



La posture du Roi de la Danse

Natarajâsana

! Synonymes : posture de la Danse

Posture de Shiva : attention ! c'est aussi un synonyme du **Héros** (voir plus loin)

Shiva, le divin dans son aspect transformateur, est aussi le roi de la danse (cosmique) et le patron des yogins.

À l'attention plus particulière des sportives...

- Accrochez la main, pouce joint aux autres doigts au cou du pied correspondant.
- Opérez une flexion vers l'avant de l'ensemble : tête, tronc, bras et jambe unis, bras opposé levé vers le haut, en vous appuyant sur l'autre jambe, tendue.
- Détendez-vous. Étirez le bras, correspondant à la jambe d'appui, devant vous.
- Cherchez un équilibre aussi stable qu'il se peut en vous aidant du balancier du bras levé et, l'ayant obtenu, pratiquez **la respiration sur le rythme : 3-2-5-2**
- Relaxez-vous...

Cet exercice, comme le plus grand nombre en Yoga, est bilatéral.

On l'exécute des 2 côtés alternativement.

On commence toujours par le côté D :

C'est le côté de l'action.



1

Cette pose très esthétique constitue une posture à part entière...

Conseils

- Le regard doit fixer l'horizon.
- **Active le Chakra sacré : concentrez-vous** sur sa région pendant quelques minutes.

Bienfaits

- Cette attitude tonifie les muscles abdominaux, pectoraux et intercostaux.
- Rend les jambes plus fortes et plus souples.
- Elle accroît l'équilibre du corps.

La belle réalisation...

consiste à saisir le pied en levant, à sa rencontre, le bras *par-dessus* l'épaule.

En équilibre sur un pied, lever simultanément le bras du même côté au-dessus de la tête.

Fléchir le genou opposé et lever cette jambe jusqu'à ce que la main attrape le pied...

Peut-être parviendrez-vous à le faire... plus tard. Qui sait ?



3



4



5



6

de mieux en mieux !¹

¹ Note : les postures des photos 5 et 6 sont des variantes avancées qui ne sont pas accessibles à tout le monde. Ne culpabilisez donc pas si vous n'y arrivez pas ! Si vous faites correctement la posture selon les photos 1 ou 4, c'est parfait.

Voici quelques autres postures en équilibre sur une jambe ² en images

Ekapada-Shiva

Vêtu d'une peau de tigre, il est représenté sur un pied (*eka-pada*, "une jambe") et nanti de 4 bras (*catur-bhuja*).

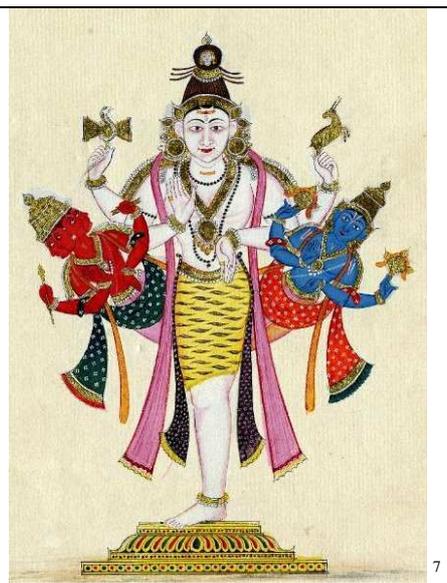
Il porte dans la main G supérieure la *Mriga* ³, sa main D inférieure est en *Abhaya* tandis que la G inférieure est en *Varada-mudrâ* ⁴.

De sa hanche D surgit le Brahma à 4 têtes portant dans la main D supérieure un stylet et dans la G supérieure un livre (un rouleau), ses mains D et G inférieures sont respectivement en *abhaya* et *varada mudrâ*. Un *angavastra* ⁵ drape ses coudes.

De la hanche G de Shiva apparaît Vishnu avec dans la main supérieure D le Chakra et dans la G supérieure, le *Shankha* ⁶.

Les mains D et G inférieures sont en *abhaya* et *varada mudrâ*, et un *angavastra* drape également ses coudes.

Les deux déités portent les ornements traditionnels et un *yajnopavita* (cordon sacré) sur leur poitrine.



Shiva-âsana (1986)



Tandavâsana ou Utthita Hasta-padangusthâsana



'en torsion'

² Voir les séries 2-2a des **équilibres** (Arbre, Héron...) et 7 des torsions

³ Voir plus loin : **la posture du Cerf** (des postures de stabilité)

⁴ Voir la série sur les **Mudrâ**

⁵ Un **angavastra**, ou **angavastram**, est un châle de cérémonie en coton écru, tissé à la main, bordé d'une bande rouge sombre, indigo ou noire, avec des motifs tissés en fils d'or ; il est porté surtout dans l'Inde du Sud. On le jette, plié, sur l'épaule.

⁶ **Shankha** : conque faite dans un coquillage. Un des symboles de Vishnu.

⁷ Circa 1820 ([www.britishmuseum.org/...](http://www.britishmuseum.org/)) in Wikimedia Commons (Did you know? 06/2011)



La main tendue vers le gros orteil

*Utthita Hasta-padangusthâsana*⁸

! Synonyme : *Tandavâsana*

*Une posture debout d'équilibre, hardie pour ceux qui ont de la difficulté à trouver leur propre équilibre !
C'est une figure de transition dans les enchaînements de Yoga*

Pas à pas

Départ en **Tadâsana**.

