



Yoga des personnes alitées

Les exercices qui suivent sont destinés à ceux d'entre vous qui sont temporairement, voire définitivement, contraints de garder le lit. La forme de Yoga que nous vous proposons n'en est pas, pour autant, particulière. Elle peut aussi bien convenir aux personnes valides, qui tireront le plus grand profit à la pratiquer.

Il vous appartient, selon votre état, selon votre faculté de *détermination*, nous insistons sur le choix de ce terme, de vous composer vos séances à votre gré. Il se peut encore, dans certains cas, que l'on vous prescrive une série d'exercices successifs qui vous conviennent plus spécialement. Le mieux, alors, consistera à suivre scrupuleusement les indications qui vous auront été fournies par ceux qui veillent au rétablissement de vos possibilités. De toute manière : *faites confiance* sachez que le plus (quantitatif) et le mieux (qualitatif) sont *en vous*. Vous n'êtes plus seul. Nous sommes là pour vous accompagner.

Nous allons, avant tout, vous demander de bien vouloir vous familiariser avec les moyens de détente. Vous êtes

couché, dans les meilleures conditions possibles. Entraînez-vous, avant chacune de vos séances, à obtenir un **état de détente complète**. Si vous restez couvert, veillez à n'être pas comprimé par le poids des couvertures. Couché sur le dos, le corps est parfaitement soutenu sur toute sa surface. Les jambes sont légèrement écartées entre elles, les bras se placent le long du corps, avec une petite flexion au niveau des coudes, les paumes des mains sont tournées vers le bas. Le menton est plaqué contre le haut du sternum, afin de rendre la respiration nasale plus efficace.

Parfaitement détendu, au physique comme au mental, prenez conscience des quatre temps de votre respiration : *expirez*, par les narines, en insistant modérément, poussez l'expiration à fond ; ménagez-vous un arrêt, de courte durée, à vide ; *laissez-vous inspirer*, par les narines, *sans trop insister* ; ménagez-vous un arrêt, de courte durée, à plein souffle.

Procédez ainsi à cinq ou six respirations conscientes, accompagnées par la pensée agissante... Reposez-vous un moment.

Laissez à présent agir librement votre respiration. Elle sait que vous vous occupez d'elle. Elle vous en sera reconnaissante.

Les exercices à l'exécution desquels nous vous convions sont fort simples, ils peuvent être entrepris par quiconque. Ils peuvent paraître anodins aux yeux du non initié, ils ne le sont guère, si l'on tient compte des résultats qu'ils procurent.

A supposer que vous ne puissiez mobiliser que les paupières, cas extrême, on en conviendra.

Fermez les yeux, sans presser les paupières. Elles s'abaissent sans contrainte... Laissez-vous respirer, librement. ON respire en vous, calmement... Laissez agir... Faites confiance !

Maintenant, *inspirez* en soulevant la paupière droite...

C'est facile, n'est-ce pas ? Soyez maintenant attentif à ceci : durant l'élévation de la paupière, votre œil était-il

figé ou bien accompagnait-il le mouvement de la paupière ? Vous ne vous en êtes pas soucié ; bien sûr, nous ne vous l'avions pas demandé.

Reposez-vous un instant.

Nous vous demandons de baisser les paupières...

— *Inspirez* calmement, en soulevant la paupière droite en même temps que l'œil droit. A la fin de votre inspiration, l'œil droit est complètement ouvert et il regarde « dans » son arcade sourcilière.

— *Expirez* longuement, par les narines, pendant que l'œil et la paupière s'abaissent.

Refaites cet exercice, trois ou quatre fois, bien à l'aise...

Reposez-vous un instant, paupières baissées. Laissez-vous respirer, calmement, en profondeur...

Cette fois les deux paupières vont être sollicitées de pair, seulement les deux paupières, car les yeux ne seront pas concernés. A mesure que vous lèverez les paupières, les yeux resteront fixés sur un point quelconque de la couverture de votre lit.

— *Inspirez* en levant les paupières, sans quitter du regard le point qu'il vous aura plu de fixer. Rabaissez les paupières, sur *expiration* lente.

— *Inspirez*, en relevant les paupières, les yeux toujours figés en direction du même point. Après un temps d'arrêt, *expirez* en ramenant les paupières vers le bas.

Reposez-vous un moment, en laissant agir calmement votre respiration, qui est source de vie...

Déjà vous aurez perçu la valeur de ce lien intime qui unit le souffle au mouvement, par l'entremise de vos nerfs et de vos muscles.

