



Le Geste du Yoga

Yoga-mudra

Abandon - Simplicité - Unité retrouvée

Posture d'humilité, *Yoga-mudra* est bien plus qu'une simple attitude à effets physiologiques, son exécution incite au respect des êtres et des choses.

Version 1

- De préférence être assis dans la pose du **Lotus, demi-Lotus ou en Tailleur**, le dos reste bien droit, les mains reposent sur les genoux.
- Inspirez profondément.
- Expirez en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol ou s'en rapproche au maximum.
- Redressez-vous en inspirant.

Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.



Version 2

Cette posture présente le symbole de l'union.

La main gauche dans le dos rappelle le principe féminin (main gauche) enveloppant le principe masculin (main droite).

L'attitude du corps en *garbāsana* (posture du fœtus) n'est certainement pas fortuite.

(Joseph Devondel)

- Asseyez-vous **sur ou entre les talons** (pieds écartés, genoux joints) ou **en Lotus**.
- Expirez en fléchissant le tronc vers l'avant, jusqu'à toucher le sol avec le front.
- Amenez les mains derrière le dos et enserrez le poignet droit avec la main gauche.
- Restez à vide de souffle le plus longtemps qu'il se peut sans gêne.
- Redressez-vous en vous laissant inspirer.



Version 3

Assis sur les talons, les genoux écartés à la largeur des épaules, posez les dos des mains sur chacun des genoux correspondants, les doigts sont recroquevillés vers le haut, **en Lotus épanouis**.

Laissez-vous *inspirer* à partir du bout des doigts, faites mentalement passer le souffle le long des bras et bloquez-le au niveau des épaules.

Inspiration bloquée, laissez les deux polarités G (-) et D (+) s'attirer entre elles, le long des clavicules, jusqu'à la septième vertèbre cervicale. Conduisez, par *expiration*, le souffle jusqu'au creux des reins.

Procédez ainsi à une dizaine de recharges conscientes d'énergie volontaire nouvelle.

Puis, dans la même attitude assise, **saisissez le poignet droit à l'aide de la main gauche, dans le bas du dos.**

Portez le tronc vers l'avant, les épaules posées sur les genoux.

Ce, avec l'intention de verrouiller l'énergie dans le centre-Racine *Mûlâdhâra*.





Version 4 – avec les doigts croisés dans le dos : **Linga-mudra**

Calme l'entièreté du système nerveux et prépare à la méditation. Utilisé dans le *Kriya-yoga* pour contrôler les flux d'énergie du bas vers *Ajna-chakra*.



- En position du **Lotus** ou dans une posture assise jambes croisées.
- Ensuite courbez vous vers l'avant en expirant,
- puis retenez le souffle.
- Redressez-vous en inspirant.

Une variante – avec les poings sur les talons.



Version 5 – Les mains reposent sur les pieds.

- **Inspirez** profondément.
- **Expirez** en vous penchant en avant jusqu'à ce que la tête touche le sol (ou s'en approche au maximum)
- **Redressez-vous en inspirant.**

Une fois revenu dans la position de départ, expirez lentement et régulièrement.



Conseils généraux

- Si la morphologie n'autorise pas la pose du front au sol, on écartera les genoux pour engager la tête entre eux.
- Ne pas dégager le fessier du sol.
- Ne pas forcer exagérément.

Bienfaits généraux

- Renforce la région lombaire, assouplit les genoux.
- Effet sur la région du bas-ventre : nerfs de l'abdomen stimulés, bon fonctionnement intestinal.
- Aide à la mise en place des organes.
- Sur le plan mental, chasse l'orgueil.

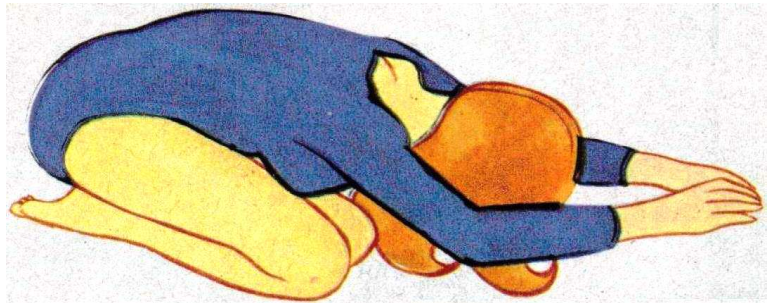


Variantes - Des exercices simples, inspirés du Yoga, qui s'exécutent facilement le soir...

Détendre – *Garbhâsana*

Pas à pas

- Position à genoux, jambes et talons très légèrement écartés, pieds (orteils) joints.
- Asseyez-vous sur les talons.
- Penchez le corps vers l'avant en évitant de creuser le dos.
- Le buste doit reposer sur les cuisses.
- Les bras sont étendus doucement vers l'avant devant soi mains jointes
(dessin ci-contre)



variante : ou de façon à ce que le front repose sur les poignets.

Conseil

- Le secret de cette position est qu'à aucun moment vous ne devez sentir une gêne : quand cette position est parfaitement confortable, aucune contraction ne peut être ressentie. Chacun devra donc tâtonner un peu afin de trouver son équilibre et pratiquer cet exercice à la perfection.

Bienfaits : quelques minutes (1-2 ou plus) suffisent pour détendre le corps.

Relaxer

Pas à pas

- À genoux, fesses sur les pieds, mains croisées derrière le dos, posez la tête contre le sol.
- Détendez-vous, oubliez tout ce qui vous entoure.

Imaginez que vous pesez très lourd, que votre front s'enfonce dans le sol.

Restez dans cette position au moins 1 minute.



Selon la tradition chinoise, l'énergie circule dans l'organisme en suivant des trajectoires spécifiques appelées « méridiens »

Quand on est stressé, ces circuits se bloquent et empêchent l'énergie de circuler librement dans le corps.