



# La position du Diamant

Vajrāsana

**! Synonyme rencontré : la Foudre**

La Posture **Seisa** des Japonais (arts martiaux)

## Pas à pas

- À genoux jambes réunies, allez vous asseoir sur les talons écartés, dos droit, épaules relâchées, paumes des mains posées sur le dessus des cuisses.

Vos bras se tendent légèrement sous l'effet du soulèvement du thorax.

- **Portez l'attention sur le creux épigastrique.**

Laissez consciemment l'air entrer dans les poumons et en sortir, très librement.

- Laissez-vous inspirer lentement, percevez la dilatation de la paroi abdominale.

- Expirez en contractant doucement mais fermement l'abdomen.

Prenez conscience de ce mouvement de va et vient qui s'opère sous votre point de concentration.

Prolongez l'expir par rapport à l'inspir.

Lorsque le rythme respiratoire devient régulier, portez la cadence à 3 / 2 / 5 / 2

**Conseil** : rentrez le menton, allongez les cervicales, votre **respiration nasale** sera de la sorte plus aisée.

**Option** : s'il y a douleurs dès les premières secondes, ne pas hésiter à **rouler une couverture** sous les fesses, entre les talons, afin d'alléger le poids du corps, ou sous les cous-de-pieds si l'étirement de ceux-ci fait mal.

*L'ankylose peut se manifester assez rapidement, mais par une pratique persévérante, on peut la vaincre en peu de temps.*

## Bienfaits

**Le Diamant est une posture de méditation.**

- Prise après un repas, cette posture facilite la digestion.

## Options - 2 exercices préparatoires au Diamant

*Pour le débutant le Diamant est parfois inconfortable...*

- **L'assouplissement des genoux et des chevilles est indispensable pour ceux qui n'ont pas encore l'habitude de la posture du Diamant.**

Dans cette position, les paumes des mains sur le dessus des cuisses et le dos toujours bien droit, on inspire en levant un genou le plus haut possible tout en maintenant le coup de pied au sol, puis on baisse ce même genou en expirant.

Cet exercice doit être répété 3 fois pour chaque genou, et enfin 3 fois avec les deux genoux ensemble, en général 5 minutes / jour, *jusqu'à ce que la gêne provoquée par le Diamant ait disparu.*

- **À présent, laissez-vous vous tasser**

Toujours dans la position du Diamant, pesez de tout votre poids sur les talons, toujours écartés entre eux. Rabaissez les épaules et fléchissez les coudes. Veillez à bien maintenir les cous des pieds au tapis. On ne doit pas pouvoir glisser une feuille de papier entre le sol et les cous de pieds.

*Les chevilles vous font mal ?* Asseyez-vous en **Tailleur**, les mains sur les genoux. Cette position est dite **Sukhāsana**, en Yoga, c'est la posture du Bonheur. Ménagez-vous quelques instants de détente... *Reposez-vous...*



## Vajrāsana

वज्रासन - *Purna-supta-vajrāsana*

**Posture du foudre d'Indra, fait de diamants** (posture *de la* Foudre - posture du Diamant)

Le vajra <sup>1</sup>, mot sanskrit signifiant « diamant » ou « foudre », est un symbole important et un instrument rituel dans l'hindouisme et surtout dans la tradition bouddhique vajrayana (« voie du diamant ») auquel il a donné son nom, ainsi que dans le bön <sup>2</sup>.

**Dans l'hindouisme, le vajra est l'arme du dieu Indra ; il s'agissait à l'origine de la foudre.**

Une légende relate la naissance de l'instrument vajra, arme des armes : les dieux avaient confié leur arsenal au premier ascète, Dadhichi. Celui-ci, après l'avoir fidèlement gardé pendant une longue période, désira retourner à sa pratique. Usant de ses pouvoirs de yogi, il fit dissoudre les armes dans de l'eau, qu'il but. C'est peu après que l'Asura Vritra vint défier Indra. Celui-ci vint alors reprendre ses armes, mais elles avaient été absorbées par l'ascète et l'immoler était la seule solution pour les récupérer. À regret mais encouragé par Dadhichi lui-même, Indra s'exécuta et fabriqua le vajra avec sa colonne vertébrale \*.

Les circonstances extraordinaires de sa fabrication permirent au dieu d'obtenir la victoire, car il se trouvait que Vritra avait obtenu de Shiva la promesse qu'il ne pourrait être tué que par une arme exceptionnelle, faite d'une matière différente de celle des armes habituelles. Outre le fait que sa puissance est sans égale, le vajra ne peut être mal utilisé et revient toujours à son propriétaire.

Dans le *Rig-Veda*, il s'agit d'une massue hérissée de multiples pointes.

Selon une légende bouddhique, c'est Shakyamuni qui a transformé l'arme en outil pacifique en rapprochant l'extrémité des pointes.

L'association rituelle du vajra et de la cloche (ghantā) trouve son origine dans la légende de la déesse **Durga**, qui aurait reçu à sa naissance le vajra des mains d'Indra et la cloche de la trompe de son éléphant Airavata.

**Indra est le roi de tous les dieux et le plus puissant de tous.**

Dieu du ciel, de la foudre, de l'atmosphère, des orages, de la pluie, il est aussi considéré comme le dieu de la fertilité avec l'eau qu'il apporte à la terre. Il occupait une place importante dans le panthéon hindou mais graduellement il a perdu sa position dominante au profit de Vishnou et Shiva. Il est représenté sous les traits d'un homme puissant, au teint rougeâtre, avec 2 ou 4 longs bras, les yeux bandés et une fleur de lotus. Il est armé de sa foudre (Vajra) \* qu'il tient dans sa main droite, d'un arc, d'un filet et d'un crochet pour attraper ses ennemis.

Quand il n'est pas dans son char scintillant tiré par deux chevaux bruns, il est juché sur Iravat, son immense éléphant blanc.

Considéré comme tout-puissant, même parmi les dieux, Indra est le défenseur de l'humanité et des dieux contre les forces de mal. De plus, il a le pouvoir de ranimer les guerriers morts qui ont péri sur le champ de bataille.

Il était escorté par les Marouts, jeunes guerriers exubérants, dieux des vents au nombre de 11 ou 20. Ils gardaient le **soma**, boisson préférée d'Indra.

Mais il fut vaincu par **Ravana** <sup>3</sup> et amené au Lanka par le fils Indrajit.

Il est l'allié de **Vishnou**. Il est aussi assimilé à **Surya**, le dieu soleil, fils d'Aditi et de Kashyapa.



Le vajra d'Indra peut se présenter sous différentes formes, un cercle percé d'un trou ou une sorte de croix par exemple.



Vajra, ghanta (cloche) et mālā (chapelet), trois instruments rituels.



Indra et son éléphant Iravat

la suite ☞

<sup>1</sup> Le vajra est appelé *vajira* en pâli ; *jīngāng* (金剛) en chinois ; *kongō* en japonais ; *dorje* [do-djé] en tibétain, et *yungdrung* dans le courant bön. Il représente l'indestructibilité et l'efficacité qui viennent à bout de tous les obstacles. Le nom Dorje est aussi un prénom masculin au Tibet et au Bhoutan, il devient Dorj en Mongolie.

<sup>2</sup> **Bön** : [prononcer *beun*]. Désigne trois traditions religieuses tibétaines distinctes, selon le tibétologue norvégien Per Kværne.

\* **La foudre Vajra**, selon une autre légende, fut façonnée par **Tvashtri**, l'artiste divin, le charpentier et fabricant d'armes des divinités.

<sup>3</sup> voir la série 2-2b des équilibres : La posture du Roi des Singes (Hanuman ou Anjaneya)

Indra tua le démon Vritra (démon de la sécheresse) avec sa Vajra (foudre), l'éclair pour stabiliser le monde et délivrer les eaux du ciel en découpant les nuages avec son arme.

Le domaine d'Indra, Swarga, est un morceau de ciel entouré de nuages qui tourbillonnent autour du sommet du **mont Mérou**.

Ce ciel se déplace n'importe où selon ses instructions. Indra et sa femme Indrani habitent à Swarga et assistent aux danses des Apsaras et de leurs compagnons les Gandharvas.

#### Légendes <sup>4</sup>

**1.** À l'origine les paons mâles avaient un plumage brun et terne.

Seule la longueur de leurs plumes les distinguait des femelles.

Un jour un paon aperçut Indra qui courait comme si un démon était à ses trousses et il lui en demanda la raison.

Indra répondit dans un souffle qu'effectivement il était pourchassé par le terrible Râvana et malgré ses armes il préférait ne pas s'exposer inutilement.

Comme Râvana arrivait en courant, l'oiseau déploya rapidement sa large queue et Indra put ainsi se dissimuler derrière. Râvana passa sans rien remarquer.

Une fois le danger passé, **Indra remercia le paon et lui offrit des plumes aux merveilleuses couleurs.**

**On dit aussi qu'il devint le héraut d'Indra et que son cri perçant annonce l'orage.**

**2.** Indra eut de nombreuses maîtresses.

Un jour il séduisit l'épouse du sage Gautama, alors ce dernier fit apparaître sur le corps du dieu des marques semblables à des **yonî**. Ces marques prirent par la suite l'apparence d'yeux.

C'est pourquoi il est parfois représenté le corps parsemé de mille yeux.

Prithivi	Dyaus
INDRA	
Epouse	Enfants
Indrani	Jayanta
	Midhusa
	Nilambara
	Ribhus
	Rsabha
	Sitragupta
	Arjuna

Indra et Indrani eurent de nombreux enfants et en particulier **Arjuna, l'archer divin**, mais il existe d'autres filiations car Indra était volage.