C'est un peu cela le Yoga. Le terme dérive de la racine sanscrite *Yuj* (Youch) qui signifie Union.

La maladie, l'accident, découlent d'une rupture d'équilibre ou la provoquent. Nous allons, ensemble, patiemment, avec persévérance, rétablir un certain ordre. Nous voulons vous servir, plus que vous aider, à

l'abord d'une activité intense, sous un aspect d'apparente passivité. *Faites confiance !*

Vous êtes bien détendu ? C'est parfait !

— *Inspirez*, en allant regarder la pointe du nez. Vous louchez, mais oui, c'est cela ! Bloquez un moment l'inspiration, pendant que vous regardez fixement le bout de votre nez...

— *Expirez* en ramenant les yeux à leur lieu de départ, où vous les maintenez pendant quelques instants, à vide de souffle.

— *Inspirez*, en regardant le bout du nez. Marquez un temps d'arrêt. *Expirez* en regardant devant vous, sans rien fixer de précis.

— *Inspirez* encore, le regard dirigé vers la pointe du nez. *Expirez*, les yeux se dissocient... Reposez-vous.

Nous vous demandons d'établir la coordination du souffle et des mouvements. Coordonnez, coordonnez, en toute sincérité...

Nous allons, pour suivre, nous livrer à un exercice qui pourra vous paraître amusant. Tant mieux si vous le jugez tel.

— Toujours parfaitement détendu, *inspirez* en portant l'œil gauche vers le haut et l'œil droit vers le bas. Oui, vous avez bien compris. Vous croyez que c'est impossible. Mais nous ne vous demandons pas de croire quoi que ce soit. Si nous vous demandions de lever les bras au ciel, vous n'en seriez pas autrement surpris... et pourtant. Nous reprenons donc : *inspirez* en portant l'œil gauche vers le haut et l'œil droit vers le bas. *Expirez* en ramenant les yeux vers leurs lieux de départ.

— *Inspirez* en portant l'œil droit vers le haut et l'œil gauche vers le bas.

— *Expirez* en ramenant les yeux vers leurs points de départ.

— *Inspirez* en portant l'œil gauche vers le haut et l'œil droit vers le bas.

— *Expirez* en ramenant les yeux à leurs points de départ.

Reposez-vous un moment...

Vous êtes parfaitement détendu...

— Regardez la pointe du nez. *Inspirez* en amenant les yeux vers les extrémités opposées de leur orbite, en faisant suivre à chaque œil une trajectoire qui s'incurve vers le bas. *Expirez* en reportant les yeux vers la pointe du nez, en suivant le même chemin, en sens inverse.

— Nous allons tenter de nous faire mieux comprendre. Imaginez donc qu'au départ de la pointe du nez, vers laquelle les yeux se trouvent fixés, l'*inspiration* les écarte, en les faisant glisser le long des arcades sourcilières cette fois. *Expirez* en les ramenant par la même voie, en sens opposé.

Reposez-vous un moment...

Baissez les paupières.

— *Inspirez* en imaginant que vous attirez les yeux vers votre occiput, la partie bombée arrière du crâne.

— *Expirez* en vous imaginant que vos yeux avancent, jusqu'à traverser vos paupières, à une vingtaine de centimètres à l'avant-bas de votre front.

— *Inspirez* en les ramenant dans le fond du crâne.

— *Expirez* en les portant à vingt centimètres à l'avant du visage.

— *Inspirez* en les relogeant dans leurs emplacements orbitaux.

De tels exercices éveillent vos facultés de concentration avec certitude. Ils vous aident à découvrir les mille et un trésors que renferme la pratique du Yoga.

Ménagez-vous un petit moment de repos.

Vous êtes parfaitement détendu.

— Sur *inspiration* lente, agissez sur les muscles qui vous permettent de tendre les ailes du nez. Ecartez les narines à leur degré maximum d'ouverture. Laissez revenir, sur *expiration* lente.

Vous remarquerez que, lors de l'*expiration*, les narines seront détendues bien avant que vous n'arriviez à fin d'*expiration*. Qu'à cela ne tienne, continuez à agir avec la sensation intime de rétrécissement des ailes du nez. Vous prendrez ainsi conscience que *quelque chose* se

produit, au-delà des limites du sensible immédiat.

— Reprenez cet exercice : *inspirez* en écartant les ailes du nez entre elles.

Expirez en les ramenant à leur position habituelle.

Ajustez toute votre pensée à l'action, comme si la vie du monde allait en dépendre.

