



Yoga pour sportifs ou assimilés

Le Yoga est loin d'être un dogme, c'est dire qu'il peut être adopté par les pratiquants de n'importe quelle confession, sans altérer leur croyance en quoi que ce soit. Basé sur la philosophie sânkhya, qui est la science dualiste de l'évolution, préconisée par le sage Kapila, le Yoga aurait un caractère athée, si le sage Patanjâli ne l'avait placé sous la direction d'Ishvara, le Seigneur suprême. Cette précaution en oriente le fond en direction du Védanta, la science de l'absolu, du sage Vyâsa. Comme quoi, en fait de sagesse, le Yoga nous semble être bien parrainé.

Le yogin se situe ipso facto hors secte et hors caste, ce qui est loin de signifier que les partisans d'une secte ou les tenants d'une caste se priveront de ses bienfaits. On peut être amoral, sans être le moins du monde immoral. Ceci pour en arriver à dire que si toute idée de compétition quelconque est bannie en Yoga, il ne faudrait pas en déduire que les sportifs doivent lui tourner le dos. L'eau, qui n'est en rien compétitive, n'empêche qu'il y ait des nageurs sportifs. Le Yoga

appartient à tous et c'est pourquoi il convient mal de vouloir le cloisonner au seul bénéfice d'un groupement ou d'une école. Il est comme le nuage qui passe au-dessus d'une propriété privée.

Les sportifs, outre l'entraînement propre à la discipline qu'ils se sont choisie, auront intérêt à puiser dans l'impressionnante réserve des attitudes et des exercices du Hatha-Yoga. Ne dit-on pas que le nombre des postures possibles, en Yoga, s'élève à quatre-vingt-quatre fois cent mille ? Il serait désespérant de n'y trouver quelques-unes à sa mesure.

La salutation au soleil

Nous avons décrit précédemment la salutation au soleil (suryanamaskar).

Pouvons-nous vous suggérer de vous livrer à l'exécution de la série des douze phases consécutives qu'elle comporte, après avoir empli les poumons, d'une seule traite et sans expirer ?

Pouvons-nous de même vous suggérer une série complète à vide de souffle ? Et, pourquoi pas, une autre série de douze enchaînements alors que vous aurez bloqué le souffle en stop, sans vous préoccuper s'il était inhalant ou exhalant ?

Réglez-en la durée d'exécution selon vos possibilités, agissez sans précipitation, perfectionnez votre style progressivement. Veillez à *pousser* vos attitudes de plus en plus loin, à les parfaire en souplesse, en durée, en légèreté et... en beauté. Vous aurez rapidement compris que le Yoga recèle quantité de moyens dont vous aurez avantage à tirer profit.

La posture de tête

Elle est dite *shirsâsana*. Il fallait bien qu'on la citât en premier lieu puisque c'est un peu par son appoint que le Yoga s'est popularisé en Occident. Sa réalisation ne présente, il va de soi, aucune difficulté pour les sportifs.

Toutefois nous attirons votre attention sur le fait qu'il doit s'agir de la posture *de* tête et non *sur* la tête. Cette dernière, un peu comme la boule du bilboquet, se trouve perchée en déséquilibre sur nos sept vertèbres cervicales, conçues pour la soutenir mais non pour supporter le poids du corps, en moyenne vingt fois supérieur. Prudence donc et tout ira bien. Autre détail, juxtaposez vos mains, contre l'arête desquelles vous calerez la tête au sol. N'entrecroisez pas vos doigts entre eux, vos mains doivent demeurer disponibles pour parer à toute éventualité, ne les entravez donc pas.

Entraînez-vous d'abord à ce renversement corporel qui vous autorise à voir le monde à l'envers. C'est inhabituel, il convient de s'y soumettre progressivement. Il est évident que si vous éprouvez un malaise quelconque : bourdonnement d'oreilles, précipitations cardiaques, douleurs cervicales, étourdissement lors du retour à genoux, vue de taches noires... vous reporterez vos exercices, après avoir questionné votre médecin conseil.