Bouddha faisant la mudrâ du vajra, signe de connaissance ; Gandhara <sup>5</sup>

<sup>4</sup> mythologica.fr

<sup>5</sup> **Gandhara** : nom antique de la région située dans le nord-ouest de l'actuel Pakistan et l'est de l'Afghanistan, incluant les vallées de la Swat et de la Kâboul jusqu'à l'Indus – Voir la série 11-2 des MUDRÂ



## La Posture secrète

*Asseyez-vous sur le sol.*

- Avec la main D, placez le talon D sous le périnée. Le talon G vient se poser devant l'autre.
- Les plantes des pieds sont dirigées vers le haut.
- Tenez le tronc et la tête bien droits.
- Placez les mains sur les genoux, paumes vers le haut ou vers le bas, à votre meilleure convenance.

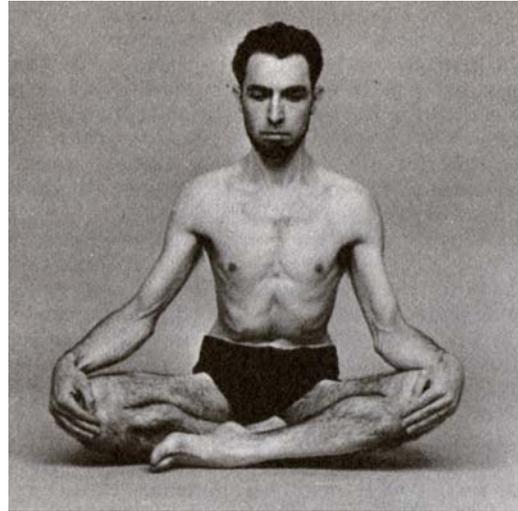
### Option

Au début, vous pouvez vous asseoir **sur une couverture repliée**, afin de surélever le siège.

- **Fixez votre attention sur le point de concentration situé entre les deux yeux, à la racine du nez.**

### Conseils

- Souvenez-vous que **la concentration doit s'opérer en détente absolue et ne doit, en aucun cas, être synonyme de crispation.**
- Rappelez-vous qu'*il convient de se hâter lentement.*



**La posture ne doit pas se limiter aux seuls bienfaits d'ordre physiologique.**

Assis dans cette position aisée, méditez sur les vibrations cosmiques dont vous *entendez* la répercussion dans votre thorax. Choisissez un thème noble : *la fraternité humaine, la grande œuvre du Créateur, la paix universelle, la loi d'amour garante de la conservation des espèces...* Méditez, dans le calme et la sérénité de l'esprit.

## La Posture parfaite

*Siddhâsana*



Cette posture de méditation vous aidera à vous concentrer : vous fixerez le regard loin devant vous ou au contraire vous regarderez fixement votre talon.

*Même posture que la précédente*, sauf que le pied qui se trouve placé vers l'avant est soulevé et que le bord externe va se loger entre le mollet et la cuisse de la jambe opposée.

- **Le travail interne à accomplir est identique à celui effectué dans la posture secrète.**

### Options

*Le plus délicat dans cette posture, à laquelle vous devez vous préparer graduellement, est de maintenir les 2 genoux sur le sol.*

- Vous y parviendrez plus facilement en glissant **un coussin assez dur** sous votre arrière-train.
- Si cela ne suffit pas, appuyez le bas de la colonne vertébrale **contre un mur.**

### Bienfaits

- Cultive la souplesse des articulations.
- Favorise la digestion.
- Calme les nerfs, détend, repose.
- On y puise de nouvelles forces physiques ou morales lorsqu'on est déprimé.



## La Posture porte-Chance

*Svastikâsana*

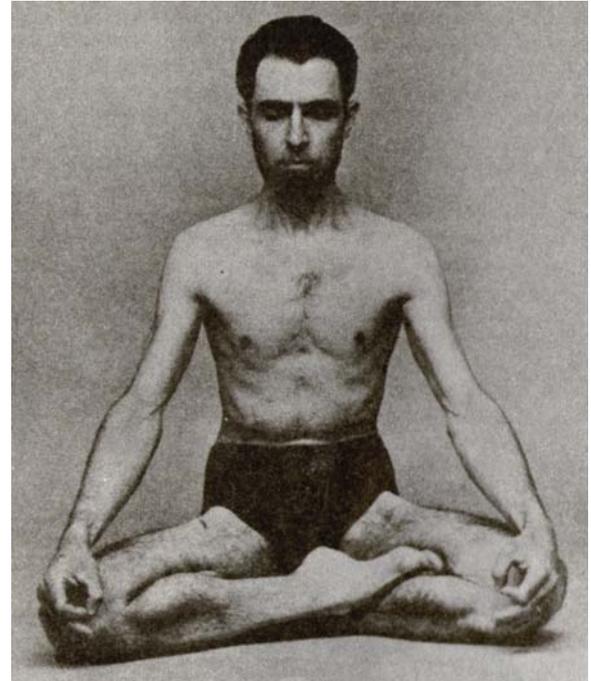
Littéralement : *posture de la croix gammée*

- Comme dans les Âsanas précédentes, un talon est amené vers le milieu du corps.
- Les orteils de l'autre pied s'engagent, de haut en bas, entre la cuisse et le mollet.
- Dans l'interstice formé entre le mollet et la cuisse de la seconde jambe (la droite sur la photo), on recueille les orteils du pied gauche et on les fait surgir vers le haut.

### Option... avancée

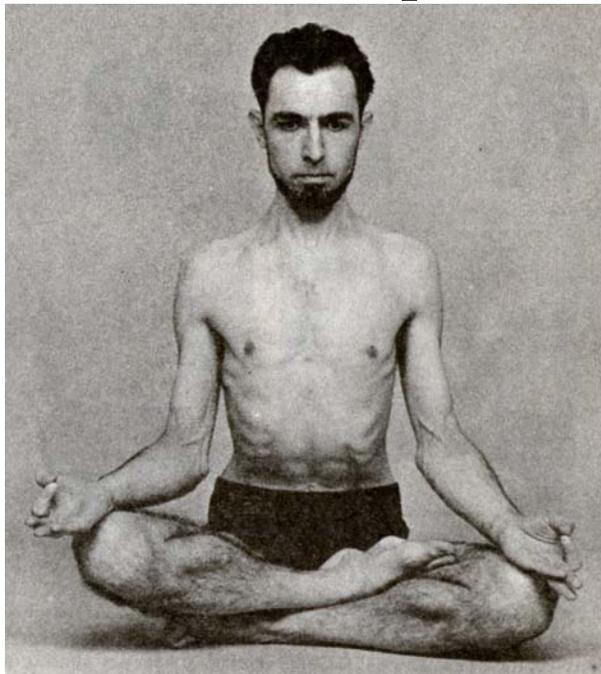
Cette Âsana est liée : elle permet l'élévation du corps et des jambes réunies lorsque l'on place les mains au sol, derrière le dos, et que l'on procède à une extension des bras.

- **La concentration se porte sur l'ombilic**, en lequel on perçoit les pulsations cardiaques avec une grande netteté.



On médite sur la santé florissante de toutes les créatures animées et de celles qui ne le sont point d'apparence.

## La Posture héroïque



Méditez sur des chutes d'eau, sur des torrents de pluie...

- Logez un cou du pied dans l'aine opposée, plante vers le haut et laissez retomber la jambe sur le creux de l'autre pied.
- Placez les mains sur les genoux, **les doigts en conformation de OM** : formez un cercle avec les bouts de l'index et du pouce, les trois autres doigts restent tendus sans raideur.

- **Concentrez votre attention sur la base de la colonne vertébrale.**

### Bienfaits

- Cette Âsana est hautement purificatrice.
- Elle attire des courants d'amitié vers celui qui la pratique assidûment.



# La posture du Gardien

*Gorakshāsana*

**Goraksha** était un sage mythique natha yogin ; un **siddha** légendaire (voir page suivante)

Dans l'histoire, il est dit que le premier sage était **Adinatha**, premier maître natha, ensuite **Matsyendranath**, Seigneur des Poissons, était le deuxième sage, disciple de *Adinatha* et enfin, **Goraksha**, le gardien du troupeau. Il y a plusieurs variantes à cette histoire selon les écoles... ce n'est pas le plus important...

*Go* c'est la vache, la connaissance - *Raksha* c'est le gardien

*Gorakshāsana* c'est la **posture qui garde la connaissance**

**! Synonymes rencontrés :** posture du Bouvier, **attention !** Risque de confusion avec la posture suivante (le Papillon) - "Posture de qui se tend vers le combat" (*Samikatanāsana*)

**Posture de base**, une forme de linga : la position des jambes dessine un triangle apparenté au sexe féminin et la colonne vertébrale dressée apparentée au sexe masculin.

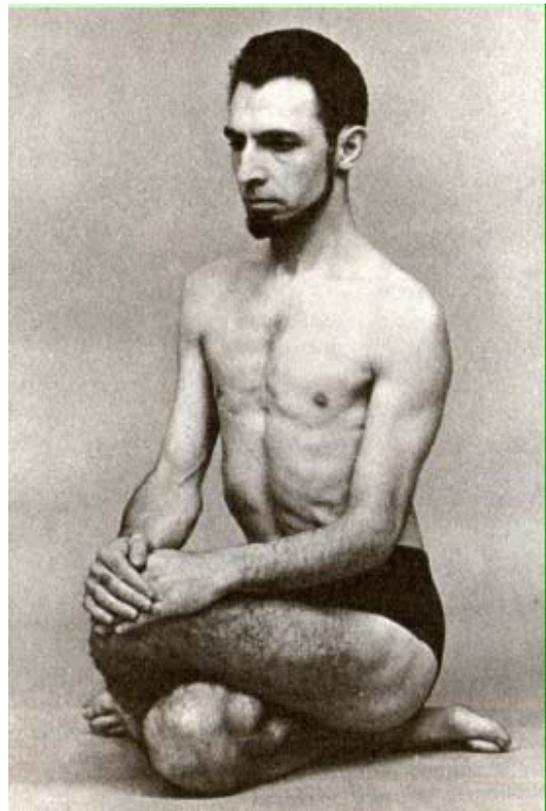
## Pas à pas

- Une jambe repliée, assoyez-vous sur le bord interne du pied (ou sur l'un de vos talons), le bord externe du pied au sol. La jambe libre est croisée par-dessus la cuisse qui se trouve au tapis, les coucs de pieds posés au sol. Posez la paume de la main correspondante sur le genou en surplomb, l'autre pardessus, le coude vers le bas, détendu. Dans cette attitude, essayez de vous trouver parfaitement à l'aise.