- Portez le poids sur le pied D en pressant toute la plante fermement dans le sol.
 - À présent pliez le genou G en amenant la jambe devant la poitrine avec 2 doigts de la main G accrochées au gros orteil. La main D reste sur la hanche.
 - **Inspirez** en maintenant la pose.
 - **Expirez** en essayant de tendre la jambe jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol.
- Restez dans cette position un moment.*

- Puis étirez le torse complètement en mettant le plus grand espace possible entre pubis et sternum.

Restez ainsi, droit ou, si vous le désirez, penchez le buste vers la jambe tendue.

Conseil : abaissez la hanche du côté de la jambe G pour éviter toute perte d'équilibre voire chute...

Restez dans la posture pendant environ 1 minute.

Pour sortir, enlevez la main G tandis que vous expirez, reposez la jambe G.

Reprenez l'âsana en inversant les jambes.



Options : *l'équilibre est habituellement difficile à appréhender pour les débutants. Se tenir debout sur une jambe en tendant l'autre n'est pas évident pour eux.*

- Afin d'exercer leur équilibre, ils peuvent s'aider de **l'appui d'un mur ; un rebord de fenêtre** peut également se révéler être un excellent support : il suffit de poser la main libre contre le mur ou le rebord.
- Les débutants peuvent aussi utiliser n'importe quelle surface élevée comme support de leur jambe : le rebord de la fenêtre, mais aussi **la barre du danseur, une rampe** (d'escalier...)...
- **Une sangle**, enroulée autour de la jambe tendue et tenue par la main libre (celle qui ne tient pas le gros orteil), paraît l'idéal. Non seulement elle aide à maintenir les jambes levées plus longtemps que d'habitude, mais aussi permet d'accroître l'extension des bras.

Bienfaits

- Étire et renforce les muscles de l'épine dorsale, de l'intérieur des cuisses et ceux situés à l'arrière des jambes.
- Aide à apaiser les douleurs menstruelles.
- Aide à travailler le sens de l'équilibre.

Précaution et contre-indications

- Bien qu'elle soit considérée comme *bonne* pour les femmes enceintes (2^e ou 3^e T), celles-ci devraient l'éviter.
- Ne doit pas être pratiquée en cas d'atteinte à l'épaule, au bras, à la jambe ou claquage tendineux au mollet.

⁸ *Yoga for everybody* (Sunday, July 25, 2010)



Équilibre...

... **jambe croisée**⁹

Debout, joindre les mains en prière. Fixer un point devant soi.

- Plier la jambe D au niveau du genou et amener la cheville sur la cuisse G.

Pencher le tronc vers l'avant aussi bas que possible. *10 respirations.*

- Revenir en position verticale, cheville toujours sur la cuisse.

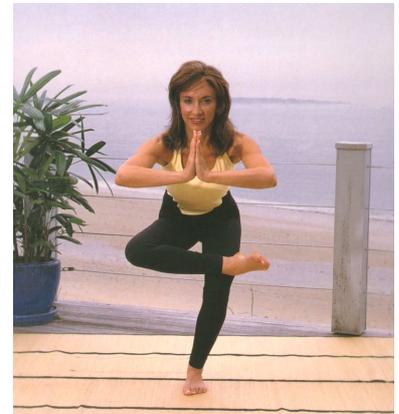
Abaissier le corps une nouvelle fois. *10 respirations à nouveau.*

Répéter de l'autre côté.

Bienfaits

- Renforce et tonifie les muscles des jambes, des fessiers et des cuisses.

- Étire les hanches, améliore leur souplesse.



... **et raffermissement**

Debout, étirer la colonne vertébrale en contractant les abdominaux.

- Étirer les bras devant soi, écartés d'une largeur d'épaules, paumes vers le sol. Les maintenir ainsi ; employer les muscles des bras pour étirer les doigts.

- Fléchir la jambe G au niveau du genou.

Tendre et lever la jambe D sur le côté aussi haut que possible.

Respirer 10 fois.

Reposer la jambe.

Reprendre pour 10 autres respirations.

Bienfaits

- renforce et affine les muscles des bras, hanches (étire), jambes (tonifie)

- renforce et tonifie les chevilles (affine), les articulations des genoux.

- Améliore l'équilibre.



Déhanchement de la prière

- À partir de la position verticale, incliner les hanches, serrer les genoux.

- Faire pression sur les fessiers, tirer la poitrine vers l'avant.

- Rassembler les mains en position de la prière.

- Se déhancher au niveau du buste MAIS PAS des bras.

- Placer le coude D à l'extérieur du genou D, en plaçant l'épaule supérieure au-dessus de l'autre. *Maintenir durant 5 respirations.*

- Tendre les bras, un vers le haut, l'autre vers le bas (voir photo). *5 respirations.*

- Ramener les mains en prière. *5 respirations.*

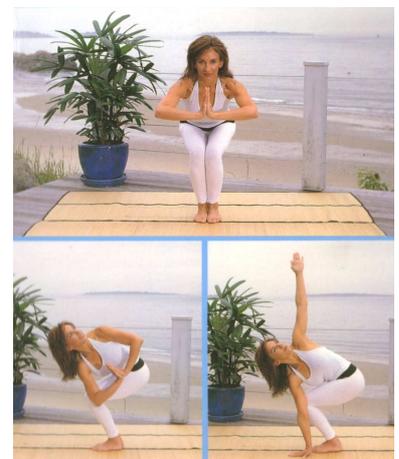
Relâcher en se remettant dans le position de départ (position verticale)

Bienfaits : *cette posture permet de sculpter les fessiers et les cuisses, de remplacer la graisse par du muscle. C'est un moyen très efficace d'éliminer les toxines présentes dans les organes et les glandes, en massant ces zones.*

- Renforce et tonifie les fessiers, cuisses et muscles du dos.

