esprit. Pour obtenir ce contrôle de l'esprit, il faut tout d'abord que le yogi absorbe son esprit dans la concentration de quelque objet, puis qu'il le retire progressivement de cet objet et le conduise à regarder à l'intérieur de lui-même. C'est à ce moment que le yogi doit se concentrer sur les sons mystiques intérieurs. « L'esprit, y est-il dit, est comme un serpent, qui, oubliant toute son instabilité en entendant Nāda, cesse de danser. » Graduellement, à mesure que Nāda s'intériorise, l'esprit l'accompagne dans un même mouvement. « Le feu s'emparant du bois accompagne dans son extinction (une fois qu'il l'a consumé) ; de même l'esprit, se concentrant sur Nāda, l'accompagne dans son intériorisation. »

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées droit devant vous (photo 77).

2. Pliez la jambe gauche au genou. Prenez le pied gauche avec les mains, placez le talon près du périnée et appuyez la plante du pied gauche contre la cuisse droite.

3. Pliez maintenant la jambe droite au genou et placez le pied droit sur la cheville gauche en appuyant le talon droit contre le pubis.

4 Placez la plante du pied droit entre la cuisse et le mollet gauches.

5. Ne mettez pas de poids sur les talons.

6. Tendez les bras devant vous et posez l'arrière des mains sur les genoux, paumes tournées vers le haut. Joignez les pouces et les index en laissant les autres doigts étendus (photo 84).

7. Conservez cette position aussi longtemps que vous le pouvez en gardant érigés le dos, le cou et la tête. Maintenez le regard tourné vers l'intérieur, comme si vous fixiez l'extrémité de votre nez.

8. Relâchez les pieds et relaxez-vous pendant quelques instants. Puis reprenez la posture pour la même durée en plaçant, cette fois, le talon droit, le premier, près du périnée et le pied gauche sur la cheville droite, comme décrit plus haut.

Effets.

Cette posture maintient la région du pubis en bonne santé. Comme Padmāsana (photo 104), c'est un des āsana qui apporte le plus de détente. La position assise permet au corps de se reposer, tandis que l'esprit garde son attention et son agilité grâce à la position croisée des jambes et à la verticalité du dos. Cet āsana est également recommandé pour la pratique du Prāṇāyāma et de la méditation.

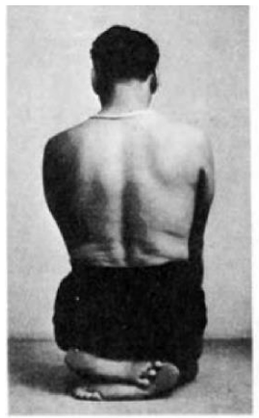
Du point de vue purement physique, cet āsana est excellent pour assouplir les genoux et les chevilles. Il provoque un afflux de sang dans la région lombaire et dans l'abdomen et il tonifie la partie inférieure de la colonne vertébrale et les organes abdominaux.

40. *Vīrāsana* Un* (photo 89)

Le héros

Vīra est un héros, un guerrier, un champion. Cette posture assise se fait en gardant les genoux l'un contre l'autre et en allongeant les pieds de chaque côté des hanches.

C'est une bonne posture pour le prāṇāyāma et la méditation.



85

86

87

88

89

90

91

92

Technique.

1. Agenouillez-vous sur le sol. Gardez les genoux serrés et écartez les pieds d'environ 40 centimètres en les allongeant sur le sol.

2. Asseyez-vous sur le sol entre vos deux pieds. Les pieds restent à côté des cuisses, l'intérieur des mollets étant en contact avec l'extérieur des cuisses. Gardez les orteils pointés en arrière et en contact avec le sol. Placez les poignets sur les genoux, paumes tournées vers le haut, et joignez l'extrémité des pouces et des index. Gardez les autres doigts allongés. Tenez le dos droit et érigé. (Vue de dos : photo 88. Vue de face : photo 89)

3. Restez dans cette position aussi longtemps que vous le pouvez, en respirant profondément.

4. Puis, faites une pause en reposant les paumes sur les genoux. (Vue latérale : photo 90.)

5. Enfin, croisez les doigts et étirez les bras à la verticale au-dessus de la tête, les paumes étant face au plafond (photo 91).

6. Restez dans cette position pendant une minute en respirant profondément.

7. Expirez, détachez les doigts, placez les mains sur la plante des pieds, penchez-vous en avant et posez le menton sur les genoux (photo 92).

8. Restez dans cette position pendant une minute en respirant normalement.

9. Inspirez, relevez le buste, ramenez les pieds en avant et relaxez-vous.

10. S'il vous est difficile de faire la posture comme elle est décrite ci-dessus, essayez de la faire en plaçant les pieds l'un au-dessus de l'autre et asseyez-vous dessus (photo 85). Écartez progressivement les orteils, puis séparez les pieds (photos 86 et 87) et amenez-les à l'extérieur des cuisses. Ensuite, avec le temps, les fesses reposeront correctement sur le sol et le corps ne prendra plus appui sur les pieds.

Effets.

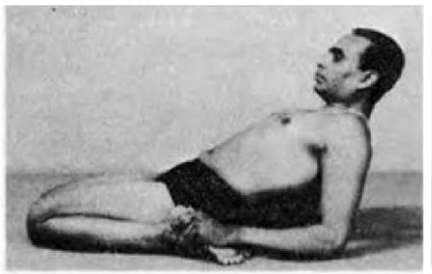
La posture guérit de la goutte et des douleurs rhumatismales dans les genoux. Elle est également bonne pour les pieds plats. Grâce à l'étirement des pieds et des chevilles, les voûtes plantaires sont formées. Cependant, cela prend beaucoup de temps et requiert une pratique quotidienne de quelques minutes pendant plusieurs mois. Les personnes souffrant de douleurs dans les talons ou d'excroissance du calcaneum seront soulagées et verront leur excroissance disparaître.

Cette posture peut même être pratiquée immédiatement après un repas et soulagera des lourdeurs d'estomac.

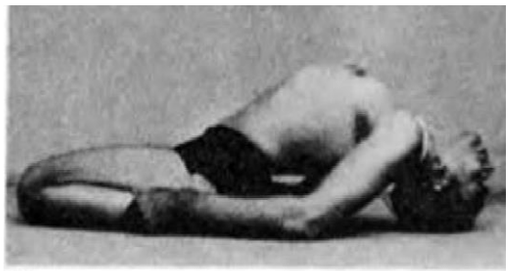
41. *Supta Vīrāsana* Deux* (photo 96)

Le héros couché sur le dos

Supta signifie couché. Dans cet āsana, on se couche en arrière sur le sol et on étire les bras derrière la tête.

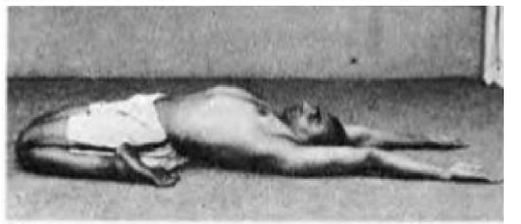


93



94

95



96

Technique.

1. Asseyez-vous en Vīrāsana (photo 89).
2. Expirez, inclinez le buste en arrière et placez les coudes l'un après l'autre sur le sol (photo 93).

3. Ôtez la pression sur les coudes en étendant les bras l'un après l'autre.
4. Au début, placez le sommet du crâne sur le sol (photo 94). Progressivement, appuyez l'arrière de la tète, puis le dos sur le sol (photo 95). Tendez les bras derrière la tête et étirez-les à fond (photo 96). Gardez cette posture aussi longtemps que vous le pouvez en respirant profondément. Puis placez les bras de chaque côté du buste, reprenez appui sur les coudes et remettez-vous en position assise en expirant.
5. Les mains doivent être étendues derrière la tête ou placées le long des cuisses. Quand elles sont en arrière, ne décollez pas les omoplates du sol.
6. Les débutants peuvent laisser leurs genoux s'écarter.

Effets.

Effets.

Cet āsana étire les organes abdominaux et la région du bassin. Les personnes souffrant des jambes, trouveront un soulagement en faisant celte posture pendant dix à quinze minutes. Elle est recommandée aux athlètes et à tous ceux qui ont à marcher ou à rester debout pendant de longues heures. Elle peut être faite après les repas et lorsqu'elle est pratiquée le soir avant de se coucher, on a les jambes reposées le lendemain matin. Plusieurs de mes élèves qui étaient cadets à la « National Defence Academy » ont trouvé un grand soulagement après de longues marches d'entraînement en combinant cet āsana à Sarvāngāsana I (photo 223).

42. *Paryankāsana* Deux* (photo 97)

Le lit

Paryanka est un lit, une couche ou un canapé. Cet āsana est une continuation de Supta Vīrāsana (photo 96). Dans cette posture, le corps prend la forme d'un lit, d'où son nom.

1. Asseyez-vous en Vīrāsana (photo 89).
2. Expirez et inclinez le buste en arrière (photo 93). Arquez le dos en levant la poitrine et le cou. Le buste ne repose plus que sur le sommet du crâne (photo 94). Aucune partie du buste ne doit être en contact avec le sol.
3. Pliez les bras aux coudes. Attrapez le biceps gauche avec la main droite et le biceps droit avec la main gauche. Reposez les bras croisés sur le sol derrière la tête (photo 97).
4. Restez dans cette posture pendant une minute en respirant régulièrement.
5. Inspirez, reposez le buste et ia nuque sur le sol, relâchez les mains et replacez-vous en Vīrāsana (photo 89).
6. Puis, tendez les jambes l'une après l'autre, couchez-vous à plat sur le sol et relaxez-vous.

97

Effets.

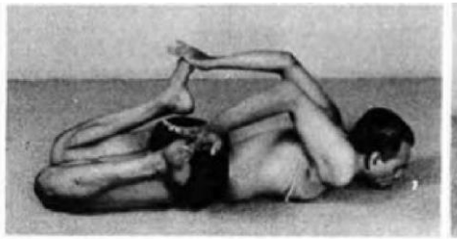
La pleine extension dorsale de Matsyāsana (photo 113) et de Paryankāsana développe largement les poumons. Les muscles du cou sont étirés et le fonctionnement des glandes thyroïde et parathyroïde est stimulé. Ceux qui ne peuvent pas faire Matsyāsana tireront un bénéfice équivalent de cet exercice.

Alors que Vīrāsana (photo 89) et Supta Vīrāsana (photo 96) peuvent être faits n'importe quand, même après avoir absorbé de la nourriture, Paryankāsana ne peut pas être fait immédiatement après un repas.

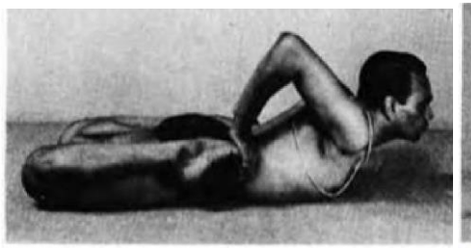
43. *Bhekāsana* (aussi appelé Maṇḍūkāsana) Quatre* (photo 100)

La grenouille

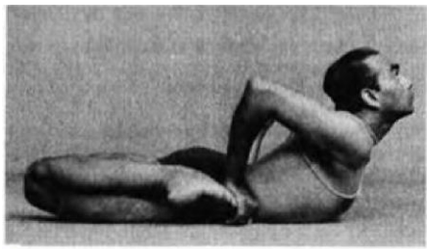
Bheka est une grenouille. Dans cet āsana, le corps prend l'allure d'une grenouille, d'où le nom



98



99



100

1. Couchez-vous à plat ventre sur le sol. Tendez les bras en arrière.
2. Expirez, pliez les genoux et ramenez les talons sur les hanches. Prenez la plante du pied droit avec la main droite et la plante du pied gauche avec la main gauche (photo 98). Faites deux respirations. Expirez, soulevez la tête et le buste et regardez vers le haut.
3. Puis, tournez les mains de façon à ce que les paumes soient en contact avec le dessus des pieds, les doigts ainsi que les orteils pointant vers la tête (photo 99). Poussez sur les mains vers le bas et rapprochez les orteils et les talons du sol. Gardez les avant-bras verticaux (photo 100). Quand les genoux et les chevilles ont acquis assez de souplesse, les talons peuvent aller jusqu'à toucher le sol.
4. Restez dans la posture pendant quinze à trente secondes, mais ne retenez pas votre respiration. Expirez, relâchez les pieds, étendez les jambes et relaxez-vous.

Effets.

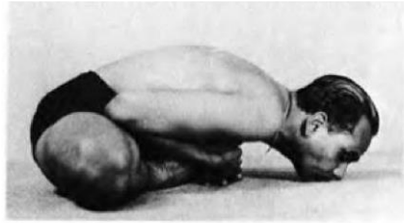
Les organes abdominaux tirent bénéfice de cet exercice, car ils sont presses contre le sol. Les genoux sont affermis et la posture soulage des douleurs des articulations des genoux dues aux rhumatismes et à la goutte. Elle apporte également un soulagement pour toute sorte de déplacements à l'intérieur de l'articulation du genou. La pression des mains sur les pieds améliore la voûte plantaire, c'est donc un traitement des pieds plats. Elle aide à guérir les chevilles foulées et les renforce. La posture soulage les douleurs dans les talons ; une pratique continue les rend plus moelleux. Les personnes souffrant d'excroissance du calcanéum en tireront bénéfice autant que de Vīrāsana (photo 89).

44. *Baddha Koṇāsana* Trois* (photo 102)

L'angle lié

Baddha signifie attrappé, retenu. Koṇa est un angle. Dans cette posture, asseyez-vous sur le sol, approchez les talons du périnée, attrapez les pieds et ouvrez les cuisses jusqu'à ce que les genoux touchent le sol. C'est ainsi que s'assoient les cordonniers indiens.

101



102

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous (photo 77).
2. Pliez les genoux et rapprochez les pieds du bassin.
3. Joignez les plantes de pieds et en prenant les pieds prés des orteils, amenez les talons vers le périnée. L'extérieur des pieds doit s'appuyer sur le sol et l'arriére des talons doit toucher le périnée.
4. Ouvrez les cuisses et descendez les genoux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol.
5. Croisez les doigts, prenez les pieds fermement et allongez la colonne vertébrale verticalement en regardant droit devant vous ou à la pointe de votre nez (photo 101). Tenez la posture aussi longtemps que vous le pouvez.
6. Placez les coudes sur les cuisses et appuyez-les vers le sol. Expirez, penchez-vous en avant, amenez la tête, puis le nez et enfin le menton sur le sol (photo 102).

Gardez cette position pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.

7. Inspirez, relevez le buste et revenez en position 5 (photo 101).
8. Puis, lâchez les pieds, redressez les jambes et relaxez-vous.

Effets.

La posture est particulièrement recommandée à ceux qui souffrent de troubles urinaires. Le bassin, l'abdomen et le dos reçoivent un large apport de sang et sont stimulés. Elle garde les reins, la prostate et la vessie en bonne santé. Il est bien connu que les troubles des voies urinaires sont très rares parmi les cordonniers indiens et la raison en est qu'ils se tiennent toute la journée assis dans cette posture.

Elle soulage les douleurs dues à la sciatique et prévient les hernies. Une pratique constante permet de guérir les douleurs et la lourdeur des testicules.

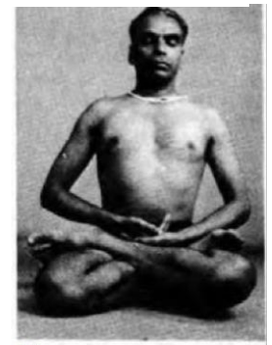
La posture est une bénédiction pour les femmes. Associée à Sarvāngāsana I (photo 223) et ses variations (photos 235 à 271) elle régularise le cycle menstruel et aide les ovaires à fonctionner correctement. Il a été constaté que les femmes qui font chaque jour cette posture pendant quelques minutes ont un accouchement moins douloureux et n'ont pas de varices. (Le docteur Grantly Dick Reed la recommande aux femmes enceintes dans son livre : *Childbirth Without Fear*{1}.)

De même que Padmāsana (photo 104) et Vīrāsana (photo 89), cet āsana est recommandé pour l'entraînement au prāṇāyāma et à la méditation. Dans la posture de méditation les mains doivent être jointes devant la poitrine (photo 103) ; il faut beaucoup de pratique pour arriver à le faire en gardant le dos droit. On ne doit pas craindre de faire cet āsana même après un repas, à condition qu'on ne cherche pas à amener la tête jusque par terre.

45. *Padmāsana* Quatre* (photo 104)

Le lotus

104



105

Padma est un lotus. C'est la posture du Lotus, l'un des āsana les plus importants et les plus utiles. C'est la posture de méditation dans laquelle le Buddha est souvent représenté.

La posture et la pratique de la respiration contrôlée qui l'accompagne sont décrites ainsi dans le verset 48 du premier chapitre du *Haṭha Yoga Pradīpikā* :

« Étant en Padmāsana et ayant joint les mains l'une contre l'autre, applique fermement le menton contre la poitrine, et tout en contemplant le Brahman, contracte fréquemment l'anus et soulève l'apana ; par une contraction identique de la gorge, force le prāṇa à descendre en toi. Par cela tu obtiens une connaissance inégalable grâce à Kuṇḍalinī (qui est éveillée par cette méthode). »

Kuṇḍalinī est l'Énergie Cosmique Divine qui réside dans le corps. Elle est symbolisée par un serpent endormi, lové dans le premier cakra situé à la base de la colonne vertébrale. Cette énergie latente doit être éveillée et conduite à travers toute la colonne vertébrale jusqu'au cerveau en empruntant la Susumna Nāḍī. Ce canal dans lequel passe l'énergie nerveuse, traverse les six cakra, centres subtils du corps, qui sont les régulateurs du système nerveux de la machine humaine. L'éveil de la Kuṇḍalinī est décrit en détail dans un livre d'Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) intitulé *The Serpent Power*{2}.

Padmāsana est une des postures de base souvent utilisée dans les variations de Śīrṣāsana et de Sarvāngāsana.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées (photo 77).
2. Pliez la jambe droite au genou, prenez votre pied droit dans les mains et placez-le sur la base de la cuisse gauche, le talon étant proche de l'ombilic.
3. Puis, pliez la jambe gauche et prenant le pied gauche dans les mains, placez-le à la base de la cuisse droite, le talon se trouvant près de l'ombilic. La plante des pieds doit être tournée vers le haut. C'est la base de la posture dite Padmāsana (photo 104).
4. Il est rare que les gens qui n'ont pas l'habitude de s'asseoir par terre, aient les genoux souples. Au commencement, il vont ressentir des douleurs épouvantables dans les genoux. Avec de la pratique et de la persévérance, la douleur s'atténuera progressivement et ils pourront rester longtemps dans la posture sans éprouver de gêne.
5. D'une extrémité à l'autre, la colonne vertébrale doit rester droite. On peut allonger les bras en plaçant la main droite sur le genou droit et la main gauche sur le genou gauche. Les index et les pouces sont pliés et se touchent. On peut également placer les mains l'une sur l'autre au centre, là où se croisent les pieds (photo 105).
6. Intervertissez la position des jambes en plaçant d'abord le pied gauche sur la cuisse droite, puis le pied droit sur la cuisse gauche. Cela développera les jambes de façon égale.

Effets.

Une fois que les premières douleurs de genoux ont été surmontées, Padmāsana est une des postures qui apporte le plus de détente. Se trouvant dans une position assise, le corps se repose sans s'amollir. L'esprit reste attentif et éveillé grâce au croisement des jambes et à la position d'équilibre du dos. De ce fait, c'est un des āsana recommandé pour la pratique du prāṇāyāma (le contrôle de la respiration).

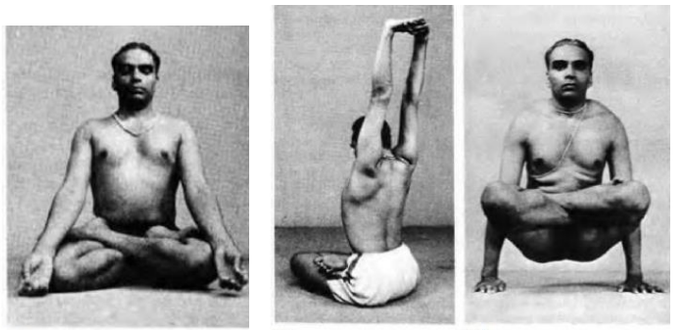
Sur le plan purement physique, la posture est excellente pour assouplir les genoux et les chevilles. Comme elle provoque un apport de sang dans la région lombaire et dans l'abdomen, la colonne vertébrale et les organes abdominaux sont tonifiés.

47. *Parvatāsana* Quatre* (photo 107)

La montagne (posture assise)

Parvata est une montagne. Dans cette variation de Padmāsana, les bras sont édrés au-dessus de la tête, les doigts croisés.

1. Asseyez-vous en Padmāsana (photo 104).
2. Croisez les doigts et étirez les bras verticalement au-dessus de la tête. Gardez la tête penchée en avant, le menton étant en contact avec le sternum.
3. Étirez les bras vers le haut depuis le Latissimus Dorsi (dans le dos, près des côtes flottantes) et les omoplates. Les paumes doivent être tournées vers le haut (photo 107).
4. Gardez la posture pendant une minute ou deux en respirant profondément et régulièrement. Intervertissez le croisement des jambes et celui des doigts, puis reprenez la posture en gardant le dos bien droit.



104 107 108

Effets.

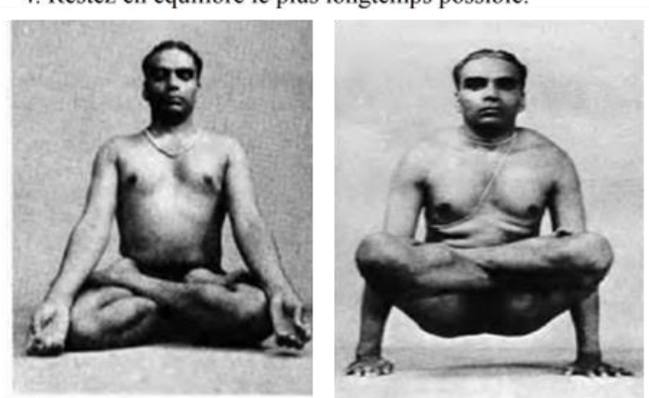
Cette āsana atténue les rhumatismes et la raideur des épaules. Il assure une bonne liberté de mouvement et développe la cage thoracique. Les organes abdominaux sont tirés vers l'intérieur et la poitrine est pleinement ouverte.

48. *Tolāsana* Quatre* (photo 108)

La balance

Tola est une balance à deux plateaux. La posture porte ce nom, car elle ressemble à l'un des plateaux suspendus d'une telle balance.

1. Asseyez-vous en Padmāsana (photo 104).
2. Placez les mains sur le sol à côté des hanches. Expirez, soulevez le buste et le bassin et restez en équilibre sur les mains en étirant les bras (photo 108).
3. Redescendez sur le sol, décroisez les jambes, recroisez-les dans l'autre sens et remontez en équilibre sur les mains.
4. Restez en équilibre le plus longtemps possible.



104 108

Effets.

Cet āsana renforce les poignets, les mains et la paroi abdominale.

49. *Siṃhāsana I* Un* (photo 109)

Le lion

Simha est un lion. Cet āsana est dédié à Narasiṃha (Nara = homme, Siṃha = lion) Homme-Lion, l'une des incarnations de Viṣṇu. On raconte que le roi des démons Hiraṇya Kaśipu avait obtenu de Brahmā la faveur n'être tué, ni de jour, ni de nuit, ni dans sa maison, ni en dehors, ni sur terre, ni sur l'eau, ni par un dieu, ni par un homme, ni par un animal. Le roi des démons persécutait donc aussi bien les dieux que les hommes, et même son fils Prahlāda, ardent dévot de Viṣṇu. Prahlāda était l'objet de toute une variété d'ordalies et de cruautés, mais, par la grâce de Viṣṇu, il restait indemne et prêchait avec vigueur et grande foi, l'omniprésence, l'omniscience et l'omnipotence du Seigneur Viṣṇu. Dans un accès d'irritation Hiraṇya Kaśipu demanda à son fils pourquoi, si Viṣṇu était omniprésent, il ne pouvait pas le voir dans un pilier de son palais. Pour bien prouver à son fils l'absurdité de sa foi, le roi des démons frappa du pied le pilier avec mépris. Sur un appel à l'aide de Prahlāda, le Seigneur Viṣṇu sortit du pilier sous la forme effrayante d'un homme à tête de lion. C'était crépuscule, ce n'était pas le jour, ce n'était pas la nuit. Le Seigneur souleva Hiraṇya Kaśipu en l'air, s'assit au seuil du palais, plaça le roi des démons sur Sa cuisse ci le réduisit en pièces. L'Avatar Narasiṃha est souvent représenté dans les sculptures indiennes et l'on peut voir dans les grottes d'Ellora l'un de ces groupes imposants.

Il y a deux variations de cet āsana. La première décrite ci-dessous suit les textes anciens, tandis que la seconde, plus difficile à faire, mais qui a plus d'effets bénéfiques, est décrite plus loin sous le nom de Siṃhāsana II (photo 110).

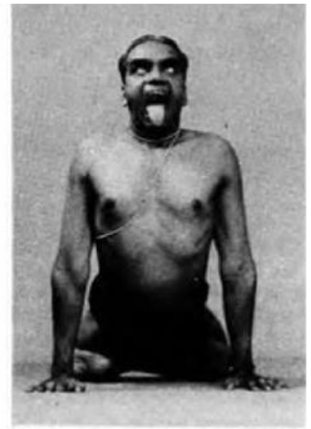
109

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées droit devant vous (photo 77).
2. Soulevez le bassin, pliez le genou droit et placez le pied droit sous la fesse gauche. Puis pliez le genou gauche et placez le pied gauche sous la fesse droite. La cheville gauche doit être maintenue sous la cheville droite.
3. Asseyez-vous sur les talons, les orteils pointant en arrière.
4. Puis, portez le poids du corps sur les cuisses et sur les genoux.
5. Étirez le buste en avant et gardez le dos droit.
6. Placez la main droite sur le genou droit et la main gauche sur le genou gauche. Tendez les bras et raidissez-les. Étendez les doigts et appuyez-les contre les genoux.
7. Ouvrez largement les mâchoires et tirez la langue vers le menton aussi loin que vous le pouvez (photo 109).
8. Fixez des yeux le milieu de vos sourcils ou le bout de votre nez. Restez dans la posture pendant trente secondes en respirant par la bouche.
9. Rentrez la langue dans la bouche, ôtez les mains des genoux et redressez les jambes. Puis répétez la posture en plaçant d'abord le pied gauche sous la fesse droite et le pied droit sous la fesse gauche.
10. Restez pendant le même laps de temps de chaque côté.

Effets.

La posture soigne la mauvaise haleine et purifie la langue. Après une pratique continue, l'élocution devient plus claire. C'est pourquoi cet āsana est recommandé aux bègues. Elle permet également de maîtriser les trois Bandha (voir la troisième partie).

50. *Siṃhāsana II* Six* (photo 110)



110

111

1. Asseyez-vous en Padmāsana (photo 104).
2. Étendez les bras devant vous et placez les mains sur le sol, les doigts pointant en avant.
3. Montez sur vos genoux, puis abaissez le bassin vers le sol.
4. Étirez le dos en serrant les fesses et en gardant les bras bien étires. Le poids du corps ne doit reposer que sur les mains et les genoux. Ouvrez la bouche et tirez la langue vers le menton aussi loin que vous le pourrez (Vue de face : photo 110. Vue de côté : photo 111).
5. Fixez des yeux le milieu des sourcils ou le bout de votre nez et gardez la posture pendant environ trente secondes. Respirez par la bouche.
6. Asseyez-vous en Padmāsana (photo 104), et ôtez les mains du sol. Puis intervertissez la position des jambes, faites de nouveau Padmāsana et reprenez la posture pour une même durée.

Effets.

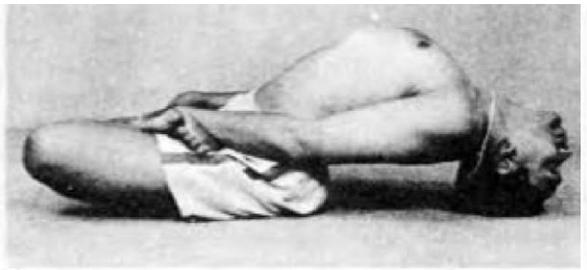
La posture exerce le foie et contrôle l'afflux de bile. Elle soigne la mauvaise haleine, purifie la langue et améliore l'élocution. C'est pourquoi elle est recommandée aux personnes qui bégaient.

Cet āsana soulage un coccyx douloureux et aide à le remettre en place s'il a été déplacé.

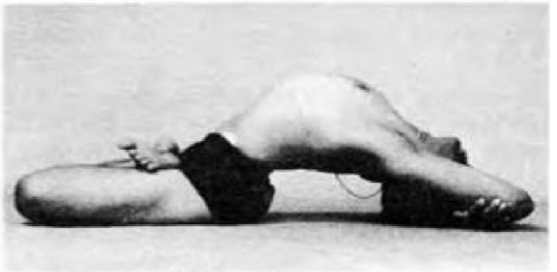
51. *Matsyāsana* Cinq* (photo 113)

Le poisson

Matsya signifie poisson. Cette posture est dédiée à Matysa le Poisson, une Incarnation de Viṣṇu, Qui maintient l'univers et de Qui proviennent toutes choses. Elle fait allusion à l'histoire suivante : « En ce temps là, il y avait une telle corruption sur la terre que celle-ci était sur le point d'être submergée par le déluge. Viṣṇu prit la forme d'un poisson et avertit Manu (l'Adam Hindou) du désastre imminent. Puis le poisson transporta Manu, sa famille et sept grands sages dans un bateau, attaché à la corne de sa tête. Il sauva également les Veda du déluge. »



112



113

1. Asseyez-vous en Padmāsana (photo 104).
2. Couchez-vous à plat sur le dos en gardant les jambes au contact du sol.
3. Expirez, arquez le dos en soulevant le cou et la poitrine, glissez la tête vers les fesses et appuyez-vous sur le sommet du crâne. Ramenez plus encore la tète vers les jambes en tirant avec les mains sur les jambes croisées pour augmenter la courbure du dos (photo 112).
4. Puis lâchez les jambes, pliez les bras, prenez les coudes dans les mains et reposez les avant-bras sur le sol derrière la tête (photo 113).
5. Restez dans cette position pendant trente à soixante secondes en respirant profondément.
6. Posez le dos de la tête sur le sol, couchez-vous à plat sur le dos, inspirez, puis revenez en Padmāsana, relâchez les jambes et relaxez-vous.
7. Recroisez les jambes dans l'autre sens et reprenez la posture pour la même durée.
8. S'il vous est difficile de faire les positions 3 et 4, couchez-vous à plat sur le dos en étendant les bras, droit derrière la tête (photo 114).

114

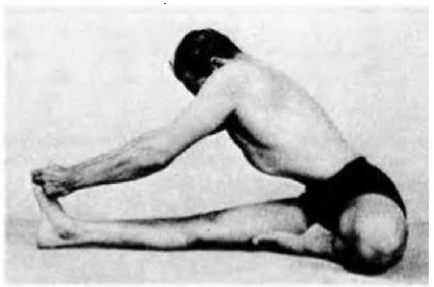
Effets.

La région dorsale est pleinement étirée dans cette posture et la poitrine bien ouverte. La respiration devient plus profonde. La glande thyroïde bénéficie de cet exercice grâce à l'étirement du cou. Les articulations du bassin sont assouplies. Cet āsana soulage les hémorroïdes qui sont enflammées ou qui saignent.

58. *Mahā Mudrā* Cinq* (photo 125)

Le grand geste

Mahā signifie grand ou noble. Mudrā signifie qui scelle, qui verrouille. Dans cette posture assise, les ouvertures du haut et du bas du corps sont fermement serrées et fermées.



125

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées droit devant vous (photo 77).
2. Pliez le genou gauche et glissez-le vers la gauche en gardant l'extérieur de la cuisse et du mollet gauches sur le sol.
3. Placez le talon gauche contre l'intérieur de la cuisse gauche prés du périnée. Le gros orteil du pied gauche doit toucher l'intérieur de la cuisse droite. Il doit y avoir un angle droit entre la jambe droite tendue et la jambe gauche pliée.
4. Allongez lés bras en avant vers le pied droit et accrochez le gros orteil avec les pouces et les index.
5. Inclinez la tête vers le buste jusqu'à ce que le menton s'appuie dans le creux qui se trouve entre les deux clavicules au-dessus du sternum.
6. Gardez la colonne vertébrale pleinement étirée et ne laissez pas la jambe droite tourner vers la droite.
7. Inspirez à fond. Contractez tout l'abdomen de l'anus jusqu'au diaphragme. Aspirez l'abdomen vers la colonne vertébrale et en haut vers le diaphragme.
8. Relâchez la tension abdominale, puis expirez, inspirez de nouveau, retenez votre respiration, et contractez de nouveau tout l'abdomen. Tenez la posture décrite ci-dessus pendant une à trois minutes (photo 125).
9. Relâchez la tension abdominale, expirez, relevez la tête, relâchez les mains et redressez la jambe pliée.
10. Recommencez de l'autre côté en gardant la jambe gauche tendue et la jambe droite pliée, pendant une durée identique.