Réalisation rationnelle de la posture : départ à genoux, les mains juxtaposées en coupe, au tapis ou dans l'herbe, la tête en arrêt au sol. Déployez-vous vers le haut, sans à-coups, très régulièrement. Ne vous élancez pas, ainsi que vous avez l'habitude de le faire lorsque vous montez en « poirier ». Les soubressauts ne sont pas de mise en Yoga. Familiarisez-vous avec cette attitude, son action est défatigante.

Pour redescendre, fléchissez les genoux et allez délicatement poser les pointes des pieds joints au sol, avant d'y recevoir les genoux.

Vous nous direz que ceci est à la portée du premier sportif venu. Tant mieux ! Tant mieux, car vous allez, à présent, ne plus poser les genoux au sol, lors de la descente, mais sur vos triceps, au-dessus des coudes, les pieds ne reviennent plus au sol. Et ensuite ? Vous remontez, en expirant, doucement et en puissance. Laissez-vous inspirer en redescendant... sur les triceps. Vous avez compris. Vous voici donc en possession d'un exercice très personnel, qui vous forgera le dos et les épaules. Votre souffle en sera amélioré, de même que votre sens de l'équilibre.

Toutefois attention sportifs, et ceci vaut pour la totalité des exercices préconisés, n'entrez pas en compétition avec vous-mêmes, votre cœur n'est pas un chronomètre sans âme, il a ses raisons, ménégez-le, il vous en sera reconnaissant. Nous supposons que d'autres, avant nous, ont dû vous mettre en garde. Nous vous fournissons des moyens, à vous de les mettre en pratique, judicieusement, en toute lucidité sportive. Nous ne sommes en rien fabricants de champions, nous contentant d'être frères des hommes.



Posture du corbeau

1. *Kakâsana* se prend à partir de l'attitude accroupie. Posez les mains au sol, doigts écartés et infléchis, les mains en araignées. Portez un genou ou la face interne de la jonction cuisse-genou, sur la console du coude correspondant. Faites-en autant sur l'autre coude, de sorte que vous chevauchez vos coudes, en équilibre sur vos mains. Laissez se pencher votre tête vers l'avant-bas. Il n'y a aucunement lieu de faire appel à la force des muscles pour prendre cette attitude. Comme dans la plupart des *âsanas* (postures) vous rechercherez la juste voie du milieu qui répartit le poids du corps en deux hémisphères équilibrants. Trouvez-en le point d'appui, l'équilibre se fera.



2. Ici encore, aucune difficulté pour les sportifs. Elle va surgir dès lors que, de la position sur les coudes, on va se placer dans la pince formée par les coudes et les avant-bras et que, de là, on va revenir à la position de départ, sans perdre l'équilibre. Là également, on s'entraînera, en silence, sans s'énerver.

Cet exercice développe la force des bras et aide à acquérir le sens de l'équilibre sur les mains. Il sollicite les muscles abdominaux.



Les pompages

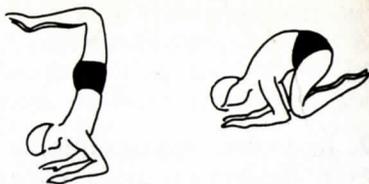
Hé oui, on les rencontre également en Yoga, avec de petites différences toutefois.

On s'appuie sur les orteils, non pas dressés, mais infléchis, ce qui déporte une certaine partie du poids vers les bras. On se laisse inspirer, en flexion lente des bras, sans qu'aucune partie du corps, outre les orteils infléchis et les deux mains, ne touche le sol.

Après un temps d'arrêt, souffle bloqué, on remonte lentement, en expirant. A vous de déterminer le nombre de pompages qui convient à votre forme d'entraînement.

Les mains en appui sur deux petits bancs permettent de dépasser l'horizontale lors de la descente. L'exercice sollicite alors davantage les épaules.

Variante : on descend, *très lentement*, sur expiration en contractant progressivement l'abdomen, comme s'il y avait une résistance vive à vaincre à ce niveau. Cette façon de procéder aide à tonifier la sangle abdominale.