- Étire la colonne vertébrale et les muscles du dos.

- Améliore la résistance au niveau du bas et du milieu du dos.



⁹ Voir la série 2-2a des **équilibres Arbre**

Cet exercice et les 2 suivants sont proposés par Glenda Twining, professeur de Yoga à Dallas (Texas)



La posture du Héros ¹⁰

Virabadrâsana (Veerya-bhada-âsana)

! Synonyme. Posture de Shiva : attention ! c'est aussi un synonyme de **la Danse** (page précédente)
Attention ! La posture du Héros est aussi le nom de postures assises ¹¹

Toute posture, comme l'être, se construit de bas en haut.

**Nous construisons notre stabilité, sur nos jambes et dans nos bases,
 de manière à élaborer notre vie sur un socle stable.**

Pour une élégance unique et voluptueuse

Debout, écartons les jambes d'environ 1,30 m.

- Tournons le pied D vers l'extérieur, pivotons épaules et bassin vers la D, les seins dignement tendus en avant. Veillons à avoir la plante du pied arrière totalement à plat, pour y prendre une part de l'appui.

La ligne passant par les hanches est perpendiculaire à la ligne des talons. Ceci est important pour la correction de la posture et la solidité de la statique.

- Fléchissons le genou D ; la cuisse est parallèle au sol, la jambe arrière tendue.

Gardons les fesses serrées pour protéger la région lombaire.

- Inspirons en levant les bras au-dessus de la tête contre les oreilles.

Assurons-nous que la cuisse de la jambe fléchie est à l'horizontale.

- Les paumes des mains sont l'une contre l'autre ou **option** : nous pouvons joindre les doigts, index tendus vers le ciel.

Regardons nos pouces et respirons 3-5 fois.

Si nous commençons la pratique de cette posture, gardons-la durant une minute, en respirant de façon puissante. Puis, petit à petit, montons à 2 minutes. Ce sera très bien.

Même chose pour le côté G.

Bonne pratique !

Bienfaits

Cette posture exige un travail intensif de tout le corps.

- Par cette posture, **nous renforçons les jambes**, chevilles et genoux sont tonifiés.

- **La poitrine est pleinement ouverte, elle permet une respiration profonde.**

- Les raideurs du cou, épaules et dos sont atténuées.

- Taille et hanches s'affinent, se galbent...



L'amazone zen...

¹⁰ C'est aussi une posture "guerrière", voir la série 8-2 des **ouvertures** : **Guerrier I Virabhadrasana**... – ... et page suivante – Voir aussi la série 8-1 des **ouvertures-Fentes**

¹¹ Voir la série 1 des **postures assises**



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.

la suite ☞

- 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)¹²



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.

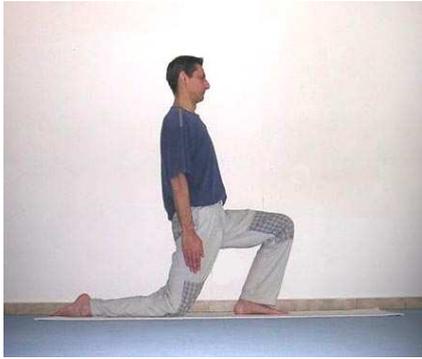
Après les deux séries complètes, faire aller et venir encore une fois le souffle, debout en faisant quelques pas pour se dégourdir les jambes puis s'allonger quelques instants sur le dos, les bras le long du corps, les paumes de main tournées vers le haut, les yeux fermés fixent le point inter-sourciller,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

la suite ☞

¹² Voir la série 6-1 des **cambrures-Cobra** : la posture du demi-Cobra (variantes)

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.

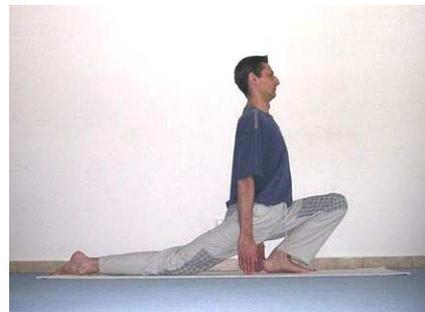
Variante

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, tout en restant bien cambré, les mains se faisant face.

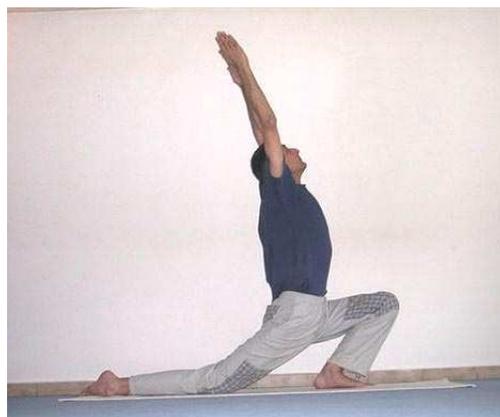
- Les yeux suivent le mouvement et fixent un point en haut, à l'aplomb du visage (photo ci-dessous)

bras levés et tirés en arrière

tête tirée en arrière

dos arqué

genou au sol



poitrine dilatée

genou plié

piéd 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

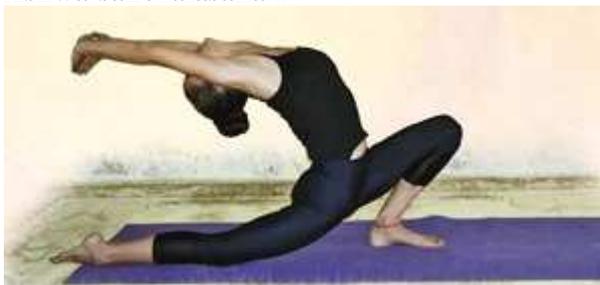


**HANUMAN
DIEU SINGE**
Renforce les muscles des cuisses et étire tout le corps.

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



Ashwa-sanchalâsana...