- Épaules dégagées, menton dans la gorge, paupières baissées, laissez-vous **respirer librement en surface en portant votre attention sur le creux de la gorge.**

- **Imaginez que vous êtes assis au milieu d'une chute d'eau.** Réglez-en la température à votre convenance. Soyez tout entier sous l'influence de cette ondée bienfaisante, qui vous apporte le calme. Laissez cette coulée régénératrice vous transpercer littéralement, de sorte qu'elle emporte -vers l'aval de la rivière- tous vos soucis, tourments, tracas. Laissez-vous vous purifier, vous rénovier totalement.

- **Inversez la posture. Imaginez-vous occupant l'enveloppe charnelle d'une personne qui vous est antipathique**, si du moins une telle éventualité se puisse supposer. Obligez-la à modifier ses sentiments à votre égard. Rien ne vous empêche à en faire autant par le choix de quelqu'un qui vous doit de l'argent ou qui vous crée des ennuis.



**Conseil :** simple à réaliser, elle reste un peu difficile à maintenir en position.

**Avec un peu d'entraînement vous y parviendrez sans peine...**

## Option

**Le souffle :** 1 / 4 / 2 (pas d'arrêt en vacuité) dans **Muladhara** ou dans l'axe (colonne vertébrale) **en visualisant le souffle qui monte dans l'axe.**

**Les Nātha** <sup>6</sup> ou encore les **Nāthayogin** sont liés à un ordre <sup>7</sup> religieux et philosophique en relation avec le **Shivaïsme**.

**Le terme Nātha** vient de la racine verbale *nāth* (hindi ; sanskrit devanāgarī : नाथ) <sup>8</sup> dans le sens de *dominer, être maître de*. Nātha signifie à la fois refuge, protecteur, maître, seigneur, possesseur et même époux <sup>9</sup>. Le terme sanskrit qu'on lui rattache, **Adi-Nātha** signifie *maître premier, originel*, ce qui revient à désigner par là **Shiva**, **Mahadeva** ou **Maheshvara**, et au-delà de ces concepts, la réalité suprême et absolue, qui est la base de tous les aspects et toutes les manifestations de la conscience.

**Le mot sanskrit Nātha** <sup>10</sup> est le nom d'une tradition initiatique, le **siddha sampradaya**.

**La tradition du Nātha Yoga** est un courant non orthodoxe de la tradition **siddha** qui réunit un grand nombre de groupes pas forcément compatibles entre eux.

**Le Nātha yoga** fut fondé par **Matsyendranath** puis développé par **Gorakhnāth** (l'un des plus illustres représentants qui vécut au XIe ou XIIe siècle <sup>11</sup>). Ces deux maîtres sont aussi révéérés dans le **bouddhisme tibétain** en tant que **Mahasiddhas** (grands magiciens) et on leur attribue de grands pouvoirs et une grande perfection spirituelle.

**Les Nātha** font aussi partie de la tradition du **yoga tantrique** -le **Nātha-yoga** s'appuie sur la philosophie et la métaphysique du tantrisme- qui se base sur la seule transmission de maître à disciple de pratiques courantes ou plus secrètes, et l'origine du **Hatha-yoga** remonte à l'école des **Nātha-yogis**.

**L'objectif des Nātha**

Il s'agit de devenir un libéré vivant ou **jivan-mukti** <sup>12</sup> par ses propres efforts et sans recourir à la grâce, afin d'éviter toute réincarnation. On observe des effets accessoires comme de jouir de la paix de l'esprit, de la liberté spirituelle, d'une forme de bonheur en cette vie...

**Siddha** <sup>13</sup> est un terme sanskrit qui signifie *accompli, réalisé, obtenu ou parfait*. Selon la philosophie indienne et plus particulièrement le Yoga, le *Siddha* est celui qui a atteint le but suprême ou la perfection et qui est doué de pouvoirs surnaturels ou merveilleux : **Siddhi**.

**Comme nom commun**, le terme *siddha* s'applique au **sādhaka** ou au **sādhū** engagé dans la voie de la réalisation des siddhi et de l'immortalité du corps.

**Comme nom propre**, *Siddha* désigne les adeptes de **Çiva** dans le **Deccan**, les alchimiste du **Tamil Nadu -Sittar-**, les **Tāntrika** bouddhistes du **Bengale -Mahāsiddha** et **Siddhācārya-**, les alchimistes de l'Inde médiévale **-Rasa Siddha-** et enfin le **groupe des Nāth Siddha de l'Inde du Nord et précurseurs du Haṭha Yoga**.

<sup>6</sup> *Gorakhnāth and the Kānpaṭha Yogīs*, George Weston Briggs (Éd. Motilal Banarsidass 2001 - ISBN 9788120805644)

<sup>7</sup> Ici le mot **ordre** est employé en place et lieu du terme **secte** car celui-ci a mauvaise réputation dans l'espace francophone.

<sup>8</sup> **Le terme sanskrit est nātha** est non *nāth* qui est sa racine verbale (*dhātu*)

<sup>9</sup> *The Sanskrit Heritage Dictionary*, Gérard Huet

<sup>10</sup> **Nātha est aussi une importante déité au Sri Lanka** (Ceylan), qui a beaucoup de ressemblances avec le **bodhisattva Avalokiteshvara**.

<sup>11</sup> *Religion in Nepal*, K. R. van Kooij (Éd. Brill 1978 - ISBN 9789004058279)

<sup>12</sup> Paul Eduardo Muller-Ortega

<sup>13</sup> devanāgarī : सिद्ध

### Options avancées

**Le regard** : convergent médian.

**Bijà mantra** : RA(M) à l'inspiration / KSHA(M) à l'expiration.

GO  
RA KSHA  
*c'est un bijà mantra natha*

### Bienfaits

**Développe des côtés positifs pour la santé.**

- Aide dans les problèmes **lombaires**, **sciatiques** et pour les femmes enceintes : libère et élimine toute crise liée à cette région du dos.
- Une pratique tonique au niveau des **reins** et tout le **système endocrinien**.
- **Posture fondamentale** au Yoga, elle permet de mieux maîtriser **sa faim, sa soif** et favorise les **dons d'éloquence**.
- **Posture de méditation**, elle incite l'individu à **redresser** son corps, ses énergies, son mental : développe l'immobilité dans le temps, de la puissance, de la force.
- **Posture d'unité** qui fait monter les énergies de Muladhara (la Base) et trouver l'unité entre **Muladhara** et **Vishuddha** qui libère le souffle.

**Gorakshasâna** dévoile des connaissances, contribue à percer les mystères de la nature... **Gardien de tous les possibles**, vous pouvez dès à présent faire usage des pouvoirs qui couvent en vous, en toute certitude.

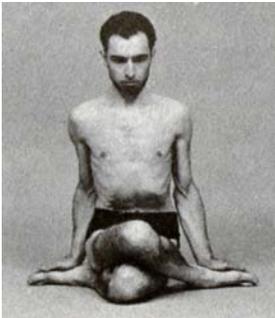
Pour atteindre un résultat perceptible, il vous faudra néanmoins —si ce n'est pas encore le cas— renoncer au tabac, à l'alcool et à la viande. Ne vous limitez, il va de soi, qu'à une seule tentative. Vous admettrez sans peine que, s'il vous a fallu des années pour apprendre tout simplement à lire et à écrire, vous ne pouvez exiger des résultats surprenants dès vos premiers essais.

Suivez la voie médiane, entre l'exaltation et le refus, que votre décision égale votre persévérance.

N'abandonnez jamais plus la pratique, mais sachez suivre les sentiers dits de la main droite, ceux qui mènent à l'opposé de la magie noire.

Là vous attendent les entités lumineuses qui, de toute évidence, vous conduiront au seuil de la Demeure.

### Autres postures jambes croisées vers l'avant



## Posture de l'Illusion

*Mayâsana*

**! Synonyme rencontré : le Héros *Virâsana*** (voir plus loin)

Jambes croisées vers l'avant, plantes des pieds tournées vers le haut.

Couvrir chaque orteil avec le haut d'un doigt.

**Attention portée sur le bas du rachis.**

**Respiration** : 3 / 2 / 5 / 2

**Chakra** : Muladhara (la base)



Christian

### La torsion (*Badagorak*)<sup>14</sup>

S'asseoir si possible entre les talons.

**Commencer toujours vers la D : bon pour les intestins.**

*Inverser.*

Peut soulager la sciatique (hors crise)

<sup>14</sup> Voir la série 7 des **torsions** : **la demi-Torsion** –la Posture tordue.