Effets.

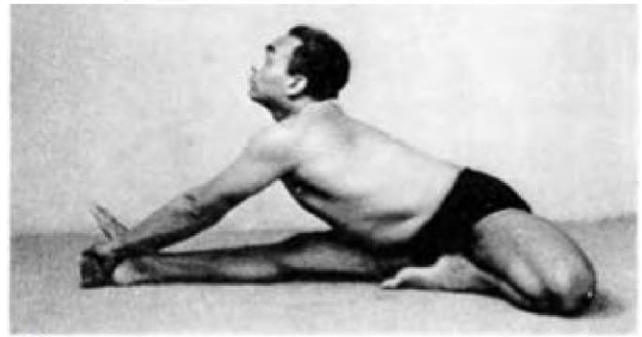
Cet āsana tonifie les organes abdominaux, les reins et les glandes surrénales. Les femmes souffrant d'une descente de la matrice sont soulagées car cet āsana ramène l'utérus vers le haut dans sa position normale. Les personnes souffrant de la rate ou d'une inflammation de la prostate, auront intérêt à rester dans cette posture plus longtemps. Elle soigne également les indigestions.

« Mahāmudrā détruit la mort et supprime de nombreuses autres souffrances. » « Il n'y a rien que l'on ne puisse manger ou que l'on doive éviter de manger (si on l'a pratiquée). Toute nourriture quelle qu'en soit le goût est digérée même si elle est mortellement empoisonnée. » « Celui qui pratique Mahāmudrā ne craint pas la tuberculose, la lèpre, les hémorroïdes, l'inflammation de la rate, l'indigestion ni les autres maladies chroniques. » (*Haṭha Yoga Pradīpikā*, chapitre 3, versets 14, 16 et 17.)

59. *Jānu Śīrṣāsana* Cinq* (photo 127)

Le grand geste

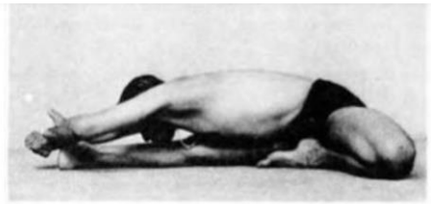
Jānu signifie le genou, Śīrṣa la tête. Pour faire cette posture, asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol, et l'autre pliée au genou. Puis, avec les deux mains attrapez le pied de la jambe tendue et posez la tête sur le genou.



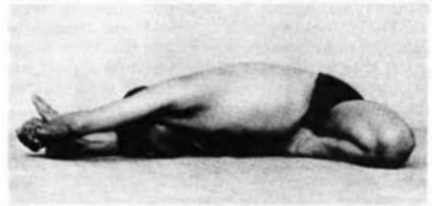
126

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche, amenez-le vers la gauche en laissant l'extérieur de la cuisse et du mollet gauches sur le sol.
3. Placez le talon gauche contre l'intérieur de la cuisse gauche près du périnée. Le gros orteil gauche doit toucher l'intérieur de la cuisse droite. Les deux jambes forment un angle obtus. La ligne genou-cuisse gauche ne doit pas former un angle droit avec la jambe droite étirée. Essayez de repousser le genou gauche le plus loin possible vers l'arriére, pour que le corps s'étire depuis la jambe pliée.
4. Allongez les bras en avant vers le pied droit et prenez-le avec les mains. Attrapez d'abord les orteils du pied droit, puis progressivement la plante du pied, puis le talon, et enfin etirez à fond les bras et attrapez un poignet avec l'autre main, en entourant le pied de la jambe tendue (photo 126).
5. Gardez la jambe droite étirée pendant toute la durée de la posture en tendant le genou. Veillez à ce que l'arriére du genou droit touche le sol.
6. En expirant, avancez le buste et le bassin en pliant et en ouvrant les coudes, et posez d'abord le front, puis le nez, puis les lèvres et enfin le menton au-delà du genou droit (photo 127). Puis la même chose de chaque côté du genou droit (photos 128 et 129). Le pied droit s'inclinera vers la droite au début. Empêchez la iambe de tourner.
7. Étirez le dos à fond, allongez le buste et le bassin en avant et maintenez la poitrine en contact avec la cuisse droite.
8. Tenez la posture pendant une demi-minute à une minute, en respirant profondément. On peut aussi faire la posture en rétention après chaque expiration.
9. Inspirez, relevez la tête et le buste, étirez les bras et regardez devant vous pendant quelques secondes, en étirant la colonne vertébrale et en essayant de la rendre concave (photo 126).
10. Relâchez le pied droit, allongez la jambe gauche et revenez en position 1.
11. Refaites la posture en allongeant la jambe gauche et en pliant la jambe droite. Maintenez la posture pendant une durée égale de chaque côté.

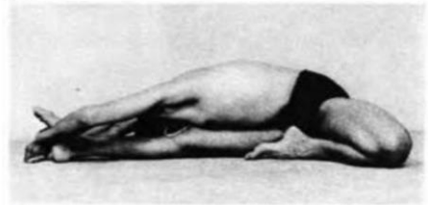
La tete sur le genou



127



128



129

Effets.

Cet āsana tonifie le foie et la rate et de ce fait aide la digestion. Il tonifie et active également les reins. Cet effet sur les reins peut être ressenti quand on exécute la posture comme il est expliqué ci-dessus.

Les personnes souffrant d'hypertrophie de la prostate auront intérêt à rester plus longtemps dans cette posture. Ils doivent faire cet āsana ainsi que Sarvāngāsana (photo 223).

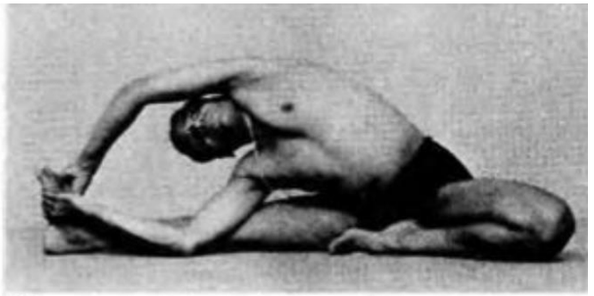
Cette posture est à recommander également aux personnes souffrant d'hypothermie chronique.

60. *Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana* Neuf* (photo 132)

La tete sur le genou en torsion

Parivrtta signifie tourne autour, retourné, jānu signifie le genou, et śīrṣa la tête. Dans cette variation de Jānu Śīrṣāsana, une jambe est étirée sur le sol, l'autre est pliée au genou, le buste et le bassin sont tournés, les deux mains prennent le pied de la jambe tendue, et l'arrière de la tête est placé sur le genou de la jambe tendue en inclinant la colonne vertébrale en arrière.

130



131

132

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche, amenez-le vers la gauche en laissant l'extérieur de la cuisse et du mollet gauches sur le sol.
3. Placez le talon gauche contre l'intérieur de la cuisse gauche près du périnée. Le gros orteil gauche doit toucher l'intérieur de la cuisse droite. Les deux jambes forment un angle obtus. Étirez le genou gauche le plus loin possible vers l'arrière.
4. Tournez le buste et le bassin vers la gauche.
5. Allongez le bras droit vers la jambe droite qui est tendue. Tournez l'avant-bras et le poignet droits de manière à avoir le pouce qui pointe vers le sol, et le petit doigt qui pointe en l'air. Puis, prenez le côté intérieur du pied droit avec la main droite (photo 130).
6. Rejetez le buste en arrière, étirez le bras gauche au-dessus de la tête en plaçant le poignet vers le haut, et prenez le côté extérieur du pied droit avec la main gauche. Là aussi le pouce gauche pointe vers le sol et le petit doigt pointe vers le haut (photo 131).
7. Pliez et écartez les coudes. Expirez, tournez le buste vers le haut, avancez la tête entre les bras et posez-la sur le genou droit. Essayez de toucher le côté intérieur de la rotule droite avec l'épaule droite de manière à avoir l'arrière des côtes droites qui touche le genou droit. Étirez le genou gauche plié encore plus loin en arrière et étirez le côté gauche des côtes (photo 132).
8. Maintenez la posture pendant environ vingt secondes. La respiration sera courte et rapide en raison de la contraction de l'abdomen.
9. Inspirez, relâchez les mains, placez le buste et le bassin dans leur position primitive face à la jambe droite étirée, relevez la tête et allongez la jambe gauche pour revenir en position 1.
10. Faites la posture de l'autre côté en pliant le genou droit et en gardant la jambe gauche tendue. Tournez le buste et le bassin vers la droite jusqu'à faire face au genou droit plié et étirez le bras gauche vers le pied gauche. Tournez l'avant-bras et le poignet gauches de manière à avoir le pouce qui pointe vers le sol. Prenez le côté intérieur du pied gauche avec la main gauche, amenez le bras droit au-dessus de la tête et attrapez le bord extérieur du pied gauche près du talon. Puis posez l'arrière de la tète sur le genou gauche et essayez de toucher le côté intérieur de la rotule gauche avec l'arriére de l'épaule gauche de manière à avoir l'arrière des côtes gauches qui touche le genou gauche et étirez le côté droit des côtes. Maintenez la posture de ce côté pendant aussi longtemps que de l'autre côté.

Effets.

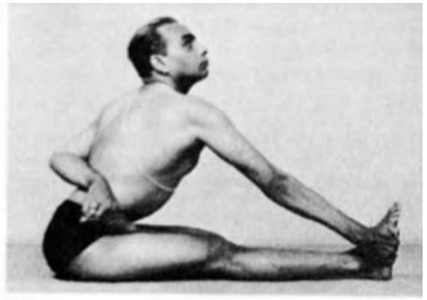
En plus des effets mentionnés sur Jānu Śīrṣāsana (photo 127), cette posture stimule la circulation du sang vers la colonne vertébrale et soulage les douleurs du dos. Dans Jānu Śīrṣāsana les organes abdominaux sont contractés, ici chaque côté de l'abdomen est étiré. C'est une posture très tonifiante.

61. *Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana* Huit* (photo 135)

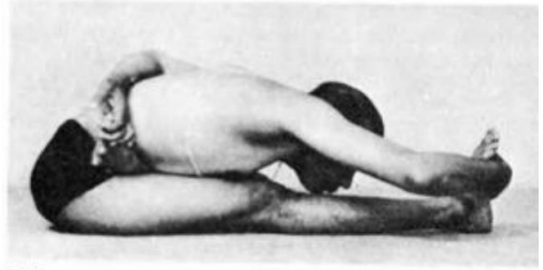
L'étirement du dos en demi lotus lié

Ardha signifie demi, baddha signifie attrapé, retenu, et padma le lotus. Paśchimottānāsana (photo 160) est la posture où la partie arrière de tout le corps reçoit un étirement intense.

133

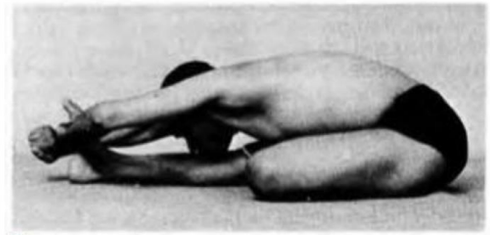


134



135

136



137

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez la jambe gauche et placez le pied gauche sur la cuisse droite. Le talon gauche doit appuyer sur le nombril et les orteils doivent être étirés et pointés. C'est la posture du demi-lotus.
3. Entourez le dos avec le bras gauche, et en expirant attrapez le gros orteil du pied gauche. S'il est difficile d'attraper l'orteil, rejetez l'épaule gauche en arrière.
4. Après avoir attrapé le gros orteil, rapprochez de la jambe droite le genou gauche plié. Étirez le bras droit en avant et avec la main droite attrapez le pied droit, la paume de la main touchant la plante du pied (photos 133 et 134).
5. Inspirez, allongez le dos et regardez droit devant vous pendant quelques secondes, en tenant toujours le gros orteil gauche.
6. Expirez, étirez le buste et le bassin en avant en pliant le coude droit vers l'extérieur. Posez le front, puis le nez, puis les lèvres, et enfin le menton sur le genou droit (photo 135).
7. Les premiers temps, le genou de la jambe allongée se pliera. Les muscles de la cuisse devront être tendus et toute la surface arrière de la jambe allongée devra toucher le sol.
8. Maintenez la posture pendant trente à soixante secondes, en respirante régulièrement.
9. Inspirez, relevez la tête et le buste, lâchez les mains, allongez la jambe gauche et revenez en position 1.
10. Refaites la posture de l'autre côté, avec la jambe gauche étirée au sol, le genou droit plié et le pied droit sur la cuisse gauche. Maintenez la posture pendant une durée égale de chaque côté.
11. Si vous ne pouvez pas attraper le gros orteil en passant votre bras derrière le dos, prenez votre jambe étirée avec les deux mains, en suivant la même technique pour le reste (photos 136 et 137).

Effets.

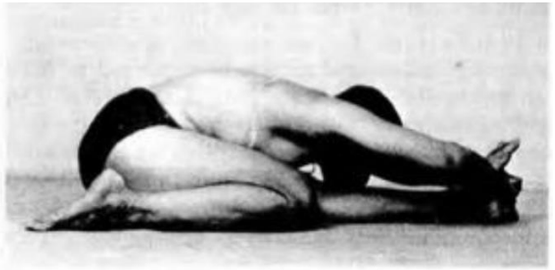
Grâce au demi-lotus, les genoux s'assouplissent suffisamment pour préparer à la posture du lotus complet. En plaçant le menton sur le genou de la jambe tendue, le genou plié est rapproché de la jambe tendue. Cela produit un bon étirement des organes abdominaux et de la région du nombril. Ceux-ci, ainsi que les organes génitaux reçoivent un afflux de sang. Le nombril est considéré comme étant un centre nerveux, et le Svādhiṣṭhāna Cakra, l'un des éléments de purification et de régulation du système nerveux est situé à cet endroit. Ce cakra correspond au plexus hypo-gastric. Cette posture est recommandée aux personnes ayant des épaules arrondies et tombant en avant.

62. *Triaṅgā Mukhaikapāda Paśchimottānāsana* Cinq* (photo 139)

L'étirement du dos avec un pied au visage de trois membres

Trianga signifie trois membres ou parties de membres. Dans cette posture, les trois parties sont les pieds, les genoux et les fesses. Mukhaikapāda (association de trois mots, mukha : le visage, eka : un, et pāda : la jambe ou le pied) correspond au visage (ou la bouche) touchant une jambe (étirée). Dans Paśchimottānāsana (photo 160) l'arrière de tout le corps reçoit un étirement intense.

138



139

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).

2. Pliez la jambe droite et placez le pied en arrière. Placez-le à côté de l'articulation de la hanche, les orteils étirés en arrière et posés au sol. Le côté intérieur du mollet droit touche le côté extérieur de la cuisse droite.

3. Équilibrez-vous en mettant le poids du corps sur le genou plié. Au début, le corps penche du côté de la jambe tendue, et le pied de cette jambe tourne vers l'extérieur. Apprenez à vous équilibrer dans cette position en gardant le pied et les orteils étirés et pointés en avant.

4. Maintenant prenez le pied gauche avec vos deux mains en agrippant les côtés de la plante du pied. Si vous le pouvez, entourez le pied gauche avec vos poignets en étirant le buste et le bassin en avant (photo 138). Faites deux cycles respiratoires profonds. En général, il faut plusieurs mois avant de pouvoir entourer le pied avec les poignets de cette façon, aussi ne vous désespérez pas après les premières tentatives.

5. Joignez les genoux, expirez et étirez-vous en avant. Posez d'abord le front, puis le nez, ensuite les lèvres et enfin le menton sur le genou gauche (photo 139). Pour cela, écartez les coudes et poussez le buste et le bassin en avant en expirant.

6. Ne posez pas le coude gauche sur le sol. Au début, on perd l'équilibre et on culbute du côté de la jambe tendue. Le buste et le bassin doivent donc être inclinés vers le côté de la jambe pliée et le poids du corps doit être pris sur le genou plié.

7. Restez dans cette position pendant une demi-minute à une minute, en respirant régulièrement.

8. Inspirez, relevez la tête et le buste, défaites les mains, allongez la jambe et revenez en position 1.

9. Faites la posture de l'autre côté, en allongeant la jambe droite, genou gauche plié et le pied gauche près de l'articulation de la hanche gauche. Restez dans la posture pendant le même laps de temps de chaque côté.

Effets.

Cet āsana est recommandé aux personnes souffrant d'affaissement des voûtes plantaires et de pieds plats. Il guérit les entorses de la cheville et du genou, et réduit le gonflement des jambes.

De même que Jānu Śīrṣāsana (photo 127) et Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (photo 135), cet āsana tonifie les organes abdominaux et en empêche la paresse. Nous maltraitons nos organes abdominaux par gourmandise ou en nous conformant à des convenances sociales. Ils sont cause de la majorité des maladies, et les anciens sages insistaient sur l'importance de leur santé en vue du bonheur, de la paix de l'esprit et d'une longue vie. Ces āsana en flexion en avant maintiennent les organes abdominaux en bonne santé et leur permettent de bien fonctionner. En plus de maintenir les muscles en bonne forme, ils agissent également sur les organes.

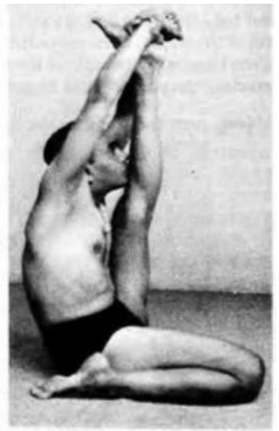
63. *Krounchāsana* Dix* (photos 141 et 142)

Le Héron

Krounca signifie héron. C'est également le nom d'un mont qui passé pour être le petit fils de l'Himālaya, et qui aurait été transpercé par Kārtikeya, le dieu de la guerre, et par Paraśurāma, la sixième incarnation de Viṣṇu. Dans cette posture en flexion avant une jambe est pliée en arrière, le pied placé à côté de l'articulation de la hanche, tandis que l'autre jambe est levée verticalement, les mains attrapant le pied. Le menton est placé sur le genou de la jambe levée. Celle-ci ressemble au cou allongé du héron et à sa tête ; elle ressemble aussi à un précipice. D'où le nom de la posture.

140

141


142

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez la jambe droite et placez le pied droit en arrière, à côté de l'articulation de la hanche, les orteils étirés en arrière et posés au sol. Le côté intérieur du mollet droit touche le côté extérieur de la cuisse droite. Joignez les genoux.
3. En expirant, pliez le genou gauche, attrapez le pied gauche avec les deux mains, et levez la jambe gauche verticalement (photo 140).
4. Étirez à fond la jambe gauche en gardant le dos plat. Après quelques cycles respiratoires dans cette position, avancez, en expirant, la tête et le buste et en même temps essayez de rapprocher la jambe gauche afin de poser le menton sur le genou (photos 141 et 142).
5. Maintenez la posture pendant vingt à trente secondes en respirant profondément. Le genou de la jambe pliee ne doit pas quitter le sol pendant que le menton est posé sur le genou de la jambe tendue.
6. En inspirant laissez aller en arrière la tête et le buste (photo 140), baissez la jambe gauche, lâchez les mains, et allongez la jambe droite en avant, pour retourner en position 1.
7. Faites la posture de l'autre côté, en pliant le genou gauche, le pied gauche à côté de la hanche gauche, puis levez la jambe droite. Tenez la posture pendant le même laps de temps de chaque côté.

Effets.

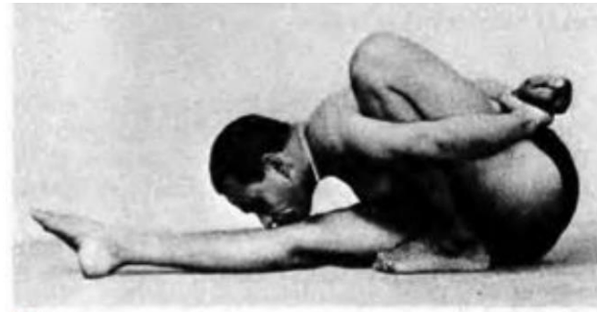
Cette posture peut être faite en prolongement de Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (photo 139). Elle est plus difficile à faire que Paśchimottānāsana (photo 160) et en conséquence ses effets sont plus importants. Elle exerce les muscles des jambes et leur donne une extension maximum. Les organes abdominaux sont également régénérés.

64. *Marīchyāsana I* Cinq* (photo 144)

La posture du sage Marīci

Cet āsana est dédié au sage Marīchi, fils du Créateur, Brahmā. Marīchi était le grand-pére de Sūrya (le dieu Soleil).

143


144

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche et placez la plante du pied et le talon gauches à plat sur le sol. Le tibia de la jambe gauche doit être perpendiculaire au sol et le mollet doit toucher la cuisse. Le talon gauche est placé près du périnée. L'intérieur du pied gauche doit toucher l'intérieur de la cuisse droite étirée.
3. Amenez l'épaule gauche en avant jusqu'à ce que l'aisselle touche le tibia gauche. Avec le bras gauche tournez autour du tibia et de la cuisse gauches, pliez le coude et lancez l'avant-bras derrière le dos au niveau de la taille. Puis placez la main droite derrière le dos et enserrez le poignet gauche avec la main droite ou vice versa. Si c'est impossible, alors attrapez les paumes ou les doigts (photo 143).
4. Maintenant tournez la colonne vertébrale vers la gauche, en gardant la jambe droite tendue. Restez dans cette position en regardant vers le gros orteil droit, le temps de quelques respirations profondes.
5. En expirant penchez-vous en avant. Posez le front, puis le nez, ensuite les lèvres et enfin le menton sur le genou droit (photo 144). Dans cette position les épaules sont parallèles au sol et la respiration doit être normale. Restez dans la posture pendant environ trente secondes et veillez à ce que la face arrière de toute la jambe soit en contact avec le sol.
6. Inspirez, relevez la tète (photo 143), défaites les mains, allongez la jambe gauche et revenez en position 1.
7. Faites la posture de l'autre côté pendant une durée égale.

En pratiquant cet āsana les doigts deviennent plus forts. Dans les précédents āsana à savoir, Jānu Śīrṣāsana (photo 127), Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana (photo 135) et Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana (photo 139), les organes abdominaux sont contractés a l'aide des mains qui agrippent la jambe. Dans cette posture les mains ne tiennent pas les jambes. Pour se pencher en avant et pour que le menton se pose sur le genou de la jambe tendue, les organes abdominaux doivent se contracter fortement. Cela crée une meilleure circulation du sang autour de ces organes et les maintient en bonne santé. Au début il est très difficile de se pencher en avant si peu que ce soit après avoir attrapé les mains derrière le dos, mais on y parvient peu à peu avec la pratique. Dans cette posture la région dorsale également est exercée.

Note. Ces quatre postures, Jānu Śīrṣāsana, Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana, Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana et Marīchyāsana I, sont des postures préparatoires à un bon Paśchimottānāsana (photo 161). Pour beaucoup de personnes il est difficile d'attraper les pieds dans Paśchimottānāsana (photo 160) même après de longs efforts. Ces quatre āsana rendent les jambes et le dos suffisamment souples pour que peu à peu on arrive à faire Paśchimottānāsana (photo 161) correctement, comme il est décrit plus loin. Lorsque l'on peut les faire avec aisance, ces quatre āsana seront pratiqués une ou deux fois par semaine et non plus quotidiennement.

65. *Marīchyāsana II* Six* (photos 146 et 147)

la posture du sage Marīci (suite)

145

146

147

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez la jambe gauche au genou et placez le pied gauche à la base de la cuisse droite. Le talon gauche doit faire pression sur le nombril et les orteils doivent être étirés et pointés. La jambe gauche se trouve ainsi en demi-Padmāsana.
3. Pliez la jambe droite au genou. Placez la plante et le talon du pied droit à plat sur le sol. Placez le tibia de la jambe droite perpendiculairement au sol de façon à ce que la cuisse droite et le mollet droit se touchent et que le talon droit touche le périnée.
4. Penchez-vous légèrement en avant, étirez l'épaule droite en avant jusqu'à ce que l'aisselle droite touche le tibia droit. En expirant, entourez avec le bras droit le tibia et la cuisse droites, pliez le coude droit et tournez l'avant-bras dans le dos au niveau de la taille. Puis avancez la main gauche derrière le dos et serrez le poignet de la main droite avec la main gauche (photo 145).
5. Étirez la colonne vertébrale vers le haut et maintenez cette position pendant quelques secondes en respirant profondément.
6. En expirant avancez le buste et la tête, puis posez la tête sur le genou gauche plié. Étirez le cou et posez alors le menton sur le genou gauche (photos 146 et 147). Refaites ce mouvement trois ou quatre fois, en inspirant quand vous vous relevez et en expirant quand vous vous baissez.
7. Inspirez, relevez le buste et la tête, lâchez les mains, tendez les jambes, puis faites la posture de l'autre côté pendant une durée égale.

Effets.

Cette posture est une forme intensifiée de Marīchyāsana I (photo 144), ses effets sont donc plus grands. Le talon posé sur le nombril fait une pression plus importante sur l'abdomen, de sorte que les organes abdominaux sont encore plus tonifiés, plus fortifiés, et la digestion est facilitée.

66. *Upaviṣṭha Koṇāsana* Neuf* (photo 151)

L'angle assis

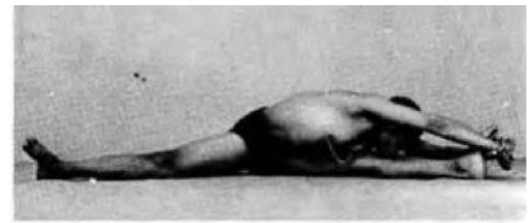
Upaviṣṭha signifie assis. Koṇa signifie angle.

148

149

150

151



152

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. L'une après l'autre, écartez les jambes sur les côtés en ouvrant l'angle le plus possible. Pendant que vous écartez les jambes, elles doivent être constamment tendues et l'arrière de toute la jambe doit être en contact avec le sol.
3. Attrapez le gros orteil de chaque pied avec le pouce, l'index et le majeur de chaque main.
4. Maintenez la colonne vertébrale droite et étirez les côtes. Montez fort le diaphragme et gardez la posture pendant quelques secondes en respirant profondément (photo 148).
5. En expirant, penchez-vous en avant et posez la tête sur le sol (photo 149). Puis étirez le cou et posez le menton sur le sol (photo 150).
6. Puis, attrapez les pieds avec les mains et essayez de poser la poitrine sur le sol (photo 151). Restez dans cette posture pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.
7. Inspirez, relevez le buste (photo 148), lâchez les pieds, ramenez-les au centre et relaxez-vous.
8. Attrapez le pied gauche avec les deux mains, et en expirant posez le menton sur le genou gauche (photo 152). Inspirez et relevez la tête et le buste. Maintenant attrapez le pied droit et en expirant posez le menton sur le genou droit. Inspirez, relevez la tête et le buste, lâchez les mains, ramenez les pieds au centre et relaxez-vous.

Effets.

Cet āsana donne de l'extension à l'arrière du genou, aide le sang à circuler largement dans la région pelvienne et la maintient en bonne santé. Il prévient le développement des hernies, dont il peut guérir les cas bénins, et soulage les douleurs sciatiques. Du fait que cet āsana a pour effet de rendre les règles plus régulières, d'en contrôler l'abondance et de stimuler les ovaires, il est un bienfait pour les femmes.

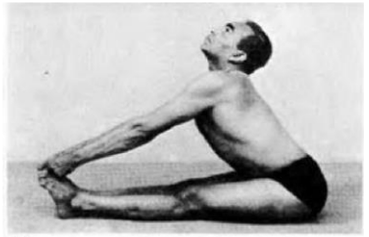
67. *Paśchimottānāsana* Six* (photo 161)

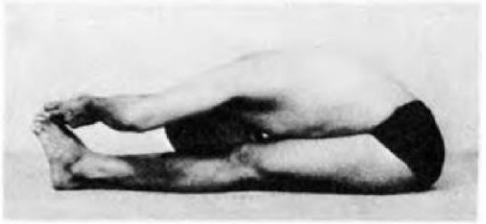
L'étirement du dos ou de l'ouest

(Est appelé également Ugrāsana ou Brahmacharyāsana)

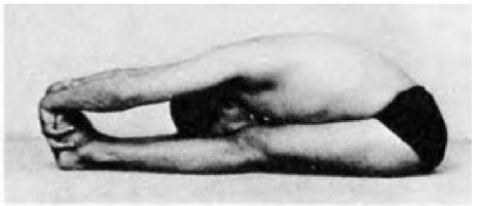
Paschima signifie littéralement l'Ouest. Il indique l'arrière de tout le corps depuis la tête jusqu'aux talons. Le côté antérieur, ou l'Est, est l'avant du corps depuis le visage jusqu'aux orteils. Le sommet de la tête est le côté supérieur, ou le Nord, tandis que les plantes de pieds et les talons sont le côte inférieur du corps, ou le Sud. Dans cet āsana, l'arrière de tout le corps est étiré intensément, d'où le nom.

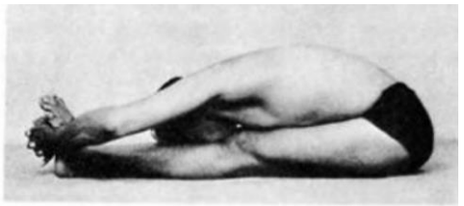
Ugra signifie redoutable, puissant et noble. Brahmacarya signifie étude religieuse, modération et célibat.


153

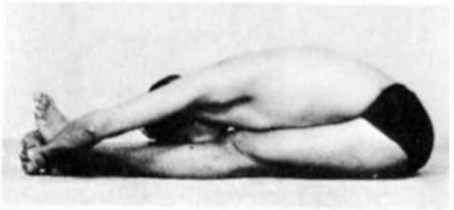

154

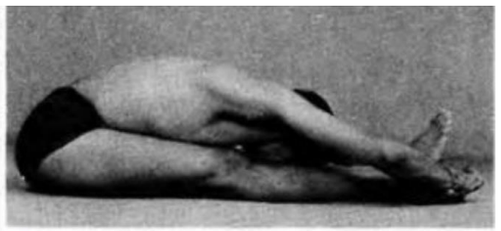
155

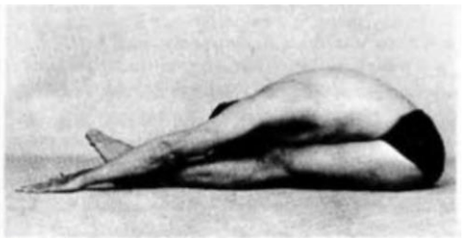

156


157

158


159


160


161

1. Asseyez-vous sur le sol des jambes allongées en avant. Posez lés paumes au sol à côté des hanches. Faites quelques respirations profondes (photo 77).

2. En expirant, étirez les mains et attrapez les orteils. Prenez le gros orteil de chaque pied avec le pouce, l'index et le majeur de la main correspondante (photo 153).

3. Étirez la colonne vertébrale et essayez de rendre votre dos concave. Au début, le dos formera une bosse. Cela est dû au fait que vous n'étirez la colonne que depuis la région des épaules. Apprenez à la fléchir depuis la base du bassin, et étirez aussi les bras depuis les épaules. Alors la bosse disparaîtra et le dos deviendra plat comme sur la photo 153. Faites quelques respirations profondes.

4. Maintenant expirez, pliez et écartez les coudes, et en les utilisant comme des leviers, avancez le buste et touchez vos genoux avec le front (photo 154). Petit à petit posez les coudes sur le sol, étirez le cou et le buste, touchez vos genoux avec le nez puis avec les lèvres (photo 155).

5. Quand cela devient aisé, faites un effort supplémentaire pour attraper les plantes de pieds et posez le menton sur les genoux (photo 156).

6. Quand cela devient aisé également, joignez les mains en croisant les doigts et posez le menton sur les tibias au-delà des genoux (photo 157).

7. Quand la position 6 devient aisée, prenez la paume de la main droite avec la main gauche, ou vice versa, au-delà des pieds, en maintenant le dos concave (photo 158). Faites quelques respirations profondes.