... Cavalier, Posture équestre ou du Cheval



La posture du Clown

Sir-bakâsana

Une inversion en équilibre pour 'débutant', une bonne préparation à la posture sur le crâne *Kapâlâsana* ! ¹⁴

Pas à pas

Étape 1 : pliez votre tapis en deux. Mettez-vous à 4 pattes. Posez le sommet de la tête sur le tapis plié, à environ 15 cm devant vos mains qui sont à plat et tournées vers l'avant. Laissez la tête reposer ainsi et s'habituer à n'avoir pas beaucoup de poids. Tête et mains doivent former un triangle, pour la stabilité

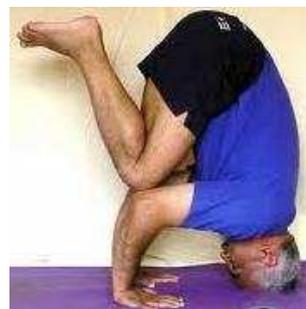
Étape 2 : rapprochez vos pieds de vos mains en montant sur les orteils.

Pliez les genoux et posez les sur les coudes. Appuyez les genoux sur les coudes et soulevez les pieds du sol.

Étape 3 : si la posture est confortable maintenez-la pendant 1 ou 2 minutes.

Bienfaits. Stimule le chakra couronne

- Accroît le flux sanguin au cerveau, soulage le cœur.
- Calme et apporte de la clarté.



Les genoux repliés sur les coudes

La posture de la Grue ou Héron *Bakâsana* ¹⁵

Un équilibre sur mains 'avancé' pour mieux se concentrer, avoir plus confiance en soi... et étirer son dos.



'Légère comme une plume', cette position est difficile, mais essayez de rester dans cette position aussi longtemps que possible (1-2 mn)



La posture de la Guirlande

Kashtha-malâsana ¹⁶

Un accroupi en position assise pour une posture de stabilité.

Étape 1, position du départ : accroupi dans une position assise, talons bien enfoncés dans le sol. Mettez une couverture si les talons ne touchent pas le sol. Joignez les mains (doigts entrecroisés) soit devant autour des genoux ou soit derrière dans le dos (plus difficile).

Étape 2 (plus difficile) : enlacez vos chevilles avec vos mains et penchez en avant. Restez aussi longtemps que possible, quelques minutes.

Conseil : respirez profondément.

Bienfaits

- Assouplit les articulations des jambes - Facilite la digestion - Travaille l'équilibre - Assouplit les hanches
- Débloque la colonne vertébrale, l'étire - Libère les tensions entre la nuque et le dos.



¹³ Pour les 3 premières (Clown, Grue, Guirlande) texte et/ou images de Holistic Attitude (holisticattitude.free.fr/wordpress/?page_id=1609)

¹⁴ Voir la série 4 des **inversées**

¹⁵ Voir plus loin **Corbeau** *Kakâsana*, **Coq**...

¹⁶ Voir la série 3-1 des **postures accroupies** (+ 'Squat')



La posture de la Mante religieuse ¹⁷

Un accroupi en équilibre permet d'**ouvrir les hanches**.

Début dans la posture de la **Table**.

Replier les orteils et commencer à reculer les mains vers les genoux.

S'asseoir sur les talons et commencer à lever les genoux du sol.

Inspirer.

Les bras sont levés au-dessus de la tête.

Entrelacer les doigts en laissant pointer les index.

Expirer.

Les bras toujours tendus s'abaissent, le torse s'incline vers l'avant.

Pointer les doigts sur le sol.

Drishti sur les doigts.

Tenir pendant plusieurs respirations.

Sortir de la posture en prenant celle de **l'Enfant** pour quelques respirations.



Utkatâsana ¹⁸ ou 'venir accroupi'
(Michèle - Yogamrita)



l'Étirement en accroupi

Variantes : garder les pieds à plat au sol... ou rester sur la pointe des orteils.

Explorer l'une ou l'autre de ces possibilités...

La Mante religieuse



origami par Matthieu Georger

« À l'instar des "animaux spirituels", les Mantes religieuses (anglais : praying mantis) apportent beaucoup de calme, de tranquillité, de sérénité et sont de parfaits symboles de méditation. Elles démontrent qu'il faut être patient tant envers les autres qu'envers soi-même. Elles canalisent l'énergie guerrière femelle.

Quand une Mante religieuse apparaît dans votre vie, il vous est demandé d'engager votre énergie, pensées ou actions dans une voie différente.

“Suivre la Mante” signifie mettre ce côté intime de vous-même, le cœur de votre spiritualité, aux commandes et le laisser diriger la raison et finalement votre vie. » ¹⁹

¹⁷ Voir séries 2-2a des **équilibres en accroupi** et 3-1 debout-Saluts : **Les postures accroupies...**

¹⁸ Voir la série 3-1 debout-Saluts : **La Posture puissante Utkatâsana** (la Chaise)

¹⁹ 'Spirit Animals & Âsanas', 2nd Star To The Right Yoga Blog ([http://2ndstartotherightyoga.wordpress.com/category/...](http://2ndstartotherightyoga.wordpress.com/category/)) – Voir la série '**Animaux**'



Vira-garuda-âsana ²⁰

Un accroupi en équilibre **bon pour le cœur, variante de la posture de l'Aigle** ²¹