# Le Papillon

*Baddha Konâsana*

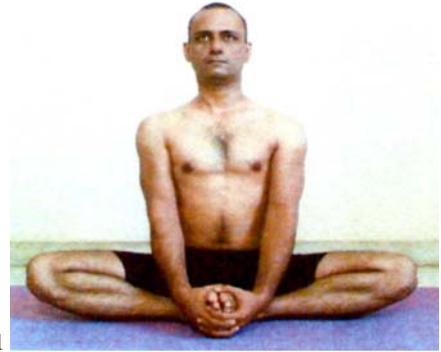
**! Synonyme rencontré :** le Cordonnier

Cette posture fait partie de la **famille des ouvertures**

## Première étape

*Départ assis, jambes jointes devant soi, dos droit.*

- Prendre la **posture du Bouvier Gorakshâsana** (1) : assis, pieds joints rapprochés vers soi (à l'aide des mains), talons réunis vers le milieu du corps le plus près possible du périnée, plantes vers le haut. Laisser les mains sur les pieds et **garder le dos droit !**



1

**! Synonyme. Attention !** le même nom peut être utilisé pour désigner la posture vue précédemment.

## Deuxième étape

- **Ouvrir les genoux vers l'extérieur, les laisser tomber vers le sol** (2) les aligner (même hauteur)

- Yeux fermés, balancer les genoux de haut en bas, à la manière des *ailes d'un papillon*, sur un *bon* rythme pendant environ 1 minute.

Ici, pas de contrôle du souffle, le laisser aller.

**Conseils : ne pas plier le corps ! Bien décontracter les abdominaux.**

**Troisième étape** - Lorsque vous aurez acquis une bonne posture de base, vous pourrez progresser en plaçant les coudes sur les cuisses toujours en maintenant le dos droit et si possible tournez le dessous des pieds vers le ciel.

- **Puis placez une opposition avec les coudes et les cuisses** : les coudes poussent pour ouvrir les jambes et, en même temps, vous contractez les cuisses pour ramener les genoux l'un vers l'autre.

**Cette contraction sur les adducteurs renforce ces muscles et permet de gagner en allongement.**

Pendant la contraction, maintenez toujours le dos droit et respirez normalement.



2

## Quatrième étape

- **Décontractez bien les jambes et penchez-vous doucement vers l'avant en glissant les mains au sol** devant vous ; descendez la tête vers le sol comme si le front voulait toucher les orteils, étirez les vertèbres lombaires de façon à engager le ventre le plus possible vers les pieds (3)

Voir plus loin la posture du **Yoga-Mudra** en Tailleur



3

Yoga Mudra

- **Relâchez bien les muscles du cou et de la nuque** et laissez le haut du dos s'enrouler légèrement.

Tirez sur le bout des doigts puis relâchez colonne vertébrale, haut du dos et bras, sentez les omoplates *se distancer*.

Placez les bras et les mains vers l'avant selon votre confort.

- **Pour tenir cette posture vous devez travailler les muscles grâce à la décontraction et utiliser la respiration pour induire la détente et le confort.**

Pendant l'inspiration calme et profonde cherchez à étirer la zone lombaire.

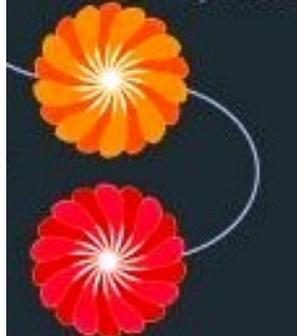
Pendant l'expiration calme et le plus longtemps possible, ressentez bien la détente sur les poumons et sur l'ensemble des muscles du ventre, des hanches et des adducteurs.

Placez une bonne vingtaine de respirations, ou plus selon votre degré de confort.

**Conseil : progressez à votre rythme. Inutile de vous faire violence, cela ne serait plus du yoga.**

- **Remontez le tronc et ramenez les genoux l'un vers l'autre**, en utilisant les bras et les mains, jusqu'à avoir les jambes serrées. Observez.

**Chakra** : Swadistana (Sacré), Muladhara (la Base)



### **Bienfaits**

- **Tout le bas-ventre est fortement comprimé ; lorsque la posture peut être effectuée coudes au sol, la pression -très bénéfique- se place aussi sur la sangle pelvienne** : optimise les fonctions reproductives ; troubles de la vessie.
- **Flexibilité** : étirement des adducteurs courts (intérieur de la cuisse) ainsi que
- **drainage** des muscles fessiers et lombaires.
- **Soulage** les tensions dans les cuisses.
- **Détend** les articulations des hanches (coxo-fémorales) et
- **sollicite** sacrum, genoux, chevilles.

### **Précautions**

- **Ne pas pratiquer après** le repas ; un effort intense.
- **Hernie discale sur la zone lombaire** : dans ce cas ne pas placer la flexion vers l'avant.
- **En cas de difficultés respiratoires**, ne pas faire la flexion vers l'avant.

### **Enchaînement**

Pour équilibrer la pression au niveau du sacrum, placez comme **contre-posture la demi-Pince en Héros** ou la **posture du Héros** (variante 1., voir plus loin), et maintenez au minimum une dizaine de respirations.

### **Variante**

**Une version courte** consiste à s'asseoir comme décrit au 1 (Première étape)

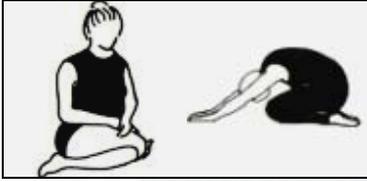
Puis de procéder aux mouvements des ailes du papillon suivant les mêmes modalités qu'à la Deuxième étape.

**Conseil** : procéder plus en rapidité et en souplesse qu'en force –**ne pas forcer l'écartement des cuisses, ne pas chercher à tout prix à poser les genoux au sol.**

Faire 2-3 séries entre lesquelles on prendra **un temps de repos en respiration lente abdominale, tout en décontraction.**

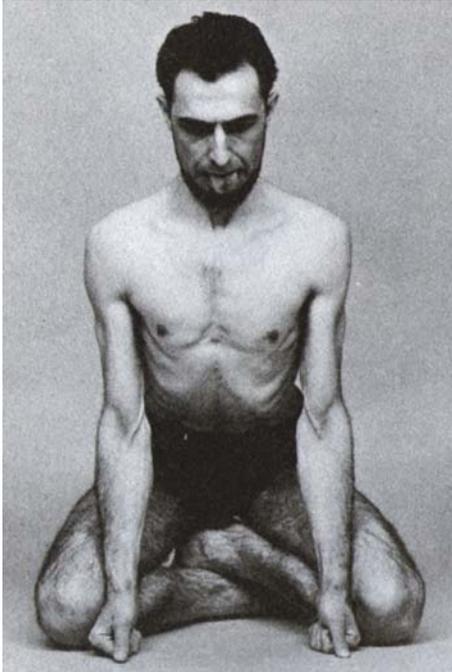
### **Bienfaits**

- **Détente et assouplissement** des articulations des hanches
- **Étirement** des adducteurs courts (intérieur de la cuisse)
- **Sollicitation** des genoux et chevilles.



## La posture du Lion

*Simhāsana*



- Asseyez-vous sur vos chevilles croisées, le cou du pied superposé reposant sur le tendon d'Achille du pied inférieur.

*Au début vous pourrez avoir des sensations de brûlure, comme si vos pieds allaient éclater ; rassurez-vous pourtant, rien de semblable ne se passera !*

- Posez vos poings serrés, pouces vers l'avant, au sol entre vos genoux.

- Laissez-vous inspirer en relevant la tête et en roulant la langue à fond du palais.

- Expirez par les narines en inclinant la tête vers l'avant menton dans la gorge, et **tirez la langue** aussi loin qu'il vous est permis de le faire.

### Bienfaits

- Cette technique fortifie les muscles du cou.

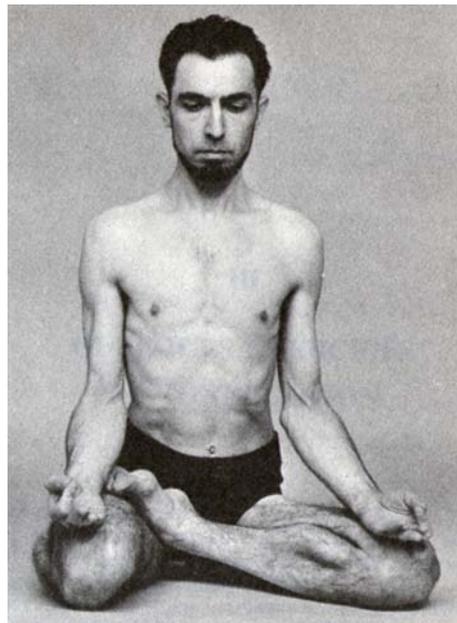
- Elle opère un massage du larynx : elle améliore l'ouïe et raffermi l'équilibre général.

- L'arrière-gorge est nettoyée, les amygdales purifiées.



## La posture du Héros

*Virāsana*



*Asseyez-vous, jambes allongées vers l'avant.*

- Repliez une jambe, vers l'arrière, à hauteur du genou.

- Le cou du pied à côté de vous, vers l'extérieur du corps, posez le cou de l'autre pied, plante vers le haut, dans l'aîne opposée.

- Placez les mains, doigts en conformation de OM, sur les genoux.

### **Concentration**

- sur la hanche sollicitée afin d'en détendre les ligaments  
- et / ou portez votre attention **vers le milieu de la poitrine à hauteur du cœur.**

Respirez librement.

**Conseils** : ne pas écarter le pied de la fesse et poser sa face supérieure au sol, plante du pied vers le ciel.

### **Bienfaits**

- **Favorise calme, stabilité intérieure, méditation**

- Aide à l'éclosion de facultés extra-sensorielles, intuition

- Les hanches sont assouplies, facilitant la prise d'autres postures assises...

**Précaution** : attention à l'état de vos hanches !

**En Inde, il est fréquent que des postures très différentes les unes des autres portent le même nom.**

Cela est dû au fait qu'il existe dans ce pays de nombreuses écoles du Yoga séparées parfois de plusieurs milliers de kilomètres. Chacune de ces écoles possède sa propre façon d'enseigner, de concevoir les postures...