8. En expirant, posez le menton sur les tibias au-delà dés genoux (photo 159).

9. Si la position 8 devient également aisée, attrapez le poignet droit avec la main gauche, ou vice versa, et posez le menton sur les tibias, au-delà des genoux (photo 160).

10. Veillez à ce que l'arrière des genoux soit fermement en contact avec le sol. Dans les premiers temps de l'entraînement les genoux se soulèveront du sol. Tendez les muscles de l'arrière de la cuisse et avancez le buste. Alors l'arrière des genoux sera appuyé sur le sol.

11. Essayez de rester dans celle des positions indiquées que vous pouvez tenir pendant une à cinq minutes, en respirant régulièrement.

12. Les élèves avancés peuvent allonger les mains, poser les paumes sur le sol, joindre les pouces au-delà des pieds et poser le menton sur les tibias au-delà des genoux (photo 161). Tenez pendant une à deux minutes en respirant régulièrement.

13. Inspirez, relevez la tête et relaxez-vous.

14. On ne doit sentir aucun effort dans le dos lorsque Paśchimottānāsana est fait correctement (photo 162).

Effets.

Cet āsana tonifie les organes abdominaux et empêche leur paresse. Il tonifie également les reins, régénère la colonne vertébrale toute entière et améliore la digestion.

La colonne vertébrale des animaux est horizontale et leur cœur se trouve dessous. Cela les maintient en bonne santé et leur donne une grande endurance. Chez les humains, la colonne est verticale et le cœur n'est pas dessous, c'est pourquoi ils ressentent vite de l'épuisement et sont également sujets aux troubles cardiaques. Dans Paśchimottānāsana la colonne est maintenue en ligne droite horizontale et le cœur se trouve à un niveau inférieur par rapport à la colonne. Un bon travail dans cette posture est un massage du cœur, de la colonne vertébrale et des organes abdominaux, qui se sentent revigorés tandis que l'esprit est reposé. Grâce à la forte extension dont bénéficie le bassin, un sang bien oxygéné circule dans cette région et nourrit abondamment les gonades. Cela accroît la vitalité, aide à guérir l'impuissance et permet également de contrôler le besoin sexuel. D'où le nom de Brahmacharyāsana donné à cet āsana. Brahmacarya signifie le célibat et un Brahmachāri est celui qui a maîtrisé le besoin sexuel.

68. *Parivṛtta Paśchimottānāsana* Neuf* (photo 165)

L'étirement du dos en torsion

Parivṛtta signifie tourné autour, retourné. Paschima signifie littéralement l'Ouest et se réfère à l'arrière de tout le corps depuis la tête jusqu'aux talons. Uttāna signifie un étirement intense. C'est une variation en torsion de Paśchimottānāsana.

163

164

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant. Tendez les genoux et mettez en contact les deux genoux, les deux chevilles et les deux gros orteils (photo 77).
2. En expirant, tendez le bras droit vers le pied gauche. Tournez l'avant-bras et le poignet droits afin que le pouce droit pointe vers le sol et le petit doigt droit vers le haut. Puis avec la main droite prenez le côté extérieur du pied gauche. Inspirez.
3. Maintenant expirez et étirez le bras gauche au-dessus de l'avant-bras droit en gardant le poignet gauche tourné vers le haut. Tournez l'avant-bras et le poignet gauches de façon à avoir le pouce pointé vers le sol et le petit doigt pointé vers le haut. Prenez le côté extérieur du pied droit (photo 163) et inspirez.
4. Expirez et tournez le buste à environ 90° vers la gauche en pliant et en écartant les coudes (photo 164). Inspirez. Expirez en avançant la tête entre les bras et en regardant en haut. La partie arrière du bras droit près de l'aisselle sera posée en travers du genou gauche. Essayez de poser la partie latérale des côtes droites sur la cuisse gauche (Vue de face : photo 165. Vue de dos : photo 166). En raison de la torsion latérale du buste, la respiration deviendra rapide. Tenez la posture pendant environ vingt seconds.
5. Inspirez, lâchez les mains et replacez le buste dans sa position de départ (photo 163).
6. Tournez maintenant le buste vers la droite et reprenez la posture pendant la même durée, en suivant la même technique, mais en remplacant le mot « gauche » par le mot « droit » et le mot « droit » par le mot « gauche ».

165

166

Effets.

Cette posture fortifiante tonifie les organes abdominaux et les prévient contre la paresse.

Elle tonifie également les reins et régénéré la colonne vertébrale toute entière, tandis que la digestion est améliorée. La torsion stimule l'irrigation sanguine de la colonne et réduit les douleurs de dos. Grâce à l'étirement du bassin, les glandes sexuelles sont nourries par un sang plus oxygéné. Cela accroît la vitalité, aide à guérir l'impuissance et permet également de contrôler le besoin sexuel.

69. *Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana I* Dix* (photo 168)

L'étirement du dos visage vers le haut

Ūrdhva (vers le haut) et Mukha (visage, bouche) utilisés ensemble signifient le visage tourné vers le haut. Paschimottānāsana est l'étirement intense de la partie postérieure du corps.

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez les genoux et amenez les pieds près des fesses.
3. Attrapez les gros orteils avec les mains, expirez et tendez les jambes vers le haut, en étirant les genoux et en remontant les rotules dans les cuisses ; tenez-vous en équilibre sur les fesses, en gardant la colonne vertébrale aussi concave que possible. Cette posture s'appelle :

168

70. *Ubhaya Pādāngusṭhāsana* Trois* (photo 167)

Poture des deux gros orteils

Ubhaya = les deux, pādāṅgusṭha = le gros orteil.

Au début, on roule et on tombe en arrière et cela demande un certain temps de pratique pour apprendre à avoir l'équilibre sur les fesses seules. Tenez la posture pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.

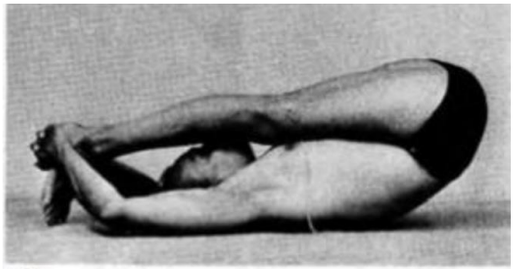
4. Quand l'équilibre devient stable, lâchez les gros orteils et attrapez les talons.
5. Quand cela devient facile, joignez les doigts derrière les pieds étirés et tenez-vous en équilibre. Puis, sans bouger la position des jambes, avancez la tête et le buste plus près des jambes, étirez le cou vers le haut et en expirant posez le front sur les genoux (photo 168). Maintenant étirez les jambes au maximum ainsi que la colonne. Tenez la posture pendant environ trente secondes avec une respiration normale.
6. Inspirez, lâchez les mains, pliez les jambes, posez-les sur le sol et relaxez-vous.

167

71. *Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana II* Dix* (photo 170)

L'étirement du dos le visage vers le haut

169



170

1. Étendez-vous sur le sol ou sur une couverture et placez les bras allonges au-delà de la tête (photo 276).
2. Étirez les jambes, tendez les genoux et faites quelques inspirations profondes.
3. En expirant montez lentement les deux jambes et amenez-les au-dessus de la tête.
4. Croisez les doigts, attrapez les plantes de pieds et étirez les jambes en gardant les genoux tendus. Le dos tout entier doit être posé au sol (photo 169). Faites trois respirations profondes.
5. Expirez, abaissez les jambes vers le sol au-delà de la tête en écartant les coudes. Essayez de garder le bassin le plus possible au contact du sol. Gardez constamment les jambes tendues aux genoux. Touchez le menton avec les genoux (photo 170).
6. Maintenez la posture pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.
7. En expirant ramenez les jambes à la position initiale (photo 169).
8. En inspirant lâchez les pieds et reposez les jambes tendues au sol (photo 276), puis relaxez-vous.

Effets.

La posture apporte équilibre et aplomb. L'étirement maximum des jambes donne du galbe aux cuisses et aux mollets. Les bienfaits sont les mêmes que ceux de Paśchimottānāsana (photo 160), mais en plus, cette posture empêche l'apparition des hernies et soulage les violents maux de dos.

Ūrdhva	« vers la haut »
Mukha	« visage »
Paśchimottā	« étirement »

72. *Pūrvottānāsana* Un* (photo 171)

L'étirement de l'avant ou de l'est

Pūrva signifie littéralement l'Est. Cela désigne l'avant de tout le corps depuis le front jusqu'aux orteils. Uttāna signifie étirement intense. Dans cette posture, tout l'avant du corps est intensément étiré.

171

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant. Posez les mains au sol à côté des hanches, les doigts pointés dans la direction des pieds (photo 77).
2. Pliez les genoux et posez les talons et les plantes de pieds sur le sol.
3. Prenez appui sur les mains et les pieds, et en expirant soulevez le corps. Tendez les bras et les jambes en verrouillant genoux et coudes (photo 171).
4. La ligne des bras, des poignets aux épaules, doit être perpendiculaire au sol. Depuis les épaules jusqu'au bassin, le buste doit être parallèle au sol.
5. Étirez le cou et envoyez la tête le plus loin possible en arriére.
6. Restez dans la posture pendant une minute en respirant normalement.
7. En expirant, pliez les coudes et les genoux, abaissez le corps et asseyez-vous sur le sol, puis relaxez-vous.

Effets.

Cette posture tortifie les poignets et les chevilles, améliore le jeu des articulations des épaules et développe harmonieusement la cage thoracique. Elle soulage de la fatigue causée par des postures en flexion avant éprouvantes.

73. *Ākarṇa Dhanurāsana* Onze* (photos 173 et 175)

L'arc vers l'oreille

Karṇa signifie oreille. Le préfixe a exprime la proximité. Dhanu signifie un arc. Dans cette posture, le pied gauche est monté jusqu'à ce que le talon touche l'oreille, comme un archer tirant sur la corde de son arc, tandis que l'autre main tient le gros orteil du pied droit, la jambe droite restant tendue au sol. Dans la seconde partie de la posture, la jambe levée est tendue jusqu'à ce qu'elle soit presque perpendiculaire au sol, le gros orteil constamment tenu avec la main, comme un arc que l´on tend.

Cet āsana est expliqué ci-dessous en deux parties.

172

173

174

175

Le travail de cette posture rend les muscles des jambes très souples. Les muscles abdominaux sont contractés, ce qui aide le mouvement des intestins. Les petites difformités des hanches sont réajustées. La partie inférieure de la colonne vertébrale est exercée. La posture est très gracieuse. On doit la pratiquer jusqu'à ce que tout effort ait disparu et elle doit donner l'apparence d'un archer bien entraîné tirant une flèche avec son arc.

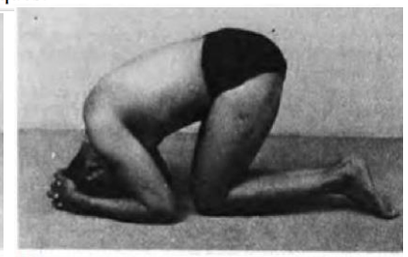
1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées droit devant vous (photo 77).
2. Prenez le gros orteil droit entre le pouce, l'index et le majeur de la main droite. Tenez le gros orteil gauche de la même façon (photo 153).
3. En expirant, pliez le coude gauche et levez le pied gauche en pliant le genou (photo 172). Inspirez, puis en expirant montez le pied gauche jusqu'à ce que le talon soit prés de l'oreille gauche. En même temps, tirez en arrière le bras gauche depuis l'épaule (photo 173). Ne lâchez pas le gros orteil droit. Gardez la jambe droite étirée pendant tout le temps de la posture et veillez à ce que toute la jambe soit en contact avec le sol. Le genou droit ne doit pas se plier.
4. Maintenez cette position pendant quinze à vingt secondes en respirant normalement. Ceci est la première partie de la posture.
5. Maintenant expirez et étirez la jambe gauche verticalement (photo 174). Inspirez, puis en expirant, amenez la jambe encore plus en arrière jusqu'à ce qu'elle touche l'oreille gauche (photo 175). Continuez de tenir les orteils des deux pieds et étirez à fond les deux jambes. Ne pliez pas les genoux. Cela prend un certain temps pour trouver l'équilibre dans cette seconde partie de la posture. Restez dans cette position pendant dix à quinze secondes en respirant normalement.
6. Expirez, pliez la jambe gauche et amenez le talon gauche près de l'oreille gauche comme dans la position 3 ci-dessus (photo 173). Puis baissez la jambe gauche et allongez les deux jambes sur le sol (photo 153).
7. Faites la posture du côté droit, en amenant le pied droit vers l'oreille droite, puis en tendant la jambe verticalement près de l'oreille droite, tandis que la jambe gauche est maintenue tendue sur le sol. Ne relâchez pas la prise des orteils. Maintenez la posture pendant un laps de temps égal de chaque côté. Puis lâchez les mains et relaxez-vous.

74. *Sālamba Śīrṣāsana I* Quatre* (photos 184, 185 et 190)

La posture sur la tete

Sālamba signifie avec support. Śīrṣa signifie la tête. C'est la posture sur la tête, l'un des āsana les plus importants du yoga. C'est ici la posture de base, d'où dérivent plusieurs postures décrites plus loin sous le nom de variations. La maîtrise de cette posture apporte équilibre et aplomb, tant physique que psychologique. La technique est décrite en détail en deux parties ; la première est pour les débutants, la seconde est pour ceux qui peuvent déjà se tenir en équilibre sur la tête. Votre attention est spécialement attirée sur les recommandations concernant Śīrṣāsana données à la suite des deux descriptions techniques.

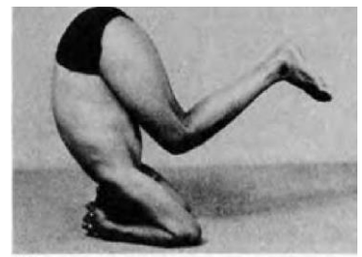
176



177

178

1. Étendez sur le sol une couverture pliée en quatre, et agenouillez-vous devant.
2. Posez les avant-bras au centre de la couverture. En faisant cela assurez-vous que la distance entre les coudes posés au sol n'est pas plus grande que la largeur des épaules.
3. Croisez les doigts entièrement jusqu'à la base (photo 176), de façon à ce que les paumes forment une coupe. Placez le bord extérieur des paumes (près des petits doigts), sur la. couverture. Pendant que vous montez ou que vous êtes en équilibre, les doigts doivent rester croisés. S'ils se relâchent, le poids du corps tombe sur eux et les bras deviennent douloureux. Veillez donc à les maintenir bien croisés.
4. Posez juste le sommet du crâne sur la couverture, de façon à ce que l'arrière de la tête touche les paumes placées en coupe (photo 177). Ne prenez appui ni sur le front ni sur l'arrière de la tête, mais seulement sur le sommet au crâne. Pour cela, les genoux doivent s'avancer vers la tête.
5. Après avoir placé la tête en bonne position, levez les genoux du sol en amenant les orteils le plus près possible de la tête (photo 178).
6. En expirant, prenez un petit élan des jambes et montez-les avec les genoux pliés (photo 179). Prenez l'élan de façon à ce que les deux pieds se soulèvent ensemble du sol. Une fois l'équilibre trouvé dans cette position, suivez les différentes étapes des mouvements des jambes sur les photos 180, 181, 183 et 183.



179

180

181

182

183

74. *Sālamba Śīrṣāsana I* Quatre* (photos 184, 185 et 190)

La posture sur la tete

SUITE

7. Tendez les jambes et cherchez l'équilibre sur la tête, le corps entier perpendiculaire au sol. (Vue de face : photo 184. Vue de dos : photo 185. Vue de côté : photo 190.)

8. Apres avoir tenu la position finale selon votre capacité, pendant une à cinq minutes, pliez les genoux et descendez au sol en taisant les mouvements dans l'ordre inverse, comme sur les photos 183, 182, 181, 180, 179, 178 et 177.

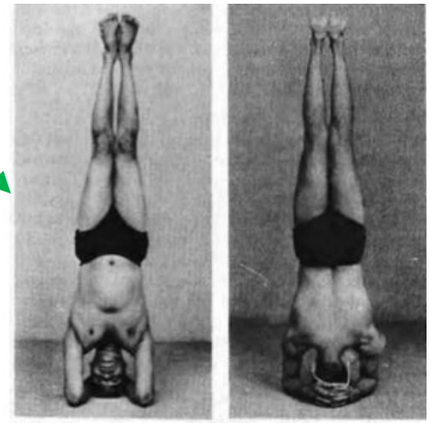
9. Un débutant doit être aidé par un ami ou faire cet āsana contre un mur. Quand on le fait contre un mur, la distance entre le mur et la tête ne doit pas être supérieure à 6 ou 7 centimètres. Si la distance est plus grande, la colonne vertébrale se cambrera et l'estomac fera une bosse en avant. Le poids du corps sera sur les coudes et la position de la tête pourrait changer, le sang montera au visage et les yeux seront crispés ou bouffis. Par conséquent, il est recommandé aux débutants de faire la posture sur la tête entre deux murs formant un angle droit, en plaçant la tête à 6 ou 7 centimètres de chacun des deux murs.

10. Lorsqu'il fait l'équilibre sur la tête contre un mur ou dans un coin de mur, le débutant doit expirer, lancer les jambes vers le haut, appuyer les hanches contre le mur et monter les jambes. Dans un coin de mur, il peut appuyer ses talons sur chacun des deux murs. Il doit alors étirer le dos verticalement, quitter progressivement le support du mur et apprendre à trouver l'équilibre. En descendant il peut appuyer ses pieds et ses jambes contre le mur, plier les genoux et descendre les jambes jusqu'à s'agenouiller sur le sol. Les mouvements de montée et de descente doivent être faits en expirant.

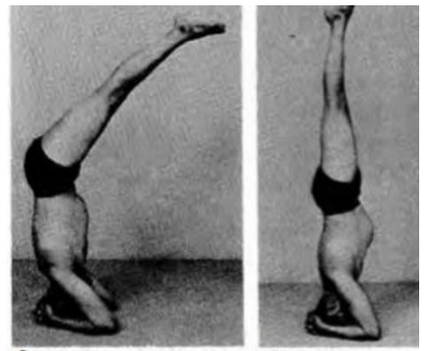
11. Pour le débutant l'utilisation d'une encoignure de mur a l'avantage de placer sa tête et ses jambes dans l'angle et ainsi il est assuré d'avoir une position correcte. Ceci ne serait pas le cas s'il faisait la posture contre un mur plat. Car tant que son équilibre n'est pas stable il peut s'écarter du mur ou incliner le buste ou osciller vers son côté le plus fort, tout en gardant les jambes appuyées contre le mur et en étant plié à la taille ou aux hanches. Le débutant n'est pas à même de savoir s'il penche d'un côté, et encore moins de se corriger. Petit à petit il apprendra a trouver l'équilibre, mais son corps peut prendre l'habitude de pencher ou sa tête de se poser de travers. Il est aussi difficile de corriger une posture sur la tête incorrecte que de briser une mauvaise habitude. De plus, cette posture incorrecte peut entraîner des maux de tête, de cou, d'épaules et de dos. Mais les deux murs formant un angle aideront le débutant à faire cet āsana de façon symétrique.

12. Une fois que l'éouilibre est assuré, il est conseillé de descendre avec les jambes tendues (c'est-à-dire sans plier du tout les genoux) et avec un mouvement des hanches en arrière. Au début, il est impossible de monter et descendre sans plier les jambes, mais il faudra ensuite apprendre la méthode correcte. Lorsque le débutant aura acquis de l'assurance dans la posture sur la tête, il lui sera plus profitable de monter et descendre les deux jambes tendues, sans aucun à-coups.

13. Pendant un certain temps le débutant sera incapable, dans cette posture, de s'orienter par rapport à son environnement. Tout lui semblera inconnu. Les instructions lui sembleront confuses et il devra faire un effort pour penser clairement et agir logiquement. Cela est dû à la peur de tomber. La meilleure façon de surmonter la peur est de faire face avec calme à la situation qui la provoque. Puis on arrive à avoir une vue juste des choses, et la peur disparaît. Faire la culbute en apprenant cette posture n'est pas aussi terrible qu'on se l'imagine. Si on fait la culbute, il faut penser à relâcher les doigts croisés, relaxer tout le corps, plier les genoux et tomber mollement. Cela se terminera en roulant par terre avec un sourire. Si les doigts ne sont pas relâchés, ils recevront tout l'impact de la chute et cela les rendra douloureux. Si le corps n'est pas relaxé afin de tomber mollement, la chute sera dure. Si les genoux sont fléchis, ils ne risquent pas d'être éraflés lors de la chute. Lorsque l'on a appris à se tenir en équilibre contre un mur ou dans un angle de mur, on doit essayer de faire la posture au milieu de la pièce. Il y aura quelques culbutes et on doit donc apprendre l'art de tomber comme il est expliqué ci-dessus. Faire Śīrṣāsana au milieu de la pièce donne au débutant beaucoup de confiance en lui.



184 185



189 190

191

Technique pour ceux qui peuvent tenir en équilibre Huit*

186 187 188

75. *Ūrdhva Daṇḍāsana* Huit* (photo 188)

Le bâton tourné vers le haut

(Ūrdhva = en haut, danda = bâton.)

Restez dans cette position pendant dix secondes en respirant normalement.

6. Expirez, levez les jambes comme sur la photo 189, puis amenez-les à la position verticale (vue de côté : photo 190). Restez dans cette position pendant une à cinq minutes en respirant régulièrement.

7. Descendez lentement en appliquant la technique ci-dessus dans l'ordre inverse (photos 189, 188, 187 et 186). Posez les pieds sur le sol, pliez les genoux et relevez la tête.

8. En descendant, il est conseillé de rester aussi longtemps que l'on peut en Urdhva Dandāsana (jusqu'à une minute) en respirant normalement. Dans cette posture, le cou et le buste ne seront pas perpendiculaires au sol mais seront légèrement déportés vers l'arriére. Le cou, les épaules et la colonne vertébrale auront un grand effort à fournir, et au début ne pourra maintenir les jambes parallèles au sol que pendant quelques secondes. A mesure que le cou, les épaules, le ventre et la colonne vertébrale deviendront plus forts, on pourra rester un peu plus longtemps.

Sālamba signifie avec support. Śīrṣa signifie la tête.

Recommandations pour Sirsasana : *SUITE*

Recommandations pour Śīrṣāsana.

1. Dans Śīrṣāsana ce n'est pas seulement l'équilibre qui est important. On doit observer et à chaque instant trouver les ajustements qui conviennent. Lorsque nous nous tenons debout nous n'avons besoin d'aucun effort supplémentaire, ni de force ni d'attention, car la position nous est naturelle. Cependant, une façon correcte de se tenir debout a un effet sur notre maintien et notre démarche. Il est donc nécessaire de maîtriser la position debout juste comme il est indique dans les notes concernant Tāḍāsana. En Śīrṣāsana également la position juste doit être maîtrisée, car une position défectueuse dans cet āsana causera des douleurs dans la tête, le cou et le dos.

2. Tout le poids du corps doit reposer uniquement sur la tête, et non sur les avant-bras et les mains. Les avant-bras et les mains ne servent qu'à compenser toute perte d'équilibre en avant ou en arrière. Dans la posture correcte, la partie de la tête en contact avec la couverture est un cercle à peu près de la taille d'une roupie indienne.

3. L'arrière de la tête, le dos, l'arrière des cuisses et les talons doivent former une ligne perpendiculaire au sol, et non inclinée d'un côté. La gorge, le menton et le sternum doivent être alignés, sinon la tête se penchera d'un côté ou se mettra en avant. Quant aux mains, croisées derrière la tête, leurs paumes ne doivent pas presser contre la tête, le bord inférieur et le bord supérieur des paumes doivent être sur une même ligne, sinon le sommet du crâne ne sera pas posé correctement sur le sol.

4. Les coudes doivent être placés dans l'alignement des épaules, et ils ne doivent pas s'écarter. Les épaules doivent être maintenues aussi éloignées du sol que possible, en les montant et en les écartant. Pour apprendre le mouvement correct d'étirement des épaules, il faut relâcher les doigts croisés, éloigner les mains de la tête et écarter les poignets en gardant les coudes à la même place. Tournez les paumes vers le haut, touchez les épaules avec les doigts en gardant les poignets en contact avec le sol et en maintenant l'équilibre (photo 191). Cela vous aidera non seulement à trouver l'équilibre, mais vous préparera également pour les autres postures en Śīrṣāsana décrites plus loin.

5. En ce qui concerne la position du buste, la région dorsale doit être poussée en avant et vers le haut. La région lombaire (la taille) et le bassin ne doivent pas être poussés en avant, tout en maintenant une ligne perpendiculaire au sol depuis les épaules jusqu'aux aines. Si le bassin se projette trop en avant, cela signifie que le poids de votre corps ne tombe pas seulement sur la tête mais aussi sur les coudes, et cela provient d'un étirement incorrect de la région dorsale (poitrine). Vu de profil, le corps doit apparaître sur une ligne droite du cou aux talons.

6. Essayez de joindre le mieux possible les cuisses, les genoux, les chevilles et les orteils. Tendez les jambes au maximum, avec une attention particulière sur l'arrière des genoux et des cuisses. Si les jambes oscillent en arrière, il faut étirer les genoux et la partie centrale du bas de l'abdomen, au-dessus du pubis. Les jambes se maintiendront ainsi verticales. Les orteils doivent être pointés vers le haut. Si les jambes oscillent en avant, élirez la région dorsale et poussez le bassin légèrement en arrière jusqu'à ce qu'il soit en ligne avec les épaules. Vous sentirez la légèreté du corps et la posture vous apportera de la joie.

7. En montant ou en faisant la posture sur la tête, les yeux ne doivent jamais apparaître injectés de sang. S'ils le sont, la posture est mal faite{3}.

8. Le temps maximum que l'on peut tenir en Śīrṣāsana dépend de la capacité personnelle et du temps dont on dispose. On peut tenir aisément de dix à quinze minutes. Un débutant peut tenir de deux à cinq minutes en allant progressivement. Il est toujours difficile pour un débutant de tenir en équilibre pendant une minute, mais une fois qu'il y est parvenu, il est sûr de pouvoir maîtriser Śīrṣāsana rapidement.

9. En montant et en descendant, les jambes doivent se mouvoir lentement, centimètre par centimètre. Tous les mouvements doivent être faits en expirant. Inspirez lorsque vous faites un temps de repos. Monter et descendre en Śīrṣāsana avec les jambes tendues produit un mouvement lent et harmonieux qui contrôle l'afflux de sang vers la tête. Le visage ne rougit pas puisqu'il n'y a pas de mouvements brusques et saccadés, et l'afflux de sang vers la taille et les jambes est également contrôlé. Il n'y a donc aucun danger de perdre l'équilibre lorsque l'on se met debout immédiatement après Śīrṣāsana car on éprouve ni vertige ni engourdissement des pieds. Plus lard, tout le mouvement de montée et de descente devra se faire avec le moins d'effort possible. La posture est parfaite lorsque l'on sent un étirement total du corps alors qu'on éprouve en même temps une sensation de totale relaxation.

10. Il est toujours préférable de perfectionner Sarvāngāsana (photo 223) avant d'essayer Śīrṣāsana. Si les postures debout décrites plus haut (photos 1 à 36) ainsi que Sarvāngāsana et Halāsana et leurs variations (photos 234 à 271) sont déjà bien maîtrisées, Śīrṣāsana viendra sans beaucoup d'efforts. Si ces āsana élémentaires ne sont pas maîtrisés, Śīrṣāsana sera plus long à apprendre.

11. Cependant, après que l'on aura appris à tenir en Śīrṣāsana, il sera préférable de pratiquer Śīrṣāsana et ses variations (photos 190 à 218) avant tout autre āsana. La raison en est que l'on ne peut pas tenir en équilibre sur la tête si l'on a fait de gros efforts dans d'autres postures ou si la respiration n'est pas aisée et profonde, le corps tremble et il devient difficile de maintenir l'équilibre. Il est toujours préférable de pratiquer Śīrṣāsana en début de séance lorsque l'on est frais.

12. Śīrṣāsana et ses variations doivent toujours être suivies de Sarvāngāsana et ses variations. On a observé que les personnes qui s'adonnaient à Śīrṣāsana sans pratiquer Sarvāngāsana et ses variations avaient tendance à s'énerver pour des choses insignifiantes et à devenir facilement irritables. La pratique de Sarvāngāsana en complément de Śīrṣāsana supprime ce trait. Si Sarvāngāsana est la Mère, Śīrṣāsana peut être considérée comme le Père de tous les āsana. Et tout comme les deux parents sont nécessaires pour que la paix et l'harmonie régnent dans une maison, la pratique de ces deux āsana est essentielle pour maintenir la santé du corps ainsi que la tranquillité et la paix de l'esprit.

Effets de Śīrṣāsana.

SUITE

Dans les anciens livres, on a appelé Śīrṣāsana le roi de tous les āsana, et les raisons n'en sont pas difficiles à trouver. Lorsque nous naissons, la tête vient normalement en premier, puis les membres. Le crâne contient le cerveau qui contrôle le système nerveux et les organes des sens. Le cerveau est le siège de l'intelligence, de la connaissance, du discernement, de la sagesse et de l'énergie. C'est le siège du Brahman, l'âme. Un pays ne peut prospérer sans un roi capable ou un pouvoir constitutionnel pour le guider ; de même le corps humain ne peut se développer sans un cervcau en bonne santé.

La *Bhagavad Gītā* dit : « l'harmonie (sattva), l'action (rajas) et l'inertie (tamas) sont les qualités issues de la matière ; elles attachent solidement dans le corps, ô toi aux grands bras (Arjuna), l'hôte indestructible » (discours 14, verset 5). Toutes ces qualités proviennent du cerveau, et parfois l'une ou l'autre qualité prévaut. La tête est le centre des qualités « sattviques » qui gouvernent le discernement ; le buste est le centre des qualités « rajasiques » qui gouvernent les passions, les émotions et les actions ; et la région sous le diaphragme le centre des qualités « tamasiques » qui gouvernent la satisfaction des sens tels que lés plaisirs de la nourriture et de la boisson, les émois et plaisirs de la sexualité.

La pratique régulière de Śīrṣāsana apporte un afflux de sang pur et sain dans les cellules du cerveau. Cela les régénère de sorte que la faculté de penser augmente et les idées deviennent plus claires. Cet āsana est tonique pour les personnes dont le cerveau se fatigue vite. Il assure une bonne irrigation des glandes pituitaire et pinéale du cerveau. Notre croissance, notre santé et notre vitalité dépendent du bon fonctionnement de ces deux glandes.

Des personnes souffrant d'insomnie, d'amnésie ou d'asthénie ont été guéries par une pratique correcte et régulière de cet āsana et se sont retrouvées débordantes d'énergie. Les poumons acquièrent le pouvoir de résister à tous les climats, de faire face à tout effort, ce qui permet de résister aux rhumes, à la toux, aux angines, à la mauvaise haleine et aux palpitations. Cette posture réchauffe le corps. Pratiquée avec Sarvāngāsana et ses variations (photos 234 à 271), c'est un bienfait pour les personnes souffrant de constipation. La pratique régulière de Śīrṣāsana améliore le taux d'hémoglobine dans le sang.

Il n'est pas recommandé de commencer la séance par Śīrṣāsana ou Sarvāngāsana lorsque l'on souffre de tension artérielle trop faible ou trop forte.

La pratique régulière et précise de Śīrṣāsana développe le corps, discipline l'esprit et élargit le champ de la conscience. On devient équilibré et détaché de la peine et du plaisir, de la perte et du gain, du déshonneur ét de l'honneur, de la défaite et de la victoire.

Śīrṣāsana et ses variations.

En Śīrṣāsana des mouvements variés peuvent être pratiqués sans discontinuer après être resté en Sālamba Śīrṣāsana I (photo 184) pendant au moins cinq minutes ou plus selon sa capacité. On peut exécuter ces divers mouvements pendant vingt à trente secondes de chaque côté après être resté en Śīrṣāsana pendant cinq à quinze minutes.

