

L'asana de la Libération

Pour **la** pratiquer correctement, comme pour toute recherche sur le chemin du Yoga et **de la** philosophie bouddhiste, choisis un lieu tranquille où tu seras au calme.

À tes débuts, évite toute pratique en présence d'une autre personne qui ne ferait pas les mêmes recherches que toi. Procure-toi un tapis bien épais, réservé exclusivement à tes séances.

Pour favoriser les vibrations, ton visage doit toujours être orienté vers l'Est, le Sud ou l'Ouest. Évite **de** te tourner face au Nord.

L'asana **de la Libération** peut se pratiquer à n'importe quelle heure **de la** journée. Mais, prise isolément, elle fait partie des *asanas* du matin.

– Tiens-toi debout, les jambes droites. **La** distance entre tes pieds correspond à **la** largeur **de** tes épaules (**la Libération**, n° 3).

– Relâche les bras, bien détendus le long du corps, en les secouant pour bien ressentir cette décontraction.

– Quelle que soit la qualité de ta respiration, soupire très profondément à trois reprises. C'est une manière de faire comprendre à ton corps que tu le sollicites pour une collaboration qui vous conduira tous deux vers le bien-être. Tu dois considérer ton corps, ainsi que je te l'ai déjà demandé, comme un individu à qui tu transmets toute la profondeur de ton amour.

Tout au long des mouvements des expirations, prends soin de relâcher les muscles du visage le plus possible. Et laisse le reste du corps se caler sur cette décontraction.

– Lève les bras devant toi, place les mains dos à dos, amène le bout des doigts sur le plexus solaire (la Libération, n° 4).

– Soulève les coudes, envoie les épaules vers l'avant et bascule le bassin légèrement vers l'arrière pour faire le dos rond ; comme le chat qui s'étire (la Libération, n° 5). Tu ressentiras nettement cet étirement sur la partie dorsale de ta colonne vertébrale.

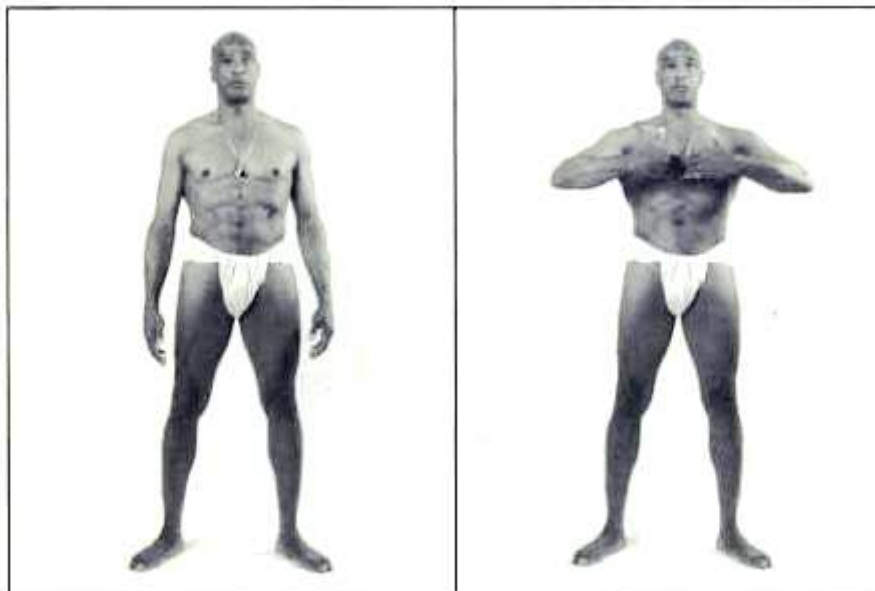
– En inspirant profondément et fortement par l'arrière-nez, ouvre tout grand les bras en formant un demi-cercle devant toi. Imagine que tu ouvres grand les volets de ta maison.

– Envoie les bras vers l'arrière pour t'étirer et, en même temps, bascule le bassin vers l'avant.

– Écarte bien grand tous les doigts, légèrement pliés comme des griffes, pour que l'étirement soit total jusqu'au bout des phalanges.

- Les bras tendus en arrière au maximum doivent rester à peu près à hauteur des épaules (la Libération, n° 6).
 - Dans cette attitude, étire la totalité du corps, pendant l'inspiration et son temps de suspension, pour qu'il vive à fond cet instant de drainage.
 - Avant de provoquer le mouvement de l'expiration, relâche les bras le long du corps, laisse tomber la tête en avant, puis expire profondément par l'arrière-gorge.
 - Pendant l'expiration, décontracte suffisamment la gorge pour faire vibrer les cordes vocales, comme dans un soupir de satisfaction.
- N'omet pas de relâcher tout le corps tout au long du mouvement d'expiration.

Pour que ton *asana* soit la plus proche possible de la perfection, étudie bien les photos.



3

4



5

6

Asana de la Libération

Important !