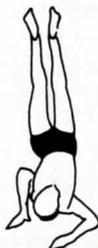
Posture du scorpion

Sachant combien, en bons sportifs, vous appréciez la posture de tête, voici celle du scorpion, qui aide au développement des muscles des bras et des épaules. Elle nécessite un certain sens de l'équilibre, qu'elle tend d'ailleurs à promouvoir. On l'appelle *vrichikâsana*.

Exécution : vous posez les avant-bras au sol, parallèles entre eux et vous lancez les jambes, successivement, en équilibre vers le haut. Par la suite, vous vous entraînez au départ à genoux, jambes jointes, en montée lente et contrôlée.

Ceci peut ne pas vous suffire, aussi redescendrez-vous en posant les genoux sur les coudes, vous vous accrocherez pour repartir vers le haut.

Pour ce nouveau départ vous prendrez soin d'amener la tête au-dessus des mains afin de vous faciliter la montée. Vous la sortirez dès que vous vous retrouverez les jambes en l'air, pour ne pas courir le risque d'amorcer un cumulet.



Variante du scorpion

Une variante de *vrichikâsana* (posture du scorpion) vous aidera à vous développer les muscles dorsaux et ceux des bras. C'est un exercice d'équilibre en puissance.

Exécution : assis à genoux, posez un avant-bras au sol. A une trentaine de centimètres à l'arrière de la main, vous

disposez le poing de l'autre bras fléchi. Détachez le pouce en ergot vers l'avant. Deux centimètres d'appui supplémentaire sont précieux dans ces genres d'exercices. Il ne vous reste plus qu'à prendre appui sur le coude, d'une part et sur le poing, d'autre part. Le corps monte vaillamment et sans à-coups. Gardez la posture un moment, avant de l'inverser.



Posture du roi de la danse

A l'attention plus particulière des sportives, voici *natarajâsana*. Shiva, le divin dans son aspect transformateur, est aussi le roi de la danse (cosmique) et le patron des yogins. L'attitude représentée ici tonifie les muscles abdominaux, pectoraux et intercostaux. Elle accroît l'équilibre du corps.

Exécution : accrochez la main, pouce joint aux autres doigts au cou du pied correspondant. Opérez une flexion de l'ensemble tête, tronc, bras, jambe unis, vers l'avant-bas et l'autre bras étendu vers l'avant-haut en vous appuyant sur l'autre jambe.

La belle réalisation consiste à saisir le pied en levant, à sa rencontre, le bras par-dessus l'épaule... Cet exercice, comme le plus grand nombre en Yoga, est bilatéral, on l'exécute des deux côtés alternativement.



Posture de la tête de vache

Il est fréquent que des sportifs surentraînés éprouvent certaines difficultés à se dresser ou à fléchir en souplesse. Nous leur proposons l'attitude *gomukhâsana*, par laquelle

le ils auront l'occasion de se dénouer les ligaments des épaules et des bras.

Exécution : la posture classique consiste à s'asseoir entre les pieds, les bords internes de ceux-ci reposant au sol. Si ce détail est pénible on se contentera de maintenir les pieds en extension, ou même de s'asseoir tout simplement sur les talons, au cas où l'on n'arriverait pas, dans l'immédiat, à prendre la position classique.

Porter un bras dans le dos, l'avant-bras replié de bas en haut. Levez l'autre bras, dont vous fléchissez l'avant-bras, de haut en bas, placez-en le coude derrière la tête, qui vous servira de poussoir. Accrochez les doigts des deux mains entre eux derrière le dos. Il ne vous reste plus qu'à tirer, de part et d'autre, délicatement, car cette posture vous place réellement en état de prise de jiu-jitsu. Les dos voûtés ne résistent pas à l'alternance ferme, mais sans brusquerie, de *gomukhâsana*. C'est bien vrai que, dans cette position, le corps rappelle quelque peu le museau d'une vache.