76. *Sālamba Śīrṣāsana II* Cinq* (photo 192)

posture sur la tête avec support

192

1. Placez une couverture pliée en quatre sur le sol et agenouillez-vous devant.
2. Posez la main droite sur le sol à l'extérieur du genou droit, et la main gauche à l'extérieur du genou gauche. Les paumes doivent être parallèles l'une à l'autre, les doigts pointant vers la tête. L'écartement des mains posées au sol doit être égal à la largeur des épaules.
3. Avancez les genoux vers la tête et placez le sommet du crâne sur la couverture.
4. Après vous être assuré de la position de la tète, tendez leu jambes en levant les genoux du sol. Avancez les orteils encore un peu plus près de la tète et descendez les talons au sol en maintenant le dos droit.
5. Étirez la partie dorsale de la colonne en poussant la poitrine vers l'avant et gardez cette position pendant quelques secondes. Faites 3 ou 4 respirations.
6. En expirant, prenez un petit élan au sol et montez les jambes en fléchissant les genoux. Les deux pieds doivent quitter le sol en même temps. Lorsque cette position est stable, en expirant montez les jambes tendues, les orteils pointant vers le haut, les genoux verrouillés, et cherchez l'équilibre (photo 192).
7. Dans la position d'équilibre, seuls le sommet de la tête et les deux mains sont en contact avec le sol. Des poignets jusqu'aux coudes, les avant-bras sont perpendiculaires au sol et parallèles l'un à l'autre. Des coudes jusqu'aux épaules, les bras sont parallèles entre eux et au sol.
8. Pour le reste suivez la technique et les recommandations données dans Sālamba Śīrṣāsana I pour ceux qui peuvent tenir en équilibre.
9. La maîtrise de cette variation de la posture sur la tête est fondamentale pour apprendre les āsana difficiles comme Bakāsana (photo 410), Ūrdhva Kukkuṭāsana (photo 419), Gālavāsana (photos 427 et 428) et Kouṇḍinyāsana (photo 438), etc.

Sālamba signifie avec support. Śīrṣa signifie la tête.

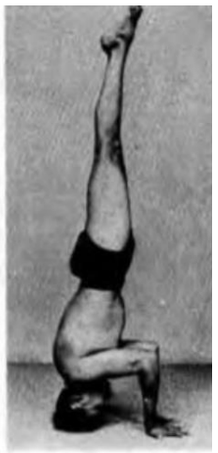
77. *Sālamba Śīrṣāsana III* Huit* (photos 194 et 195)

Sālamba signifie avec support. Śīrṣa signifie la tête.

posture sur la tête avec support

193

194


195

1. Agenouillez-vous au sol près de la couverture. Écartez les genoux d'environ 30 centimètres.

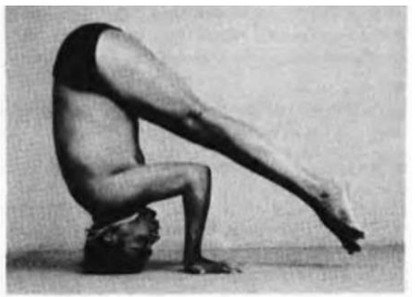
2. Retournez les mains et placez-les sur la couverture entre les genoux da façon à avoir les doigts pointant vers les pieds. Les avant-bras, des poignets aux coudes, doivent être verticaux. La distance entre les mains ne doit être plus grande que la largeur des épaules.

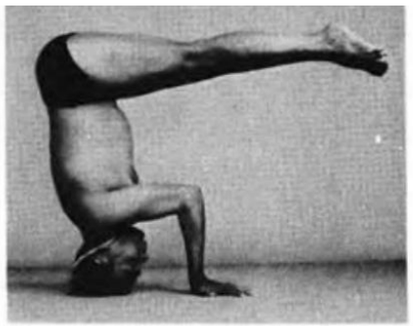
3. Posez le sommet de la tête sur la couverture juste derrière les poignets. Le front fera face au côté intérieur des poignets. La tête doit être placée à égale distance des deux mains.

4. Pressez fermement les paumes et les poignets sur le sol, expirez, levez les pieds du sol, montez les jambes jusqu'à la position verticale et restez en équilibre. N'écartez pas les coudes, mais au contraire essayez de les rapprocher le plus possible l'un de l'autre (photo 193).

5. Maintenez l'équilibre dans cette position pendant une minute en respirant normalement, puis expirez et descendez les jambes au sol.

6. Après avoir appris à maintenir l'équilibre dans cette variation de Śīrṣāsana, essayez de rapprocher les mains le plus possible l'une de l'autre jusqu'à ce que les côtés des paumes et les petits doigts se touchent (vue de face : photo 194. Vue de côté : photo 195). Apprenez aussi à monter et descendre en gardant les jambes tendues aux genoux (photos 196 et 197). Cette variation de Śīrṣāsana apportera fermeté et confiance dans l'équilibre.


196

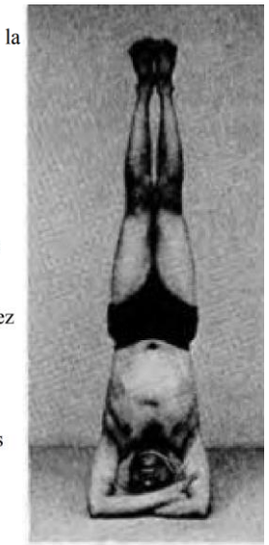

197

78. *Baddha Hasta Śīrṣāsana* Quatre* (photo 198)

La posture sur la tete avec les mains liées

Baddha signifie lié, attrapé, retenu. Hasta est la main. C'est une variation de la posture sur la tête.

1. Étalez une couverture pliée en quatre sur le sol, et agenouillez-vous devant.
2. Croisez les bras devant la poitrine et attrapez le bras droit près du coude avec la main gauche. De même, attrapez le bras gauche avec la main droite.
3. Les coudes et les avant-bras sont appuyés sur la couverture. Penchez-vous et placez le sommet de la tête sur la couverture juste derrière les avant-bras croisés. Le front sera juste derrière les avant-bras.
4. Levez les genoux et tendez les jambes au maximum.
5. Après avoir assuré le poids sur la tête et les coudes, appuyez les avant-bras au sol, poussez légèrement le buste en arrière sans détacher les mains et montez les jambes (photo 198).
6. Lorsque les jambes montent à la position verticale, le cou porte le poids du corps et ressent un effort. Montez les jambes jusqu'à ce que vous sentiez la légèreté à l'arrière du cou et dans les avant-bras, et étirez la partie dorsale en avant. Lorsque vous sentez la légèreté, assurez-vous que le corps est droit. Les personnes qui peuvent tenir en équilibre suivront la technique et les conseils donnés dans Sālamba Śīrṣāsana I.
7. Restez étiré en équilibre pendant une minute. Puis en expirant. ramenez les hanches légèrement en arrière sans soulever les coudes, et doucement baissez les jambes jusqu'au sol. Essayez de les garder tendues sans les plier aux genoux en les descendant.



198

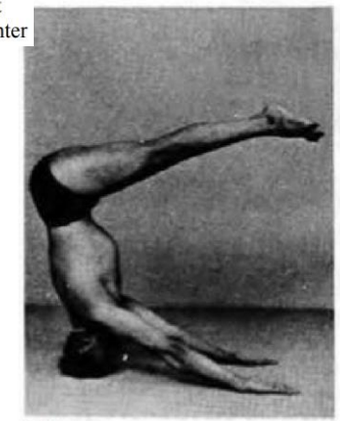
1. Étalez sur le sol une couverture pliée en quatre et agenouillez-vous devant.
2. Penchez le buste en avant et posez le sommet du crâne sur la couverture.
3. Allongez les bras vers les pieds devant la poitrine et posez le dos des poignets sur le sol. Gardez les bras tendus aux coudes, paumes des mains vers le haut. L'écart entre les poignets doit être égal à la largeur des épaules.
4. Montez le buste jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au sol. Pressez légèrement les poignets sur le sol, expirez et montez les pieds (photo 199). Tendez les jambes et montez-les lentement jusqu'à ce qu'elles soient perpendiculaires au sol (vue de profil : photo 200).
5. Restez dans la posture pendant une minute en respirant normalement. Gardez les bras tendus, étirez les coudes et étirez les épaules le plus possible vers le haut, sans changer la position des poignets (vue de face : photo 201).
6. En expirant, envoyez légèrement les hanches en arrière et descendez les jambes au sol petit à petit, en mettant un peu de poids sur les poignets.
7. Puis relevez la tête, asseyez-vous et relaxez-vous.

Note. Une fois acquise la maîtrise des variations de Śīrṣāsana, il est possible de changer la position des mains tout en maintenant l'équilibre uniquement sur la tête. On n'a donc pas besoin de descendre pour changer la position des mains. On doit apprendre cela peu à peu, sinon on risque de faire un effort exagéré du cou et des épaules.

79. *Mukta Hasta Śīrṣāsana* Six* (photos 200 et 201)

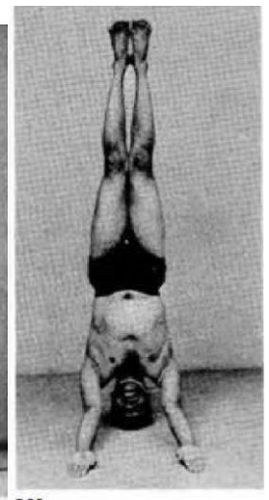
La posture sur la tete avec les mains libres

Mukta signifie libre. Hasta est la main. C'est la variation de Śīrṣāsana la plus difficile à maîtriser. Lorsqu'elle est faite avec aisance, on est passé maître dans la posture sur la tête. Il est relativement facile de tenir en équilibre dans cet āsana, mais il est extrêmement difficile de monter et descendre les jambes tendues sans plier aux genoux



199

200

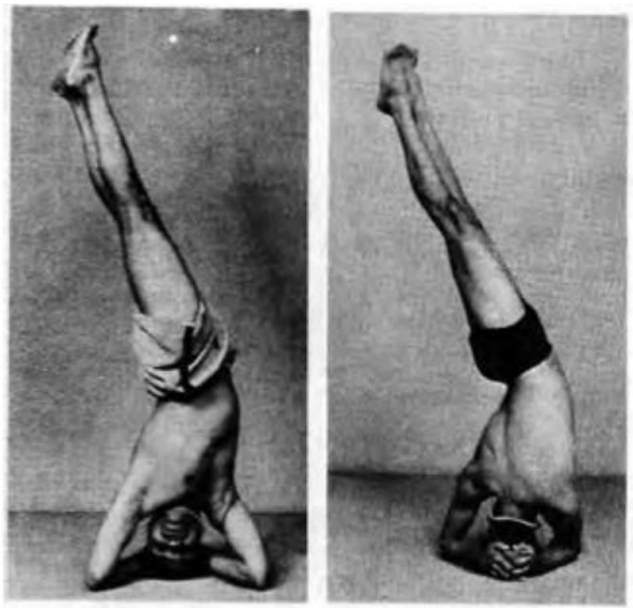


201

80. *Pārśva Śīrṣāsana* Huit* (photos 202 et 203)

La posture sur la tete de coté

Pārśva signifie côté ou flanc. Dans cette variation de Śīrṣāsana, le buste, le bassin et les jambes sont tournés tour à tour de chaque côté, sans déranger la position de la tête et des mains.



202 203

1. Depuis la position en ligne droite de Sālamba Śīrṣāsana I (photo 184), faites, avec la colonne vertébrale, une torsion vers la droite ; tournez tout le corps sur le côté, exceptées la tête et les mains (Vue de face : photo 202. Vue de dos : photo 203).
2. Les jambes et le nombril doivent tourner à 90° comme on le voit sur les photos. On doit sentir l'étirement à l'endroit des côtes flottantes.
3. Maintenez la posture pendant vingt à trente secondes avec une respiration normale.
4. En expirant revenez dans la position en ligne droite de Sālamba Śīrṣāsana I. Inspirez, puis en expirant faites la posture de l'autre côté pendant la même durée. Expirez et revenez en Sālamba Śīrṣāsana I.

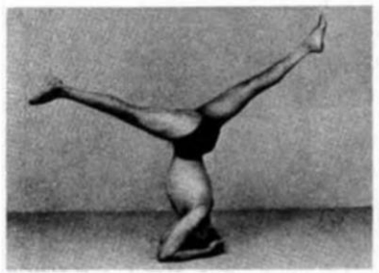
Effets.

Cet āsana donne à la colonne vertébrale force et souplesse.

81. *Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana* Dix* (photos 205, 206 et 207)

La posture sur la tete à un pied en torsion

Parivṛtta signifie retourné, tourné autour. Eka signifie un et pāda jambe. Dans cette variation de Śīrṣāsana, les jambes sont écartées, le buste et les jambes sont ensuite tournés sur le côté, tandis que l'on maintient l'équilibre sans déranger la position de la tête et des mains.



204

205

1. Après avoir exécuté Pārśva Śīrṣāsana (photo 202), écartez les jambes, en descendant autant la jambe gauche en arrière que la jambe droite en avant (photo 204). Puis en expirant, pivotez la colonne vers la gauche de sorte que les jambes tournent de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre (vue de profil : photo 205).
2. Après avoir tourné, gardez les jambes étirées au maximum en tendant l'arrière des genoux et les mollets.
3. Écartez encore plus les jambes et restez dans cette position pendant vingt à trente secondes en essayant de respirer normalement.
4. En expirant, revenez dans la position en ligne droite de Sālamba Śīrṣāsana I. Maintenant, descendez la jambe gauche en avant et la jambe droite en arrière, faites pivoter la colonne vers la droite de sorte que les jambes tournent de 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Vue de face : photo 206. Vue de dos : photo 207). Restez dans cette position pendant la même durée que l'autre côté. En expirant revenez en Sālamba Śīrṣāsana I.

206

207

Effets.

Cet āsana développe les muscles des jambes et tonifie les reins, la rate, la prostate et les intestins.

82. *Eka Pāda Śīrṣāsana* Onze* (photos 208 et 209)

La posture sur la tete à un pied

Eka signifie un. Pāda est la jambe. Cette variation de Śīrṣāsana consiste à descendre une jambe vers le sol, devant la tête, en gardant l'autre jambe verticale.

208

209

1. Après être resté en Sālamba Śīrṣāsana I selon votre endurance, descendez, en expirant, la jambe droite vers le sol devant la tête (vue de profil : photo 208).

2. Tandis que la jambe droite descend et se pose sur le sol, la jambe gauche doit être maintenue verticale comme en Śīrṣāsana.

3. Au début, le cou supporte un très gros effort. La jambe gauche est également entraînée en avant. Pour remédier à cela il faut garder les jambes tendues aux genoux et étirer les muscles de l'arrière des cuisses des deux jambes. Il faut aussi contracter les muscles de la partie centrale du bas de l'abdomen.

4. Les genoux et les orteils de chaque jambe doivent être sur une même ligne et ne doivent pas tourner sur le côté.

5. Restez dans la posture pendant dix à vingt secondes en respirant profondément. Expirez et remontez la jambe droite en Śīrṣāsana.

6. Après avoir fait une pose en Śīrṣāsana, baissez la jambe gauche vers le sol (vue de face : photo 209) puis restez pendant la même durée avec la jambe au sol, expirez et remontez en Śīrṣāsana.

7. Tandis que vous descendez et montez les jambes, maintenez-les étirées et ne pliez pas les genoux. Si les genoux se plient, vous ne serez plus en équilibre.

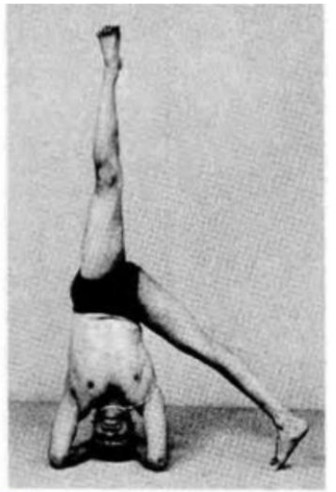
Effets.

Cette posture est difficile, et il se peut que vous ne puissiez pas toucher le sol au début. Petit à petit les jambes deviendront plus souples et le dos plus fort, les jambes pourront alors toucher le sol sans que l'équilibre soit perdu. Cet āsana renforce le cou ainsi que tous les muscles abdominaux. Les organes abdominaux se trouvent contractés ce qui favorise leur fonctionnement.

83. *Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana* Douze* (photo 210)

La posture sur la tete de coté à un pied

Pārśva signifie de côté. Eka, un et pāda, la jambe. Dans cette posture, une jambe descend au sol sur le côté en ligne avec les épaules, alors que l'autre jambe reste verticale.



210

1. Faites cette posture après avoir fait Eka Pāda Śīrṣāsana (photos 208 et 209) décrite ci-dessus.

2. En expirant baissez la jambe droite sur le côté droit, en la plaçant sur le sol en ligne avec les épaules (photo 210). Maintenez la jambe gauche étirée comme en Śīrṣāsana.

3. Il est plus difficile de rester en équilibre sur la tête dans cette variation que dans Eka Pāda Śīrṣāsana. Pour se maintenir en équilibre dans cette posture, il faut tendre les genoux et étirer les muscles de l'arriére des cuisses des deux jambes, ainsi que les muscles abdominaux situés entre l'aine et la taille du côté de la jambe qui descend.

4. Restez dans cette position pendant dix à vingt secondes en respirant profondément. Tendez l'arrière des genoux et les cuisses et en expirant remontez la jambe droite en Śīrṣāsana.

5. Faites une pause en Śīrṣāsana puis en expirant, descendez la jambe gauche sur le côté en ligne avec les épaules. Maintenez la posture pendant la même durée. Puis, expirez et remontez en Śīrṣāsana.

6. Ne pliez pas les genoux en descendant et en montant les jambes, sinon vous vous mettrez hors de l'équilibre.

Effets.

Cet āsana donne de la force au cou, à toute la paroi musculaire abdominale et aux cuisses. Il tonifie et renforce les intestins et la colonne vertébrale.

84. *Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana* Six* (photo 211)

Le lotus tourné vers le haut en posture sur la tête

Ūrdhva signifie au-dessus ou haut. Padmāsana (photo 104) est la posture du lotus décrite plus haut. Dans cette variation, Padmāsana est effectué en équilibre sur la tête.

Technique.

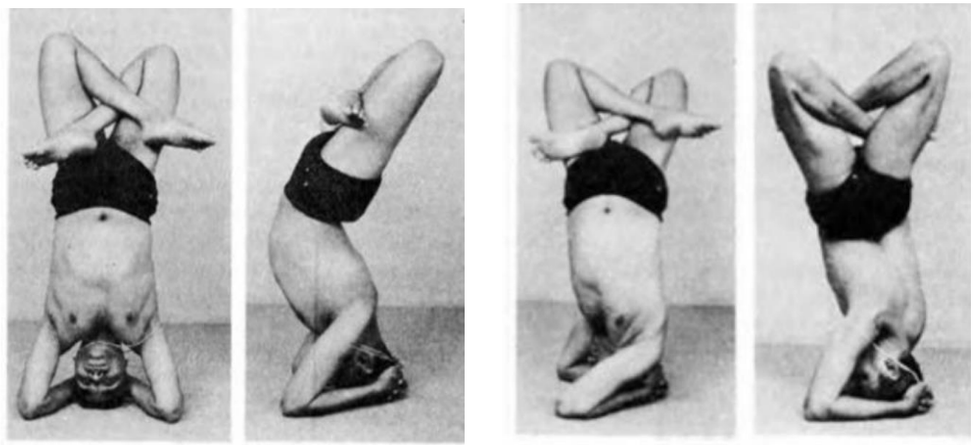
1. Cette variation doit être faite après Eka Pāda (photos 208 et 209) et Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana (photo 210). Croisez les jambes en Padmāsana. Placez d'abord le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite.
2. Serrez les genoux le plus possible l'un vers l'autre et étirez les cuisses verticalement (photo 211).
3. Maintenez celte position pendant trente secondes en respirant régulièrement et profondément. Puis en expirant, étirez les cuisses aussi loin que possible en arrière (photo 212).
4. Décroisez les jambes et revenez en Śīrṣāsana. Maintenant, croisez les jambes de l'autre côté, en plaçant d'abord le pied gauche sur la cuisse droite, ensuite, le pied droit sur la cuisse gauche. Restez pendant trente secondes, puis étirez les cuisses en arrière.
5. En étirant les cuisses vers le haut ne changez pas la position du cou ni de la tête.

Effets.

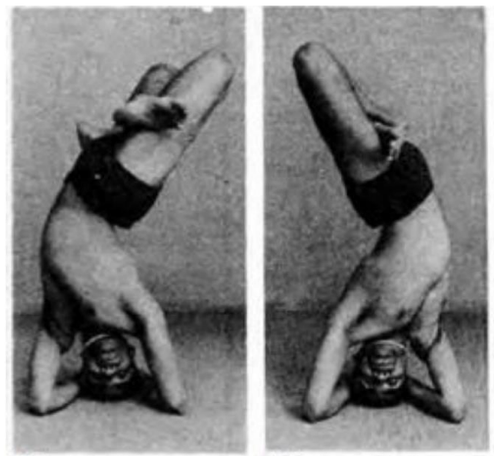
Cette posture apporte un étirement supplémentaire à la région dorsale, aux côtes et au bassin. Il en résulte que la poitrine s'ouvre au maximum et que le sang circule convenablement dans la région du bassin. Afin de donner un étirement encore plus grand, on peut faire cette posture en torsion latérale du buste, toujours en équilibre sur la tête. On l'appelle :

85. *Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Śīrṣāsana* Sept* (photos 213 à 216) (Pārśva signifie côté, flanc.)

Lotus tourné vers le haut de coté en posture sur la tête



211 212 213 214



215 216

86. *Piṇḍāsana en Śīrṣāsana* Six* (photo 218)

L'embryon en posture sur la tête

Piṇḍa signifie un embryon. Depuis Padmāsana en équilibre sur la tète (photo 211), les aines se plient et les jambes descendent pour aller toucher les aisselles.

217

218

1. Faites Padmāsana en Śīrṣāsana selon la description ci-dessus (photo 211). Expirez, pliez les aines (photo 217) et faites deux respirations. De nouveau, avec une expiration, descendez les jambes jusqu'à ce qu'elles touchent les bras près des aisselles (photo 218).
2. Restez dans cette position pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.
3. Inspirez, revenez en Ūrdhva Padmāsana, décroisez les jambes et restez en Śīrṣāsana pendant un moment. Puis croisez les jambes de l'autre côté et refaites la posture.
4. Revenez en Śīrṣāsana, relaxez les jambes l'une après l'autre en les étirant, puis en les gardant tendues, descendez-les sur le sol en expirant.

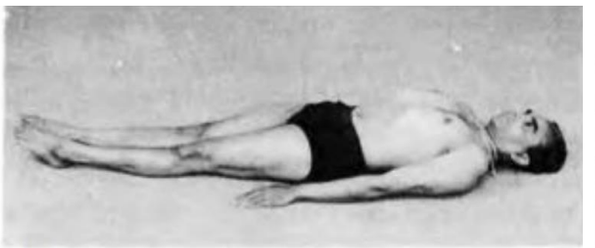
Effets.

Cette posture a les mêmes effets que la précédente. De plus, les organes abdominaux sont tonifiés car ils bénéficient d'une contraction et d'un apport supplémentaire de sang.

87. *Sālamba Sarvāngāsana I* Deux* (photos 223, 224 et 234)

La posture de tout le corps avec support

Ālamba signifie un étai, un support, et sa en même temps que ou accompagné par. Salamba, par conséquent, signifie surpporte, soutenu. Sarvānga (Sarva = tout, entier, total ; anga = membre ou corps) signifie le coros entier ou tous les membres. Dans cette posture, la totalité du corps bénéficie de l'exercice, d'où le nom.



219

220

221

1. Étendez-vous sur la couverture en étirant les jambes et en les tendant aux genoux. Placez les mains à côté des jambes, paumes faces au sol (photo 219). Faites quelques respirations profondes.
2. En expirant, pliez les genoux et amenez les jambes vers l'estomac jusqu a ce que les cuisses s'y appuient (photo 220). Faites deux respirations.
3. En expirant, montez les hanches, posez les mains sur celles-ci en pliant les coudes (photo 221). Faites deux respirations.
4. En expirant, montez le buste verticalement, en le soutenant avec les mains, de façon à amener la poitrine en contact avec le menton (photo 222).
5. Seuls l'arrière de la tête et le cou, les épaules et l'arrière des bras jusqu'aux coudes doivent être posés au sol. Placez les mains au milieu de la colonne vertébrale comme sur la photo 222. Faites deux respirations.
6. Expirez et tendez les jambes en pointant les orteils vers le haut (Vue de face : photo 223. Vue de dos : photo 224).

222

7. Restez dans la posture pendant cinq minutes en respirant de façon régulière.
8. Expirez, descendez progressivement, relâchez les mains, étendez-vous au sol et relaxez-vous.
9. Si vous ne pouvez pas faire cet āsana sans support, utilisez un tabouret et suivez les indications techniques. Voyez la photo 225.

87. *Sālamba Sarvāngāsana I* Deux* (photos 223, 224 et 234)

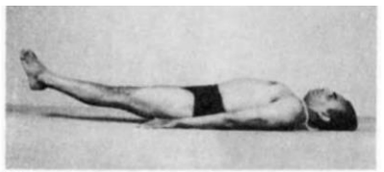
La posture de tout le corps avec support

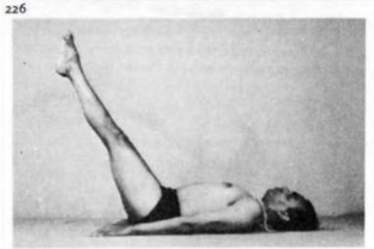
SUITE

223

224

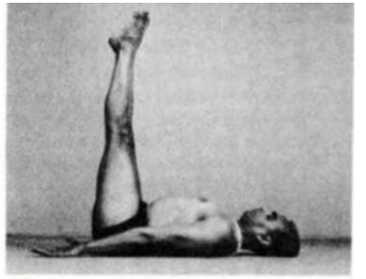
225

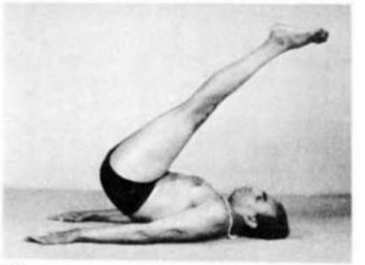

226


227

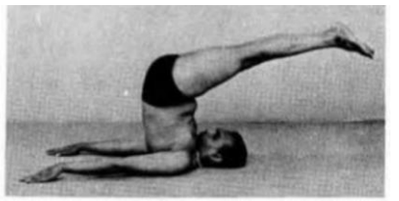
Sālamba signifie avec support.

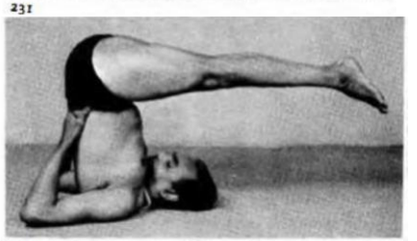
Sarvānga (Sarva = tout, entier, total ; anga = membre


228


229

230


231


232

Technique pour les élèves avancés.

1. Étendez-vous sur la couverture.
2. Étirez les jambes, tendez les genoux. Placez les mains à côté des jambes, paumes face au sol (photo 219).

3. Faites quelques respirations profondes. Expirez lentement et en même temps montez les deux jambes ensemble jusqu'à former un angle droit avec le buste, comme on le voit sur les photos 226, 227 et 228. Restez dans cette position, inspirez en gardant les jambes fermement tendues.

4. Expirez, montez les jambes encore plus haut en soulevant les hanches et le dos, en pressant doucement les paumes sur le sol, comme sur les photos 229, 230 et 231.

5. Quand tout le buste est soulevé du sol, pliez les coudes et placez les mains à l'arrière des côtes, en laissant bien les épaules sur le sol (photo 232).

6. Pressez les paumes au sol pour monter le buste et les jambes à la verticale comme sur la photo 233, de sorte que le sternum vienne au contact du menton. L'action de compresser la gorge et de mettre le sternum en contact avec le menton pour faire un blocage du menton, s'appelle Jālandhara Bandha. Souvenez-vous de toujours amener la poitrine en avant vers le menton, et non le menton vers la poitrine. Si vous faites cette dernière action la colonne vertébrale ne se trouvera pas totalement étirée.

7. Seuls l'arrière de la tête et le cou, les épaules et les bras jusqu'aux coudes doivent être posés au sol. Le reste du corps doit être sur une ligne droite perpendiculaire au sol. C'est la position finale (vue de profil : photo 234).

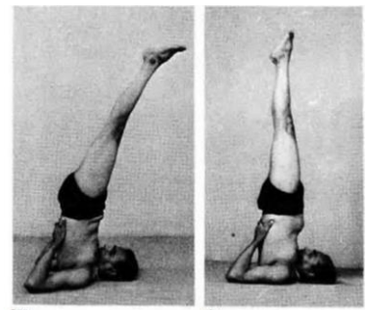
8. Au début de l'entraînement, les jambes ont tendance à osciller et à s'éloigner de la verticale. Pour corriger cela, il faut tendre les muscles de l'arrière des cuisses et étirer verticalement.

9. La distance entre les coudes doit être la même qu'entre les épaules. Essayez d'étirer les épaules loin du cou et en même temps de rapprocher les coudes l'un vers l'autre. Si les coudes s'écartent, le buste ne pourra pas être étiré vers le haut correctement, et la posture apparaîtra imparfaite. Vérifiez également que le cou soit droit et que le centre du menton soit appuyé sur le sternum. Au début, le cou tourne sur le côté, et si cela n'est pas corrigé il peut en résulter une douleur et une lésion dans le cou.

10. Restez dans cette posture pendant au moins cinq minutes. Progressivement augmentez jusqu'à quinze minutes. Cela ne présente aucun danger.

11. Relâchez les mains, descendez doucement au sol, étendez-vous et relaxez-vous.

Comme le poids de tout le corps se porte sur le cou et les épaules, et que les mains sont utilisées pour soutenir le poids, cet āsana est appelé Sālamba Sarvāngāsana. Il y a différents mouvements qui peuvent être faits à partir de la posture de base décrite ci-dessus.


233 234

87. *Sālamba Sarvāngāsana I* Deux* (photos 223, 224 et 234)

SUITE / EFFETS

Sālamba signifie avec support.

Sarvānga (Sarva = tout, entier, total ; anga = membre

L'importance de Sarvāngāsana ne saurait être trop soulignée. C'est l'un des grands bienfaits apportés à l'humanité par nos anciens sages. Sarvāngāsana est la Mère de tous les āsana. De même qu'une mère s'efforce de faire régner l'harmonie et la joie dans la maison, cet āsana tend à faire régner l'harmonie et la joie dans l'organisme humain. C'est une panacée pour la plupart des troubles courants. Dans l'organisme il y a un certain nombre de glandes endocrines. Nourries par le sang, elles y sécrètent des hormones qui permettent le bon fonctionnement du corps et du cerveau et agissent sur leur développement et leur équilibre. Si le fonctionnement de ces glandes n'est pas assuré, les hormones ne sont pas produites comme elles le devraient et le corps commence à dégénérer. Aussi étonnant que cela paraisse, beaucoup d'āsana ont un effet direct sur les glandes et les stimulent. Sarvāngāsana procure cet effet direct sur les glandes thyroïde et parathyroïde qui sont situées dans le cou, et qui bénéficient d'une meilleure irrigation grâce au blocage du menton. De plus, puisque le corps se trouve dans une position inversée, la circulation veineuse qui apporte le sang vers le cœur se fait sans effort, grâce à la pesanteur. Cela permet un apport de sang nouveau dans le cou et la poitrine. Il en résulte que les personnes souffrant d'essoufflement, de palpitation, d'asthme, de bronchite et de maux de gorge se trouvent soulagées. Du fait que la tête reste dans cette position inversée et que le blocage du menton lui apporte une bonne circulation du sang, les nerfs sont apaisés et les maux de tête — même chroniques — disparaissent. La pratique régulière de cet āsana supprime les rhumes communs et autres perturbations nasales. Grâce à son effet apaisant sur les nerfs, la posture calme ceux qui ont un caractère irritable ou colérique et soulage ceux qui souffrent d'hypertension, d'insomnie ou de dépression nerveuse. Le renversement de la pesanteur a également un effet sur les organes abdominaux en facilitant les mouvements intestinaux, ce qui fait disparaître la constipation. L'organisme est ainsi débarrassé des toxines et l'on se sent plein d'énergie. Cet āsana est recommandé en cas de troubles urinaires et menstruels, de déplacement de l'utérus, d'hémorroïdes et de hernie. Il aide également à soulager les personnes qui souffrent d'épilepsie, de manque de vitalité et d'anémie. Il n'est pas exagéré de dire que si une personne pratique régulièrement Sarvāngāsana, elle sent une nouvelle force et une nouvelle ardeur et se sent heureuse et confiante. Une vie nouvelle coulera en elle, son esprit sera en paix et elle éprouvera la joie de vivre. Après une longue maladie, la pratique régulière deux fois par jour de cet āsana fait recouvrer la vitalité. Les variations de Sarvāngāsana active les organes abdominaux et soulage les personnes souffrant d'ulcère à l'estomac ou à l'intestin, de colite ou de violents maux de ventre.

Les personnes souffrant d'hypertension artérielle ne doivent pratiquer Sālamba Sarvāngāsana qu'après avoir fait Halāsana (photo 244) pendant au moins trois minutes.