De plus, au fil des années, les yogis ont inventé de nouvelles postures, leur ont donné des noms que d'autres yogis en d'autres lieux avaient déjà utilisés pour des âsanas différentes.<sup>15</sup>

Ainsi, connaissons-nous la **posture du Héros Virâsana** comme étant aussi celle de **l'Illusion Mayâsana** (plus haut)

### Descriptions traditionnelles de la posture du Héros

- voir page précédente

*“S’asseoir en posant un pied sur l’une des cuisses et contre cette même cuisse appuyer l’autre pied par derrière.  
Telle est Virâsana, la posture du héros”* (GS II\17)

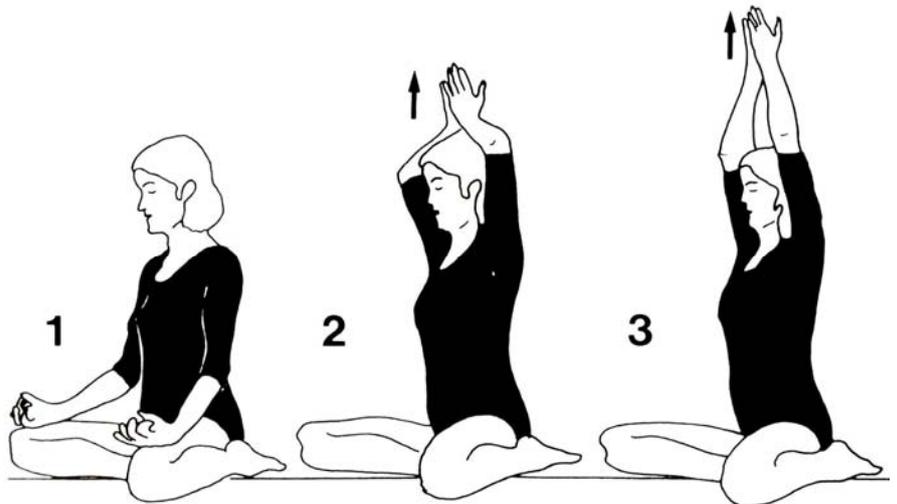
*“Placer un pied sur l’une des cuisses, cette cuisse se trouvant au dessus de l’autre pied cela est Virâsana”* (HYP L21)

### Le Héros et la Montagne

#### Le Héros en version plus douce

Voir page précédente

*Assis (sans coussin), allongez les jambes.*



- En expirant, **repliez la jambe G et placez la plante du pied G contre la face interne de la cuisse D.**

Le genou gauche *tombe* latéralement.

- Nouvelle expiration, repliez la jambe D et disposez le pied D à l'extérieur de la fesse D (plante vers le ciel)

**En position finale, le pied G est toujours en contact avec la cuisse D.**

- Posez les mains sur les genoux (ou les cuisses) homologues, paumes vers le haut.

Cherchez à **détendre la hanche D afin que la fesse —certainement surélevée— se rapproche du sol.**

*Laissez agir le poids de votre corps (30 secondes au moins pour cette première phase)*

#### **Prise de posture de la Montagne**

Voir plus loin, le **Tailleur**

- Joignez les mains devant la poitrine. Expirez...

- En inspirant, montez les mains afin de les placer au sommet de la tête.

- Expirez alors en tirant doucement les coudes en arrière.

- Sur une seconde inspiration, étirez les bras vers le ciel.

**Restez ainsi 3 à 6 respirations, concentré sur l'étirement de votre tronc.**

Redescendez les mains devant la poitrine lors d'une expiration. Reposez-les sur les genoux.

Soyez à l'écoute de votre corps.

Effectuez, bien entendu, la pose en inversant la position des jambes.

Puis, allongez-vous à plat dos et relaxez-vous quelques instants.

<sup>15</sup> *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn

## Variantes

### **1. Cet exercice consistant à se mettre entre les genoux**, est tiré de ma pratique du Yoga.



Je l'utilise souvent lors de mes séances de Gym pour **détendre les articulations, assouplir les chevilles et calmer l'esprit**.<sup>16</sup>

- Agenouillez-vous au sol et gardez les mains sur les genoux.

Votre posture doit être droite et votre **respiration nasale**.

- Prenez le temps de bien respirer et de détendre vos muscles.

*L'idéal est d'effectuer la posture du héros le plus possible dans votre quotidien, le temps de 5 respirations au départ, puis le plus longtemps possible !*

**Précaution** : des pieds et des chevilles souples sont nécessaires pour protéger les articulations et assurer leur mobilité.

**Options**. Il peut être parfois douloureux de rester dans cette position lorsque l'on n'est pas habitué : vous pouvez donc **placer une serviette derrière les genoux**.

Vous pouvez vous asseoir simplement **-contre-posture du Papillon** (voir plus haut)- ou, si vous trouvez la position confortable, vous pouvez vous pencher vers l'avant et coller votre front au sol **-Yoga-Mudra**.

#### **Bienfaits**

- Étire le bas du dos, les muscles ischio-jambiers, et améliore la souplesse des hanches, genoux et chevilles.
- Soulage les crampes menstruelles.
- Connu pour stimuler les glandes thyroïde, parathyroïde et les glandes du métabolisme.
- Diminue la pression artérielle (voir contre-indications)

#### **Contre-indications**

- Pas recommandé si vous souffrez d'une maladie cardiaque (diminue la pression artérielle)
- Pas conseillé aux personnes souffrant des articulations (arthrite) et des ligaments du genou.
- Peut ne pas convenir aux personnes souffrant de blessures à la hanche ou au genou.

### **2. Le Héros** (*Krounchāsana*)

**Il s'agit d'une posture assez avancée, elle ne convient pas aux débutants.**

- Asseyez-vous avec les jambes tendues en face de vous. En fléchissant le genou D, placez le pied D sur le sol à côté de la hanche D. Le tibia et le dessus du pied doivent reposer sur le sol avec les orteils pointés vers le haut. Joignez les genoux.

- Pliez légèrement le genou G et attrapez le pied G avec la main. Gardez le dos droit et redressez la jambe G en portant le pied le plus près possible du tronc (idéalement, collez le genou au menton). Maintenez la position, puis relâchez.

#### **Bienfaits**

- Stimule les organes abdominaux et le cœur.
- Travaille les muscles ischio-jambiers, les genoux et les hanches.
- Améliore la fonction de la reproduction, les systèmes lymphatiques, ainsi que le foie et les reins.
- Supprime les crampes dues aux règles.
- Apaise aussi l'esprit, réduit le stress.

**Utilisée dans la thérapie des flatulences et des pieds plats.**

**Contre-indications**. Vous êtes enceinte ou croyez l'être, vous avez des lésions articulaires (genoux hanches chevilles) Cette position n'est pas adaptée aux personnes souffrant d'asthme ou de l'insomnie.



**3. Le Disciple** (*Chelāsana*) -pas de description traditionnelle majeure. Allonger l'une des deux jambes devant soi. Replier l'autre jambe et porter le pied de la jambe repliée contre la racine de la colonne vertébrale.

**De toutes ces postures, il existe une infinité de variantes qui vous seront enseignées dans n'importe quel cours de Hatha-yoga.**

---

<sup>16</sup> Julie, votre coach



## Les postures du Lotus

En méditation Chan \*, la position des jambes est appelée « Posture du Lotus » : Lotus "aisé", demi-Lotus et Lotus. Commencez toujours avec le Lotus aisé, puis le demi-Lotus, enfin le Lotus. Si vous ressentez de la douleur aux chevilles ou aux genoux, arrêtez immédiatement. Ne vous précipitez pas.

### Le Tailleur

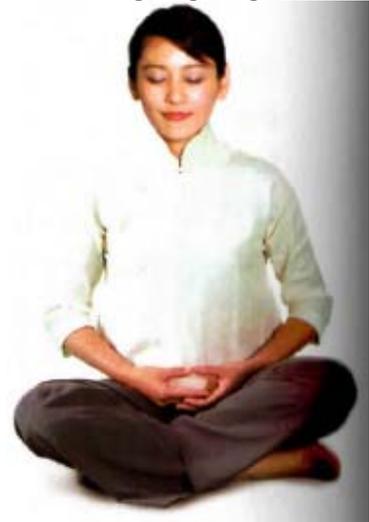
**! Synonymes :** posture du Bonheur (*Sukhâsana*), Lotus "aisé"  
C'est avant tout une posture de détente et de repos

La position assise jambes croisées la plus familière et la plus répandue. Mais pas aussi simple qu'il n'y paraît... (voir plus bas)

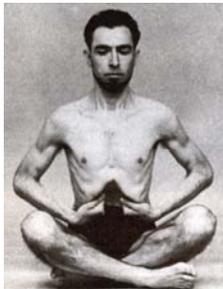
Malheureusement, nous ne pouvons rester longtemps dans cette position.

**Conseil.** Beaucoup qui pratiquent la méditation peuvent commencer avec cette posture ; il est cependant recommandé de progresser vers le demi-Lotus ou le Lotus dès que l'on se sent plus à l'aise et que l'on pratique la méditation assidument.

*Quoi qu'il en soit, peu importe la posture que vous utilisez dans votre pratique de la méditation, le plus important étant de toujours s'asseoir dans une position stable et confortable.\**



Prenez la posture du Tailleur aussi souvent que possible



- **Asseyez-vous en Tailleur** <sup>17</sup>, laissez mollement retomber les jambes en appui sur les pieds

**Expirez à fond.** Serrez les poings et placez-les de chaque côté de l'abdomen, un peu au-dessus du nombril. **Inspirez lentement** en prenant conscience du souffle qui pénètre dans vos poumons, avec aisance. **Expirez en fléchissant le tronc** vers l'avant, restez assis, et pressez doucement vos poings contre l'abdomen. **Bloquez le souffle à vide** durant quelques instants. **En vous laissant inspirer**, redressez-vous lentement.

*Changez la position respective des jambes quand elle devient gênante.*

**Cette attitude vous oblige à maintenir le corps droit.**

**Conseils importants.** Évitez de renverser la tête vers l'arrière : redresser la tête ne signifie pas qu'il faille la renverser ; par ce maintien incorrect, vous écrasez vos vertèbres cervicales et vous favorisez la naissance du *double menton*.

