

La posture du Roi des Singes

Hanuman-âsana – Anjaneyâsana

! Synonyme rencontré : demi-Lune

Hanumâsana ne fait pas partie des postures traditionnelles, elle fut introduite tardivement dans le yoga.

Cette posture évoque la légèreté du corps, être prêt à bondir dans un élan vers l'avant et vers le haut.

Dans cette posture le pratiquant va, par une force intérieure, s'élever.

C'est une posture riche en symbolisme.



Hanuman –ou Anjaneya– fils du Dieu du vent **Vâyu**, est l'un des principaux héros du **Ramayana** –2^{ème} grande épopée indienne, la 1^{ère} étant le **Mahabharata**– : allié fidèle de **Rama** lors du combat qui oppose Rama à **Ravana**, il deviendra le chef de l'armée des singes.

Dieu vénéré des combattants, **il symbolise la force, la vaillance**, la fidélité, la vertu de droit chemin.

Il incarne la dévotion –Bhakti– et l'humilité ; dans son cœur se trouve l'image de Rama et de **Sita** auxquels il est entièrement dévoué.

Le nom d'Hanuman est synonyme de Dieu-Singe, de roi des singes : c'est pour cela que le singe en Inde est sacré, considéré comme son représentant très respecté.

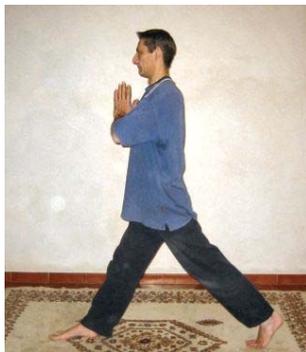
Enchaînement 1

Pas à pas

Cette posture se présente comme un enchaînement de positions faisant travailler énormément les jambes, ainsi que l'étirement de tout le corps. Hanuman est une divinité du panthéon hindou réputé pour ses muscles d'airain, et sa force légendaire. Sans conteste une grande posture à intégrer régulièrement dans sa pratique personnelle.

Départ

- Il faut démarrer debout les pieds très écartés, les mains jointes dans le geste **Anjali Mudrà**.



Phase de préparation

- Expirer sans bouger puis sur une inspiration, il convient de pivoter sur un côté de 90° en glissant sur les pieds. Il est à remarquer la position du pied arrière qui doit se tenir en appui uniquement sur les orteils. De plus les pieds doivent être sur le même alignement procurant un effet d'équilibre à l'ensemble de la posture.

- Sur l'expiration qui suit, il faut fléchir vers l'avant, en prenant un angle avec les jambes bien ouvert, et ce uniquement en appui sur les pieds (1^{ère} photo)

Phase principale

- Sur une inspiration lever les bras bien tendus vers le haut, le regard suivant pour fixer un point en haut de la même manière à l'aplomb du visage (2^{ème} photo)



Options avancées : lancer alors immédiatement le souffle du **Bastrikha abdominal**, en veillant à bien verrouiller la position avec les jambes et en exerçant une contraction constante de la racine –**Mulà Bandha**. Sentir l'énergie qui circule, pratiquer le souffle avec intensité, énoncer mentalement le **Bijà So** à l'inspir et **Ham à l'expir**. La fixation du point en haut doit être maintenu parfaitement immobile et doit permettre de voir précisément un point particulier au plafond, ou dans l'espace. Pratiquer le souffle sur 1 à 2 mn.

Puis prendre une inspiration pleine et entière et tenir à poumons pleins en comptant lentement jusqu'à 16 ou encore mieux jusqu'à 32, sans se presser. Sentir l'énergie qui se condense dans la colonne, il faut à ce moment là mobiliser toutes les énergies, contracter encore plus puissamment la racine, afin de surpasser complètement la difficulté physique de la posture. Si cette exacerbation de la posture est bien menée, la difficulté physique de la posture doit complètement disparaître pour ne faire place qu'au ressenti d'une seule et même énergie, un seul et même toucher de pure énergie.



Phase finale

C'est paradoxalement le moment le plus délicat de la posture, il ne faut pas que l'énergie s'effondre.

- En conscience donc, immédiatement après la tenue à poumons pleins il faut expirer longuement et profondément afin de retrouver la position de préparation : ramener les bras dans le geste d'**Anjali Mudrà**, le regard venant fixer de nouveau un point devant soi.

Il faut à ce moment là retrouver une bonne fermeté mentale, dans l'immobilité et la maîtrise, à travers la circulation du souffle dans la colonne, sans prendre de rythme particulier, simplement en faisant aller et venir un souffle complet.

- Lorsque la sensation de stabilité et de fermeté mentale est bien établie, alors en mobilisant toute sa concentration, sur une inspiration puissante, sans se presser, remonter en prenant bien appui sur les orteils du pied arrière (1^{ère} photo)

- Enfin dans l'élan revenir à la position de départ (2^{ème} photo)



Enfin sur l'expiration immédiate qui suit, il faut pivoter sur les pieds pour retrouver la position d'origine. Garder quelques instants la position et faire aller le souffle dans la colonne, puis abandonner, faire quelques pas, bien récupérer et recommencer en inversant le côté de la jambe fléchie.