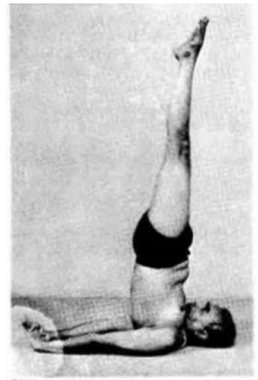
Halāsana est décrit au numéro 91 (photo 244).

Variations de Sarvāngāsana.

Différents mouvements (ou variations) peuvent être pratiquées sans discontinuer après être resté en Sarvāngāsana I (photo 333) pendant cinq à dix minutes, ou plus si on le peut. Faites chaque variation pendant vingt à trente secondes de chaque côté, excepté Halāsana qui doit être maintenu pendant au moins trois a cinq minutes d'une seule traite.

88. *Sālamba Sarvāngāsana II* Trois* (photo 235)

La posture de tout le corps sans support



235

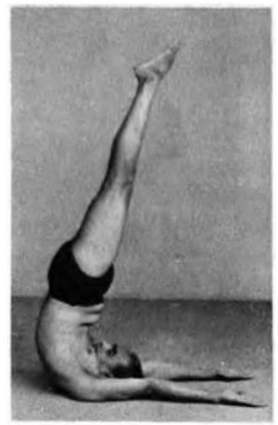
Cette position est légèrement plus difficile que la première.

1. Faites Sālamba Sarvāngāsana I (photo 233).
2. Ôtez les mains du dos, croisez les doigts, tournez les poignets et étirez les bras. Les pouces toucheront alors le sol et les paumes seront tournées vers l'extérieur (photo 235). La tête sera d'un côté de la ligne verticale du corps et les bras seront de l'autre côté.
3. Gardez les jambes et le dos aussi stables que possible.
4. Cette posture peut être faite pendant une minute après Sarvāngāsana I.

Effets.

Comme l'équilibre est maintenu en étirant les muscles du dos et que le poids du corps porte sur l'arriére du cou, le dos et le cou se fortifient. Les muscles des bras sont également tonifiés.

89. *Nirālamba Sarvāngāsana I* Trois* (photo 236)



236

Ālamba signifie support, étai, et nir a le sens de loin de, sans, libre de. Nirālamba signifie donc sans support. Cette variation de Sarvāngāsana est plus difficile que les deux premières, car dans celle-ci le corps n'est pas étayé par les bras, et le poids et l'équilibre du corps sont maintenus

1. Faites Sālamba Sarvāngāsana I (photo 223).
2. Lâchez les mains, amenez-les au-dessus de la tête, placez les bras étirés sur le sol, du même côté de la ligne verticale du corps que la tête, et cherchez l'équilibre (photo 236).
3. Cette posture peut aussi être tenue pendant une minute.

90. *Nirālamba Sarvāngāsana II* Quatre* (photo 237)

237

C'est la plus difficile des variations de Sarvāngāsana. De toutes les autres variations, c'est celle qui permet le plus d'étirer la colonne vertébrale et aide ainsi à arriver à la perfection dans Sālamba Sarvāngāsana (photo 223).

1. A partir de la posture précédente, levez les mains et placez les paumes sur ou à côté des genoux (photo 237). Les mains ne doivent pas servir à soutenir les jambes.
2. Restez dans la posture pendant une minute. Puis revenez en Sālamba Sarvāngāsana pendant quelques instants, descendez en Halāsana (photo 244), et continuez en faisant les autres variations de Sarvang, l'une après l'autre.

Effets.

En pratiquant ces différentes variations de Sarvāngāsana, le corps tout entier est tonifié par une augmentation de la circulation sanguine et par l'élimination des déchets formant des toxines. Ces āsana ont une action aussi stimulante que des fortifiants. Après une convalescence, on peut les pratiquer pour retrouver rapidement des forces.

91. *Halāsana* Quatre* (photo 244)

La charrue

Hala signifie charrue. Le corps en prend la forme dans cette posture, d'où le nom. C'est une partie de Sarvāngāsana I et sa continuation.

238

239

240

241

242

243

244

1. Faites Sālamba Sarvāngāsana I (photo 223), avec un ferme blocage du sternum contre le menton.
2. Relâchez le blocage, abaissez légèrement le buste en plaçant les bras et les jambes au-delà de la tête et en posant les orteils sur le sol (photo 238).
3. Verrouillez les genoux en tirant vers le haut les muscles de l'arrière des genoux et des cuisses, puis montez le buste et le bassin (photo 239).
4. Placez les mains au milieu du dos en faisant une poussée avec les mains pour que le buste soit perpendiculaire au sol (photo 240).
5. Étirez les bras sur le sol dans la direction opposée à celle des jambes (photo 241).
6. Accrochez les pouces entre eux et tendez les bras et les jambes (photo 242).

7. Croisez les doigts (photo 243) et tournez les poignets afin que les pouces soient posés sur le sol (photo 244). Étirez les paumes ainsi que les doigts, verrouillez les bras aux coudes et étirez-les depuis les épaules.
8. Les jambes et les bras sont étirés en directions opposées ce qui donne un étirement maximum à la colonne vertébrale.
9. Lorsque l'on croise les doigts il est recommandé d'intervertir le croisement. Supposons que ce soit le pouce droit qui soit le plus près du sol, maintenez cette position pendant une minute. Puis lâchez les doigts et recroisez-les en mettant le pouce gauche le plus près du sol, et reprenez l'étirement des bras pendant la même durée. Cela favorisera le développement harmonieux et la souplesse des épaules, des coudes et des poignets.
10. Pendant les premiers temps, il sera difficile de croiser les doigts. En pratiquant progressivement les différentes positions décrites ci-dessus, cela deviendra plus facile.
11. De même il est difficile au début de tenir fermement les orteils sur le sol. Si vous restez plus longtemps et si vous étirez plus fort en Sarvāngāsana I (photo 223) avant de faire Halāsana, les orteils pourront rester plus longtemps sur le sol.

12. Restez dans la position qu'il vous est possible de faire pendant une à cinq minutes en respirant normalement.
13. Relâchez les mains. Montez les jambes en Sarvāngāsana I et progressivement redescendez au sol. Étendez-vous sur le dos et relaxez-vous.

Effets.

Les effets de Halāsana sont les mêmes que ceux de Sarvāngāsana I (photo 223). En plus, grâce à leur contraction, les organes abdominaux sont régénérés. La colonne vertébrale reçoit un apport supplémentaire de sang grâce à la flexion en avant, et cela aide à soulager les maux de dos. L'action de croiser et d'étirer les paumes et les doigts fait disparaître les crampes dans les mains. Cet āsana apporte un soulagement aux personnes qui souffrent de raideur des épaules et des coudes, de lumbago et d'arthrite du dos. Les fortes douleurs d'estomac dues à l'aérophagie sont également réduites et on se sent immédiatement allégé.

La posture est bénéfique pour les personnes qui ont tendance à avoir une tension artérielle trop élevée. Si elles pratiquent d'abord Halāsana avant Sarvāngāsana I, elles n'auront pas la sensation du sang qui monte à la tête.

Halāsana est une posture qui prépare à Paśchimottānāsana (photo 160). Si on fait des progrès en Halāsana, la mobilité du dos qui en résultera permettra de faire un bon Paśchimottānāsana.

Note. Pour les personnes souffrant d'excès de tension artérielle, la technique suivante est recommandée pour faire Halāsana avant de pratiquer Sālamba Sarvāngāsana I.

1. Étendez-vous sur le sol.
2. En expirant, amenez les jambes jusqu'à la position verticale et resetz pendant environ dix secondes en respirant normalement.
3. En expirant, amenez les jambes au-delà de la tête et poser les orteils sur le sol. Maintenez les orteils sur le sol et tendez les jambes aux genoux.
4. S'il vous est difficile de garder les orteils sur le sol, placez une chaise ou un tabouret derrière la tête et posez les orteils dessus.

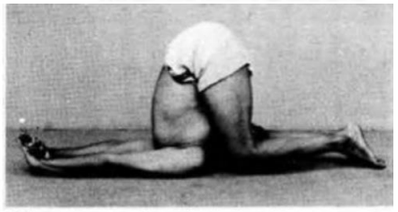
5. Si la respiration devient difficile ou rapide, ne posez pas les orteils sur le sol, mais sur une chaise ou un tabouret. Vous ne sentirez aucune pression dans la tête.
6. Allongez les bras sur le sol au-delà de la tête, et restez dans cette position pendant huit minutes en respirant normalement.
7. Pendant toute la durée de cet āsana, fermez les yeux et dirigez votre regard vers le bout du nez.

92. *Karṇapīdāsana* Un* (photo 246)

La pression sur les oreilles

Karṇa signifie l'oreille. Pīda signifie douleur, malaise ou pression. Cette posture est une variation de Halāsana et peut être faite à la suite de celle-ci.

245



246

1. Faites Halāsana (photo 244) et après avoir atteint la limite du temps que vous pouviez tenir cette posture, fléchissez les genoux, posez le genou droit à côté de l'oreille droite et le genou gauche à côté de l'oreille gauche.
2. Les deux genoux doivent être en contact avec le sol, serrés contre les oreilles.
3. Gardez les orteils étirés et joignez les talons et les orteils. Placez les mains dans le dos (photo 245) ou croisez les doigts et tendez les bras (photo 246) comme en Halāsana.
4. Maintenez cette posture pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.

Effets.

Cet āsana repose le buste, le cœur et lés jambes. En pliant les genoux, la colonne vertébrale peut davantage s'étirer et cela favorise la circulation du sang autour de la taille.

93. *Supta Koṇāsana* Deux* (photo 247)

L'angle couché sur le dos

Supta signifie être couché et koṇa, un angle. C'est une variation de Halāsana dans laquelle les jambes sont écartées.

248

1. A partir de Karṇapīdāsana (photo 246), tendez les jambes et écartez-les l'une de l'autre autant que vous le pouvez.
2. Montez le buste et verrouillez les genoux.
3. Prenez le gros orteil droit avec la main droite et le gros orteil gauche avec la main gauche. Maintenez les talons vers le haut. Après avoir agrippé les orteils, montez au maximum la partie dorsale de la colonne vertébrale et tendez l'arriére des genoux (photos 247 et 248).
4. Restez dans la posture pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.

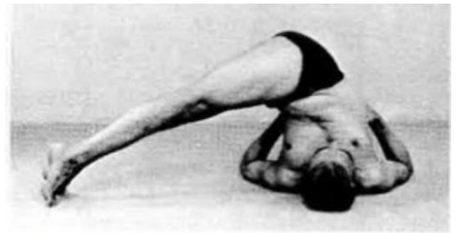
Effets.

Cette posture tonifie les jambes et facilite la contraction des organes abdominaux.

94. *Pārśva Halāsana* Quatre* (photo 249)

La charrue de coté

Dans Halāsana (photo 244) les deux jambes sont placées derrière la tête. Dans cette posture elles sont placées sur le côté, dans le plan de la tête. C'est la posture en torsion de la charrue.



249

1. Faites Supta Koṇāsana (photo 247) et revenez en Halāsana.
2. Placez les mains dans le dos (photo 240).
3. Déplacez vos jambes aussi loin que possible vers la gauche.
4. Verrouillez les deux genoux, montez le buste en vous aidant des mains et étirez les jambes (photo 249).
5. Restez dans la posture pendant une demi-minute avec une respiration normale.
6. En expirant, déplacez vos jambes vers la droite jusqu'à ce qu'elles soient de nouveau dans le plan de la tête et tenez la posture pendant une demi-minute. Ne dérangez pas la position du buste en déplaçant les jambes. Le buste doit rester comme en Sarvāngāsana et Halāsana.

Effets.

Dans cet āsana, la colonne vertébrale reçoit une torsion latérale et devient ainsi plus souple. Le colon, qui est inversé pendant ces mouvements, est convenablement exercé, ce qui facilitera une élimination complète. Les personnes souffrant de constipation chronique ou aiguë, cause de beaucoup de maladies, tireront un grand profit de cet āsana. Si des ordures s'accumulent devant notre maison, cela nous donne la nausée. N'en est-il pas de même si on laisse des déchets qui créent des toxines, s'accumuler dans notre organisme ? Si ces déchets ne sont pas éliminés, des maladies entreront dans notre corps comme des voleurs et nous déroberont la santé. Si les intestins ne bougent pas librement, l'esprit devient lourd, et on se sent triste et irritable. Cet āsana favorise le mouvement des intestins, et nous aide ainsi à remporter le prix de la santé.

95. *Eka Pāda Sarvāngāsana* Cinq* (photo 250)

La posture de tout le corps a un pied

Eka signifie un, seul. Pāda signifie pied. Dans cette variation de Sarvāngāsana, une jambe descend au sol en Halāsana, tandis que l'autre reste verticale comme le buste.

250

1. Faites Sālamba Sarvāngāsana I (photo 223).
2. Gardez la jambe gauche étirée en Sarvāngāsana. En expirant, descendez la jambe droite au sol en Halāsana (photo 250). Elle doit rester tendue sans plier au genou.
3. Pendant que la jambe droite descend au sol, le genou gauche doit être tendu et la jambe ne doit pas s'incliner sur le côté. La jambe gauche doit rester tendue, face à la tête.
4. Restez dans la posture pendant vingt secondes avec une respiration normale.
5. En expirant, remontez la jambe droite en Sarvāngāsana, puis descendez la jambe gauche au sol en Halāsana, en gardant la jambe droite étirée verticalement et tendue. Remonter une jambe en Sarvāngāsana exerce davantage les organes abdominaux que de descendre les deux jambes en Halāsana.
6. Maintenez la posture de ce côté pendant la même durée que de l'autre.

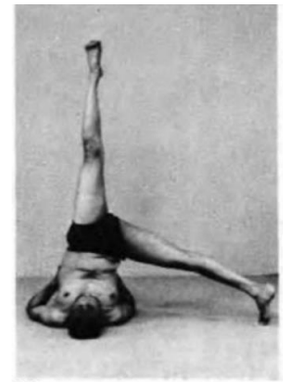
Effets.

Cet āsana tonifie les reins et les muscles des jambes.

96. *Pārśvaika Pāda Sarvāngāsana* Six* (photo 251)

La posture de tout le corps a un pied sur le côté

Pārśva signifie côté. Dans Eka Pāda Sarvāngāsana (photo 250) la jambe qui descend se pose derrière la tête, tandis que dans cette variation la jambe se pose sur le côté en ligne avec le buste.



251

1. Faites Eka Pāda Sarvāngāsana des deux côtés comme indiqué ci-dessus, et revenez en Sarvāngāsana.
2. En expirant, descendez la jambe droite en ligne avec les épaules (photo 251). Gardez la jambe droite étirée et tendue au genou.
3. La jambe gauche étirée verticalement doit être maintenue tendue et ne doit pas s'incliner sur le côté. Les côtes doivent être montées à l'aide des mains pour aider la poitrine à s'épanouir pleinement.
4. Gardez la posture pendant vingt secondes en respirant normalement, puis expirez et revenez en Sarvāngāsana. Recommencez avec l'autre jambe pendant la même durée, puis revenez en Sarvāngāsana.

Effets.

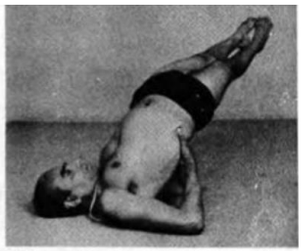
Cette posture combat la constipation et tonifie les reins.

97. *Pārśva Sarvāngāsana* Neuf* (photo 254)

La posture de tout le corps de côté

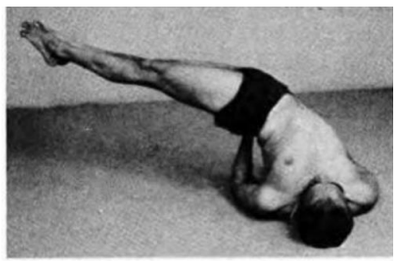
Pārśva signifie côté ou flanc. Cette variation de Sarvāngāsana se fait en donnant au buste une torsion latérale.

252

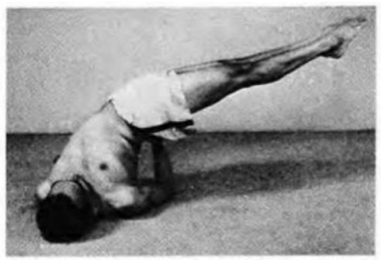


253

1. Depuis Sālamba Sarvāngāsana I (photo 223), tournez le buste et les jambes sur la droite.
2. Placez la paume de la main gauche sous la fesse gauche, de façon à ce que le coccyx soit posé sur le poignet (photo 252). En prenant appui sur le coude et le poignet gauches, descendez le bassin sur la main gauche (photo 253).
3. La paume de la main droite reste posée contre les dorsales, comme en Sarvāngāsana.
4. Étirez les jambes par-dessus la main gauche en formant un angle aigu avec le sol (photo 254) et restez dans cette posture pendant vingt secondes en respirant normalement.
5. En expirant, revenez en Sālamba Sarvāngāsana I et faites la posture du côté droit pendant la même durée (photo 255).



254



255

Effets.

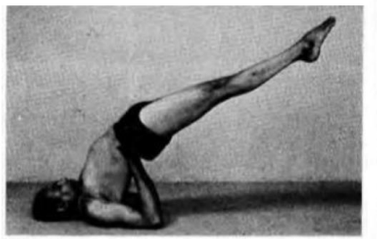
Cet āsana fortifie les poignets. Il stimule également les fonctions du foie, du pancréas et de la rate par une irrigation sanguine importante. Ces organes sont ainsi maintenus en bonne santé.

98. *Setu Bandha Sarvāngāsana* — également appelé *Uttāna Mayūrāsana*Dix* (photo 259)

Le pont en construction en posture de tout le corps

Setu signifie un pont et Setu Bandha la construction d'un pont. Dans cette posture, le corps, prenant appui sur les épaules, les talons et les plantes de pieds, forme une arche. L'arche est étayée par les mains placées à la taille.

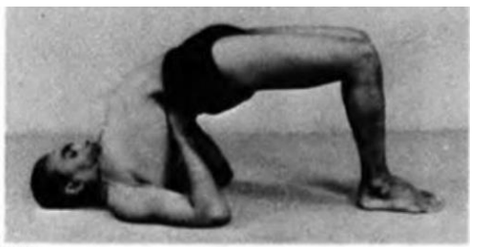
Ut signifie intense et tān signifie étirer. Cet āsana ressemble à un paon (Mayūra) qui fait la roue, d'où le nom.



256

257

1. Faites Sālamba Sarvāngāsana (photo 293).
2. Posez les mains sur le dos, montez la colonne vertébrale, descendez les jambes en arrière (photo 256), tendues ou pliées aux genoux (photo 257) et laissez tomber les jambes en arrière jusqu'au sol (photo 258). Tendez les jambes en les gardant l'une contre l'autre (photo 859).
3. Le corps entier forme un pont, dont le poids est supporté par les coudes et les poignets. Les seules parties du corps en contact avec le sol seront l'arrière de la tête et le cou, les épaules, les coudes et les pieds. Restez dans cette posture pendant une demi-minute à une minute en respirant normalement.
4. Il est possible de diminuer la pression sur les coudes et les poignets en étirant la colonne vertébrale vers le cou, et en gardant les talons fermement posés sur le sol.



258

259

99. *Eka Pāda Setu Bandha Sarvāngāsana* — appelé aussi *Eka Pāda Uttāna Mayūrāsana* Onze* (photo 260)

Le pont en construction en posture de tout le corps à un pied

Eka signifie un et pāda, le pied. C'est une variation de l'āsana précédent avec une jambe verticale.

260

1. Après avoir fait Setu Bandha Sarvāngāsana (photo 259), en expirant montez la jambe droite verticalement (photo 260). Tendez les deux jambes au maximum et tenez la posture pendant dix secondes.
2. Inspirez, ramenez la jambe droite au sol, et en expirant, montez la jambe gauche verticalement en tendant les deux jambes au maximum. Restez en position pendant la même durée de chaque côté. Inspirez, ramenez la jambe au sol.
3. En expirant, remontez les jambes en Sarvāngāsana (photo 223), descendez-les progressivement vers le sol en retirant les mains et étendez-vous.

Effets de Setu Bandha Sarvāngāsana et de Eka Pāda Setu Bandha Sarvāngāsana.

Ces deux āsana donnent à la colonne vertébrale un étirement en arrière et fait disparaître la pression sur le cou provoquée par les autres mouvements de Sarvāngāsana.

Une colonne vertébrale souple et en bonne santé dénote un système nerveux sain. Des nerfs en bonne santé font un homme sain de corps et d'esprit.

100. *Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana* Quatre* (photo 261)

Le lotus vers le haut en posture de tout le corps

Ūrdhva signifie au-dessus, haut. Padma est un lotus. Dans cette variation de Sarvāngāsana, les jambes, au lieu de rester droites, sont pliées aux genoux et croisées en lotus, en amenant le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite (photo 104).

261

1. Après avoir fait Sālamba Sarvāngāsana, pliez les jambes aux genoux et croisez-les. Placez d'abord le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite.
2. Étirez verticalement les cuisses, rapprochez les genoux le plus possible l'un de l'autre et éloignez le plus possible les jambes du bassin (photo 261).
3. Restez dans cette posture pendant vingt à trente secondes en respirant profondément et régulièrement.
4. Afin d'augmenter l'étirement, faites la posture en donnant au buste une torsion latérale suivant la technique de Pārśva Sarvāngāsana (photo 254). Cette posture s'appelle :

101. *Pārśva Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana* Sept* (photos 262 à 265)

Le lotus vers le haut de côté en posture de tout le corps

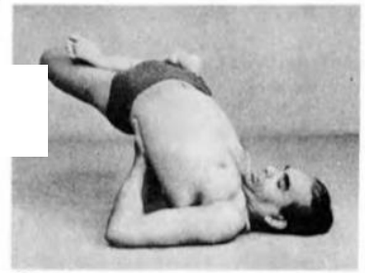
(Pārśva signifie côté.)

5. Restez de chaque côté pendant dix à quinze secondes en respirant normalement.

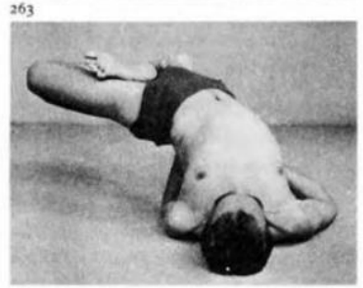
6. En expirant, revenez en Ūrdhva Padmāsana et faites une pause.

7. Maintenant, en expirant, faites une arche en ouvrant le buste et le bassin en arrière (photo 266) en suivant la technique de Setu Bandha Sarvāngāsana (photo 259). Progressivement, étirez les cuisses en arrière jusqu'à ce que les genoux touchent le sol, formant ainsi un pont au-dessus des mains. Cela s'appelle :

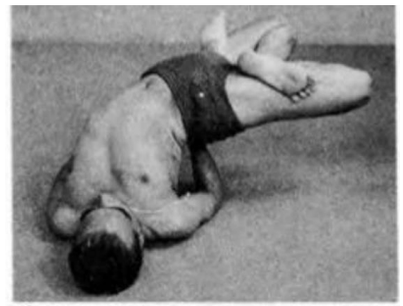
262



263



264



265

102. *Uttāna Padma Mayūrāsana* Vingt-cinq* (photo 267)

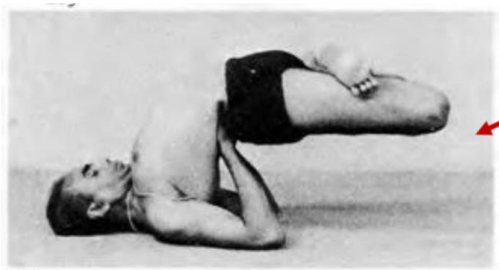
Le paon en lotus, en étirement intense

Uttāna signifie un étirement intense, padma, le lotus, et mayūra, le paon.

8. Restez dans cette posture pendant dix à quinze secondes en respirant normalement.

9. En expirant, revenez en Ūrdhva Padmāsana.

10. Décroisez les jambes, revenez en Sālamba Sarvāngāsana et refaites la posture en plaçant le pied gauche sur la cuisse droite puis le pied droit sur la cuisse gauche. Restez dans toutes ces postures pendant une durée égale.



266

267

103. *Piṇḍāsana en Sarvāngāsana* Cinq* (photo 269)

L'embryon en posture de tout le corps

Pinda signifie embryon ou fœtus. Dans cette variation de Sarvāngāsana, qui est une continuation de la précédente, les jambes croisées descendent jusqu'à ce qu'elles viennent toucher la tête. La posture ressemble à l'embryon dans l'utérus, d'où le nom.

268

269

1. Après avoir fait Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana (photo 261), en expirant, pliez et descendez les jambes en lotus vers la tête.

2. Posez les jambes sur la tête (photo 268).

3. Enlevez les mains du dos et entourez les jambes avec vos bras (photo 269). En entourant les jambes ramenez le buste le plus près possible du cou pour que les jambes se posent bien.

4. Maintenez cette posture pendant vingt à trente secondes avec une respiration normale, et revenez en Ūrdhva Padmāsana en Sarvāngāsana.

104. *Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāngāsana* Huit* (photos 270 et 271)

L'embryon de côté en posture de tout le corps

Pārśva signifie côté ou flanc. Dans cette variation en Piṇḍāsana de la posture précédente, les deux genoux pliés descendent au sol et sont placés sur le côté du buste. C'est la posture, en torsion, de l'embryon en Sarvāngāsana.

270

271

1. Après Piṇḍāsana, lâchez les mains (photo 269), placez-les dans le dos à l'arrière des côtes (photo 268).
2. Tournez les hanches sur le côté droit et en expirant, descendez les deux genoux au sol. Le genou gauche doit être tout près de l'oreille droite (photo 270).
3. Au début de l'entraînement, l'épaule gauche se soulève du sol. Faites descendre l'épaule vers le sol, et avec la main gauche pressez fermement le dos. Si vous ne faites pas cela, vous perdrez l'équilibre et vous ferez une culbute sur le côté.
4. Du fait de la torsion, la respiration sera rapide et difficile car le diaphragme est compressé dans cette posture.
5. Vous n'arriverez à poser votre genou au sol près de l'oreille qu'après un long entraînement.
6. Restez dans cette posture pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.
7. En expirant, remontez et sans défaire le lotus tournez-vous sur la gauche, de sorte que le genou droit se place près de l'oreille gauche (photo 271). Restez de ce côté pendant la même durée.
8. Revenez en Ūrdhva Padmāsana (photo 261). Défaites le lotus et faites Sālamba Sarvāngāsana.
9. Maintenant changez de jambe et faites le lotus de l'autre côté en mettant d'abord le pied gauche au-dessus de la cuisse droite, puis le pied droit au-dessus de la cuisse gauche, c'est-à-dire le contraire de la posture précédente.
10. Refaites les mêmes mouvements de chaque côté suivant les indications ci-dessus.

Effets de Ūrdhva Padmāsana et de Pārśva Piṇḍāsana en Sarvāngāsana.

Le fait de changer alternativement le croisement des jambes dans la posture du lotus apporte une pression égale des deux côtés de l'abdomen et du colon, ce qui élimine la constipation. Pour les personnes souffrant de constipation chronique il est recommandé de rester plus longtemps en Pārśva Piṇḍāsana ; une minute de chaque côté se révélera particulièrement efficace. Ces postures soulagent les coliques aiguës.

Les personnes qui ont des genoux très souples peuvent faire facilement ces postures. Cependant pour un grand nombre, il est difficile de croiser les jambes en Padmāsana. Pour elles, il est recommandé de maintenir plus longuement Pārśva Halāsana (photo 249). Là aussi la colonne vertébrale et le buste bénéficient d'une torsion latérale, mais les jambes restent allongées.

Dans toutes ces postures, la respiration sera, au début de l'entraînement, rapide et difficile. Essayez de la rendre normale.

Note. Dans ces variations de Sarvāngāsana, on fait faire à la colonne vertébrale des mouvements en avant, sur le côté et en arrière. En Halāsana, Eka Pāda Sarvāngāsana, Karṇa Pīdāsana et Piṇḍāsana, la colonne est étirée vers l'avant. En Pārśvaika Pāda Sarvāngāsana, Pārśva Halāsana et Pārśva Piṇḍāsana, elle est étirée latéralement, ainsi qu'en Pārśva Sarvāngāsana et en Pārśva Ūrdhva Padmāsana. En Setu Bandha et Uttāna Padma Mayūrāsana, elle est étirée en arrière. Ces mouvements dans tous les sens tonifient la colonne vertébrale et la maintiennent en bonne santé.

On raconte que pendant l'Age Krita (le premier Age du Monde) une armée de Dānavā (géants et démons) devinrent invincibles dans les batailles conduites par Vṛtra et dispersèrent les Deva (les Dieux). Ceux-ci comprirent qu'ils ne pourraient retrouver leur pouvoir tant que Vṛtra serait en vie. Ils allèrent trouver leur aïeul, Brahmā, le créateur. Brahmā leur recommanda de consulter Viṣṇu qui leur demanda d'obtenir les os d'un sage appelé Dadhīcha, avec lesquels ils pourraient faire une arme pour tuer le démon. Les dieux apparurent au sage et suivant le conseil de Viṣṇu le prièrent de leur accorder ce don. Le sage renonça alors à son corps au profit des dieux. Avec la colonne vertébrale de Dadhīcha on fabriqua Vajra, le foudre. Indra, le roi des dieux, lança le foudre sur Vṛtra et le tua.

L'histoire est symbolique. Les Dānavā représentent les qualités « tamasiques » des hommes et les maladies. Les Deva représentent la santé, l'harmonie et la paix. Pour détruire les qualités « tamasiques » et les maladies qui en découlent et pour jouir de la santé el du bonheur, notre colonne vertébrale doit devenir aussi forte qu'un foudre, comme celle de Dadhīcha. Alors nous jouirons abondamment de la santé, de l'harmonie et du bonheur.

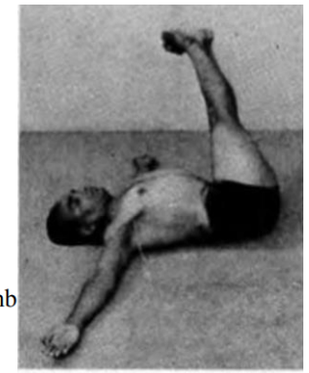
105. *Jaṭhara Parivartanāsana* Cinq* (photos 274 et 275)

Le retournement du ventre

Jaṭhara signifie l'estomac, le ventre. Parivartana signifie enrouler, tourner autour.

1. Couchez-vous sur le dos (photo 219).
2. Tendez les bras sur les côtés dans l'axe des épaules, de sorte que le corps ressemble à une croix.
3. En expirant, levez les deux jambes ensemble verticalement. Vous devez les tendre au maximum, sans plier aux genoux (photo 272).
4. Restez dans cette position en faisant quelques respirations. Puis en expirant, descendez les deux jambes sur le côté gauche (photo 273) jusqu'à ce que les orteils touchent presque le bout des doigts de la main gauche (photo 274). Essayer de garder le dos bien appuyé au sol. Au début, l'épaule droite se soulèvera du sol. Pour éviter cela, demandez à un ami de la presser au sol, ou bien accrochez-vous à un meuble avec la main droite lorsque les jambes tournent sur le côté gauche.
5. Les deux jambes doivent descendre ensemble et les genoux doivent rester tendus constamment. Autant que possible, la partie lombaire du dos doit rester en contact avec le sol, les jambes tournent uniquement depuis les hanches. Lorsque les jambes vont vers la main gauche étirée, amenez l'abdomen vers la droite.
6. Restez dans la posture pendant environ vingt secondes, en gardant les jambes constamment tendues. Puis en expirant, ramenez lentement les jambes, toujours tendues, à la verticale (photo 272).
7. Gardez (es jambes verticales le temps de quelques respirations, puis refaites les mouvements en descendant les jambes vers la droite et en tournant l'abdomen vers la gauche (photo 375). Gardez la posture pendant la même durée, puis en expirant, revenez à la position de jamb verticales (photo 272) et descendez-les lentement jusqu'au sol (photo 219) et relaxez-vous.

272


273

274

275

Cet āsana aide à réduire l'embonpoint. Il élimine la paresse du foie, de la raie et du pancréas, et les tonifie. Il soulage également les gastrites et fortifie les intestins. La pratique régulière de cet āsana assure un bon fonctionnement de tous les organes abdominaux. Il soulage les douleurs dans le bas du dos et dans la région des hanches.