**Étendez les vertèbres cervicales le plus souvent possible. Rentrez le menton.**

**Ne laissez pas le thorax s'enfoncer dans le bassin.**

- **Asseyez-vous de cette façon au tapis** pour assister à la projection d'un film télévisé.

Sans trop vous préoccuper d'un rythme respiratoire quelconque, vous veillerez cependant à ce que votre **expiration dépasse nettement, en durée, le temps de l'inspiration**. Portez-y votre attention au début du film et laissez libre cours ensuite à l'*intelligence* de vos poumons. Que les péripéties qui se déroulent sur votre petit écran n'entravent en rien l'aisance et la régularité de votre respiration.

- **Couché sur le dos, croisez vos jambes en Tailleur**, les pieds très rapprochés de vos fessiers, sans vous servir de l'aide de vos mains. Rendez, petit à petit, toute leur motricité consciente à vos jambes : il faut absolument qu'elles redeviennent autre chose que de simples supports.

Elles doivent pouvoir se croiser aussi facilement que le peuvent vos bras.

*Faites-leur comprendre que le temps est révolu où elles étaient subordonnées au poids du corps.*

\* Extraits de : *Introduction to Sitting Chan* par le Maître Chan Wujue Miaotian (Zen Cosmos Publishing 2011)

<sup>17</sup> *Le Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968)

**Conseils.** Les difficultés sont d'ordre articulaire : hanches et genoux trop raides.

**Sukhâsana -ou le Tailleur- est une posture statique.**

*Bien que simple en apparence, elle doit être abordée prudemment car les articulations occidentales ne sont pas préparées à cette position des jambes, et ce sont les genoux qui risquent alors de souffrir.*

- Il est donc nécessaire de s'y **habituer progressivement, en intervertissant régulièrement le croisement des jambes. Ne jamais forcer.**

**Option** : ne pas hésiter à surélever les fesses avec **un petit coussin** pour redresser plus facilement la colonne vertébrale.

**Bienfaits** : après une journée de travail, elle procure un repos salutaire aux jambes et un bien-être général.

### Un enchaînement avec le Tailleur <sup>18</sup>

Comme décrit plus haut, vous vous asseyez et croisez les chevilles sans trop serrer les talons contre les fesses.

**Variante plus simple** : si cette position est vraiment inconfortable, placez un pied (talon) près du pubis et ramenez l'autre pied juste devant celui-ci.

- En plaçant les mains sur le sol de part et d'autre du bassin, redressez le dos.

Le buste doit être incliné vers l'avant de quelques millimètres. En effet, si vous vous tenez parfaitement droit, vous allez devoir contracter certains muscles pour maintenir la verticalité.

- Les *reins* sont très légèrement creusés. Rentrez un peu le menton pour effectuer le *recul de la nuque*.

- Posez les mains sur les genoux, **paumes vers le ciel -index retournés à l'intérieur des pouces** (dessin à D)- ou **l'une sur l'autre -main D sur main G, pouces dans le prolongement l'un de l'autre- au niveau du bas-ventre** (photo page précédente)

- Fermez les paupières. Respirez calmement 4 ou 5 fois.

- Venez ensuite joindre les mains en *Shiva-Mudra* devant le thorax, au niveau du plexus solaire.

**Concentration** d'abord sur l'attitude physique, puis sur le va-et-vient du souffle.

Sentez le contact entre les mains, entre les doigts.

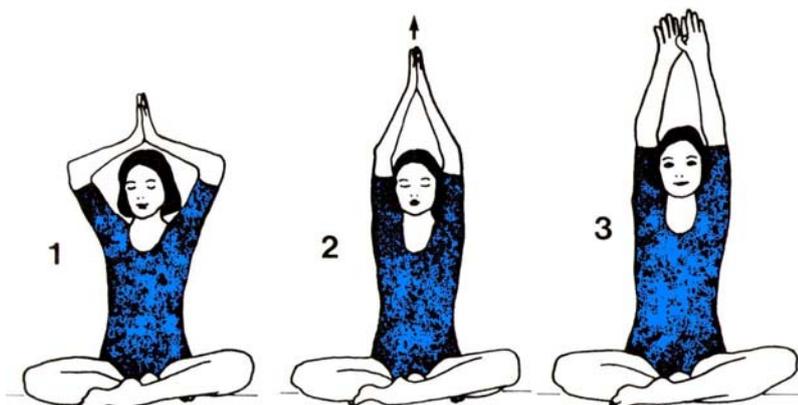
Sentez votre corps dans la posture. Ayez conscience de votre souffle...



La posture de la Montagne -en Tailleur



La position même des bras et des jambes favorise le calme intérieur



- Sur une inspiration très lente, montez les mains et venez les placer juste au sommet de la tête (doigts toujours pointés vers le haut). Écartez les coudes et sentez alors votre dos qui se redresse (sur l'expir) (1)

- Sur une seconde inspiration, poussez les doigts vers le ciel pour étirer vos bras dans le prolongement de la tête. Sentez les coudes qui se rapprochent des oreilles (2)

- Accrochez les pouces l'un à l'autre et orientez la paume des mains vers l'avant. Conservez la posture en respirant lentement et doucement (3)

**Concentrez-vous sur le dos et sentez la chaleur qui s'y installe.**

**Conseils** : n'oubliez pas d'étirer les doigts vers le ciel, de tirer doucement les bras vers l'arrière, de *pousser* un peu la poitrine vers l'avant. Lorsque vous ressentez une fatigue trop forte, redescendez les mains devant la poitrine sur une expiration. Puis, reposez les mains sur les genoux ou l'une sur l'autre en posture du *Tailleur*.

- **Détendez profondément les bras, les épaules. Respirez bien... Sentez...**

la suite ☞

<sup>18</sup> *Initiation au Yoga*, Thierry Loussouarn



### **La posture du Yoga-Mudrâ<sup>19</sup> -en Tailleur**

Changer le croisement des jambes puis posez vos mains à plat sur le sol, devant les pieds (1)

**Concentrez-vous sur la colonne vertébrale.**

- Inspirez très lentement. Retenez l'air quelques sec.
- En expirant, faites glisser les mains vers l'avant tout en inclinant le tronc à partir de la taille, afin d'étirer la colonne vertébrale (2)

Si cette dernière n'est pas assez souple, le front ne touche pas le sol. Ce n'est pas le plus important.

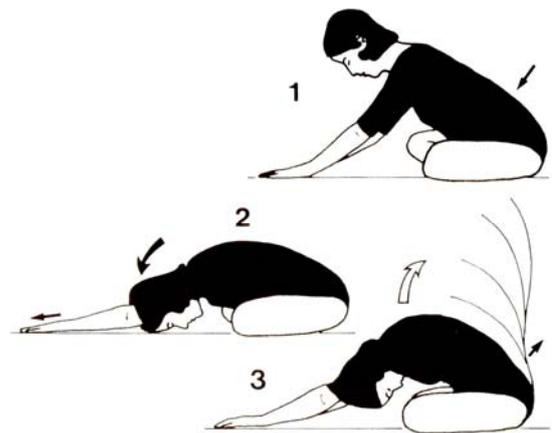
- Essayez surtout avec une **respiration lente, profonde et rythmée** de détendre et masser votre dos afin de permettre au tronc de se rapprocher, sans effort, du sol.

**Conseils** : évitez d'arrondir le dos ou la nuque ;

les fesses, plus exactement les ischiens, restent au sol.

- Respirez profondément 4 à 6 fois **en vous intériorisant dans votre dos.**

Revenez doucement sur une ou plusieurs inspirations (3)



**Ce retour peut être effectué de deux façons et cela reste valable pour toutes les postures en avant.**

- Soit vous *empilez* les vertèbres les unes après les autres depuis les lombaires jusqu'aux cervicales ;
- soit vous remontez d'abord la nuque, puis le haut du dos (en creusant légèrement), puis les *reins* en gardant ceux-ci légèrement arrondis.

Une fois la position verticale retrouvée, remplacez vos mains en posture de détente.

Respirez profondément et observez.

**En règle générale, plus une posture a été conservée longtemps -et c'est ce qu'il faut rechercher tout au long de votre pratique- plus le retour doit être lent et progressif**

## **Le demi-Lotus \***



Croisez les jambes et placez un pied, peu importe lequel, sur le haut de la cuisse opposée...

*Voici la position du demi-Lotus.*

<sup>19</sup> Voir plus haut le **Papillon 4<sup>e</sup> étape**. Désigne aussi une 'hasta' mudrâ : voir la série des étirements 10a-1 2Vents.



## Le Lotus \*

*Padmāsana*

*C'est la position idéale en Méditation Chan : elle permet de rester assis pour un long moment et est la plus efficace pour la circulation du Qi (Prāna)*

### Pas à pas

- Croisez les jambes et placez chaque pied sur la cuisse opposée.
- Ensuite, essayez de stabiliser le corps.

**Si le corps bouge, le mental bouge.** *Si la posture n'est pas stable, vous ne pourrez pas vous sentir en sécurité. Si vous ne pouvez pas vous apaiser, vous ne pouvez pas avoir une assise stable.*

### Conseils

- Vous pourriez ressentir quelques inconforts dans les jambes au début, mais qui s'estomperont au fur et à mesure que vous pratiquerez.
- L'idéal étant, bien sûr, de **s'entraîner progressivement** à s'asseoir en Lotus pour dissiper toute gêne occasionnée par la posture au début, et de **l'utiliser ensuite pour toute méditation ou Prānayāma...**

### Bienfaits

**Le Lotus multiplie par un peu plus de 2 les bénéfices d'une pratique respiratoire ou méditative par rapport au demi-Lotus.**

En d'autres termes, 1 heure de pratique assis en Lotus procure le même effet que plus de 2 h en demi-Lotus.