Vous êtes la Vie, vous êtes le Monde !

— La joue gauche posée sur l'oreiller, *inspirez* lentement en laissant rouler la tête sur l'occiput, de telle sorte que la joue droite aille se poser sur l'oreiller, à fin d'inspiration. Un temps d'arrêt, souffle bloqué ; *expirez* en roulant la tête de manière à reporter la joue gauche sur l'oreiller, où vous la maintenez un instant à vide de souffle.

— *Inspirez* lentement en tournant la tête vers la droite, comme précédemment. Un petit temps d'arrêt, pour repartir, en *expirant*, joue gauche à l'oreiller.

Durant ces exercices, c'est la tête seule qui pivote. Empêchez vos épaules de se décoller. Il est préférable de ne pas atteindre l'oreiller avec l'une ou l'autre joue, plutôt que de vous y forcer par le soulèvement d'une épaule. D'une tentative à la suivante, votre colonne cervicale s'assouplira et vous pourrez mesurer la lente mais sûre progression qui s'annonce.

Ne forcez pas, vous avez tout le temps. Le but que vous atteindrez, immanquablement, est situé au bout du périple. Les étapes à franchir sont nombreuses, vous ne les sauteriez pas impunément. Offrez-vous le plaisir de les franchir une à une.

Reposez-vous un moment.

— Sur *inspiration* lente, enroulez la langue sur elle-même, à fond de palais. Serrez-la quelque peu, afin d'amoinrir le diamètre du rouleau qu'elle forme. Après un temps d'arrêt, souffle bloqué, *expirez* en la laissant se dérouler lentement.

— Reprenez cet exercice d'enroulement sur *inspiration*, mais avec émission mentale de la voyelle O. *Expirez* en déclinant mentalement la consonne M.

— Une dernière fois, enroulez et déroulez consécutivement la langue sur énoncé mental du vocable O M. Ce dernier est une syllabe d'obédience universelle. Tout comme le blanc solaire renferme la totalité des couleurs, O M contient tous les sons audibles, à l'état potentiel. Sa seule prononciation, même, et surtout, mentale est hautement tonique.

Vous êtes parfaitement détendu.

— Sur *inspiration*, tournez la tête vers la gauche, tandis que les yeux se portent vers l'extrême-droite. Forcez un rien avec les yeux, sans crainte. Ménagez-vous un temps d'arrêt, avant de revenir, en *expirant*, à la position de départ.

— *Inspirez*, en tournant la tête vers la droite, les yeux glissent vers l'extrême-gauche. *Expirez* en ramenant la tête et les yeux vers l'avant.

Reposez-vous un moment.

Vous êtes parfaitement détendu.

— *Expirez* en contractant les fessiers, formez les poings, contractez les orteils, serrez les bras le long et tout contre le corps, engonchez la tête dans les épaules, abaissez les paupières en les serrant. A vide de souffle, vous vous trouvez à l'état de contraction complète. Après un petit temps d'arrêt, laissez-vous *inspirer* en vous détendant.

Pensez à la poire en caoutchouc que l'on a comprimée en force et qui reprend ses limites, par sa propre élasticité.

Refaites cet exercice une seconde fois, sans aller au-delà...

Reposez-vous et reprenez l'exercice respiratoire du début. Vous en souvenez-vous ?

— *Expirez*, par les narines, en insistant modérément ; ménagez-vous un arrêt à vide, de courte durée ; laissez-vous *inspirer*, par les narines, *sans insister* ; ménagez-vous un arrêt, à plein souffle, de courte durée.

Procédez ainsi à cinq ou six respirations conscientes.

Nous allons maintenant vous proposer une série d'exercices à caractère un peu plus subtil. Nous abandonnerons bientôt les évolutions basées sur l'appui du souffle, pour nous engager résolument dans le plan mental.

Patience, nous y arrivons : *pianissimo ma sano*.

— Détendez-vous. Portez toute votre attention dans les jambes. *Inspirez* « par la jambe gauche ». Le souffle pénètre par la pointe des orteils et va s'infiltrer jusqu'au pli de l'aîne. Un moment de rétention. *Expirez* « par » la jambe droite, en sens inverse de l'inspiration.

Procédez ainsi à deux ou trois reprises.

— *Inspirez* lentement, « par » la plante des pieds, jusqu'à hauteur de l'ombilic. Ménagez-vous un temps d'arrêt. Chargez le souffle ainsi emmagasiné, de pensées de force et de paix cosmique universelle; *Expirez* en laissant jaillir l'extraordinaire puissance de votre souffle régénérateur au-travers de votre crâne.