En cas de réalisation aisée, nous vous suggérons de vous laisser aller sur le dos, jusqu'à être couché au sol et revenir à la position assise. Vous prendrez cependant soin, de mettre les coudes des pieds au sol et non plus les bords internes, afin de faciliter la flexion des jambes.



La sauterelle levée

En vue d'un simple contrôle de la forme, nous vous conseillons vivement *uttitha-shalabhâsana*.

Exécution : couché sur le ventre, posez une joue au sol afin d'éviter la contraction des vertèbres cervicales. Portez les mains en appui à l'arrière des épaules et lancez doucement les jambes en équilibre vers le haut. Respirez calmement. Revenez en vous laissant rouler sur le thorax, l'abdomen et les cuisses, pour vous

retrouver assis entre les talons. Reprenez la position en portant l'autre joue au sol.

Cette posture stimule les nerfs intestinaux, elle renforce les muscles dorsaux et ceux de la région lombaire. Elle aide au bon fonctionnement des reins. Elle procure une impression de légèreté et d'assurance de soi.



Posture inversée

La course, les sauts, les jeux, ont tendance à faire tomber le poids du corps sur les chevilles, qui finissent par devenir douloureuses. On peut alors observer des enflures au niveau des malléoles internes et externes.

Pour soulager la sensation désagréable de pieds gonflés on se placera en attitude *viparîtâ karani*. Elle est particulièrement indiquée après l'entraînement ou la compétition.

Exécution : couché sur le dos, s'appuyant sur les coudes, on soulève le tronc et les jambes. Les mains soutiennent les fessiers. Les jambes sont tendues, sans raideur, écartées l'une de l'autre. On maintient cette attitude, qui est très reposante, en recherchant la juste répartition du poids du corps. On fera en sorte de régler la position des jambes, de telle manière que leur poids s'équilibre avec celui du reste du corps. On fera tourner amplement les pointes des pieds vers l'intérieur et vers l'extérieur ensuite. On aura intérêt à s'engager dans la posture de détente complète (*shavâsana*), après cet exercice qui amorce la décontraction.



Opposition assise

Parmi quantité d'autres, nous vous convions à l'adoption de cette attitude fort simple. Vous savez, par expérience,

que ce sont bien souvent les exercices apparemment les plus humbles qui sont les plus rentables.

Exécution : assoyez-vous au sol, les genoux écartés entre eux. Joignez les pieds, par leurs bords internes. En expirant, accrochez vos genoux par devant, amenez vos coudes près du corps pendant que vous dressez le tronc et que vous portez les épaules vers l'arrière.

Baissez le menton. Laissez agir...

Vous sollicitez puissamment les biceps, les triceps, les épaules, le dos et la paroi abdominale, pour autant que vous poussiez votre expiration suffisamment à fond.

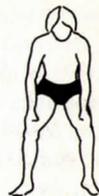


Opposition debout

Les exercices basés sur les résistances positives du corps, en opposition aux poussées et tractions diverses auxquelles on le soumet, procurent des résultats étonnants. Nous en fournissons ici un exemple.

Exécution : en petite station écartée, enfoncez un poing dans la paume de la main opposée, à une quinzaine de centimètres à l'écart du thorax. Appuyez en expirant, comme si vous vouliez passer au travers de la main. Agissez de la sorte une dizaine de fois alternativement, avec l'un et l'autre poing.

Le thorax et les triceps vont se développer. La taille s'affine, l'hémisphère supérieur entier du corps se sculpte harmonieusement. Vous vous campez idéalement !



Les mollets

L'opposition décrite ici sollicite spécialement les mollets, qui sont généralement négligés dans les divers exercices de musculation.

Exécution : fléchissez légèrement les genoux et appliquez-y les mains en coiffes. Exercez une poussée des deux mains, comme si vous vouliez enfoncer les pieds dans le sol. Obligez alors, par l'aide de l'impulsion mentale, à faire réagir vos mollets vers le haut. Faites qu'ils obéissent à l'injonction qui leur est adressée. En Yoga on est friand de ces sortes de localisations.