*Aussi est-elle chaudement recommandée...*

### Options pour l'entraînement...

*Les postures qui suivent sont des particulièrement utiles pour travailler le fameux Lotus.*

## La posture de l'Élève<sup>20</sup>

**! Synonyme :** posture de l'Adepte

**Une préparation –lente– au Lotus ou à la Posture parfaite**

- Asseyez-vous, corps bien droit.
- Relâchez toute tension musculaire.
- Écartez les jambes ; ramenez l'une d'elles jusqu'à ce que la plante du pied s'applique contre l'intérieur de la cuisse opposée (*aidez-vous de la main au début !*)
- Placez les mains comme l'indique la photo de D.
- **Pratiquez la respiration : 3 - 2 - 5 - 2**

*Inversez l'ordre des jambes.*



Cependant, peu importe la posture, l'essentiel étant, rappelons-le, de toujours opter pour une assise aisée, équilibrée.



<sup>20</sup> *Le Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968)

### Conseils

- Si ce mouvement vous paraît difficile, ne l'exécutez pas jusqu'au bout.

Vous pouvez vous aider du bras en appuyant sur le genou pour l'amener plus près du sol.

**Avec de la persévérance** –quelques jours, quelques semaines...– vous remarquerez que vos articulations s'assouplissent... et vous toucherez le sol.

- Au début, vous aurez tendance à vous déhancher : il faudra **progressivement supprimer ce déhanchement**.

- Évitez la contraction des jambes :

lorsque vous aurez pris la position, pensez à **relâcher la tension des muscles**.

- Essayez d'être **assis sur les 2 fesses**, le poids du corps réparti également sur chacune.

### Bienfaits

- Assouplissement des articulations au niveau du bassin (tête du fémur), du genou, de la cheville.

- Donne du calme.



Si vous parvenez à réaliser cette posture sans peine, vous avez de réelles dispositions pour le Lotus...

### Variante... plus avancée

- Au départ de la **posture de l'Élève**, vous prendrez, délicatement, le pied de la jambe pliée —à l'aide des deux mains— vous tournerez la plante vers le plafond et vous poserez le cou de ce pied dans le creux de l'aîne qui lui est opposée, genou au sol.

**Agissez prudemment, sans aucune hâte, dégagé de la moindre tension.**

- **Respirez calmement sur le rythme 3 - 2 - 5 - 2**

*Les postures assises vues précédemment peuvent aussi être considérées comme étant la préparation au Lotus.*

**Toutes ces postures assises favorisent la détente et engagent à la concentration.**



## Cheville au Genou<sup>21</sup>

*Agnistambāsana*

**Une bonne préparation au demi-Lotus et au Lotus...**

Asseyez-vous **en Tailleur**, jambe G au dessus, cheville sur le sommet du genou D.

La cheville D est en dessous du genou G, les tibias forment un triangle avec les cuisses.

- Fléchissez les talons en activant les muscles de la face interne de la cuisse et du mollet.

- Laissez la gravité faire descendre le genou G.

- Penchez-vous en avant et glissez les mains sur le sol pour accentuer **l'ouverture de la hanche**.

Maintenez 1 minute.

*Changez de côté.*



**Toutes ces postures sont bilatérales : on *inter-change* la position d'une jambe par rapport à l'autre.**

<sup>21</sup> Emmanuelle Royer, professeur certifié de Hatha Yoga (*Yoga Mag*)

**La méditation est, en yoga, la 7<sup>e</sup> étape.**  
**Elle est située après la concentration et avant le *Samadhi*, but du yoga.**  
**En fait, le yoga est avant tout une méditation. Chaque posture, chaque respiration doit être un acte de méditation, c'est-à-dire abordé avec amour et effectué consciemment.**  
**Il y a de nombreuses techniques de méditation qui ont pour but de calmer le mental et de réduire la valse inquiétante des pensées.**



## Posture de Fermeté<sup>22</sup>

*Dhrityāsana*

### **Pas à pas**

*À genoux au sol, les genoux sont écartés mais les orteils se touchent, poids sur les rotules tout au long de la posture. Les mains sont au niveau des reins, pouces vers l'extérieur.*

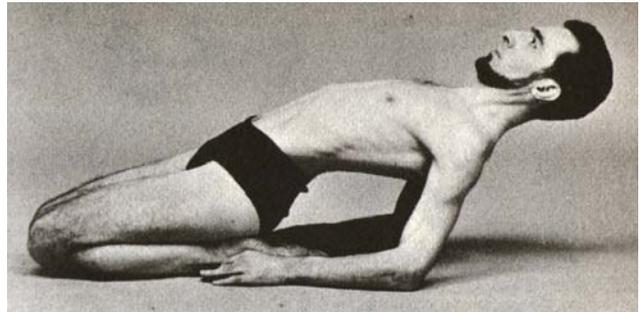
**Dynamique Aller.** Bien détendre le dos. Laisser tomber la tête lentement vers l'arrière et entraîner progressivement le dos vers l'arrière. Projeter le bassin vers l'avant puis déplacer les mains aux chevilles.

**Conseil.** Les bras servent uniquement à empêcher le tronc de basculer, ils ne devraient pas supporter le corps. Il est cependant permis aux débutants de le faire mais ils devront corriger cela progressivement.

**Statique.** Respiration profonde. Garder sa **concentration sur la colonne vertébrale et la détente du dos.** Détendre aussi les mollets.

### **Option : Chakra Manipura**

- Coudes au sol vers l'arrière, mains à hauteur des talons, paupières baissées.
- **Porter l'attention au creux de l'estomac,**
- essayer de visionner intérieurement **la tonalité jaune**
- Inspirer normalement. Expirer lentement.
- Faire ainsi 3 fois.*
- Inspirer lentement et expirer en un soupir.
- Faire ainsi 3 fois.*



**Dynamique Retour.** Redresser lentement la colonne vertébrale, la tête reste penchée vers l'arrière jusqu'à la fin du mouvement. Pas nécessaire de remettre les mains aux reins au retour.

*Ne pas garder la posture trop longtemps mais plutôt la recommencer 2 ou 3 fois.*

### **Bienfaits**

- Assouplit la colonne vertébrale vers l'arrière, surtout au niveau lombaire.
- Combat la constipation et régularise le colon, la vessie et les organes génitaux.
- Régularise le cycle menstruel de la femme.
- Soulage le nerf sciatique.
- Stimule la production d'adrénaline, et donc dynamise.
- Développe la cage thoracique.
- Produit un très bon massage de la partie abdominale, évitant ainsi les dépôts graisseux.
- Aide à la purification de la peau et du sang.

**Précaution :** lordose lombaire, faire juste la première partie de la posture (avec les mains au dos). Si la posture est trop douloureuse, ne pas la faire.

<sup>22</sup> Notes de cours Niveau II, Christian Beaulieu, membre certifié de la Fédération Francophone de Yoga (nov. 2005) sauf pour la partie « Manipura » : *Le Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968) – Voir série 6-2 : **Arc à genoux** et variantes.



## Le Diamant renversé<sup>23</sup>

*Supta-vajrāsana*

### Postures de renversement dorsal

- À genoux au sol, pieds joints l'un contre l'autre, les malléoles se touchent, déposer les ischions (protubérances osseuses du bassin) sur les talons. Le dos est bien plat

–voir la **position du Diamant** (*Vajrāsana*)

**Option** : si c'est trop douloureux, poser une serviette sous le dessus du pied près de la cheville (cou-de-pied)

**Respirer une dizaine de fois dans cette posture pour détendre les cuisses et les mollets.**

- Déposer les coudes au sol, l'un après l'autre en gardant la tête élevée pour l'instant –voir la **Fermeté**.  
- Faire des mouvements de ciseaux lents et réguliers avec les genoux, qui peuvent lever du sol légèrement.

**Conseil** : si c'est douloureux dans le bas du dos (région lombaire), ne pas passer à l'étape suivante et revenir à la position de départ : **le corps n'est pas encore prêt.**

**Prendre quelques respirations dans cette position.**

- Déposer la tête au sol et laisser les bras se placer au sol.

**Options pour les bras** : ou liés au-dessus de la tête ou sur les cuisses ou encore croisés dans le dos.

- Le dos est arqué et les fesses ne reposent pas sur les talons.

*La tête et les pieds finiront (peut-être !) par se rejoindre...*

**Respirer lentement dans cette position en détendant le dos.**

**Option si vous avez une appréhension à vous rejeter en arrière** : prenez appui sur les bras en posant les mains au-delà de la pointe des pieds. Ainsi vous pourrez contrôler plus facilement le mouvement de bascule vers l'arrière.

- Placer les mains jointes sur le sternum. Les genoux sont serrés mais peuvent être écartés si nécessaire.

**Respirer lentement et en profondeur.**

*Revenir à la position de départ en passant par les stades intermédiaires.*

### Bienfaits



Une contre-posture de la Chandelle \*

- Tous les effets du **Poisson** \* (ci-contre)

- Ouvre le thorax et permet de bien ventiler le haut des poumons.

**Exercices de respiration rythmique avec grand profit**

- Fait disparaître les douleurs lombaires.

- Masse les organes abdominaux.

- Renforce et assouplit les muscles des cuisses.

- Détend, repose.

**Ces postures de stabilité aident à la concentration de l'esprit**

<sup>23</sup> Notes de cours Niveau II, préparé par Christian Beaulieu, membre certifié de la Fédération Francophone de Yoga (novembre 2005)

\* Voir les séries 6-2 Arcs et Ponts : le Poisson *Padma-matsyāsana* et 4 des inversées : la Chandelle.