Procédez de la sorte à deux ou trois reprises.

Qu'en vous, l'accueil et le don se confondent en une harmonie aussi parfaite que celle qui préside aux mouvements des astres dans leurs galaxies respectives. Qu'en vous se rétablisse librement, en toute certitude, le prodigieux équilibre organique... Coordonnez, coordonnez, souplement, gracieusement, en toute Justice...

Nous vous proposons à présent un exercice de respiration dépolarisée. Vous savez qu'au cours de l'expiration votre abdomen se rétracte et que le diaphragme s'incurve pour procéder à l'évacuation d'air vicié, chargé de toxines diverses. Vous allez inverser cette situation en vous imaginant que votre corps entier prend de l'ampleur lors de l'expiration et qu'il se réduit en volume au cours de l'inspiration.

Décontractez-vous. Portez toute votre attention à un endroit situé à deux largeurs de doigt sous l'ombilic, en plein centre de gravité.

— *Expirez* en vous imaginant, jusqu'à le percevoir sensiblement, que votre corps s'amplifie. Songez que vous êtes un ballon en baudruche à l'intérieur duquel vous soufflez, le résultat est instantané.

Laissez-vous *inspirer* ensuite, en vous imaginant que vous rétrécissez de partout. L'idée de succion vous y aidera.

Livrez-vous à ces successions d'expansions-cohésions à quatre ou cinq reprises.

Reposez-vous et laissez-vous respirer profondément, calmement, avec certitude...

— Pointez le bout de l'index de la main droite à hauteur de la racine du nez, entre les yeux. Fermez la narine droite, avec l'appui du pouce. *Expirez* et *inspirez*, consécutivement, une dizaine de fois, par la seule narine gauche. Ménagez-vous un temps d'arrêt.

— Libérez la narine droite et fermez la narine gauche, à l'aide du bout du médius. *Expirez* et *inspirez*, consécutivement, une dizaine de fois, par la seule narine droite.

Reposez-vous un moment.

Vous n'allez plus, à partir de maintenant, vous préoccuper de la respiration. Laissez-la agir machinalement. Vous lui avez fait confiance, elle vous le rendra, au décuple, à coup sûr.

Paupières baissées, logez votre attention au niveau du cœur, dans le médian de la poitrine. Cette zone est appelée *anahata* par les yogins. C'est le lieu où naissent et meurent les sons. La sagesse populaire cite volontiers le « cri du cœur ».

A partir de cet endroit, imaginez-vous que le corps s'amplifie. Vous occupez le volume de votre chambre... de l'immeuble. Vous dépassez les limites de la ville entière. La terre est trop réduite pour vous suffire... Vous êtes cent étoiles et cent mille anges... Vous êtes bonté et harmonie. Rayonnez... rayonnez... sur les champs et les usines. Sur les écoles et les jardins. Sur les bêtes et sur les hommes. Sur les vents et les marées. Sur l'ombre et la lumière. Sur les prisons et les maternités. Sur le bien et sur le mal. Sur l'expansion et la cohésion, sur le tout, ce tout qui est en vous !... Prenez tout votre temps pour vous résorber. Vous régressez, vous régres-

sez, sans perdre le moindre de vos pouvoirs de rayonnement...

Ouvrez les yeux et souriez aux hiérarchies bénéfiques qui vous entourent, soyez-en persuadé...

On respire en vous, calmement, profondément, paisiblement...

Paupières baissées, l'attention au niveau du cœur, dans le médian de la poitrine. Veillez à l'obtention, en vous, des trois facteurs : *immobilité, silence, vide*. Identifiez-vous à cette trinité, en dehors de toute limitation. Si l'une ou l'autre pensée vient affleurer le ciel de votre mental, diluez-la dans le silence de votre souffle apaisé.

Laissez-vous glisser dans ce quatrième état de conscience, qui n'est pas celui de veille, pas plus que celui de sommeil, ou de rêve. Vous êtes un peu comme l'aigle de Montherlant : « Vous planez tellement haut, qu'aucune flèche ne vous peut atteindre et vous ne faites d'ombre sur quiconque ».

Vous êtes en état d'égalité d'âme, d'harmonie totale et parfaite. Vous voici installé au seuil de la Demeure. Vous n'éprouvez plus de désir d'aucune sorte, si le relent de l'un d'entre eux subsistait, ce serait celui d'une prolongation...