*Garuda-âsana, la posture de l'Aigle, est un grand classique des techniques qui agissent sur le chakra du cœur. Comme toutes les grandes postures, elle se décline en de nombreuses nuances dont Vira-garuda-âsana. Alors que la pose "mère" se fait debout, celle-ci se fait assis sur les talons et en appui **sur les orteils**. Elle demande équilibre et détente et sollicite plus intensément **Anahata-chakra** (chakra du cœur) car on peut la réaliser assez facilement les yeux fermés. Comme la pose mère **les mouvements des bras en sont l'élément important**. Elle se déroule en **cinq phases** dont voici la chronologie.*

Accroupi, se mettre sur les orteils en joignant les talons. Redresser lentement le tronc à la verticale, trouver l'équilibre en détendant les pieds et les jambes. Ouvrir largement les hanches, écarter les genoux au maximum. Porter les mains sur les genoux avec Jnana-mudra tournées vers le haut, bras tendus.

Options, selon vos envies ou votre niveau : faire Mula-bandha, mettre la langue intérieurement en "tuyau" (*Kaki-mudra*), fermer les yeux en fixant un point médian en face de soi, visualiser le chakra du cœur ainsi que la *Sushuma* (colonne vertébrale) en y faisant circuler la respiration qui monte à l'inspiration durant 4 ou 5 secondes et descend à l'expiration durant le double.

Première phase

Porter les mains jointes devant la poitrine en expirant. Les mains ne touchent pas la poitrine, une légère pression assure le contact complet des paumes de mains, les avant bras sont à l'horizontale.

Porter la concentration et le souffle dans le cœur, visualiser le chakra, ou simplement un espace dans cet endroit, installer une souffle sur le rythme : un temps d'inspiration (3, 4 ou 5 secondes), quatre temps de rétention les poumons pleins, deux temps d'expiration, une légère pose les poumons vides.

Pendant l'inspiration visualiser la roue du cœur se dilater, pendant la rétention du souffle visualiser l'irradiation, la circulation de l'énergie du cœur (légère, vibrante, apaisante) avec le son « OM », pendant l'expiration visualiser l'énergie qui revient se concentrer au centre du cœur. Ainsi de suite.

Deuxième phase

Sur une expiration, tendre les bras à l'horizontale en pliant les poignets de façon à avoir le dos des mains dirigé vers le visage, tendre les doigts pour étirer les paumes de main, continuer le même souffle et la même visualisation.

Troisième phase

En expirant ramener les bras vers la poitrine, porter un coude dans l'autre, entrelacer les avant bras et joindre les mains paumes contre paumes.

Souffle et concentration peuvent rester identique mais il est également possible, et plus puissant dans la troisième phase, d'inverser les rétentions en faisant une rétention à poumons vides au lieu d'une rétention à poumons pleins, l'inspiration et l'expiration restant inchangés.

La concentration consistera alors à se centrer sur l'immobilité au centre du cœur durant la tenue à vide, toujours avec le son « OM ».

Quatrième phase. Elle correspond exactement à la deuxième phase. On la prend sur une inspiration.

Cinquième phase. Elle correspond à la première phase, on la prend sur une expiration.



la suite ↗

²⁰ Vira Garuda âsana, la posture de l'aigle, textes et photos : Christian Tikhomiroff
www.natha-yoga.com/Vira_Garuda_âsana_technique_du_mois_de_avril_2005.htm

²¹ Voir la série 2-2a des **équilibres-Arbre** : **Aigle** + **Équilibres en accroupi**...

On revient dans l'attitude initiale, bras tendus et mains en Jnana-mudra appuyées sur les genoux.
Chaque phase peut durer selon le goût ou la possibilité de chacun. Retenons que la deuxième et surtout la troisième phase sont les deux plus importantes, ce sera donc sur elles qu'on passera le plus de temps.
On peut envisager, par exemple, une minute sur la première phase, deux sur la deuxième et trois ou plus sur la troisième. La quatrième et la cinquième peuvent ne durer que le temps d'un souffle raccourci.

Bienfaits : qu'attendre de *Vira-garuda-âsana* ?

On peut espérer un apaisement dans les vents émotionnels qui agitent le cœur, une clarification du souffle, une ouverture sur l'état de recul et de non jugement, une amélioration de la stabilité mentale et de la concentration, un déblocage du nœud du cœur (*Vishnou-granthi*) et par là un accès aux qualités intuitives. Physiologiquement cette position est bonne pour le cœur, pour l'équilibre (qui est gage de jeunesse) et la colonne vertébrale.

Énergétiquement elle aide à accéder aux souffles subtils, ceux là même qui apparaissent après quelques heures de méditation.

C'est en conclusion une posture complète, assez facile dans laquelle chacun trouvera quelques saveurs et quelques avantages.

Dans une séance, on place *Vira-garuda-âsana* au moment où l'on fait des techniques liées au chakra du cœur ou à la fin des postures avant de faire Prânayâma (la respiration).

Une variante en photo

L'Autruche

Un autre accroupi en équilibre.



La posture du Cerf

Mrigâsana

Un équilibre sur les genoux favorable au **Chakra de la Gorge Vishuddha** (anglais : Deer Pose)²²

S'asseoir en *Vajrâsana*, sur les jambes le dos droit.

Amener les bras dans le dos et les étirer derrière soi.

Se pencher vers l'avant jusqu'à ce que la poitrine touche les genoux.

Élever à présent lentement les hanches, en déplaçant peu à peu le poids du corps sur les genoux.

Enfin, dégager les pieds du sol, jusqu'à prendre équilibre sur les genoux.

Tenir la posture un maximum de 1-2 minute(s).

