

attitudes yogalphabétiques, que nous leur proposons ci-après, avec les commentaires appropriés.

### Attitudes Yogalphabétiques

Vous tiendrez chacune des attitudes figurées jusqu'aux approches de la fatigue. Vous êtes votre meilleur juge.

**A.** Exercice d'équilibre. Les pointes des pieds sont dirigées vers l'extérieur. Vous occupez ainsi une surface d'appui réduite, ce qui rend l'exécution de l'exercice plus profitable.

**B.** Se prend de chaque côté.

**D.** Les pouces se posent vers l'extérieur des tendons d'Achille afin de bien écarter les épaules entre elles. Ne pas s'appuyer sur les bras tendus. Ce sont les muscles de l'abdomen qui sont sollicités.

**G.** Placez un coude dans chaque main, derrière le dos. Les orteils sont dressés.

**H.** Renversez les paumes vers l'arrière, comme si vous supportiez un poids.

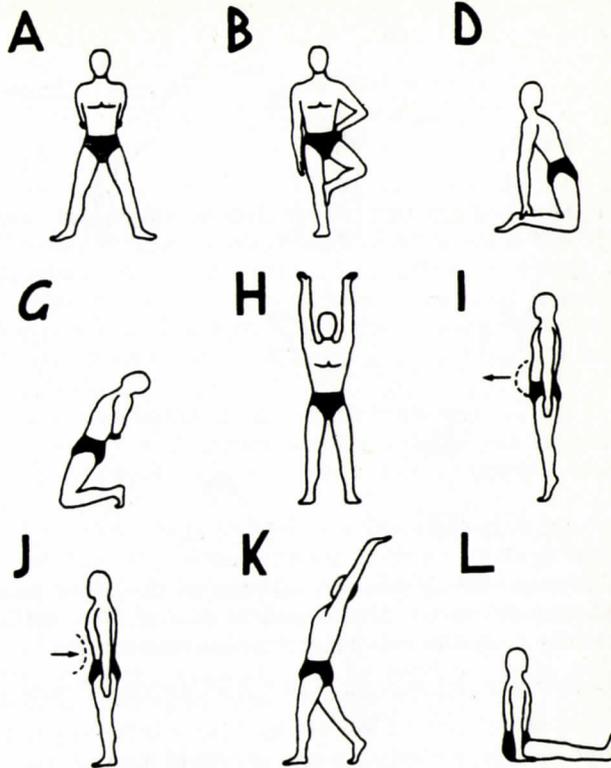
**I.** Inspirez en laissant se gonfler l'abdomen, pendant que vous montez sur la pointe des pieds.

**J.** Expirez, en rétractant l'abdomen, pendant que vous redescendez sur les talons. Reprenez l'exercice deux ou trois fois.

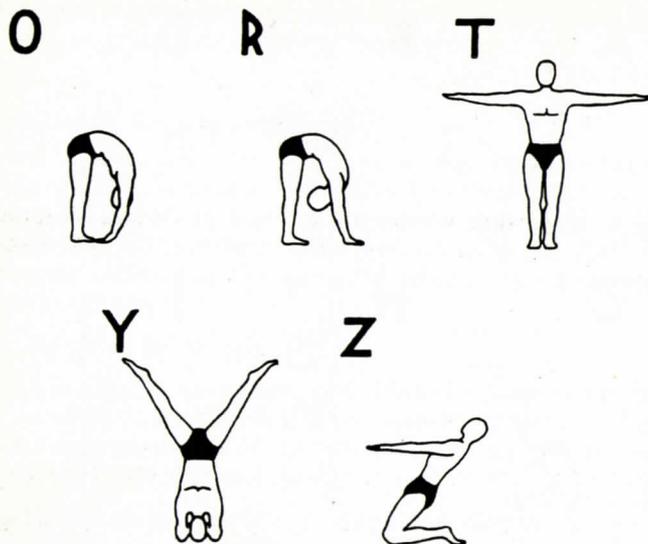
**K.** Se prend de chaque côté.

**L.** Pratiquez une gymnastique des yeux :

- inspirez en portant les yeux vers l'extrême-gauche ;
- expirez en ramenant les yeux vers l'avant ;
- inspirez en portant les yeux vers l'extrême-droite ;
- expirez en ramenant les yeux vers l'avant ;
- inspirez en regardant vers le haut. Insistez, alors même que se déclencherait une impression de migraine. Cette sensation douloureuse disparaîtra d'une séance à l'autre ;



- expirez en ramenant les yeux vers l'avant ;
- inspirez en regardant vers le bas, dans les joues ;
- expirez en ramenant les yeux vers l'avant ;
- inspirez en allant regarder la racine du nez, entre les yeux ;
- expirez en ramenant les yeux vers l'avant ;
- inspirez en regardant la pointe du nez, louchez ;
- expirez en ramenant les yeux vers l'avant.



**O.** Placez, si vous le pouvez, les paumes des mains sous les plantes des pieds. Sinon contentez-vous de poser la pointe des doigts au sol. Tête entre les bras tendus.

**R.** La tête vers les genoux. Contre les genoux si vous y parvenez sans effort exagéré.

**T.** Pieds joints, paumes des mains vers le haut.

**Y.** Ne prenez pas de risques inutiles si vous ne pouvez pratiquer la posture de tête. De toute façon, portez les coudes au sol et juxtaposez les doigts (ne les entrecroisez pas !). Portez le poids du corps sur les avant-bras, non pas **sur** la tête, qui ne fait que poser au tapis. N'allez pas lui faire supporter le poids du corps, qui est vingt fois plus lourd en moyenne. Toute compétition avec autrui ou envers soi-même est exclue en Yoga.

**Z.** Posture finale d'offrande-salutation. Paumes des mains vers le haut, tête fléchie vers l'avant, menton dans la gorge. Rendez grâce...



Pour la **posture de détente** qui suit et clôture la série, étendez-vous sur le dos, pieds écartés entre eux d'une trentaine de centimètres. Les orteils tombent vers l'extérieur par leur propre poids. Les bras, le long du corps, sont légèrement fléchis, paumes des mains au sol, doigts recroquevillés, comme si vous pianotiez sur le clavier du sol.

Allongez la nuque, baissez le menton.

Laissez-vous subjectivement enfoncer dans le parquet, comme si vous vouliez y laisser votre empreinte. Baissez les paupières.

La détente sera complète si vous laissez la langue se tasser sur elle-même, comme le ferait un linge mouillé sous l'effet de la pesanteur. Faites comme si elle était attirée vers le fond de la gorge.

Déconnectez ensuite les muscles oculaires. Imaginez que les yeux tombent dans le fond de leurs orbites, comme le feraient deux billes de verre. Avec l'habitude vous arriverez assez rapidement à percevoir le poids de vos yeux dans leurs cavités orbitales.

La langue et les yeux étant décontractés, le reste du corps se décontractera à leur suite, pour rappel.

Tout l'appareil respiratoire est quasi à l'arrêt. Laissez-vous respirer. **ON** respire en vous. Départez-vous de toute notion de lieu, de temps, de poids. Faites comme si vous n'étiez pas. C'est la meilleure façon **D'ETRE** réellement.

S'il fallait fixer une limite à la durée de l'attitude **shavāsana**, qui est celle de la détente complète, nous vous conseillerions de ne pas la garder au-delà de dix minutes. Inspirez et expirez cinq ou six fois, vigoureusement, après toute attitude de détente complète, pour