Dans tous ces genres d'exercices il convient d'aider le corps à se développer, à lui assurer son plein épanouissement, mais — sous aucun prétexte — ne donnez pas dans l'excès de mortification. Le corps n'est pas *vous*, nous en convenons, mais il en constitue une louable partie, dont la gestion vous est confiée, qu'il y a lieu d'entretenir et de glorifier.



Plan incliné

Voici un autre exercice en lequel, dans une certaine mesure, l'opposition est mise en jeu du fait que la musculature dorsale est sollicitée pour contrarier les effets de la pesanteur qui attire le poids des jambes en porte-à-faux vers le bas.

Exécution : vous êtes assis sur les talons. Posez les deux poings au sol, les pouces en ergots vers l'avant, distants

entre eux de la largeur des épaules. Exercez une poussée qui vous permettra de porter et de garder le corps en oblique vers le haut. Portez le front au sol pour vous appuyer légèrement, au départ, si vous en éprouvez la nécessité.

Au début vous aurez tendance à vous lancer. En Yoga on évite cette façon de procéder, pour ne point donner l'occasion à la loi de vitesse uniformément accélérée d'imposer ses rigueurs. On se déploie posément et on revient, aussi consciemment au sol. Sans sauter, dans un sens, ni se laisser choir, dans l'autre. On vise à porter le minimum de poids sur le menton, son appui au sol est nul ou seulement moral. Tenez aussi longtemps que possible cette posture, en observant toutefois la règle de sagesse immuable : connais-toi toi-même !



Mobilisation abdominale

Les défaillances au niveau de l'abdomen sont fréquentes. Les muscles de la ceinture méritent une attention particulière, de leur atrophie peut résulter une position vicieuse de la colonne vertébrale. On doit les considérer comme en étant les soutiens et les garants.

Nous vous proposons un exercice qui vous rappellera leur présence.

Exécution : vous êtes couché sur le dos. Portez la main gauche vers l'arrière, par-dessus la tête, à l'épaule droite et la main droite à l'épaule gauche. Vos bras croisés vont ainsi former un coussin sur lequel vous poserez la tête. Sortez les talons, en allongeant vos mollets, tirez les pointes des pieds en direction des genoux. Faites effectuer à vos jambes tendues des mouvements en ciseau. Tricotez lentement, superbement, avec persévérance, sans toucher le sol au cours de la descente.

Respirez librement. Veillez à ce que le dos ne se

cambre pas, qu'il garde le contact avec le sol. Plus vos mouvements seront lents, plus le résultat sera appréciable. Ne vous leurrez pas, cet exercice est fatigant. Tendez bien les talons, sans quoi vous perdrez le bénéfice de l'action.

Reposez-vous, la tête sur le coussin des bras croisés, les pieds au sol, jambes fléchies.

Engagez-vous dans l'attitude de détente complète ensuite.



Posture de la roue

Cette attitude exige une grande souplesse lombaire. Elle tonifie les muscles de la ceinture abdominale, de même que ceux des jambes et des bras. Bien connue chez nous sous la dénomination de pont, elle est dite *chakrâsana* en Yoga.

Exécution : couché sur le dos, fléchissez les jambes pour amener les talons en direction des fessiers. Portez les paumes des mains au sol, au-dessus des épaules, les doigts dirigés vers elles. Soulevez le corps en appui sur les mains et les pieds. Entraînez-vous d'abord à prendre l'attitude en vous laissant inspirer. Imaginez être le ballon que l'on gonfle et qui se déplisse en quittant le sol. Ensuite vous partirez en puissance, sur expiration concomitante.

Lorsque la posture ne vous causera plus aucune difficulté d'exécution, exercez une poussée sur les mains en laissant fléchir les genoux. Tendez ensuite les jambes en laissant fléchir les bras. Déplacez un pied en le posant dans l'axe des deux jambes, cherchez votre équilibre sur les mains et soulevez l'autre jambe à la verticale. Inversez la posture ensuite. N'exagérez pas la durée de cette position, elle peut être génératrice de douloureux « tours de reins ». La prudence est de rigueur !