Puis revenir en *Vajrâsana*.

Conseils importants

- Veiller à ce que les bras soient suffisamment étirés derrière le dos et aussi droits que possible.
- Lever les hanches avant les pieds, non simultanément : ceci aide à trouver l'équilibre.

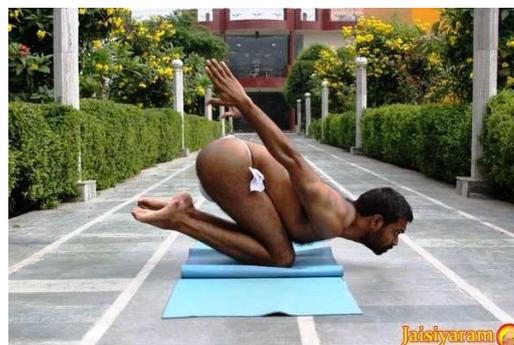
Concentration sur l'équilibre.

Bienfaits : stimulez le **Chakra de la Gorge – Vishuddha**, le "**Centre de la Communication**" !

- En effet, la posture du Cerf ouvre poitrine et gorge, favorisant aussi la respiration.
- Elle renforce bras et épaules (quand ils sont étirés derrière soi)
- Les jambes, par le fait de l'équilibre sur les genoux, se fortifient également, de même le bassin ; on contracte plus de muscles dans cette zone que l'on peut imaginer !
- Elle renforce la tonicité des muscles du dos ; étire toute la région lombaire (physiologiquement)
- Cette posture aide en outre à réguler l'air dans les intestins.

Contre-indication : faiblesse ou blessure au(x) genou(x)

la suite ☞



²² Texte et photo : Jaisiyaram



Ekapada-Shiva *, aux 4 bras (catur-bhuja), porte dans la main G supérieure la **Mriga**.

« Comment poursuivre ce chemin vers l'être, et **quel est le mot sanskrit pour dire le chemin, la voie ?**

Il existe un nom très imagé : mârga, qui vient de la racine MRIG ; mriga, de la même famille désigne la gazelle, l'antilope.

Or dans une forêt, ce gracieux animal folâtre, va sentir les choses, vient goûter des fruits et des baies...

Ainsi mârga n'est pas un chemin tout tracé, c'est un chemin qui se fraie d'instant en instant, au fur et à mesure que l'on avance »²³

* Voir description complète de l'icône plus haut

Variantes

- **Les débutants** se contenteront de lever uniquement les hanches, jusqu'à ce qu'ils aient trouvé plus d'assurance dans la posture.

Pour la femme enceinte

- Assise sur les talons, expirer en fermant les sphincters.

Tendre les bras en arrière, doigts étirés, en soulevant les fessiers qui décollent des talons.

Le buste est poussé en avant ; conserver le visage parfaitement détendu (léger sourire aux commissures des lèvres)

Inspirer. Relâcher, revenir sur les talons.

Le Cerf exerce les muscles des cuisses et les bras vers l'arrière ouvre la cage thoracique.

Ou

- Assise sur les talons, fléchir les coudes, mains à hauteur des épaules.

Expirer en serrant le périnée et pencher le buste en avant.

En ouvrant toute grande la bouche, les doigts des mains s'écartent.

Observer les interactions bouche-périnée.



²³ Yoga et Créativité : conférence Colette Poggi, samedi 15/03/2008, Orléans (extrait) – Voir les séries sur les **Mudrâ** et '**Animaux**'



Le Corbeau

Kakâsana

! Synonyme rencontré : posture de la Grue, du Héron (*Bakâsana*)

Posture d'équilibre, elle favorise *la possession de soi-même*.

Elle est plus simple à réaliser qu'il n'y paraît.

Une restriction cependant : elle exige des poignets en bonne santé.



Pas à pas ²⁴



*Commencez en position debout –**Tadâsana**.*

- Puis écartez les pieds (de la largeur des épaules).
- Penchez-vous en avant en pliant les jambes et venez placer vos mains à plat sur le sol, de sorte à former un carré avec les mains et les pieds.
- Pliez les coudes, afin de pouvoir prendre appui sur le haut des bras.
- Hissez-vous sur les orteils et calez les genoux sur le haut des bras, voire au niveau des aisselles.
- Déplacez progressivement le poids du corps sur les poignets.



Conseil important : pour vous aider à maintenir l'équilibre, regardez vers l'avant, et non vers le bas. Concentrez-vous sur un point loin devant vous, au sol (voir Conseils. « Points à contrôler » page suivante)

- Inspirez profondément, puis, en retenant le souffle, penchez-vous vers ce point, en amenant progressivement votre poids sur les mains.
- Sentez peu à peu s'étirer l'avant-bras.
- Puis, portez totalement le poids du corps sur les mains et levez les pieds au-dessus du sol.



Option : si c'est difficile, vous pouvez soulever un pied, puis l'autre.

Respirez profondément en tenant la posture
–*ne pas bloquer la respiration !*

Conseil : si vous ne parvenez pas à soulever les pieds, pratiquez régulièrement l'étape précédente et portez progressivement le poids sur les mains, tout en travaillant votre équilibre.

Les mains et les poignets en seront fortifiés.

²⁴ Publié par Michèle sous *Yoga, Âsana (postures)* - Bibliographie : *Le yoga du corps et de l'esprit*, Centre Sivananda de Yoga Vedanta, Éd. Solar Espace ; notes personnelles.