Entraînez-vous à l'acquis de l'état d'immobilité physique et mentale, il surclasse tous les somnifères !

Nous vous sommes reconnaissants de nous avoir accompagnés jusqu'ici. Que pensez-vous de notre promenade en voyage immobile ? Poursuivons le périple, voulez-vous ?

L'exercice qui va suivre pourrait s'appeler *la fourmilière*.

Baissez les paupières. Joignez les talons entre eux. Posez la paume de la main droite sur le bas-ventre, la main gauche la couvre. Suggestionnez *en vous* une perception de fourmillements en n'importe quel endroit du corps. Ce peut être une épaule, un bras, une cuisse... Cette impression va, petit à petit, se concrétiser : vous sentirez *réellement* ces fourmillements...

Il s'agira, dès lors, de les généraliser, très docilement, au corps entier. La peau, les os, le sang, le souffle même, ne sont plus qu'une vaste fourmilière. Chacune de vos milliards de cellules permute avec ses voisines. Soyez comme une terre soumise à l'action bienfaisante des rayons solaires, après une pluie d'orage. Prenez conscience du renouveau qui s'opère en vous.

Laissez agir cette prodigieuse manifestation. Dirigez le sens des fourmillements vers le haut. Songez à un verre d'eau gazeuse dont l'effervescence va s'épanouir en surface. Vous êtes tout entier sollicité vers le haut. Vous avez un réel effort à fournir pour rester couché au lit. Vous avez l'impression très agréable, de flotter entre ciel et terre. Vous êtes léger, léger et rien plus ne vous affecte... De nouvelles possibilités germent au plus profond de votre être. ... Paix, calme, sérénité...

Laissez-vous, subjectivement, retomber au plus profond de votre lit. Respirez bruyamment, tant à l'*expir* qu'à l'*inspir*, une dizaine de fois, consécutivement. Laissez-vous vous baigner en une atmosphère de paix à recevoir et à distribuer avec profusion, autour de vous... Soyez bien décontracté.

Le menton pose sur le haut du sternum. Ecartez les pieds d'une trentaine de centimètres. Les orteils tombent naturellement vers l'extérieur. Baissez les paupières, sans les serrer. Concentrez votre attention dans les deux pieds. Votre être s'y trouve entièrement logé. *Montez*, en pensée lentement vers les chevilles. Les pieds abandonnés s'endorment. Percevez-vous ce vague picotement qui vous en avertit ?

Montez, de segment, en segment ; les mollets, les genoux, les cuisses, le ventre, et les avant-bras, le thorax et les bras, les épaules, la tête. Le corps entier *dort*... Décontractez les nombreux muscles peauciers du visage. Les ailes du nez, les commissures des lèvres, le front, le cuir chevelu... Laissez tomber la langue, mollement, sous l'action de la pesanteur. Imaginez que les yeux deviennent lourds. Ils pèsent dans le fond de leurs orbites...

Nous vous demandons maintenant, en stabilité complète, de visionner le point brillant qui ne va pas tarder à se manifester. Vous en faciliterez l'apparition si vous portez les yeux en léger strabisme convergent... Entraînez-vous à susciter cette vision, elle aiguisera votre capacité de concentration, laquelle vous deviendra si utile par la suite.

Réfugiez-vous entièrement en ce point. Sachez vous réduire à l'infini si vous tenez, un tant soit peu, à côtoyer l'Immensité.

Cette condensation extrême vous aidera à vous affranchir des tenailles matérielles. Augmentez vos chances d'accès à la Libération, dépariez-vous du lest mondain qui vous offense, par l'expérience personnelle directe.

Aucune résistance extérieure ne peut s'opposer à l'inaltérable Point. Rien ne peut vous y atteindre. Que soient justes vos pensées et sans bornes votre Amour des êtres et des choses.

La voie de la rénovation vous est ouverte.
— Alourdissez-vous au creux du lit, confortablement. Respirez vigoureusement, à diverses reprises...

Vous n'avez pas quitté votre chambre et cependant, il est indéniable que vous avez accompli un sacré bout de chemin.

Nous nous en voudrions de vous quitter, sans vous présenter un ami, un frère : *Epictète*, stoïcien du I^{er} siècle de notre ère. Il était esclave, malade et boiteux. Rome le compta au nombre de ses philosophes les plus illustres. Il vécut très vieux, adoré de ses disciples. Ecoutez son message : « Quand tu es la nuit dans ta chambre, la porte close et la lumière éteinte, garde-toi donc bien de dire que tu es seul, car tu ne l'es pas ».