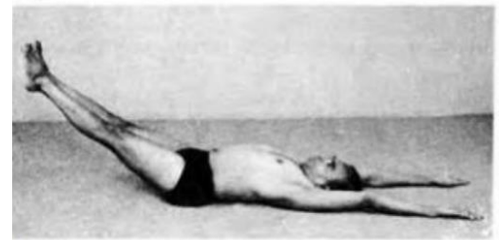
106. *Ūrdhva Prasārita Pādāsana* Un* (photos 276 à 279)

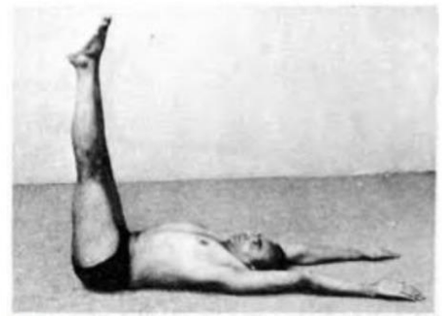
Les pieds étirés vers le haut

Ūrdhva signifie droit, au-dessus, haut. Prasārita signifie tendu, étiré. Pāda est le pied.

276

277


278


279

106. *Ūrdhva Prasārita Pādāsana* Un* (photos 276 à 279)

SUITE

Les pieds étirés vers le haut

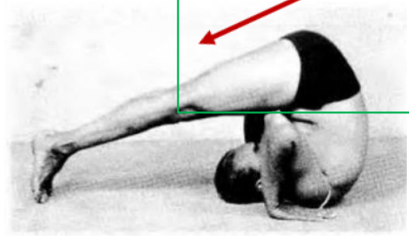
1. Couchez-vous sur le dos en étirant les jambes et en tendant les genoux. Placez les mains le long des jambes (photo 219).
2. En expirant, levez les bras au-dessus de la tête et tendez-les (photo 276). Faites deux respirations.
3. En expirant, montez les jambes à un angle de 30° (photo 277) et maintenez cette position pendant quinze à vingt secondes en respirant normalement.
4. En expirant, montez les jambes à un angle de 60° (photo 278), maintenez cette position pendant quinze à vingt secondes en respirant normalement.
5. De nouveau, en expirant, montez les jambes jusqu'à la verticale (photo 279) et maintenez la position pendant trente à soixante secondés avec une respiration normale.

7. Répétez 3 ou 4 fois l'enchaînement des positions 2 à 6.

Note. Si vous ne pouvez pas faire les trois positions en une seule fois, faites-les en prenant un temps de repos entre chaque position.

Effets.

Cet āsana se révèle être d'une efficacité étonnante pour réduire les rondeurs du ventre. Il fortifie la région lombaire du dos, tonifie les organes abdominaux et soulage les personnes souffrant de troubles gastriques et de flatulence.



280

281

282

283

107. *Cakrāsana* Quatre* (photos 280 à 283)

La roue

Cakra signifie une roue. Dans cette posture, couchez-vous sur le sol, levez les deux jambes ensemble en les tendant, et amenez-les au-delà de la tête en Halāsana (photo 239). Placez les mains près des oreilles et roulez au-dessus de la tête. Dans ce mouvement, le corps tourne comme une roue, d'où le nom.

1. Couchez-vous sur le dos (photo 219).
2. En expirant, levez les deux jambes ensemble et amenez-les au-delà de la tête, en Halāsana, les orteils posés sur le sol (photo 239). Faites deux ou trois respirations.
3. Amenez les mains au-dessus de la tête, pliez les coudes et placez les paumes au sol à côté des épaules, les doigts pointant dans le sens inverse des pieds (photo 280).
4. En expirant, pressez les mains sur le sol et étirez les jambes loin derrière pour soulever la nuque, puis roulez au-dessus de la tête comme sur les photos 281, 282 et 283.
5. Maintenant, tendez les bras et faites Adho Mukha Svānāsana (photo 75).
6. Pliez les coudes, posez le buste sur le sol, retournez-vous sur le dos et relaxez-vous.

Effets.

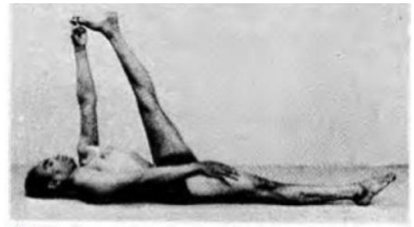
Cet āsana tonifie les organes abdominaux et la colonne vertébrale. Grâce à ce mouvement de roue, le sang circule abondamment autour de la colonne vertébrale et la régénère. Il a également une action efficace contre les troubles gastriques et la paresse du foie.

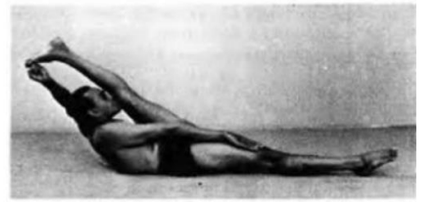
108. *Supta Pādāṅguṣṭhāsana* Treize* (photo 285)

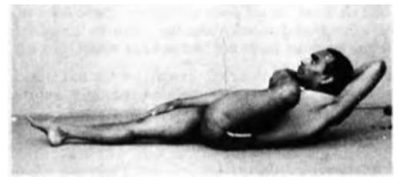
La posture du gros orteil sur le dos

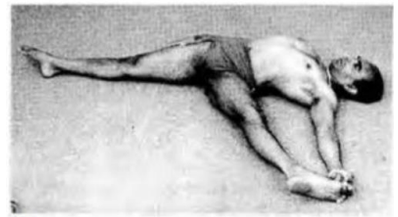
Supta signifie étendu sur le sol. Pāda est le pied et Aṅguṣṭha, le gros orteil. Cet āsana se fait en trois mouvements.

1. Couchez-vous sur le dos, les deux jambes étirées et tendues aux genoux (photo 219).
2. En inspirant, levez la jambe gauche jusqu'à la verticale. Gardez la jambe droite tendue à fond sur le sol et posez la main droite sur la cuisse droite.
3. Levez le bras gauche et attrapez le gros orteil entre le pouce, l'index et le majeur (photo 284). Faites 3 ou 4 respirations profondes.
4. En expirant, montez la tête et le buste, pliez le coude gauche et amenez la jambe gauche vers la tête sans plier au genou. Montez la tête et le buste ensemble et posez le menton sur le genou gauche (photo 285). Restez dans la posture pendant environ vingt secondes, en gardant la jambe droite sur le sol, tendue à fond et èn respirant normalement.
5. En inspirant, ramenez la tête et le buste au sol et la jambe gauche à la position verticale (photo 284). Ceci termine le premier mouvement.
6. En expirant, attrapez le gros orteil gauche, pliez le genou gauche puis amenez le pied gauche vers l'épaule droite. Pliez le coude gauche, faites passer le bras gauche derrière la tête, puis avancez la tête dans l'espace entre l'avant-bras gauche et le tibia (photo 286). Faites quelques respirations profondes.
7. Inspirez, reposez la tête sur le sol, ramenez le bras gauche face à la tête et tendez le bras et la jambe gauches. Ramenez la jambe gauche à la verticale en continuant de tenir le gros orteil (photo 284). Pendant le temps de la posture, la jambe droite reste également tendue au maximum sur le sol et la main droite est posée sur la cuisse. Ceci termine le second mouvement.
8. Expirez, et sans déranger la tête et le buste ni soulever la jambe droite du sol, faites descendre le bras avec la jambe gauche sur le côté gauche, jusqu'au sol (photo 287). Ne lâchez pas le gros orteil en amenant le bras gauche dans l'axe des épaules. Maintenez la posture pendant environ vingt secondes sans plier la jambe gauche au genou. Respiration normale.
9. Maintenant inspirez, et sans plier la jambe gauche au genou ramenez-la à la position verticale, sans lâcher le gros orteil gauche ni déranger la jambe droite tendue au sol (photo 284).
10. En expirant, lâchez le gros orteil, reposez la jambe gauche sur le sol à côté de la droite et posez la main gauche sur la cuisse gauche. Ceci termine le troisième mouvement. Au début de la pratique, il est difficile de maintenir la jambe tendue sur le sol pendant toute la durée de ces trois mouvements. Vous pouvez donc demander à un ami de presser la cuisse juste au-dessus du genou, pour aider la jambe à se maintenir au sol. Vous pouvez aussi appuyer le pied contre un mur.
11. Lorsque vous avez terminé ces trois mouvements du côté gauche, faites quelques respirations profondes, puis faites le côté droit en permutant droite et gauche.


284


285


286


287

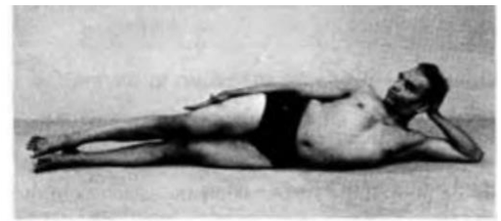
Effets.

Par la pratique de cet āsana, les jambes se développent harmonieusement. Les personnes souffrant de sciatique et de paralysie des jambes tireront un grand profit de cette posture. Le sang circule abondamment dans les jambes et les hanches dont les nerfs sont ainsi régénérés. Elle fait disparaître la raideur des hanches et empêche les hernies de se développer. Elle peut être pratiquée aussi bien par les hommes que par les femmes.

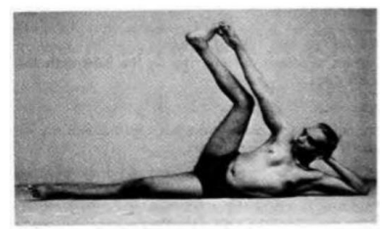
109. *Anantāsana* Neuf* (photo 290)

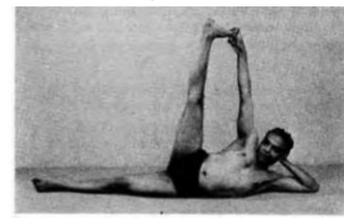
La posture de Viṣṇu ou du serpent Śeṣa, le serpent qui fait le lit de Viṣṇu

Ananta est l'un des noms de Visnu ; c'est aussi le lit de Viṣnu, le serpent Śeṣa. D'après la mythologie hindoue, Viṣṇu dort sur l'océan primordial, couché sur Śeṣa, le serpent aux mille têtes. Pendant ce sommeil, un lotus sort de son nombril. De ce lotus, naît Brahmā le Créateur, qui construira le monde. Après la création, Viṣṇu s'éveille pour régner dans le plus haut des cieux, Vaikuṇṭha. La statue de Viṣṇu dans cette posture se trouve dans un temple dédié au Seigneur Ananta Padmanābha (padma = lotus, nābha = nombril) à Trivandrum en Inde du Sud.


288

1. Couchez-vous sur le dos (photo 219). En expirant, tournez-vous sur le côté gauche, le côté du coips étant ainsi en contact avec le sol.
2. Levez la tête, étirez le bras gauche au-delà de la tête dans l'axe du corps, pliez le coude gauche, levez l'avant-bras et posez la tête sur la paume de la main gauche, oui doit être placée derrière l'oreille (photo 288). Restez dans la posture pendant quelques secondes en respirant soit normalement, soit profondément.
3. Pliez le genou droit et attrapez le gros orteil droit entre le pouce, l'index et le majeur de la main droite (photo 289).
4. En expirant, dépliez le bras droit et étirez la jambe droite, verticalement (photo 290). Tenez la posture pendant quinze à vingt secondes avec une respiration normale.
5. En expirant, pliez le genou droit et retournez à la position décrite au paragraphe 2.
6. Otez la tête de la main gauche et remettez-vous sur le dos (photo 219).
7. Faites la posture de l'autre côté pendant la même durée, et relaxez-vous.

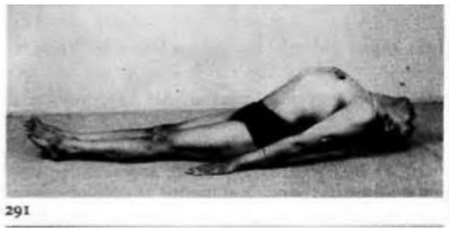

289

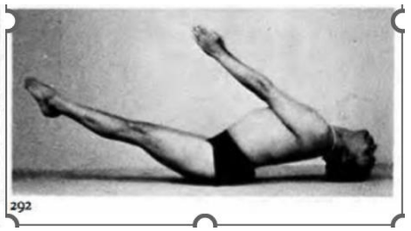

290

110. *Uttāna Pādāsana* Neuf* (photo 292)

Le pied étiré

Uttāna signifie étiré à fond ou couché sur le dos avec la tête levée. Pāda signifie jambe.


291


292

1. Couchez-vous sur le dos, en gardant les pieds et les genoux serrés l'un contre l'autre. Les genoux doivenc être tendus (photo 219). Faites 3 ou 4 respirations profondes.
2. En expirant, soulevez le dos pour former une arche ; étirez le cou et ramenez la tête en arrière jusqu'à ce que le sommet du crâne soit posé sur le sol (photo 291). S'il vous est difficile de poser le sommet du crâne sur le sol, vous pouvez poser les mains sur le sol à côté de la tête, puis lever le cou et placer la tête aussi loin que possible en arrière en arquant les régions dorsale et lombaire. Puis allongez les bras le long du corps. Faites 2 ou 3 respirations.
3. Étirez le dos et en expirant, montez les jambes jusqu'à former un angle de 45° ou 50° avec le sol. Levez les bras, parallèlement aux jambes, joignez les mains (photo 292). Les bras et les jambes doivent être maintenus tendus, sans plier les coudes ni les genoux. Les jambes doivent se toucher aux cuisses, aux genoux, aux chevilles et aux pieds.
4. Étirez les côtes au maximum et restez dans la posture pendant une demi-minute en respirant normalement. Le corps est en équilibre sur le sommet de la tête et sur les fesses.
5. En expirant, abaissez les jambes et les bras sur le sol, allongez le cou et la tête, posez le dos sur le sol et relaxez-vous.

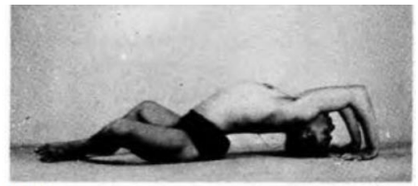
Effets.

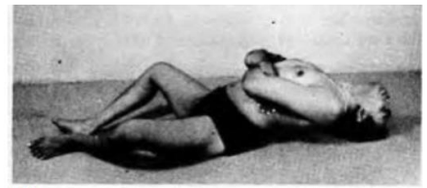
Cet āsana apporte une complète expansion à la cage thoracique et entretient la souplesse et la santé de la région dorsale de la colonne vertébrale. Il tonifie le cou et le dos et régularise l'activité de la glande thyroïde en lui assurant un apport de sang nouveau. Les muscles abdominaux sont également étirés et renforcés.

111. *Setu Bandhāsana* Quatorze* (photo 296)

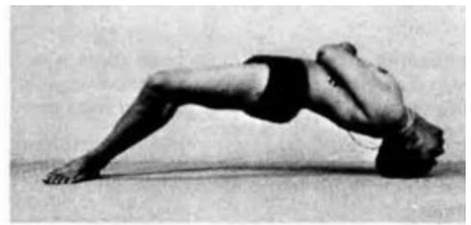
Le pont en construction en posture de tout le corps

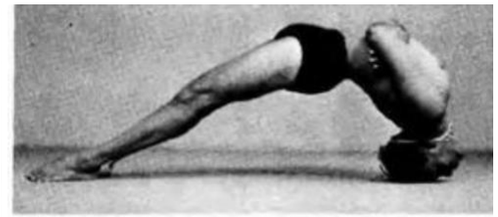
Setu signifie un pont. Setu bandha signifie la construction d'un pont. Dans cette posture, le corps entier forme une arche qui est supportée, d'un côté, par le sommet de la tête, et de l'autre, par les pieds, d'où le nom.


293


294

1. Couchez-vous sur le dos (photo 219). Faites quelques respirations profondes.
2. Pliez les genoux, ouvrez les jambes en écartant les genoux et amenez les talons à l'intérieur vers les fesses.
3. Gardez les talons serrés, le côté extérieur fermement appuyé au sol.
4. Amenez les mains de chaque côté de la tête, et en expirant, montez le buste pour former une arche, et posez le sommet de la tête sur le sol (photo 293). Ramenez la tête le plus possible en arrière en étirant le cou et en soulevant les régions dorsale et lombaire.
5. Croisez les bras sur la poitrine en tenant le coude gauche avec la main droite et le coude droit avec la main gauche (photo S94). Faites 2 ou 3 respirations.
6. En expirant, montez les hanches (photo 295) et étirez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient tendues (photo 296). Joignez les pieds et pressez-les fermement sur le sol. Le corps entier forme ainsi un pont ou une arche. D'un côté, le point d'appui est le sommet de la tête et de l'autre côté, ce sont les pieds.
7. Maintenez la posture pendant quelques secondes en respirant normalement.
8. En expirant, décroisez les bras, placez les mains sur le sol, pliez les genoux, descendez les jambes et le buste au sol, remettez la tête droite et étirez le cou, puis allongez-vous sur le dos et relaxez-vous.


295


296

Effets.

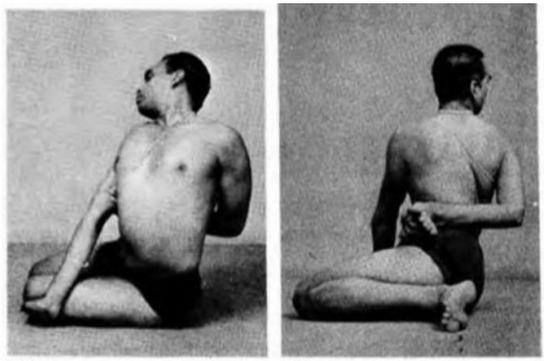
Cet āsana renforce le cou et tonifie les régions cervicale, dorsale, lombaire et sacrée de la colonne vertébrale. Les muscles extenseurs du dos et les hanches sont également renforcés. Les glandes pinéale, pituitaire, thyroïde et surrénales bénéficient d'un apport de sang supplémentaire, ce qui active leur fonctionnement.

112. *Bharadvājāsana I* Un* (photos 297 et 298)

113. *Bharadvājāsana II* Deux* (photos 299 et 300)

La posture du précepteur militaire des Pāṇḍavas et des Kauravas, Bharadvāja

Bharadvāja était le père de Drona, le précepteur militaire des Kauravas et des Pāndavas qui combattirent pendant la grande guerre décrite dans le Mahabharata. Cet āsana est dédié à Bharadvāja.

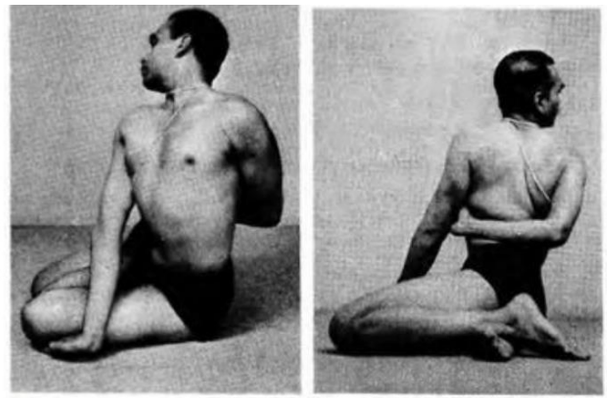


297 298

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Fléchissez les genoux, pliez les jambes en arrière et ramenez les deux pieds sur le côté droit près de la hanche.
3. Les deux fesses posées sur le sol, tournez le buste à environ 45° vers la gauche, tendez le bras droit et placez la main droite sur le côté extérieur de la cuisse gauche près du genou gauche. Glissez la main droite sous le genou gauche, la paume touchant le sol.
4. En expirant, depuis l'épaule faites tourner le bras gauche derrière le dos, en pliant le coude, et avec la main gauche attrapez le biceps droit.
5. Tournez la tête vers la droite et regardez au-dessus de l'épaule droite (photos 297 et 298).
6. Maintenez la posture pendant une demi-minute en respirant profondément.
7. Relâchez les mains, étirez les jambes et refaites la posture de l'autre côté. Ramenez les deux pieds prés de la hanche gauche, tournez le buste vers la droite, tendez le bras gauche, placez la paume gauche sous le genou droit et attrapez le biceps gauche avec la main droite passée derrière le dos. Restez de ce côté pendant la même durée que de l'autre côté.

Effets.

Cet āsana simple fait travailler les régions dorsale et lombaire de la colonne vertébrale. Les personnes qui ont un dos très raide auront beaucoup de difficultés à faire les autres postures en torsion latérale. Cette posture assouplit le dos. Elle est aussi très bénéfique pour les personnes qui souffrent d'arthrite.



299 300

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez la jambe gauche au genou, prenez le pied gauche avec les mains et placez-le à la base de la cuisse droite près du bassin de sorte que le talon se trouve placé à côté du nombril. La jambe gauche sera alors en demi-lotus.
3. Pliez la jambe droite au genou, amenez le pied droit en arrière et placez le talon droit près de la hanche. Maintenez lés deux genoux sur le sol, très près l'un de l'autre.
4. En expirant, depuis l'épaule faites tourner le bras gauche, derrière le dos, en pliant le coude, et attrapez le pied gauche avec la main gauche.
5. Tendez le bras droit, placez la main droite sur le côté extérieur de la cuisse gauche près du genou gauche. Glissez la main droite sous le genou gauche, la paume touchant le sol et les doigts pointés vers la droite (photos 299 et 300).
6. Sans lâcher le pied gauche, tournez le buste aussi loin que possible vers la gauche. Tournez la tête soit vers la gauche, soit vers la droite et regardez au-dessus de l'épaule.
7. Maintenez cette posture pendant une demi-minute à une minute en respirant normalement ou profondément.
8. Puis défaites la posture et refaites-la de l'autre côté pendant une durée égale. Vous placerez alors le pied droit à la base de la cuisse gauche que vous attraperez avec la main droite passée derrière le dos. Vous plierez la jambe gauche au genou et placerez le talon sur le sol près de la hanche gauche. Vous placerez la main gauche sous le genou droit et tournerez le buste aussi loin que possible vers le côté droit.
9. Lorsque cet āsana a été fait des deux côtés, allongez les jambes et les bras et relaxez-vous.

Effets.

La pratique de cette posture assouplit les genoux et les épaules. Elle n'est pas très efficace pour les personnes qui ont une colonne vertébrale souple, mais ce sera une bénédiction pour les personnes qui souffrent d'arthrite.

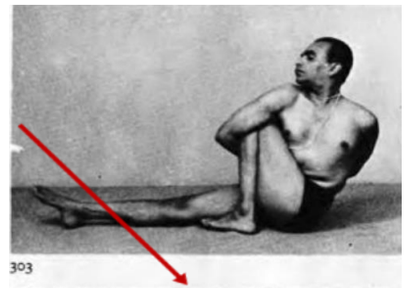
114. *Marīchyāsana III* Dix* (photos 303 et 304)

C'est une des postures assises en torsion latérale.

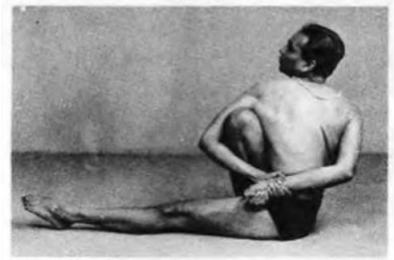
La posture du sage Marīci

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche, placez le pied gauche à plat sur le sol. Le tibia doit être perpendiculaire au sol, et le mollet au contact de la cuisse. Placez le talon près du périnée. Le côté intérieur du pied gauche doit venir toucher le côté intérieur de la cuisse droite tendue.
3. En expirant, tournez la colonne à environ 90° vers la gauche, afin que la poitrine passe au-delà de la cuisse gauche pliée, et amenez le bras droit au-dessus de la cuisse gauche (photo 301).
4. Placez l'épaule droite au-delà du genou gauche et tendez le bras droit en avant en tournant la colonne vertébrale encore plus vers la gauche et en étirant le buste depuis la partie arrière des côtes flottantes droites (photo 302). Faites deux respirations.
5. En expirant, tournez le bras droit autour du genou gauche en pliant le coude droit, et placez le poignet droit dans le dos au niveau de la taille. Inspirez et maintenez la position.
6. En expirant profondément, amenez le bras gauche dans le dos. Agrippez la main droite avec la main gauche, ou vice versa (photos 303 et 304). Au début de la pratique, on arrivera difficilement à tourner le buste sur le côté, mais en s'exerçant, l'aisselle touchera le genou plié. Après avoir réussi à tourner la bas derrière le genou, on trouvera également difficile de rejoindre les mains. Petit à petit, on apprendra à attraper les doigts, puis la paume et enfin le poignet.
7. Le bras droit doit bloquer fermement le genou gauche plie. Il ne doit pas y avoir d'espace entre l'aisselle droite et le genou gauche.
8. Après avoir joint les mains dans le dos, tournez plus encore la colonne vertébrale vers la gauche grâce à la traction des mains.
9. Toute la surface de la jambe qui est allongée doit rester fermement en contact avec le sol, mais cela ne sera pas possible au début. Il faut tendre la jambe de sorte que la rotule soit remontée vers la cuisse et également étirer le mollet. Ainsi la jambe restera fermement tendue sur le sol.
10. Restez dans la posture pendant une demi-minute à une minute en respirant normalement. On peut tourner la tête d'un côté et regarder les orteils de la jambe tendue, ou la tourner de l'autre côté et regarder au-dessus de l'épaule.
11. Relâchez les mains et ramenez le buste à sa position initiale. Dépliez la jambe gauche et étirez-la sur le sol.
12. Puis refaites la posture de l'autre côté. Cette fois pliez la jambe droite et placez le pied droit à plat sur le sol ; le talon doit toucher le périnée et le côté intérieur du pied droit doit toucher le côté intérieur de la cuisse gauche tendue. Tournez le buste à environ 90° vers la droite de sorte que l'aisselle gauche soit au contact du genou droit plié. En expirant, tournez le bras gauche autour du genou droit et amenez la main gauche au niveau de la taille, dans le dos. Puis en expirant, tournez le bras droit derrière le dos en pliant le coude, amenez la main droite vers la gauche et joignez-les. Tournez au maximum vers la droite et regardez vers les orteils de la jambe gauche tendue ou au-dessus de l'épaule droite. Restez de ce côté pendant la même durée. Relâchez les mains, ramenez le buste à sa position initiale, étirez la jambe droite sur le sol et relaxez-vous.

301



303



304

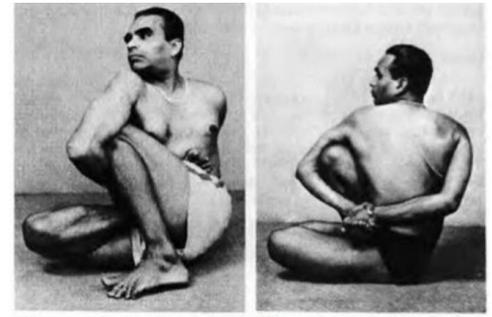
Effets.

La pratique régulière de cet āsana fait disparaître les douleurs dans les hanches, les lumbagos et les maux de dos insupportables. Le foie et la rate sont contractés, et ainsi tonifiés ils cessent d'être paresseux. Les muscles du cou sont renforcés. Les entorses de l'épaule et les déplacements des articulations de l'épaule sont soulagés et les mouvements des épaules deviennent aisés. Cet āsana a également un effet bénéfique sur les intestins. Cependant, les effets seront moindres sur les personnes maigres, pour lesquelles des postures plus efficaces sont décrites plus loin. Il aide également à réduire le volume du ventre.

115. *Marīchyāsana IV* Onze* (photo 305)

Ne correspond pas au fichier audio ?

Cette variation réunit les mouvements de Marīchyāsana II (photo 146) et de Marīchyāsana III (photo 303).



305 306

1. Asseyez-vous sur le sol et les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez la jambe droite au genou et placez le pied droit à la base de la cuisse gauche. Le talon droit doit presser contre le nombril, les orteils doivent être étirés et pointés. La jambe droite est ainsi en demi-Padmāsana.
3. Pliez la jambe gauche au genou et placez le talon et la plante du pied à plat sur le sol. Gardez le tibia perpendiculaire au sol afin que la cuisse et le mollet gauches se touchent et que le talon gauche soit en contact avec le périnée.
4. En expirant, tournez la colonne vertébrale d'environ 90° vers la gauche, de façon à ce que l'omoplate droite touche le côté extérieur de la cuisse gauche.
5. Placez l'épaule droite au-delà du genou gauche puis étirez le bras droit en avant avec un mouvement en torsion de la colonne vers la gauche encore plus grand ; ce mouvement a sa base dans la région arrière des côtes flottantes. Faites une respiration.
6. En expirant, entourez le genou gauche avec le bras droit, pliez le coude et placez la main droite dans le dos au niveau de la taille. Le genou gauche doit être fermement bloqué derrière l'aisselle droite. Faites une respiration.
7. Puis dans une profonde expiration, depuis l'épaule tournez le bras gauche derrière le dos et joignez les mains. Étirez la poitrine et la colonne vertébrale vers le haut (photos 305 et 306).
8. Maintenez cette posture pendant trente secondes. La respiration sera rapide.
9. Relâchez les mains et dépliez les jambes.
10. Puis faites la posture de l'autre côté en permutant droite et gauche. Maintenez la posture pendant la même durée de chaque côté. Apres avoir relâché les mains et déplié les jambes, relaxez-vous.

Effets.

La pression du talon sur le nombril et l'étreinte des mains dans le dos régénère les centres nerveux de la région ombilicale, ce qui tonifie le foie, la rate et le pancréas. Les calcifications de l'articulation de l'épaule se dissolvent et l'épaule s'assouplit.

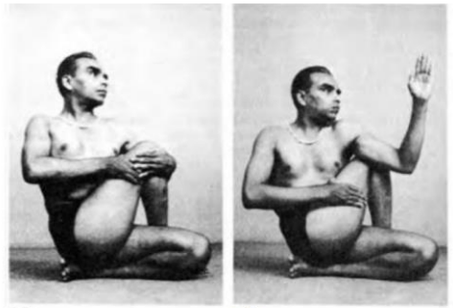
116. *Ardha Matsyendrāsana I* Huit* (photos 311 et 312)

la demie posture du sage Matsyendranath

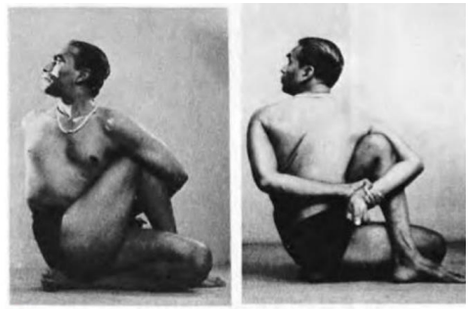
Ardha signifie demi. Dans la *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Matsyendra est mentionné comme étant l'un des fondateurs de la Science du yoga (Haṭha Vidyā). On raconte qu'un jour, le Seigneur Śiva conduisit Pārvatī, son épouse, sur une île déserte et lui dévoila les mystères du yoga. Près du rivage, un poisson écoula tout le récit avec concentration, sans bouger. Śiva s'apercevant que le poisson avait assimilé le yoga, l'aspergea d'eau, et immédiatement le poisson, prenant une forme divine, devint Matsyendra (le Seigneur des Poissons) qui répandit, par la suite, la connaissance du yoga. Paripūrṇa Matsyendrāsana (photos 336 et 339), où l'on donne à la colonne vertébrale une torsion maximum, est dédié à Matsyendra. Ardlia Matsyendrāsana est une version atténuée de cet āsana.

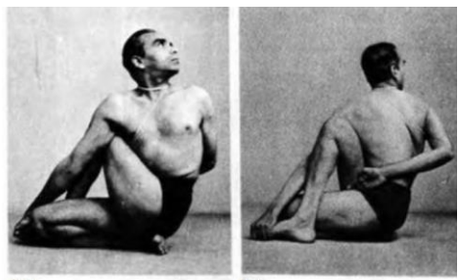
1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche et joignez la cuisse et le mollet ; soulevez les fesses du sol, placez le pied gauche sous les fesses et asseyez-vous sur le pied de sorte que la fesse gauche repose sur le talon gauche. Le pied qui est utilisé comme siège doit être posé sur le sol sur son côté extérieur ainsi qjue la cheville et le petit orteil. Si le pied n'est pas placé ainsi, il sera impossible de s'asseoir dessus. Trouvez un équilibre stable dans cette position.
3. Pliez ensuite le genou droit, soulevez la jambe droite du sol, placez-la contre le bord extérieur de la cuisse gauche de sorte que le côté extérieur de la cheville droite touche le côté extérieur de la cuisse gauche poséé au sol. Cherchez l'équilibre dans cette position en maintenant le tibia droit perpendiculaire au sol (photo 307).
4. Tournez le buste à 90° vers la droite jusqu'à ce que l'aisselle gauche touche le côté extérieur de la cuisse droite. Amenez l'aisselle au-delà du genou (photo 308). En expirant, étirez le bras gauche depuis l'épaule et tournez autour du genou droit. Pliez le coude et amenez le poignet gauche dans le dos au niveau de la taille.
5. Le bras gauche doit presser fermement le genou droit et il ne doit y avoir aucun espace entre l'aisselle gauche et le genou droit plié. Pour cela, en expirant, étirez le buste en avant. Restez dans cette position et faites deux respirations.
6. Maintenant, en expirant profondément, tournez le bras droit depuis l'épaule, pliez le coude, amenez la main droite dans le dos, et agrippez la main gauche, ou vice versa. Au début, vous ne pourrez attraper qu'un doigt ou deux. Avec de l'entraînement, il vous sera possible d'attraper les paumes, et ensuite les poignets (photo 309).
7. Vous pouvez tourner la tête vers la gauche et diriger le regard au-dessus de l'épaule gauche (photo 310), ou vers la droite et fixer le regard au centre des sourcils (photos 311 et 312). La torsion de la colonne vertébrale sera plus importante si vous tournez la tête vers la gauche.