Variante en départ accroupi ²⁵

- Posez les mains à plat au sol, doigts légèrement fléchis, dirigés vers l'avant, à hauteur des épaules.
- Placez les genoux, ou la face interne des jambes, entre les coudes, sur les triceps.
- Penchez la tête et épaules vers l'avant, soulevez les pieds en joignant les pointes. Les bras restent pliés.
- Placez les rotules des genoux sur le haut des bras le plus près possible des aisselles.
- **Tout le poids du corps repose sur la base du poignet et sur les doigts**, la paume est légèrement soulevée et les doigts légèrement pliés. Les orteils sont en contact dans la phase statique et on cherche à rapprocher les pieds le plus près possible des fesses.
- Gardez l'équilibre en relaxant l'ensemble du corps, et passez, petit à petit, à la **respiration 3 – 2 – 5 – 2** ou respirez normalement dans chacune des phases de l'âsana.

Revenez à la position de départ en sens inverse.

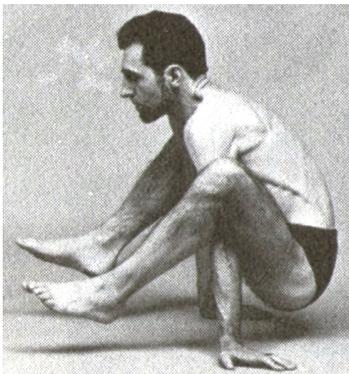
Conseils

Points à contrôler

- **Portez le regard vers l'avant.** Car si vous le dirigez vers le sol, il y a des risques pour que vous tombiez en avant : **le poids du corps suit le regard !** (voir « Conseil important » plus haut)
- **Ne pas sauter pour prendre la posture !**
Il faut progressivement *translater* le poids du corps vers l'avant et les poignets.
- **La répartition du poids du corps sur les mains se fait progressivement.**
La répartition de la balance entre l'avant et l'arrière se trouve avec la pratique.

Options

- **Si pendant l'apprentissage vous avez tendance à perdre l'équilibre en avant**, placez un coussin devant vous. Les mains sont écartées de la largeur des épaules. Les doigts eux aussi sont largement écartés, afin d'augmenter la surface de contact avec le sol. Tourner légèrement les doigts vers l'intérieur.
- **Plus le bassin est haut, plus le centre de gravité est élevé.** Lorsque le centre de gravité est bas, l'équilibre est plus facile à maintenir. On peut baisser le centre de gravité de Kakâsana : en regardant loin devant soi, tout en basculant le poids du bassin plus bas (la posture *s'aplatit*) et/ou en fléchissant les coudes.
- **Plus les bras sont tendus, plus il y a de poids et donc de contrainte sur les poignets.**
Si ceux-ci sont fragiles, mieux vaut plier les coudes, afin de les décharger.
- **Si vos poignets sont sensibles**, vous pouvez utiliser 2 briques de yoga (accessoires), posées devant vous à plat, dans l'écartement des mains. Placez les paumes des mains sur les briques, vers le devant (plan horizontal), puis plier les doigts sur l'avant des briques (face verticale).
Ainsi, les mains ne sont pas autant en extension et les poignets sont moins sollicités.



Autre variante

La posture du Coq (*Kokudâsana*)

- Accroupissez-vous, en portant légèrement les bras fléchis entre les jambes, mains au tapis entre les pieds, doigts dirigés vers l'arrière.
- Essayez d'engager les épaules sous le niveau des genoux (coudes au-dessous des creux poplités).
- Tendez les bras et laissez se soulever les jambes vers l'avant : vous vous trouvez assis sur la console des coudes.

Conseil et précaution

- **Exige une grande recherche d'équilibre** : la défaillance vous guette, **la précision s'impose.**
- Attitude assez décevante du fait que **tout le poids du corps se trouve réparti vers l'arrière** : **fréquentes chutes, heureusement sans gravité** (étant donné la hauteur réduite d'où elles ont lieu...)

²⁵ *Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968) et *Notes de cours Niveau II*, préparé par Christian Beaulieu, membre certifié de la Fédération Francophone de Yoga (novembre 2005)

Bienfaits du Corbeau

Effets physiques

- Fortifie et assouplit les poignets, les bras et les épaules.
- Contribue à la lubrification des articulations, tendons et ligaments des membres supérieurs.
- Revitalise les nerfs et muscles des mains, des poignets et des avant-bras.
- Fortifie la sangle abdominale (lorsqu'on ramène les pieds près des fesses)
- Tonifie les organes abdominaux.
- Irrigue le cerveau dû à l'afflux sanguin vers la tête.

Effets psychiques

- En tant que posture d'équilibre, le Corbeau exige de la concentration et développe cette faculté.
- Contribue à l'équilibre du mental et augmente la vigilance.
- Procure une intense sensation d'équilibre intérieur.
- Prépare à la méditation.

Effets subtils

- Combat la léthargie –**Kapha**.
- Fait circuler l'énergie dans les épaules et dans les bras.



Symbolique du Corbeau ²⁶

Le Corbeau n'est devenu un oiseau à connotation négative que récemment et principalement en Europe.

Il serait devenu négatif avec la sédentarisation des peuples nomades et le développement de l'agriculture.

En Inde, il apparaît dans le **Mahâbhârata**, comparé au messager de la mort.

Au Japon, il exprime l'amour familial et il est messager divin.

En Chine, il est symbole de gratitude filiale...

²⁶ Source photo du Corbeau : http://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:corbeau_branche_Kyo.jpg
- Symbolique du Corbeau : <http://www.cleomede.com/>.