Après les deux séries complètes, faire aller et venir encore une fois le souffle, debout en faisant quelques pas pour se dégourdir les jambes puis s'allonger quelques instants sur le dos, les bras le long du corps, les paumes de main tournées vers le haut, les yeux fermés fixent le point inter-sourcilier, dans le silence et l'immobilité, goûter l'énergie qui *rémane* dans l'arrêt du dialogue intérieur.

Enchaînement 2

Pas à pas



- Dressé sur les genoux, avancez le pied G de façon à avoir la jambe à la verticale et l'autre jambe avec le genou à terre.

Yeux ouverts, fixer un point en face.

Les bras sont tendus le long du corps, les doigts sont également bien tendus et descendent le plus possible.

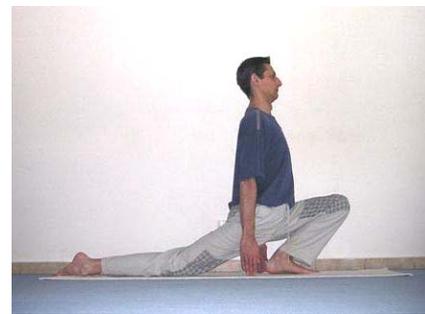
Variante

Joignez les mains devant la poitrine. Repliez la pulpe des orteils du pied D. Inspirez. Levez les bras à la verticale.

- Sur une expir on descend sans lever le talon du pied G en avant et si possible jusqu'à toucher le sol avec les doigts.

Variante – suite

Expirez, pliez le genou G au maximum.



Décollez le genou G et placez le buste en extension, nuque bien droite, regard de face.

Inspirer – lever les bras tendus le plus en arrière possible, en restant bien cambré, les mains se faisant face.

- Les yeux suivent le mouvement et fixent un point en haut, à l'aplomb du visage (photo ci-dessous)

« Il y a des postures esthétiques que l'on a envie de reproduire spontanément.

Anjaneyāsana, appelée aussi Croissant de Lune, en fait partie.

Or, la position du corps, sauf souplesse exceptionnelle, n'est pas évidente à prendre.

La première chose à travailler, ce n'est pas le haut, mais la base :

l'appui du corps doit être solide et le centre de gravité le plus bas possible »

Michèle de Yogamrita

bras levés et tirés en arrière

tête tirée en arrière

dos arqué

genou au sol



poitrine dilatée

genou plié

pied sur le sol

Faites les souffles choisis (voir ci-après) : maintenez sur au moins 3 respirations (ou reposez le genou D avant de reprendre la posture)

Puis sur une expir, descendez les bras, les yeux suivent le mouvement.

Inspirer – remontez pour revenir sur les genoux.

Inversez ensuite en plaçant le genou D en avant.

Option – les souffles

Adoptez un **souffle allongé au début -4 temps d'inspir | 8 temps d'expir-** puis quand vous serez à l'aise, vous pourrez travailler le **souffle 1 / 4 / 2** ou le **Bhastrika abdominal**.

Options avancées

Mulabandha – Kechari mudrâ

Visualisations dans l'axe et le cœur

Mantrâ : OM ou SO HAM

Conseils

- Travaillez avec attention sur la position et sur le souffle qui la soutient.

À pratiquer généralement avant le Poisson et après l'Arc.

Chakra : Vishuddha

Bienfaits

Une posture de force, de puissance, qui assouplit le corps entier

- Renforce les muscles pectoraux, de la nuque, des bras.
- Tonifie les muscles des jambes, chevilles, pieds.
- Tonifie les reins
- Permet d'améliorer la concentration par son travail sur l'équilibre dont elle stimule le sens.
- Permet la maîtrise de soi, améliore la concentration, développe la force intérieure.
- Libère le cœur de son égoïsme, de ses peurs.
- Rhumes, maux de gorge, toux.
- Douleurs gynécologiques.

Posture de la dévotion, dynamique et tonifiante

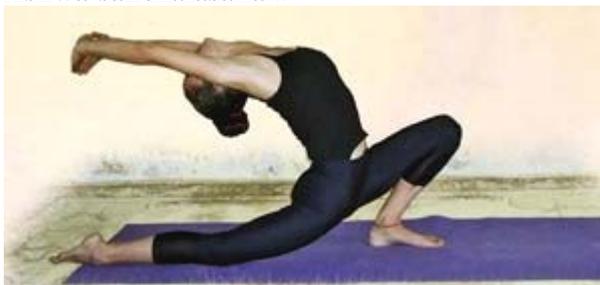


**HANUMAN
DIEU SINGE**
Renforce les muscles des cuisses et étire tout le corps.

HANUMAN (suite)
Renforce les muscles du dos et assouplit la colonne vertébrale.



Ashwa-sanchalâsana...



... Cavalier, Posture équestre ou du Cheval *

* Voir Les Chevaux du Yogi (Série Yoganimal)

'Pré-méditation' Série "YogAum !" <http://yantra eklablog.com/pre-meditation-a103345165>