Elongation thoracique

Les trop nombreuses positions assises, au bureau, dans le métro, en voiture, à l'atelier, font que le corps se tasse, le haut du dos se voûte, la respiration s'amenuise. Pour pallier ces inconvénients il ne sera pas superflu de procéder, de temps à autre, à l'élongation du thorax.

Exécution : en petite station écartée, posez les mains sur le haut des cuisses, pouces dans les aines ; tendez complètement les bras, jusqu'à effacer les plis des coudes. Bras collés au thorax, fléchissez graduellement les genoux par petites saccades consécutives : laissez s'engoncer la tête dans les épaules, le thorax s'allonge, vous devenez filiforme. Après un certain temps d'arrêt, à bout d'étirement, revenez lentement à la position de départ. Evitez les retours élastiques, accompagnez la remise en place. Reprenez l'exercice, mais n'allez pas au-delà de deux exécutions successives.



Etirement des lombes

Pour faire suite à l'élongation thoracique, nous vous proposons également l'étirement du segment lombaire, qui en constitue le complément.

Exécution : assis, les genoux écartés entre eux, les bords des pieds se touchent. Enrobez les jambes à l'aide des bras, de l'intérieur vers l'extérieur. Les épaules descendent à hauteur de la face interne des genoux. Enlacez les mains, juste au-dessus des cous des pieds. Ne fléchissez pas la tête, qui doit tout au contraire être étirée vers le haut tandis que, par traction des bras sur les cous des pieds, vous inclinez le thorax vers l'avant-

bas. Cette double traction aura pour effet de décoller la cinquième vertèbre lombaire du sommet du sacrum.

A exécuter également deux fois successivement, pas davantage.



Contraction abdominale

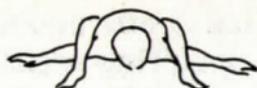
Voici un de ces exercices propres aux fakirs et autres exhibitionnistes. Ce retrait spectaculaire de l'abdomen ne se contente pas seulement de constituer une prouesse en soi, on le comprendra aisément. Outre la maîtrise qu'il confère sur les muscles lisses de cette partie du corps, il vient facilement à bout de la constipation, réduit les adhérences éventuelles, jusqu'à les supprimer, masse les viscères abdominaux. *Uddiyâna-bandha* (contraction vers le haut) marque une étape dans la pratique du Yoga. Au cours de cet étonnant exercice l'abdomen s'engouffre dans la partie inférieure du thorax et s'y maintient à volonté.

Il doit vous être possible de loger les deux poings assemblés dans le creux que vous vous ménagez sous les basses côtes. Le terme creux de l'estomac prend ici un aspect inattendu.

Exécution : en petite station écartée, fléchissez le tronc, ainsi que les genoux. Posez les mains sur le haut des cuisses. Expirez à fond, avant de procéder à la succion de la paroi abdominale vers l'arrière-haut. Aidez-vous de l'appui des mains pour faciliter la montée. Les épaules et les clavicules se dégagent. Le thorax prend la forme d'une cuirasse.

Excellent exercice de tonification et de maîtrise générale. La possession de soi se précise.

Posture de la tortue



Kurmâsana exige une certaine contrainte au départ. On progresse, généralement, dans la tentative de la réaliser, d'une séance à la suivante. La flexion avant à laquelle elle aboutit est totale. Il convient de ne rien brusquer, d'être patient et de ne surtout pas se décourager. La récompense est au bout de la ténacité courtoise. Cette posture est une leçon de courage, d'humilité et de sagesse.

Exécution : partez en position assise, jambes écartées et fléchies. Portez un bras étendu vers l'arrière sous chacune des jambes correspondantes. Fléchissez le tronc vers l'avant, pendant que les bras se glissent vers l'arrière, paumes au sol. Dès que les coudes dépassent les creux poplités des genoux il vous deviendra facile d'avancer davantage les jambes en les appuyant sur les bras. Vous pourrez ainsi progresser jusqu'à porter le front au sol.