Eka-hasta-bhujâsana ²⁷

Bhujan signifie en sanskrit : « bras » ou « épaule », *Hasta* signifie : « main » et *Eka* : « seul » ou « un »
***Eka-hasta-bhujâsana* est la posture d'appui des mains sur une seule épaule**

Cette Âsana est un joli cocktail d'équilibre (poids et contrepoids), de souplesse et de renforcement. Ainsi la posture implique toute l'attention du pratiquant de yoga.

Avec un peu de persévérance, c'est une posture beaucoup plus accessible qu'il n'y paraît au premier abord...

Cette posture d'appui sur les mains nécessite...

- **une bonne ouverture de la hanche** pour monter le genou vers l'épaule -le plus *haut* possible, c'est *propre* à chacun

- **une bonne souplesse des poignets**

- **de la force dans les bras, les épaules**, le tronc -notamment **les abdominaux** et **les jambes**

Préparations : pensez à travailler...

... l'ouverture des hanches

... le renforcement du haut du corps

... le renforcement des abdominaux (séance de yoga pour les abdominaux)

... la souplesse (et à échauffer) des articulations des poignets, avant de commencer

S'asseoir dans la posture du Bâton (Dandâsana) ²⁸.

Les mains au sol, de chaque côté du bassin.

Plier le genou G et venir placer l'intérieur du genou G (ou le mollet) aussi haut que possible sur le bras gauche. Garder le genou et le bras bien en contact.

La jambe D reste bien tendue. Les coudes sont à peine fléchis.

Sur une inspiration, mettre de la puissance dans les poignets, bras et épaules. Tendre les bras sans bloquer les coudes. Pousser sur les mains tout en gardant **la jambe D aussi tendue qu'un bâton**.

Décoller le bassin et la jambe.

Sur une expiration, basculer le bassin un peu vers le haut, pubis et jambe D vers le plafond : *si l'on bascule le bassin en avant, vers le sol, rien ne décollera !*

Les pieds sont tendus, la jambe D est parallèle au sol.

Concentration : le regard se place sur un point fixe devant soi... ou sur le bout du nez –**Nasagra-Drishti**. L'équilibre et le regard amènent la qualité d'attention –**Bhava**– sur l'instant présent.

Respiration : maintenir la posture 5 à 8 respirations longues et tranquilles. Puis, reposer le bassin et la jambe au sol sur une expiration.

Changer de côté.

Relaxer les poignets après la posture.

Conseil : mettre un bloc ou une brique de yoga sous chaque main.

Bienfaits : l'engagement nécessaire du bassin et des abdominaux, la puissance du haut du corps qui décolle le corps, la respiration sereine et la concentration mentale *unifient* sur plusieurs plans ; le bas et le haut sont reliés harmonieusement.



variante avec la jambe G parallèle au sol

²⁷ Publié par Michèle sous *Yoga, Âsana (postures)* (<http://www.yogamrita.com>)

²⁸ Voir la série 9-3 : **les postures du Bâton**

Exercice pour renforcer les poignets

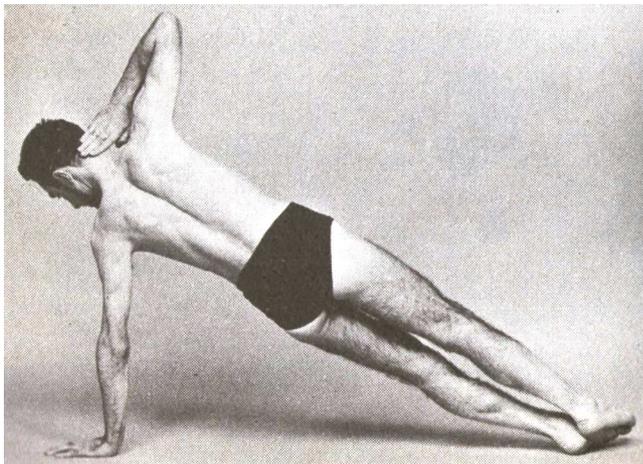
Afin d'entraîner la puissance et la contre-flexion des poignets et des bras, asseyez-vous sur les talons, paumes des mains au sol, doigts dirigés vers vous.

Reculez... reculez, appuyez sur les poignets.



Entraîner et fortifier progressivement les poignets en vue d'une posture sur les mains...

Accroupi, bras écartés de la largeur des épaules, tendus entre les genoux pliés. Mains bien à plat sur le sol (y compris le 'talon'), doigts écartés, majeurs pointés devant. Pencher légèrement le buste en avant en pressant sur toute la surface des paumes jusqu'aux index et pouces. Pratiquer quelques fois en ayant soin de répartir également le poids sur toute la surface des 2 mains. Pratiquer tous les jours quelques instants.



Pour développer les bras²⁹

Pas à pas

- Placez-vous en chute latérale, en appui sur le bord externe d'un pied, l'autre pied posé sur le premier.
- Posez la main libre dans la nuque et regardez la main d'appui au sol.

Respirez librement et conservez la posture.
L'exercice s'effectue de chaque côté.

Bienfaits

Entraîne un travail intense des vertèbres cervicales en rotation et donne un sens de l'équilibre général.

Variante : le bras libre s'élève et le regard le suit.



www.divineight.ca www.yogarokko.blogspot.com

Bhujapīḍāsana

variante de Kokudāsana le Coq

Décontracter les poignets après une posture sur les mains

Mettre la main G en poing.

Enfermer fermement le poignet G avec les doigts de la main D.

Procéder à des rotations du poing G : sens des aiguilles de montre – sens anti-horaire, quelques fois.

Puis inverser les rôles.

Ce travail terminé, prendre un moment pour observer ses effets.

²⁹ Voir les séries 5a des flexions latérales et 8-1 des ouvertures-Fentes : la Planche sur le côté