8. Du fait que le diaphragme est comprimé par la torsion de la colonne, au début la respiration sera rapide et courte. Ne vous en inquiétez pas. Après un certain temps d'entraînement, vous pourrez maintenir la posture pendant une demi-minute à une minute avec une respiration normale.
9. Relâchez les mains, dépliez les jambes et étendez-les.
10. Faites la posture de l'autre côté pendant la même durée. Pliez alors la jambe droite et asseyez-vous sur le pied droit de sorte que le talon droit se trouve sous la fesse droite. Placez la jambe gauche au-dessus de la droite et posez le pied gauche sur le sol ; le côté extérieur de la cheville gauche doit toucher le côté extérieur de la cuisse droite posée au sol. Tournez le buste à 90° vers la gauche, placez l'aisselle droite au-delà du genou gauche et entourez le genou gauche avec votre bras droit. Pliez le coude droit et amenez la main droite dans le dos au niveau de la taille. Maintenez la posture et faites deux respirations. En expirant profondément, tournez le bras gauche depuis l'épaule, pliez le coude et agrippez les deux mains dans le dos. Puis relâchez tout et relaxez-vous.


307 308

309 310


311 312


313 314

11. Au début, il se peut que vous ne puissiez pas tourner le bras autour du genou opposé. Dans ce cas, essayez d'attraper le pièd opposé en gardant le bras tendu au coude (photos 313 et 314). Cela demande aussi du temps avant de pouvoir agripper les mains dans le dos. Progressivement, l'étirement arrière des bras s'améliorera et il sera possible d'attraper d'abord les doigts, puis les paumes et enfin le poignet, et même l'avant-bras lorsque l'on maîtrise la posture. Les débutants qui ont des difficultés à s'asseoir sur le pied peuvent s'asseoir sur le sol (photos 315 et 316).

315

316

Effets.

La pratique de cet āsana procure les mêmes effets que ceux mentionnés dans Marīchyāsana III (Posture 114 et photo 303). Mais ici, du fait que l'ensemble des mouvements est intensifié, les effets en seront également plus importants. En pratiquant Marīchyāsana III la partie supérieure de l'abdomen est comprimée. Ici c'est la partie inférieure de l'abdomen qui reçoit le bénéfice de la posture. Si l'on s'entraîne régulièrement, on ne souffrira pas de dilation de la prostate ni de la vessie.

117. *Mālāsana I* Huit* (photo 321)

La guirlande

Mālā signifie guirlande.

Les deux techniques pour pratiquer cet āsana sont données ci-dessous.

1. Accroupissez-vous en gardant les pieds joints. Le talon et la plante des pieds doivent être en contact avec le sol. Remontez un peu les fesses et cherchez l'équilibre (photo 317).
2. Maintenant, écartez les genoux et avancez le buste.
3. En expirant, passez les bras devant vos jambes pliées et posez les mains sur le sol (photo 318).
4. L'une après l'autre, amenez les mains dans le dos et accrochez les doigts (photos 319 et 320).
5. Puis, étirez le dos et le cou en haut et en avant.
6. Restez dans cette posidon pendant trente à soixante secondes en respirant normalement.
7. Maintenant, en expirant, penchez-vous en avant et posez la tête sur le sol (photo 321). Restez dans cette position pendant trente à soixante secondes également en respirant normalement.
8. En inspirant, relevez la tête du sol et reprenez la position 5.
9. Relâchez les mains et allongez-vous.

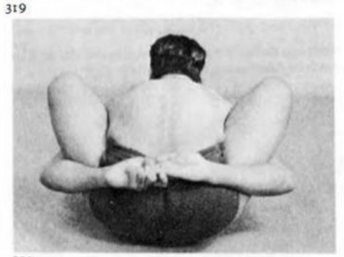
Effets.

Cet āsana tonifie les organes abdominaux et soulage les maux de dos.

317

318

319


320

321

118. *Mālāsana II* Deux* (photo 322)

La guirlande

1. Accroupissez-vous en gardant les pieds joints. Les talons et les plantes de pieds doivent être en contact avec le sol. Remontez un peu les fesses et cherchez l'équilibre (photo 317).
2. Écartez les cuisses et les genoux, avancez le buste jusqu'à ce que les aisselles arrivent au-delà des genoux.
3. Étirez-vous en avant et attrapez l'arrière des pieds.
4. Puis en expirant, amenez la tête vers les orteils pour y poser le front (photo 322).
5. Maintenez la posture pendant environ une minute avec une respiration normale.
6. En inspirant, relevez la tête, relâchez les mains et relaxez-vous sur le sol.

322

Effets.

Cette posture active les organes abdominaux. Les femmes qui souffrent de vives douleurs dans le dos pendant leurs règles seront soulagées par cette posture ; leur dos sera détendu.

Dans ces deux postures, les bras entourent le corps comme une guirlande, d'où le nom.

119. *Pāśāsana* Quinze* (photos 328 et 329)

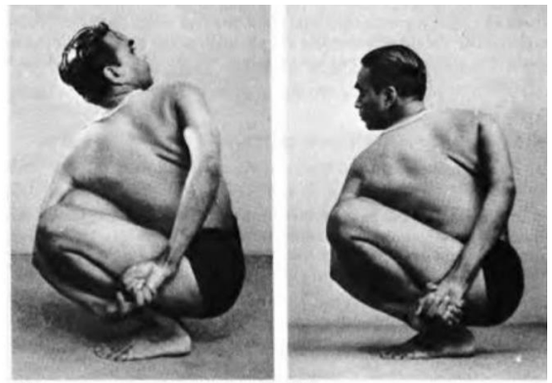
La corde

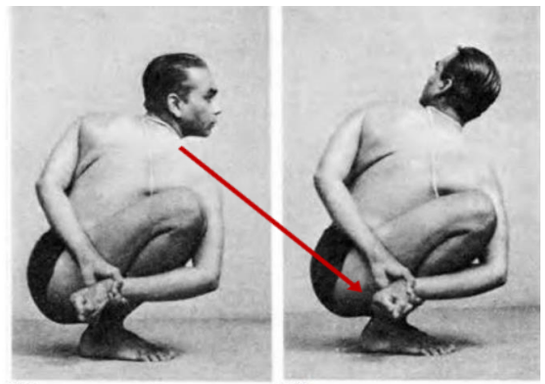
Pāśā signifie un lacet ou une corde. Dans cette posture, il faut s'accroupir, tourner le buste d'environ 90°, enrouler un bras autour des deux cuisses, tourner l'autre bras depuis l'épaule et agripper les mains dans le dos. Les bras sont utilisés comme une corde qui maintiendrait serrés le buste et les jambes, d'où le nom de la posture.

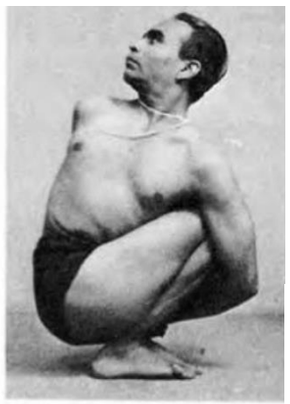
Technique.

1. Accroupissez-vous en ayant les talons et les plantes de pieds entièrement posés au sol.
2. Maintenez les genoux et les talons serrés, soulevez légèrement les fesses du sol et cherchez l'équilibre (photo 317).
3. Lorsque vous avez trouvé l'équilibre, tournez le buste vers la droite, à environ 90°, et amenez l'aisselle gauche au-delà de l'extérieur de la cuisse droite près du genou (photo 323). Pour parvenir à la torsion maximum, il faut avancer le genou gauche d'environ 3 centimètres.
4. En expirant, étirez le bras gauche depuis l'épaule (photo 324), sans laisser d'espace entre l'aisselle gauche et la cuisse droite, entourez la cuisse droite de votre bras gauche, puis en pliant le coude gauche vers la cuisse gauche, amenez la main près de la hanche gauche. Faites une respiration.
5. En expirant, tournez le bras droit depuis l'épaule, amenez-le dans le dos en pliant le coude et accrochez les doigts entre eux dans le dos prés de la hanche gauche (photo 325).
6. Progressivement, agrippez les paumes (photo 326), puis quand cela devient aisé, les poignets (photos 327, 328, et 329).
7. Tendez les muscles des mollets pour maintenir l'équilibre, étirez la colonne vertébrale en vrille aussi loin que possible vers la droite et restez dans la posture pendant trente à soixante secondes en respirant normalement. Tournez la tête d'un côté ou de l'autre et regardez au-delà de l'épaule.
8. Relâchez les mains. Faites la posture de autre côté. Tournez alors le buste vers la gauche, entourez la cuisse gauche de votre bras droit, puis en pliant le coude droit vers la cuisse droite, amenez la main près de la hanche droite. Puis en expirant, tournez le bras gauche depuis l'épaule, amenez-le dans le dos en pliant le coude et agrippez la main droite avec votre main gauche, dans le dos près de la hanche droite.

323 324


325 326


327 328


329

Effets.

Cette posture apporte de la force et de la souplesse aux chevilles. Les personnes ayant un métier qui les oblige à rester longtemps debout reposeront leurs pieds dans cette posture. Elle tonifie et rend agile la colonne vertébrale. Les épaules sont renforcées et leurs mouvements deviennent aisés. Cette posture fait diminuer la surcharge graisseuse enveloppant l'abdomen, masse les organes abdominaux et en même temps développe harmonieusement la cage thoracique. Elle est plus intense, et donc les bienfaits en sont plus grands, que Ardha Matsyendrāsana I et II (photos 311 et 330). Elle est un remède contre la paresse du foie, de la rate, du pancréas, et est recommandée aux personnes souffrant du diabète. Elle facilite également la digestion.

120. *Ardha Matsyendrāsana II* Dix-neuf* (photos 330 et 331)

la demie posture du sage Matsyendranath

Cette āsana est une variation de Ardha Matsyendrāsana I (photo 311). Elle apporte à la colonne vertébrale une torsion latérale plus importante.

330

331

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou droit et placez le pied droit à la base de la cuisse gauche, le talon pressant le nombril.
3. En expirant, tournez le buste vers la gauche à environ 90°, depuis l'épaule lancez le bras gauche dans le dos, pliez le coude gauche, et avec la main gauche attrapez la cheville ou le tibia droit.
4. La jambe gauche doit rester constamment tendue sur le sol, la main droite doit attraper le gros orteil ou la plante du pied gauche, et le bras droit reste tendu. Au début, il sera difficile de maintenir la jambe gauche tendue pendant tout le temps de la posture. Vous pouvez donc plier le genou gauche, attraper le gros orteil avec la main droite, et ensuite tendre à la fois le bras droit et la jambe gauche. Tournez la tête vers la droite et regardez au-delà de l'épaule droite (photo 330).
5. Maintenez les genoux l'un près de l'autre et restez dans cette position pendant trente à soixante secondes en essayant de garder une respiration normale, qui, au début, sera rapide du fait de la torsion latérale.
6. Relâchez les mains, allongez les deux jambes, puis faites la posture de l'autre côté en permutant droite et gauche (photo 331).
7. Restez des deux côtés pendant la même durée et relaxez-vous.

Effets.

Les organes abdominaux sont tonifiés en raison de leur contraction d'un côté et de leur étirement de l'autre côté. La torsion latérale de la colonne vertébrale fait disparaître les maux de dos, lumbagos et douleurs dans les articulations de la hanche. Les muscles du cou sont renforcés et les mouvements des épaules deviennent plus aisés. On ne souffrira pas d'hypertrophie de la prostate ou de la vessie si l'on fait régulièrement cet āsana. Il prépare à la pratique de Paripūrṇa Matsyendrāsana (photos 336 et 339) où l'on donne à la colonne vertébrale une torsion latérale maximum.

Ardha signifie demi. Dans la *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Matsyendra est mentionné comme étant l'un des fondateurs de la Science du yoga (Haṭha Vidyā). On raconte qu'un jour, le Seigneur Śiva conduisit Pārvatī, son épouse, sur une île déserte et lui dévoila les mystères du yoga. Près du rivage, un poisson écoula tout le récit avec concentration, sans bouger. Śiva s'apercevant que le poisson avait assimilé le yoga, l'aspergea d'eau, et immédiatement le poisson, prenant une forme divine, devint Matsyendra (le Seigneur des Poissons) qui répandit, par la suite, la connaissance du yoga. Paripūrṇa Matsyendrāsana (photos 336 et 339), où l'on donne à la colonne vertébrale une torsion maximum, est dédié à Matsyendra. Ardlia Matsyendrāsana est une version atténuée de cet āsana.

121. *Ardha Matsyendrāsana III* Vingt-deux* (photos 332 et 333)

la demie posture du sage Matsyendranath

332

333

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche et placez le pied gauche à la base de la cuisse droite, le talon pressant le nombril.
3. Pliez le genou droit, soulevez la jambe droite du sol et placez le pied sur le côté extérieur de la cuisse gauche. Le côté extérieur de la cheville droite touchera alors le côté extérieur de la cuisse gauche posée au sol. Faites 2 ou 3 respirations.
4. En expirant, tournez le buste vers la droite à 90° et amenez l'épaule gauche au-delà du genou droit. Ne laissez pas d'espace entre l'aisselle gauche et la cuisse droite et prenez le pied droit avec la main gauche.
5. Tournez le bras droit dans le dos en le pliant au coude et posez la main dans le dos.
6. Tournez la tête vers la droite, relevez le menton et dirigez votre regard soit vers le centre des sourcils ou vers le bout du nez (photos 332 et 333).

7. Maintenez la posture pendant trente à soixante secondes, selon votre endurance. La respiration deviendra rapide, mais essayez de la ramener à un rythme normal.
8. Relâchez la prise du pied droit, ramenez la jambe droite en avant et allongez-la. Défaites également la jambe gauche et allongez-la.
9. Faites la posture de l'autre côté pendant la même durée et relaxez-vous.

Effets.

Cette posture exerce et masse les organes abdominaux et les maintient en bonne santé. Elle tonifie et assouplit la colonne vertébrale. C'est une posture préparatoire à Paripūrṇa Matsyendrāsana (photos 336 et 339).

122. *Paripūrṇa Matsyendrāsana* Trente-huit* (photos 336 et 339)

Effets.

Cette posture difficile tonifie la colonne vertébrale en irriguant abondamment la moëlle épinière. Elle favorise l'activité des sécrétions gastriques et aide ainsi à digérer et à éliminer les toxines. La santé de la colonne vertébrale et de l'abdomen engendre la paix du corps et de l'esprit. La colonne reçoit une torsion latérale maximum.

334

335

336

337

Pas sure avec audio ?

338

339

122. *Paripūrṇa Matsyendrāsana* Trente-huit* (photos 336 et 339)

la posture complete du sage Matsyendranath

Paripūrna signifie entier, complet. Matsyendra était l'un des fondateurs de la Science du yoga (Haṭha Vidyā).

Le verset 27 de la *Haṭha Yoga Pradīpikā* mentionne : « Matsyendrāsana augmente l'appétit en activant le feu digestif et guérit de très graves maladies du corps ; la pratique de cet āsana éveille la Kuṇḍalinī et rend la lune stable. »

Il est dit que le souffle qui passe par la narine droite est chaud et celui qui passe par la gauche est froid. C'est pourquoi on appelle souffle solaire le soutlle qui passe par la narine droite, et souffle lunaire le souffle qui passe par la narine gauche. La nāḍī droite se nomme piṅgalā (d'après la couleur du feu), et la nāḍī gauche se nomme iḍā. La lune, parcourant iḍā, fl rafraîchit de son nectar l'organisme entier, et le soleil, parcourant piṅgalā, assèche l'organisme entier, car le corps humain est considéré comme étan un microcosme. On dit que la lune se tient à la base du palais, faisant sans cesse couler l'ambroisie rafraîchissante qui est consumée en alimentant le feu digestif. Matsyendrāsana évite cela.

Cet āsana est dédié à Matsyendra.

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou droit et placez le pied droit à la base de la cuisse gauche, le talon droit pressant le nombril. Pliez le genou gauche et levez-le pour l'amener au niveau de la poitrine.
3. En expirant, tournez le buste vers la gauche, lancez le bras gauche dans le dos, depuis l'épaule, et attrapez la cheville droite avec la main gauche (photo 334). Tenez fermement la cheville. Ceci est la première partie.
4. Passez le pied gauche au-dessus de la cuisse droite et placez-le sur le sol près du côté extérieur du genou droit (photo 335). Faites quelques respirations. Ceci est la seconde partie.
5. De nouveau en expirant, tournez le buste vers la gauche pour amener l'épaule droite au-delà du genou gauche et attrapez le pied gauche avec votre main droite. Tournez la tête vers la gauche, levez le menton et regardez en haut (photo 336). Ceci est la posture finale. Maintenez-la pendant trente à soixante secondes selon votre endurance. La respiration sera rapide en raison de la pression sur le diaphragme.
6. Relâchez d'abord la prise sur le pied gauche, passez-le au-dessus de la cuisse droite et allongez la jambe gauche. Puis relâchez la prise sur la cheville droite, allongez la jambe droite et relaxez-vous.

7. Dans cette posture, la colonne vertébrale est tournée jusqu'à son extrême limite et il est donc plus facile de faire chaque mouvement dans une expiration.

La technique suivante doit être employée pour faire la posture de l'autre côté :

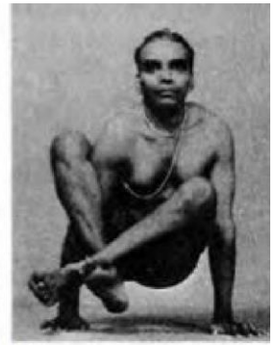
1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant. Pliez le genou gauche et placez le pied gauche à la base de la cuisse droite, le talon gauche pressant le nombril.
2. En expirant, tournez le buste vers la droite, lancez le bras droit dans le dos, depuis l'épaule, attrapez fermement la cheville gauche avec la main droite, puis pliez la jambe droite en montant le genou (photo 337). Ceci est la première partie.
3. Passez le pied droit au-dessus de la cuisse gauche et placez-le sur le sol près du côté extérieur du genou gauche (photo 338). Faites quelques respirations. Ceci est la seconde partie.

4. En expirant, tournez le buste vers la droite pour amener l'épaule gauche au-delà du genou droit et de votre main gauche attrapez le pied droit. Tournez la tête vers la droite, levez le menton et regardez en haut (photo 339). Ceci est la posture finale. Maintenez la posture de ce côté pendant la même durée que de l'autre côté.
5. Relâchez la prise du pied droit, passez le pied au-dessus de la cuisse gauche et allongez la jambe droite. Relâchez ensuite la prise de la cheville gauche, allongez la jambe et relaxez-vous.

123. *Aṣṭāvakrāsana* Treize* (photos 342 et 343)

La posture du sage Astavaka

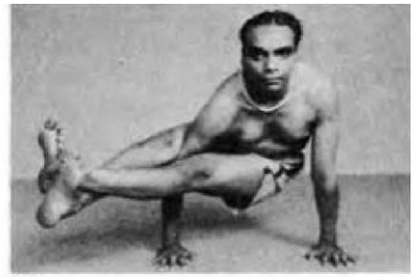
340



341

Cet āsana est dédié au sage Astāvakra, qui fut le maître spirituel du roi Janaka du Mithilā, père de Sītā. On raconte que lorsque le sage étaitdans le ventre de sa mère, son pire Kagola (ou Kahola) commit plusieurs fautes en récitant les Veda (les écritures sacrées). En entendant cela, le futur sage se moqua. Son père se lâcha et lui jeta un sort pour qu'il naisse « Aṣṭāvakra ». On racon donc qu'il naquit difforme en huit endroits. Ces difformités lui valurent le nom de Aṣṭāvakra (huit difformités). Le père du sage avait été vaincu dans une joute philosophique contre Vaṇḍi, l'érudit de la cour du Mithilā. Alors qu'il était encore tout jeune, le sage vengea son pére en l'emportant sur Vaṇḍi et devint le précepteur de Janaka. Alors son pére le bénit, ses difformités disparurent et il se tint droit.

La technique de cet āsana est donnée en deux parties.



342

1. Tenez-vous debout et écartez les pieds d'environ cinquante centimètres.
2. Pliez les genoux, posez la main droite sur le sol entre les pieds et la main gauche sur le sol à côté du pied gauche, mais à l'extérieur.
3. Amenez la jambe droite au-dessus du bras droit et posez l'arriére de la cuisse sur le dos du bras droit, juste au-dessus du coude. Avancez la jambe gauche entre les deux bras et posez le pied gauche à côté du droit (photo 340).
4. En expirant, soulevez les jambes du sol. Croisez les chevilles en posant la cheville gauche sur la cheville droite (photo 341), puis étirez les jambes sur le côté droit (photo 342). Le bras droit, légèrement plie au coude, séra pris entre les cuisses. Le bras gauche doit rester tendu. Maintenez-vous en équilibre sur les mains pendant quelques instants en respirant normalement. Ceci est la première partie.
5. Maintenant, expirez, pliez les coudes et baissez la tête, le buste et le bassin jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol (photo 343).
6. En inspirant, tendez les bras, remontez le buste (photo 342), décroisez les chevilles et reposez les jambes sur le sol.
7. Faites la posture de l'autre côté en permutant droite et gauche dans les positions 2 à 5.

Effets.

Cet āsana renforce les poignets et les bras, et développe les muscles abdominaux.

343

124. *Eka Hasta Bhujāsana* Cinq* (photo 344)

La posture sur les bras a une main

Eka signifie un. Hasta signifie la main et bhuja, le bras.

344

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77).
2. En expirant, pliez la jambe droite au genou ; avec votre main droite prenez la cheville droite et placez-la au-dessus du bras droit. Ainsi l'arrière de la cuisse droite est en contact avec le dos du bras droit. Placez la jambe aussi haut que possible vers l'épaule.
3. Posez les paumes sur le sol et en expirant, soulevez tout le corps au-dessus du sol et maintenez-vous en équilibre (photo 344).
4. Maintenez la posture pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.
5. Gardez la jambe gauche tendue et parallèle au sol pendant que vous êtes en équilibre.
6. En expirant, redescendez au sol, relâchez la jambe droite et étirez-la en avant, puis faites la posture de l'autre côté pendant la même durée.

Effets.

Cet āsana fortifie les bras et exerce les organes abdominaux.

125. *Dvi Hasta Bhujāsana* Quatre* (photo 345)

La posture sur les bras à deux mains

Dvi signifie deux, ensemble, hasta signifie la main et bhuja, le bras, C'est une variation de Eka Hasta Bhujāsana (photo 344).

345

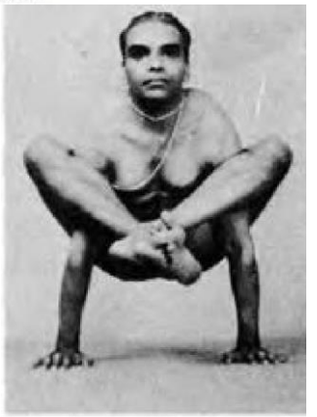
1. Tenez-vous debout en écartant les jambes d'environ 50 centimètres.
2. Pliez les genoux et posez les mains sur le sol entre les pieds.
3. Amenez la jambe droite au-dessus du bras droit et placez la cuisse droite sur le dos du bras droit. De la même façon, placez la cuisse gauche sur le dos du bras gauche.
4. En expirant, soulevez les pieds du sol et cherchez l'équilibre sur les mains. Tendez les bras et gardez les pieds l'un près de l'autre, très haut (photo 345).
5. Restez dans la posture pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.
6. En expirant, pliez les coudes, redescendez sur le sol, allongez les jambes et relaxez-vous

Effets.

Les effets sont les mêmes que ceux de Eka Hasta Bhujāsana.

346

347



348

126. *Bhujapīdāsana* Huit* (photo 348)

La pression sur les bras

Bhuja signifie bras ou épaule. Pida signifie douleur ou pression. Dans cette posture, le corps est tenu en équilibre sur les mains en posant l'arrière des cuisses sur les bras, d'où le nom.

1. Placez-vous en Tāḍāsana (photo 1). Ecartez les jambes d'environ 60 centimètres.
2. Penchez-vous en avant et pliez les genoux.
3. Placez les mains sur le sol, entre les jambes, avec un écartement entre les mains d'environ 45 centimètres (photo 346).
4. Placez l'arrière des cuisses sur le dos des bras. Les cuisses reposent au milieu des bras, entre le coude et l'épaule.
5. Pour placer les cuisses sur les bras, au début, il faut lever les talons du sol.
6. En expirant, soulevez doucement les pieds du sol, l'un après l'autre, trouvez l'équilibre sur les mains (photo 347), puis croisez les pieds aux chevilles (photo 348). Au début, les jambes glisseront et il sera difficile de se mettre en équilibre. Pour trouver un équilibre plus stable essayez de placer l'arriére des cuisses le plus haut possible sur les bras. Les bras doivent se plier légèrement aux coudes. Essayez de tendre les bras le plus possible et relevez la tête.
7. Restez en équilibre en respirant normalement aussi longtemps que les poignets peuvent supporter le poids du corps. Puis relâchez les pieds et faites passer les jambes en arrière l'une après l'autre (photos 349 et 350) et posez-les sur le sol. Relevez-vous et faites Tāḍāsana (photo 1).
8. Refaites la posture en intervertissant le croisement des chevilles. Si la première fois le pied droit a été placé sur le gauche, placez cette fois le pied gauche sur le droit.

349

350

Effets.

La pratique de cet āsana renforce les mains et les poignets, ainsi que les muscles abdominaux en raison de la contraction de l'abdomen. Le corps se sentira léger. Les muscles secondaires des bras sont développés et tonifiés par la pratique de cette posture qui ne nécessite aucun équipement spécial. Les différentes parties au corps servent de poids et contre-poids. Seule la force de volonté est nécessaire.

127. *Mayūrāsana* Neuf* (photo 354)

Le paon

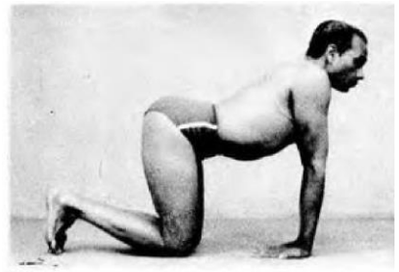
Mayūra signifie un paon.

1. Agenouillez-vous sur le sol, les genoux légèrement écartés.
2. Penchez-vous en avant, posez les mains sur le sol, les doigts pointés vers les pieds ; les petits doigts se touchent (photo 351).
3. Pliez les coudes, gardez les avant-bras joints. Posez le diaphragme sur les coudes et la poitrine sur l'arriére des bras (photo 352).
4. Étirez en arrière les jambes l'une après autre et maintenez-les tendues et jointes (photo 353).
5. En expirant, portez le poids du corps sur les mains et les poignets, ôtez les jambes du sol (l'une après l'autre, où les deux ensemble) et en même temps étirez le buste et la tête en avant. Gardez le corps parallèle au sol, les jambes tendues et les pieds joints (photo 354).
6. Maintenez la posture aussi longtemps que vous le pouvez, en augmentant progressivement jusqu'à rester pendant trente à soixante secondes. Ne mettez aucune pression sur les côtes. Si le diaphragme est compressé, la respiration sera difficile.
7. Abaissez la tête au sol et ensuite les jambes. Posez les genoux à côté des mains, puis relevez-vous et relaxez-vous.
8. Lorsque cette posture sera maîtrisée, apprenez à faire la même posture en croisant les jambes en Padmāsana (photo 104). Cette variation s'appelle :

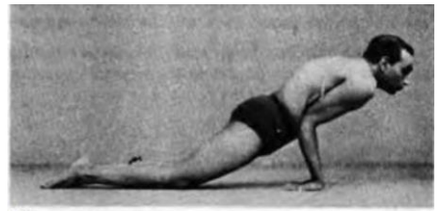
128. *Padma Mayūrāsana* Dix* (photo 355)

Effets. Padma = lotus

Cette posture tonifie merveilleusement toute la région abdominale. Grâce à la pression des coudes sur la partie abdominale de l'artère aorte, la circulation du sang dans les organes abdominaux se fait convenablement. Cela augmente le pouvoir de digestion, guérit les maux d'estomac et de la rate et empêche l'accumulation de toxines dues aux mauvaises habitudes alimentaires. Les personnes souffrant du diabète trouveront la posture très bénéfique. De même que le paon détruit les serpents, cet āsana détruit les toxines du corps. Il fortifie également les avant-bras, les poignets et les coudes.



351



352

353

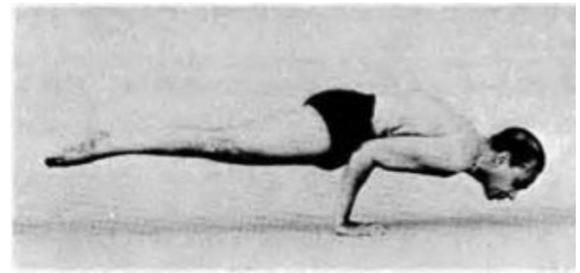
354

355

129. *Haṃsāsana* Dix* (photo 356)

Audio ?

Haṃsa signifie un cygne. Cette posture ressemble à Mayūrāsana (photo 354), seules les mains sont posées différemment. Dans Mayūrāsana, les petits doigts se touchent et les doigts pointent vers les pieds, tandis que dans Haṃsāsana les pouces se touchent et les doigts pointent vers la tète. La posture ressemble à l'exercice de la planche en gymnastique moderne.



356

1. Agenouillez-vous sur le sol, les genoux légèrement écartés.
2. Penchez-vous en avant, posez les mains sur le sol. Les pouces doivent se toucher et les doigts pointer vers la tète.
3. Pliez les coudes, gardez les avant-bras joints. Posez le diaphragme sur les coudes et la poitrine sur l'arrière des bras.
4. Étirez l'une après l'autre les jambes en arriére et maintenez-les tendues et jointes.
5. En expirant, avancez le buste, portez le poids du corps sur les mains et les poignets, soulevez les jambes du sol, maintenez-les tendues et parallèles au sol, les pieds joints (photo 356).
6. Maintenez-vous en équilibre sur les mains aussi longtemps que vous le pouvez, sans bloquer votre respiration. Les avant-bras ne pourront pas rester perpendiculaires au sol, en raison de la position des mains et de la pression importante sur les poignets. Il est plus difficile de trouver l'équilibre en Haṃsāsana qu'en Mayūrāsana. Du fait que le diaphragme est comprimé, la respiration sera difficile. Les avant-bras ne supportent pas le poids du corps comme en Mayūrāsana.
7. En expirant, posez la tête et les pieds sur le sol. Posez les genoux à côté des mains, ôtez le poids du corps des coudes, puis relevez la tête du sol et relaxez-vous.

Effets.

Cet āsana tonifie la région abdominale qui est abondamment irriguée grâce à la pression des coudes sur l'artère aorte. Ceci améliore le pouvoir de digestion et empêche l'accumulation de toxines dans l'organisme. Il développe et fortifie les coudes, les avant-bras et les poignets.

130. *Pīnchā Mayūrāsana* Douze* (photo 357)

L'aile du paon

Pīnchā signifie le menton et une plume. Mayūra signifie le paon. A l'approche de la saison des pluies, les paons se mettent à danser. Ils commencent par soulever leur queue pour faire la roue. Dans cette posture les jambes et le buste sont montés, et on se tient en équilibre sur les avant-bras et les mains. La posture ressemble à un paon qui commence à danser.

La description de la posture est donnée ci-dessous en deux phases : dans la seconde, les mains sont soulevées du sol et les paumes placées en coupe sous le menton, le poids du corps est ainsi en équilibre uniquement sur les coudes. La seconde phase se nomme Śayanāsana (photo 358).