**Variante : Diamant renversé à plat ou Héros allongé** <sup>24 25</sup>



**Conseils** : entraînez-vous à vous asseoir d'abord entre les pieds ; évitez la cambrure trop prononcée de la partie lombaire ; faites bien attention à ne pas fléchir les genoux au-delà de leurs possibilités. Descendez tranquillement vers l'arrière sur les coudes.

Il faut bien relâcher le bas du dos et le bassin avec chaque expiration.

**Bienfaits** : la puissante traction manifestée dans les jambes, les cuisses et les cous de pieds, corrige les néfastes effets de la pression exercée par le poids du corps sur les membres inférieurs ; et la flexion intense des membres oblige le sang à refluer vers le plexus solaire ; corps étiré au maximum des genoux à la nuque, la circulation sanguine est activement activée. Reins et capsules surrénales stimulés.

Agissant sur foie, moelle épinière, le plexus solaire... ces postures stimulent hautement le système nerveux.

Ces postures accroissent les possibilités de perception subtile.

**Précaution** : les gens nerveux n'entreprendront ces exercices qu'avec circonspection mais il leur deviendra hautement bénéfique à la longue. **Contre-indiquées** chez hyperthyroïdiens, problèmes genoux/chevilles, lombaires, hernie discale.

À partir de la posture du Diamant, posez les mains sur les cuisses et fléchissez le buste vers l'arrière, jusqu'à ce que la tête touche le tapis. Essayez de remonter de la même façon, sans prendre appui des mains au sol. Laissez-vous inspirer à fond durant la lente descente vers l'arrière.

Conservez la posture en portant l'attention vers l'ombilic.

**Options**

**1. Chakra Swadistana**

- Les mains posées sur les cuisses, paupières baissées.
- Porter l'attention à l'endroit situé 2 doigts sous l'ombilic.
- Essayer de visualiser intérieurement la tonalité orangée.
- Inspirer normalement. Expirer lentement. 3 fois.
- Inspirer lentement et expirer en un soupir. 3 fois.

**2. Mains placées à la nuque**

Au départ de la posture du Diamant (*Vajrāsana*). Essayez de vous asseoir entre les pieds écartés. Portez un coude au sol vers l'arrière, puis l'autre. Inclinez le tronc, en prenant d'abord contact de la tête au sol. Posez les épaules au tapis, écartez les coudes et placez les mains à la nuque.

Soulevez les genoux légèrement au début car vous aurez probablement l'impression d'avoir la peau trop courte.

**Respirez librement.**

Vous serez en proie, la plupart du temps, à des fulgurances qui se manifesteront dans divers endroits du corps.

**Parlez mentalement à vos organes** : dites-leur que vous agissez en vue de leur bien-être. Vous déclenchez dans cette position, de nombreux mécanismes d'auto-défense, qui se précipitent à votre secours, malgré vous. Alliez-vous tous ces zélés serviteurs, parlez-leur en ami et jamais en maître absolu.

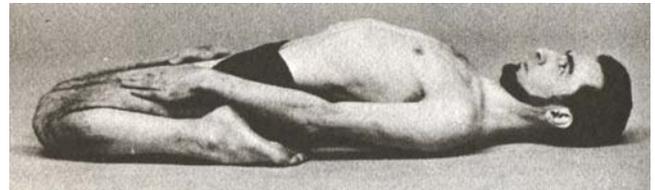
*Que règne l'entente parfaite entre les innombrables colonies qui vous composent !*

**3. Bras rejetés vers l'arrière** - le Bambou

Couché entre les jambes repliées au départ de la posture classique, étendez les bras par-dessus la tête, dans le prolongement des épaules, dos des mains au sol.

**Régularisez le rythme respiratoire. Portez votre attention alternativement vers l'emplacement de chacun des chakras, en commençant par le bas du rachis.**

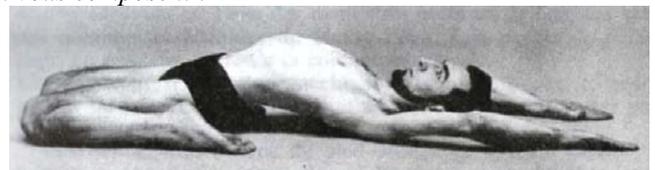
*Arrêtez si la posture devient pénible.*



Une posture réalisable par des pratiquants ayant de réelles dispositions pour en garantir la réussite. Il ne faut pas vouloir l'exécuter à tout prix



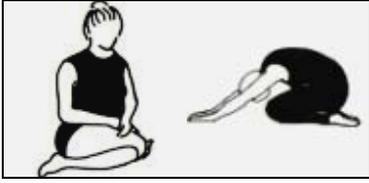
Cette posture fait naître une sensation d'étirement total de la peau



Lorsque vous serez parvenu à porter la conscience en chacun des sept lotus consécutivement, au cours d'une même exécution : *Supta-Vajrāsana* vous livrera ses secrets...

<sup>24</sup> Voir **Posture du Héros** (variante 1.) et série 6-2 : **posture de la Roue** (*Chakrāsana*) –variantes..., **l'Offrande** (renversement dorsal)

<sup>25</sup> *Le Guide Marabout du Yoga*, Julien Tondriau-Joseph Devondel (1968)



# La Tête de Vache <sup>26</sup>

*Gomukhâsana*

*Est-il bien vrai que, dans cette position, le corps rappellerait quelque peu le museau d'une vache ?...*

## L'étirement des épaules

### Pas à pas

- Prendre la **Posture à genoux** ou la plus difficile posture classique, assis genoux écartés, les fesses reposant au sol, pieds de chaque côté des fesses, reposant sur leur bord interne (première photo ci-contre) –voir **Posture du Héros** (variante 1.)

**Conseil** : être très prudent, ne pas forcer chevilles et genoux.

**Option** : si cette posture 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.

- Une main passe par-dessus la tête et va dans le dos, l'avant-bras fléchi de haut en bas. Placez le coude derrière la tête, qui vous servira de poussoir.

- L'autre main est portée dans le dos, l'avant-bras replié de bas en haut.

- Les mains se joignent au niveau des doigts qui s'accrochent entre eux derrière le dos.

**Conseil** : si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre.

*Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.*

- 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** <sup>27</sup>.

- Respirer en profondeur.

*Faire les deux côtés.*



**Variante debout** <sup>28</sup> : écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.

Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant les bras.

Répétez l'exercice en changeant la position des bras.

**Variante avancée** : 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 cous des pieds au sol et non plus les bords internes, afin de faciliter la flexion des jambes.

### Bienfaits

*Il est fréquent que des sportifs surentraînés éprouvent certaines difficultés à se dresser ou à fléchir en souplesse.*

*Avec l'attitude Gomukhâsana, ils auront l'occasion de se dénouer les ligaments des épaules et des bras.*

*Les dos voûtés ne résistent pas à l'alternance ferme, mais sans brusquerie, de Gomukhâsana.*

- Développe la musculature du trapèze.

- Dégage les omoplates.

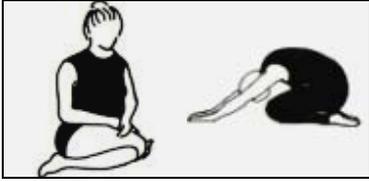
- Agrandit la flexibilité de la cage thoracique.

- Prévient les bursites et les dépôts de calcium dans l'articulation de l'épaule.

<sup>26</sup> Extraits : *Notes de Cours Niveau II*, Christian Beaulieu (Fédération Francophone de Yoga, nov. 2005) - *Yoga*, Joseph Devondel (1982)

<sup>27</sup> **Jiu-jitsu** (mot japonais = *art de la souplesse*) : art martial japonais fondé, entre autres, sur les coups frappés sur les points vitaux du corps. Codifié, il a donné naissance au **Judo** (= *voie de la souplesse*)

<sup>28</sup> Document technique FGD (révisé le 28/10/2008)



## Posture pour assouplir les épaules



### La Prise de l'Ours

*Les Mudra du Yoga sont utilisés pour aider à la concentration. Ils stimulent le Chakra du Cœur et renforcent l'organe cœur. Ils aident à intensifier notre pratique du Yoga.*



### Pas à pas

Bras à hauteur de la poitrine.  
 Paume G vers l'extérieur pouce en bas, paume D vers vous pouce en haut.  
 Recourbez les doigts tels les griffes d'un ours.  
 Crochetez-les les uns aux autres.  
 Écartez doucement les coudes, en amenant les bras dans des directions opposées.

### Les épaules étirées en balance

*Les mains sont dans la Prise de l'Ours, au niveau de la poitrine ou légèrement plus haut, les bras sont à l'horizontale, les épaules relâchées.*

- Inspirez en soulevant le coude G le plus haut possible et en abaissant le coude D.
- Expirez, vous levez le coude G et abaissez le D (vous inversez les bras)
- Poursuivez ainsi le balancement des bras en harmonie avec la respiration et en augmentant la vitesse, pendant quelques minutes.



Huguette

*Quelle posture assise utilise-t-elle ?*

**Conseil** : n'oubliez pas la Prise de l'Ours ! *Les mains pivotent sur elles-mêmes et restent à leur place.*

**Option plus tonique** : pratiquez ce mouvement à un rythme soutenu durant 2 minutes minimum \*, supporté par une respiration puissante. \* Changez le sens de la prise après 1 minute.

### Bienfaits

*Une grande chaleur emplira vos épaules qui aidera à chasser toute tension.*

- Ce mouvement active la circulation lymphatique et la circulation sanguine au niveau des épaules et du cou, ce qui est excellent pour les nuques tendues et les cervicales en souffrance.
- Il remet en fonctionnement les épaules contractées.
- Il renforce le système nerveux.
- Il travaille jusqu'au **Chakra du Cœur**. Il *énergétise* cette zone.

**La légende affirme qu'il y a 8 400 000 postures...**

**Il n'y a pas une façon unique et universelle de faire les postures, chaque école a pour ainsi dire la sienne et les appellations varient d'une école à l'autre**