1. Agenouillez-vous sur le sol. Penchez-vous en avant, placez les coudes, avant-bras et mains sur le sol. La distance entre les coudes doit être égale à la largeur des épaules. Gardez les mains et les avant-bras parallèles entre eux.
2. Étirez le cou et montez la tête aussi haut que possible.
3. En expirant, lancez les jambes en l'air et essayez de trouver l'équilibre sans laisser tomber les jambes derrière la tête (photo 357).
4. Étirez verticalement la région de la poitrine. Maintenez les jambes étirées verticalement et jointes aux genoux et aux chevilles. Les orteils doivent pointer vers le haut.
5. Tendez les genoux et serrez les fesses. Pendant que vous êtes en équilibre, étirez lés épaules vers le haut et verrouillez lés genoux. Maintenez-vous en équilibre pendant une minute. Ceci est la première phase. Au début, cherchez l'équilibre en faisant la posture contre un mur pour éviter de tomber à la renverse. Progressivement, apprenez à étirer la colonne vertébrale et les épaules et à garder la tête loin du sol. Lorsque vous êtes capable de vous maintenir en équilibre faites la posture au milieu de la pièce.
6. Perfectionnez l'équilibre, et lorsque, dans la première phase, il devient stable, soulevez les mains l'une après l'autre, joignez les poignets, placez les paumes en coupe et placez-les sous le menton. Dans la seconde phase de la posture, le corps est en équilibre uniquement sur les coudes. Cela est difficile, mais par une pratique régulière et déterminée vous pouvez y arriver. Cette seconde phase est appelée posture du repos :

131. *Śayanāsana* Quinze* (photo 358)

Effets.

Cette posture développe les muscles des épaules et du dos. Elle tonifie la colonne vertébrale et les muscles abdominaux.

357

358

359

132. *Adho Mukha Vṛkṣāsana* Dix* (photo 359)

L'arbre tete en bas

Adho Mukha signifie avoir la tête en bas. Vṛkṣa signifie arbre. Cette posture est comme l'équilibre sur les bras tendus que l'on fait en gymnastique moderne.

1. Faites Tāḍāsana (photo 1). Penchez-vous en avant et placez les mains sur le sol à environ 30 centimètres d'un mur. L'écartement des mains doit être égal à la largeur des épaules. Tendez les bras.
2. Reculez les jambes et pliez les genoux. En expirant, lancez les jambes en l'air contre le mur et cherchez l'équilibre. Si les mains sont placées trop loin du mur, le fait de poser les pieds contre le mur entraînera une trop grande courbure du dos. Ce sera très fatiguant et il sera difficile de se maintenir sur l'équilibre. Restez dans la posture pendant une minute en respirant normalement.
3. Lorsque vous avez appris à vous tenir en équilibre sur les mains contre le mur, ôtez les pieds du mur. Puis, essayez de faire la posture au milieu de la pièce. Gardez les jambes tendues au maximum et les orteils pointés vers le haut. Levez la tête aussi haut que possible (photo 359).

Effets.

Cette posture développe harmonieusement le corps. Elle renforce les épaules, les bras, les poignets, et développe pleinement la cage thoracique.

133. *Kūrmāsana* Quatorze* (photos 363 et 364)

La tortue

Kūrma signifie tortue. Cet āsana est dédié à Kūrma la Tortue, Incarnation de Visnu, le Dieu qui maintient l'univers. Dans un déluge universel un grand nombre de trésors divins avaient été perdus, y comprit amṛta (le nectar), grâce à quoi les dieux conservaient leur jeunesse. Pour retrouver les trésors perdus, les dieux firent alliance avec les démons et entreprirent ensemble le barattage de l'océan cosmique. Viṣṇu prit la forme d'une grande tortue et plongea au fond de l'océan. Sur son dos, le Mont Mandara servait de bâton à baratter autour duquel était enroulé en guise de corde le

divin serpent Vāsuki. L'océan fût baratté par les efforts combinés des dieux et des démons, qui, en tirant alternativement sur le serpent faisaient pivoter la montagne. De l'océan baratté, émergea Lakṣmī, parèdre de Viṣṇu, déesse de la beauté et de la prospérité, amṛta et divers autres trésors.

La posture se fait en trois phases. La dernière ressemble à une tortue dont la tète et les membres sont rentrés sous la carapace. On l'appelle Supta Kūrmāsana (photo 368), la posture de la tortue endormie.

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol les jambes allongées en avant (photo 77). Écartez les jambes jusqu'à ce que les genoux soient à environ 45 centimètres l'un de l'autre.
2. Pliez les genoux et amenez les pieds vers le bassin.
3. En expirant, penchez le buste en avant et glissez les mains l'une après l'autre sous les genoux (photos 360 et 361). Glissez les bras sous les genoux et étirez-les sur les côtés, les paumes face au sol. Posez les épaules sur le sol (photo 362). Faites une respiration.
4. En expirant, étirez encore plus le buste et le bassin, étirez aussi le cou et posez le front, puis le menton et enfin la poitrine sur le sol. Puis tendez les jambes de nouveau (photos 363 et 364). Les genoux seront près des aisselles et l'arrière des genoux touchera le dos des bras, près des aisselles.
5. Progressivement intensifiez l'étirement jusqu'à ce que le menton puis la poitrine touchent le sol. Étirez les jambes au maximum et pressez les talons sur le sol. Ceci est la première partie. Gardez cette position pendant trente à soixante secondes.
6. Maintenant, tournez les poignets de façon à avoir les paumes face vers le haut, et en gardant les jambes, le buste et la tète dans la même position, amenez les bras en arrière et étirez-les de façon à ce que les avant-bras soient près des hanches (photo 365). Restez dans cette position, sans plier les coudes, pendant trente à soixante secondes. Ceci est la seconde partie.

7. Pliez et montez les genoux. Puis montez légèrement la poitrine, amenez les mains dans le dos, en pliant les coudes, et agrippez-les (photo 366).
8. Maintenant, amenez les pieds vers la tête. Croisez les chevilles en plaçant le pied droit sur le pied gauche, ou vice versa (photo 367).
9. En expirant, placez la tête entre les pieds et posez le front sur le sol. L'arrière de la tête sera en contact avec les pieds croisés. Ceci est la posture finale, qui s'appelle :

366

367

360

361

362

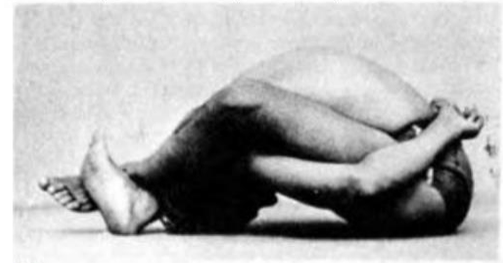
364

365

134. *Supta Kūrmāsana* Quatorze* (photo 368)

Maintenez cette posture pendant une ou deux minutes. Il est recommandé de changer le croisement des pieds ; ainsi si on a placé d'abord le pied droit sur le pied gauche, on placera ensuite le pied gauche sur le pied droit. Cela développera les jambes de façon égale.

10. En inspirant, relevez la tête et relâchez les mains et les pieds ; tendez les jambes, allongez-vous et relaxez-vous.
11. Respirez normalement pendant les trois parues de la posture décrites ci-dessus.


368

Effets.

Cette posture est sacrée pour un yogi. En décrivant les qualités d'un sthita-prajñā (celui dont l'esprit est stable) à Arjuna, le Seigneur Béni dit : « Lorsque, comme une tortue rétracte ses membres de tous côtés, il soustrait ses sens de leurs objets, alors sa compréhension est bien établie » (*Bhagavad Gītā*, second discours, verset 58). Dans cette posture, les membres sont rétractés et le corps ressemble à une tortue. L'esprit devient calme et paisible et accueille avec équanimité la peine comme la joie. Tandis que les émotions provoquées par la passion, la peur et la colère perdent prise sur l'esprit, celui-ci se libérera petit à petit de l'anxiété causée par les peines, et également de l'attachement aux plaisirs.

Sur le plan purement physique, les effets de cet āsana sont également importants. Il tonifie la colonne vertébrale, active le fonctionnement des organes abdominaux et maintient l'organisme en bonne santé et plein d'énergie. Il apaise les nerfs du cerveau, et après avoir fait cette posture on se sent rafraîchi comme si l'on s'éveillait d'un long sommeil paisible.

Cet āsana prépare l'élève à la cinquième étape du yoga, à savoir, Pratyāhāra (retrait des sens de leurs objets extérieurs).

149. *Vasiṣṭhāsana* Dix-huit* (photo 398)

La posture du sage Vasiṣṭha

Vasiṣṭha était un célèbre sage ou voyant, le prêtre familial des rois do race solaire et l'auteur de plusieurs hymnes védiques, particulièrement le septième Maṇḍala du Ṛg Veda. Il était un représentant typique de la dignité et du pouvoir brahmaniques, et l'un des sept sages identifies au étoiles de la Grande Ourse. La rivalité entre lui et le sage Viśvāmitra, un kṣatriya (un homme de la caste des guerriers), qui, à force de piété et d'ascétisme s'éleva au statut de brahmane, forme le sujet d'un grand nombre de légendes.

Cet āsana est dédié au sage Vasiṣṭha.

Technique.

1. Faites Tāḍāsana (photo 1). Penchez-vous en avant, posez les mains sur le sol et lancez les jambes en arriére à environ 1,20 mètre comme pour faire Adho Mukha Svānāsana (photo 75).

2. Tournez le corps sur le côté droit et maintenez-vous en équilibré sur la main et le pied droits uniquement. Le côté extérieur du pied droit doit être fermement tenu au sol. Placez le pied gauche sur le droit, posez la main gauche sur la hanche gauche et restez en équilibre en gardant le corps étiré (photo 396). Pour apprendre l'art de rester en équilibre dans cette posture, placez-vous prés d'un mur de façon à ce que le côté intérieur du pied droit soit calé contre le mur.

3. En expirant, pliez le genou gauche, avancez légèrement le corps et attrapez le gros orteil gauche entre le pouce, l'index et le majeur de la main gauche (photo 397). Étirez le bras et la jambe gauches verticalement (photo 398). La façon d'attraper le gros orteil sera la même que celle décrite dans Supta Pādāṅguṣṭhāsana (photo 284). Maintenez-vous en équilibre dans cette position en gardant les bras et les jambes tendues, et en respirant profondément, pendant vingt à trente secondes.

4. Relâchez le gros orteil, reposez la jambe gauche sur le pied droit et ramenez la main gauche sur la hanche.

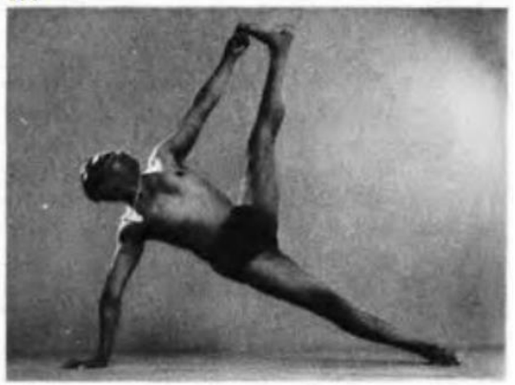
5. En expirant, retournez-vous, placez la main gauche sur le sol et tenez-vous en équilibre sur la main et le pied gauches. Refaites la posture de ce côté pendant la même durée, en suivant les indications données ci-dessus et en permutant droite et gauche.

Effets.

Cette posture fortifie les poignets, exerce les jambes et tonifie les régions lombaires et sacrée de la colonne vertébrale.

396

397



398

152. *Bakāsana* Neuf* (photos 406 et 410)

La grue

Baka est une grue. Le corps dans cette posture ressemble à celui de cet échassier marchant dans l'eau d'un étang, d'où le nom.

Deux techniques sont décrites ici, l'une pour les débutants, l'autre pour les élèves avancés.

Technique pour les élèves débutants.

1. Accroupissez-vous, les pieds joints. La plante des pieds doit être entièrement en contact avec le sol. Trouvez l'équilibre sans que les fesses ne touchent le sol (photo 317).
2. Écartez les genoux et portez le buste en avant.
3. Expirez, passez les bras devant les genoux et posez les mains sur le sol (photo 318).
4. Pliez les coudes, soulevez les talons, avancez encore le buste plus en avant et prenez appui avec les tibias sur l'arrière des bras, près des aisselles (photo 404). Faites deux ou trois respirations.
5. Expirez, balancez le corps en avant et dégagez les orteils du sol (photo 405).
6. Redressez les bras et portez le corps tout entier en équilibre sur les mains (photo 406).
7. Restez dans cette position pendant vingt à trente secondes en respirant normalement.
8. Expirez, pliez les coudes, descendez au sol, dégagez les jambes des aisselles, accroupissez-vous sur le sol et relaxez-vous.

Technique pour les élèves avancés.

1. Faites Sālamba Śīrṣāsana II (photo 192).
2. Expirez, pliez les genoux et descendez les jambes jusqu à ce que les cuisses s'appuyent sur le ventre et la poitrine.
3. Placez le genou droit sur le dos du bras aussi près que possible de l'aisselle, puis de la même façon, le genou gauche sur le bras gauche. Les pieds doivent rester joints (photo 407). Assurez-vous dans cette posture et maintenez votre équilibre en respirant régulièrement.
4. Expirez, entraînez le buste vers le haut et dégagez la tête du sol (photo 408). Tendez et étirez les bras et montez les fesses (photo 409). Allongez le cou et montez la tête aussi haut que possible (photo 410).
5. Restez en équilibre sur les mains pendant quelques secondes en contractant les muscles de la région du diaphragme. Essayez de respirer normalement.
6. Expirez, ramenez la tête sur le sol et revenez en Sālamba Śīrṣāsana II. Puis, redescendez les jambes sur le sol et reposez-vous. Les élèves avancés peuvent faire Ūrdhva Dhanurāsana (photo 486) en laissant tomber les jambes en arrière après être remonté en Śīrṣāsana II et puis, revenir directement en Tāḍāsana (photo 1). Lorsque vous aurez maîtrisé Viparīta Cakrāsana (photos 488 à 499), cela vous détendra de le faire après Ūrdhva Dhanurāsana.

Effets.

Cet exercice renforce les bras. Les organes abdominaux, étant comractés, sont également renforcés.

404

405

406

407

408

409

410

153. *Pārśva Bakāsana* Seize* (photo 412)

La grue sur le côté

Pārśva signifie côté, flanc ou oblique ; baka est une grue ou plus généralement un échassier. Ici les jambes sont sur le côté.

Technique.

1. Faites Sālamba Śīrṣāsana II (photo 192).
2. Expirez, pliez les genoux et amenez les cuisses contre le ventre et la poitrine.
3. Gardez les jambes l'une contre l'autre. Inclinez les jambes et le bassin vers la droite. Appuyez la cuisse gauche sur le dos du bras droit aussi près que possible de l'aisselle (photo 411). Faites quelques profondes respirations et cherchez l'équilibre.
4. Puis, en expirant, ôtez la tête du sol, contractez les muscles de la région du diaphragme, tendez les bras et cherchez l'équilibre sur les mains (photo 412). Restez dans cette position pendant quelques secondes en respirant régulièrement. On ressentira un grand effort dans le bras qui se trouve apparemment libre.
5. Pliez les coudes, replacez la tête sur le sol (photo 411) et revenez en Sālamba Śīrṣāsana II.
6. Puis, pliez les genoux et inclinez les jambes pliées vers la gauche. Amenez la cuisse droite sur le dos du bras gauche aussi prés que possible de l'aisselle. Expirez, ôtez la tête du sol et restez en équilibre comme en position 4.
7. Revenez en Sālamba Śīrṣāsana II après avoir ramené la tête sur le sol. Puis vous pouvez, soit descendre les jambes au sol et vous relaxer, soit basculer en Ūrdhva Dhanurāsana (photo 486) et revenir en Tāḍāsana (photo 1). Lorsque vous aurez maîtrisé Viparīta Cakrāsana (photos 488 et 499), cela vous détendra de le faire après Ūrdhva Dhanurāsana.

Effets.

La posture renforce les bras. Par une pratique continue, les muscles de la paroi latérale de l'abdomen se développeront et les intestins seront renforcés.

411

412

172. *Ūrdhva Dhanurāsana I* Sept* (photo 482)

L'arc tourné vers le haut

Ūrdhva signifie vers le haut. Dhanu est un arc. Dans cette posture, le corps est arqué en arrière et porté sur les mains et les pieds.

Technique (pour les débutants).

1. Couchez-vous sur le dos (photo 219).
2. Pliez et levez les coudes au-dessus de la tête, et placez les mains sous les épaules. L'écart entre les mains ne doit pas être supérieur à la largeur des épaules et les doigts doivent pointer vers les pieds.
3. Pliez et levez les genoux, puis approchez les pieds jusqu'à ce qu'ils touchent les fesses (photo 479).
4. Expirez, levez le buste et le bassin et appuyez le sommet du crâne sur le sol (photo 480). Faites deux respirations.
5. Maintenant, expirez, montez le buste et la tête et arquez le dos de façon à porter le poids sur les mains et les pieds (photo 481).
6. Étirez les bras depuis les épaules jusqu'à ce que les coudes soient tendus, en étirant en même temps les muscles des cuisses vers le haut (photo 482).
7. Pour obtenir un meilleur étirement, expirez, tirez les muscles des cuisses plus haut encore en dégageant les talons du sol. Ouvrez la poitrine, montez et étirez la région sacrée de la colonne vertébrale jusqu'il ce que l'abdomen soit aussi tendu qu'un tambour. Puis, descendez les talons sur le sol tout en gardant l'étirement de la colonne.
8. Restez dans cette position pendant une demi-minute à une minute en respirant normalement.
9. En expirant, revenez au sol en pliant les coudes et les genoux.

479

480

481

482

172a. *Ūrdhva Dhanurāsana II* Quinze* (photo 486)

487

483

484

485

486

Technique (pour les élèves moyens).

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés de trente centimètres et les mains sur les hanches.
2. Avancez légèrement le bassin en avant (photo 483), expirez et arquez le dos en arrière de façon à sentir le poids du corps sur les cuisses et les orteils (photo 484).
3. Levez les bras au-dessus de la tète et laissez tomber les mains sur le sol (photo 485), Tâchez de redresser immédiatement les bras et de prendre appui avec les mains sur le sol (photo 486). Si les coudes ne sont pas tendus au moment où les mains arrivent sur le sol, vous risquez de vous cogner la tête.
4. Apres vous être assuré dans cette position, tendez les bras et les jambes (photo 487).
5. Pour apprendre à faire la posture de cette façon, il est bon de faire appel à un ami ou de se servir d'un mur. Tenez-vous à un mètre du mur en lui tournant le dos. Arquez le dos et rapprochez la tête du mur. Passez les bras derrière la tête et appuyez-les contre le mur. Avancez le bassin en avant de façon à ressentir le poids sur les cuisses et descendez les mains le long du mur jusque par terre. Utilisez le mur pour remonter de la même façon.

184. *Eka Pāda Rājakapotāsana I* Vingt-huit* (photo 542)

Le pigeon royal à un pied

Eka signifie un, pāda est la jambe ou le pied et kapota est une colombe ou un pigeon. Rājakapota est le roi des pigeons. Dans cet āsana, la poitrine se dilate comme celle d'un pigeon qui enfle son jabot, d'où le nom.

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol avec les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou droit et placez le pied droit sur le sol, le talon droit touchant l'aine gauche. Gardez le genou droit sur le sol.
3. Placez la jambe gauche en arrière et reposez-la tout entière tendue sur le sol. Le dessus de la cuisse gauche, le genou, le tibia et le dessus dés orteils du pied gauche seront au contact du sol.
4. Placez les mains à la taille, avancez la poitrine, étirez le cou, rejetez la tête en arrière aussi loin que possible et cherchez l'équilibre dans cette position préparatoire à la posture (photo 539).
5. Maintenant, posez les mains sur le sol devant vous, pliez le genou gauche et approchez le pied de la tête. Le tibia gauche doit être perpendiculaire au sol. Pour cela, il faut contracter les muscles de la cuisse.
6. En expirant, amenez le bras droit derrière la tête et attrapez le pied gauche avec la main droite (photo 540). Faites quelques respirations, puis expirez et prenez le pied gauche avec la main gauche. Amenez la tête contré le pied gauche (photo 541).
7. Déployez la poitrine en avant, descendez un peu plus les mains, attrapez la cheville et descendez la tête jusqu'à ce que la lèvre supérieure touche le talon (photo 542). Restez dans cette posture pendant dix secondés environ. Comme la poitrine est pleinement étirée et que l'abdomen est contracté, la respiration sera rapide. Essayez de respirer normalement.
8. Détachez les mains l'une après l'autre de la cheville gauche et posez les mains sur le sol. Tendez la jambe gauche et ramenez-la devant vous, puis tendez la jambe droite.
9. Répétez la posture de l'autre côté pour la même durée. Cette fois, le pied gauche sera au contact de l'aine droite, la jambe droite sera tendue en arrière et l'on attrapera le pied droit avec les deux mains passées pardessus la tête.

540

541

542

545

186. *Eka Pāda Rājakapotāsana II* Vingt-neuf* (photo 545)

Technique.

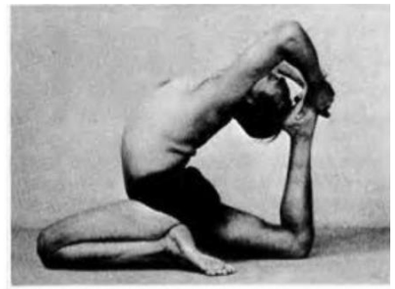
1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou droit et placez la plante et le talon du pied droit à plat sur le sol. Le tibia droit doit être presque perpendiculaire au sol et le mollet en contact avec l'arrière de la cuisse. Placez le talon droit près du périnée. La jambe droite se trouve maintenant en Marīchyāsana I (photo 144).
3. Mettez la jambe gauche en arrière et allongez-la tout entière sur le sol.
4. Pliez la jambe gauche au genou jusqu'à ce que le tibia gauche soit perpendiculaire au sol. Cherchez l'équilibre en appui sur le pied droit et le genou gauche. Pour assurer cet équilibre avancez le genou droit jusqu'à ce que la cuisse droite soit parallèle au sol et le tibia incliné à 40° environ.
5. En expirant, passez le bras droit derrière la tête et attrapez fermement le pied gauche avec la main droite. Faites quelques respirations et après avoir de nouveau expiré, passez le bras gauche derrière la tête et attrapez le même pied avec la main gauché. Posez la tête sur le pied (photo 545).
6. Déployez la poitrine en avant et tenez la posture pendant environ quinze secondes.
7. A cause de l'extension de la poitrine et de la contraction de l'abdomen, la respiration sera rapide. Essayez de la garder la plus normale possible.
8. Relâchez la cheville et redressez les jambes.
9. Répétez la posture de l'autre côté. Cette fois la jambe gauche sera en Marīchyāsana I, les mains tiendront le pied droit contre lequel on appuiera la tête tout en restant en équilibre. Tenez la posture pendant la même durée de chaque côté.
10. Cet āsana est plus facile que le précédent, une fois que l'on a surmonté la difficulté de rester en équilibre.

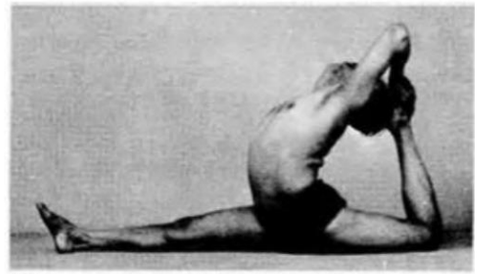
187. *Eka Pāda Rājakapotāsana III* Trente* (photo 546)

Le pigeon royal à un pied

Technique.

1. Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées en avant (photo 77).
2. Pliez le genou gauche de façon à ce que les orteils pointent en arrière et touchent le sol à côté de la cuisse gauche. Le côté intérieur du mollet gauche doit toucher le côté extérieur de la cuisse gauche et le genou gauche doit rester sur le sol. La jambe gauche est maintenant en Vīrāsana (photo 89).
3. Mettez la jambe droite en arrière et allongez-la tout entière sur le sol.
4. Placez les mains sur le sol. Expirez, pliez le genou droit et amenez le pied droit près de la tête. Le tibia droit doit être perpendiculaire au sol, et pour cela, tendez les muscles de la cuisse droite. Faites quelques respirations.
5. Expirez, étirez la colonne vertébrale et le cou, rejetez la tête en arrière et en passant les bras l'un après l'autre par-dessus la tête, attrapez le pied droit et amenez-le au contact de la tête (photo 546). Restez en équilibre pendant quinze secondes et essayez de respirer normalement.
6. Relâchez la cheville droite et redressez les jambes.
7. Répétez la posture de l'autre côté pendant la même durée. Cette fois la jambe droite sera en Vīrāsana et la tête s'appuiera sur le pied gauche qui sera tenu par les deux mains passées par-dessus la tête.


546


547

188. *Eka Pāda Rājakapotāsana IV* Quarante* (photo 547)

Technique.

1. Agenouillez-vous sur le sol et placez les mains de chaque côté du corps sur le sol. Montez les genoux. Amenez la jambe droite en avant et la jambe gauche en arrière et tendez-les toutes les deux en expirant. L'arrière de la jambe qui est en avant et l'avant de la jambe qui est en arrière doivent toucher le sol. Les jambes sont maintenant en Hanumānāsana (photo 475), ce qui ressemble au grand écart de la danse occidentale.
2. Déployez la poitrine en avant, allongez le cou et rejetez la tête en arrière aussi loin que vous le pouvez. Pliez le genou gauche et approchez le pied de la tête. Le tibia gauche doit être perpendiculaire au sol.
3. En expirant, passez le bras gauche derrière la tête et attrapez le pied gauche avec la main gauche. Après avoir fait quelques respirations, expirez de nouveau, passez le bras droit derrière la tête et attrapez le pied gauche avec la main droite. Appuyez la tête contre le pied gauche (photo 547).
4. Restez dans cette posture pendant dix secondes. Lâchez le pied gauche et revenez en Hanumānāsana (photo 475). Montez les hanches en plaçant les mains sur le sol.
5. Maintenant, refaites Hanumānāsana, en plaçant cette fois la jambe pauche tendue en avant. Pliez le genou droit et approchez le pied droit de la tête.
6. Répétez la posture en attrapant le pied droit et en y posant la tête. Restez dans la posture pendant la même auréc de chaque côté.

Effets de Eka Pāda Rājakapotāsana et de ses variations.

Cette posture regénère les régions lombaire et dorsale de la colonne vertébrale. Les muscles du cou et des épaules sont pleinement exercés et les différentes positions des jambes renforcent les cuisses et les chevilles. Les glandes thyroïde, parathyroïde, surrénales et sexuelles reçoivent un riche apport de sang et fonctionnent correctement, ce qui augmente la vitalité. Dans cette posture, le sang irrigue plus largement la région du pubis, ce qui la maintient en bonne santé. Ces āsana sont recommandés pour les troubles du système urinaire et pour contrôler le besoin sexuel.

199. *Naṭarājāsana* Cinquante-huit* (photos 590, 591 et 591a)

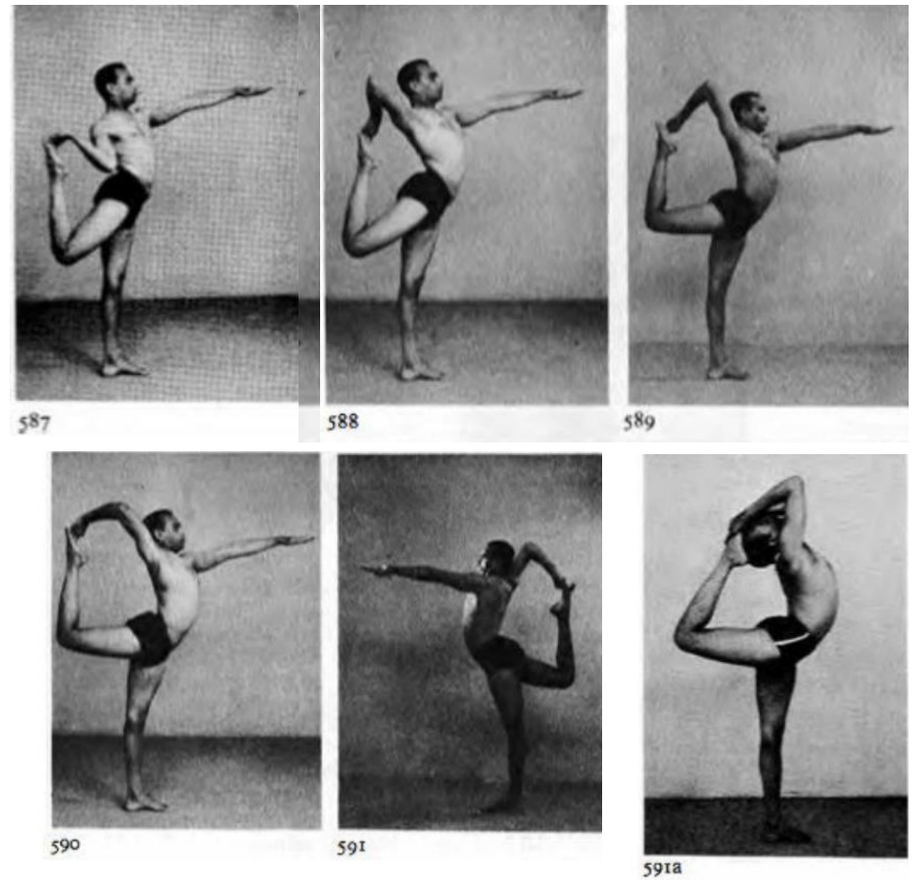
La posture de Śiva danseur

Naṭarāja (naṭa = danseur ; rāja = seigneur, roi) est l'un des noms de Śiva, Seigneur de la Danse. Śiva est non seulement le dieu du silence mystique, de la mort et de la destruction, mais aussi le Seigneur de la Danse. Dans Sa résidence himalayenne du Mont Kailāsa, ainsi que dans Sa résidence du sud, le temple de Cidambaram, Śiva danse. Il a créé plus d'une centaine de danses, les unes calmes et douces, les autres violentes farouches. La plus célèbre des danses de violence est la Tāṇḍava, la danse cosmique de destruction, au cours de laquelle, plein de fureur contre son beau-père Dakṣa, meurtrier de Satī, son épouse bien-aimée, Śiva entouré de ses serviteurs (gaṇas) mène un rythme sauvage, détruit Dakṣa et défie le monde. Śiva, sous l'aspect du Seigneur de la Danse a inspiré quelques-unes des plus belles sculptures indiennes et de magnifiques bronzes de l'Inde du Sud.

Cette belle posture pleine de vigueur est dédiée à Śiva, Seigneur de la Danse, qui est aussi la source inépuisable du Yoga.

Technique.

1. Faites Tāḍāsana (photo 1). Étirez le bras gauche en avant, parallèlement au sol.
2. Pliez le genou droit et montez le pied droit. Avec le pouce, l'index et le majeur de la main droite attrapez le gros orteil droit. Amenez la jambe droite en haut et en arrière (photo 587).
3. Tournez les doigts de la main droite autour du gros orteil droit. Simultanément, faites une rotation du coude et de l'épaule droites et étirez le bras droit vers le haut, derrière la tète, sans lâcher la prise du gros orteil (photo 588). Montez encore le bras droit et la jambe droite de façon à ce qu'ils forment un arc (photo 589). La cuisse droite sera horizontale et le mollet droit sera vertical (photos 590 et 591).
4. Étirez le bras gauche devant vous dans l'axe de l'épaule, les doigts pointés en avant.
5. Montez la rotule vers la cuisse et maintenez la jambe gauche verticale et tendue au maximum.
6. Cherchez à garder un équilibre stable pendant quinze à vingt secondes en respirant profondément et régulièrement.
7. Relâchez le pied droit, descendez les deux bras et revenez en Tāḍāsana (photo 1). Faites la posture de l'autre côté pendant la même durée. Cette fois, tenez-vous en équilibre sur la jambe droite, tenez le gros orteil gauche avec la main gauche derrière le dos et étirez devant vous le bras droit.
8. Les élèves avancés peuvent tenir le pied avec les deux mains, l'appliquer contre la téte et chercher l'équilibre (photo 591a).


587 588 589
590 591 591a

Effets.

Cet āsana difficile développe le sens de l'équilibre et donne un port gracieux. Il tonifie et renforce les muscles des jambes. Il fait faire un mouvement complet aux omoplates et assure un plein développement de la cage thoracique. Dans cette posture, toutes les vertèbres bénéficient de l'exercice.