– Dans l'inspiration, recherche **la** puissance, le volume et **la** longueur. Pour repérer le son juste que doit produire le mouvement **de** l'inspiration, évoque le vent qui siffle à travers les haubans d'un bateau.

– Tout au long **de** ton étirement n'arrête jamais le mouvement **de** l'inspiration. Même lorsque les poumons te semblent bien remplis, insiste encore. Comme si le temps d'arrêt après l'inspiration était inexistant.

– Avant l'expiration, en te décontractant, relâche les bras le long du corps, laisse tomber **la** tête, librement et sans effort, vers l'avant. Le poids **de la** tête doit étirer les cordons musculaires des vertèbres cervicales qui vont se détendre naturellement.

Ton repère pour trouver le son exact produit par le mouvement **de** l'expiration : imagine les douces vagues **de** l'océan qui viennent caresser les galets ou **la** plainte d'un long soupir qui témoigne **de la** jouissance d'un état **de** bien-être.

Dès **la** première *asana*, ton visage va se détendre pour interpréter **la** douceur qui le caresse et le déshabille. Ton corps te parlera. À toi **de** l'écouter et **de** le respirer, pour lui dire que tu l'aimes.

Recommence ton *asana de la Libération* avec **la** respiration libre, au minimum à cinq reprises, pour donner au corps le bien-être recherché.

Temps **de** réalisation **de** l'*asana de la Libération* :

- Inspiration : trois secondes
- Étirement : six secondes, temps d'arrêt inclus
- Expiration : trois secondes
- Arrêt : trois secondes.

Cette *asana* simple et facile à réaliser te donnera un confort et le plaisir **de** vivre libre avec ton corps. Il te suffira **de la** mettre en pratique chaque jour, ne fût-ce que pendant cinq minutes. Au bout d'une semaine, tu commenceras à ressentir ton corps différemment.

Je te donne cette *asana*, pour que tu puisses apprendre à écouter ton corps et ses ressentis, le contrôler et ne plus le subir. Alors, applique-toi et donne-toi une ligne **de** travail quotidien. Sans pour autant chercher à brûler les étapes, tu as tout le temps.

Avec **la** rigueur, donne-lui ce qui est **de** toi : le temps. Tu dois mettre l'*asana de la Libération* en pratique à chaque fois que tu en ressentiras le besoin, pour le bien **de** ton corps. Par exemple, lorsque **la** nervosité réveille **la** brume dans son paysage, ou que **la** peur soutient l'angoisse dans son intérieur. Lorsque, troublé par les messages incompris **de** ta vie, ton corps affolé t'amène à perdre tes marques, et ton moral fatigué t'éloigne **de** tes

messages incompris **de** ta vie, ton corps affolé t'amène à perdre tes marques, et ton moral fatigué t'éloigne **de** tes repères. Lorsque, tout simplement, tu as envie **de** ressentir dans ce corps l'épanouissement **de** votre complicité.

Quel que soit le lieu, quel que soit le moment, quelle que soit **la** raison qui occupe ton temps, lorsque tu estimeras que ton corps a besoin **de** toi, arrête tout. Et pour lui, réponds présent. Parce que sans lui, tout ce qui t'entoure, et toutes tes raisons, n'auront plus **de** raison d'être.

Les bienfaits **de l'*asana* **de** la Libération**

Cette *asana* a pour but d'augmenter **la** capacité respiratoire, **de** purifier le sang par **de** grandes ventilations, d'améliorer **la** circulation, d'oxygéner les fibres musculaires, d'éliminer des tensions nerveuses et musculaires ainsi que **la** fatigue morale, et **de** réveiller les sens. Elle facilite le temps **de** récupération des corps physique et mental.

À partir **de** maintenant, il te sera facile **de** détecter rapidement une situation inconfortable créant chez toi un état **de** gêne au point **de** diminuer tes capacités physiques ou mentales.

Cette *asana* te donnera le moyen **de** collaborer avec le corps, **de** l'écouter pour te protéger. Ce n'est que le début **de** son éducation, mais construire des bases solides est fondamental.

Évite **de** te précipiter sur d'autres *asanas* avant d'avoir assimilé correctement l'*asana de la Libération*, car elle fera partie **de** toutes tes séances, quelles que soient tes recherches.

Tu dois **la** pratiquer au début **de** chaque séance. Elle servira à préparer le corps physique et le corps mental pour que tu puisses obtenir d'eux **la** meilleure disposition. Tu dois aussi **la** mettre en action au milieu **de** tes séances, à chaque fois que tu estimeras que le corps est

un peu essoufflé ou tendu. Elle est indispensable à **la** fin **dé** chaque séance. Tu profiteras avec ton corps **dé** ce grand confort.

Dans **la** vie **dé** tous les jours, tu ressentiras souvent ce bien-être. Quand ton corps sera fatigué ou ton dos courbatu, quelles qu'en soient les raisons, tu **la** mettras en pratique. En pareilles situations, deux ou trois *asanas* suffiront pour que ton corps voie son énergie se rééquilibrer, les douleurs s'effacer avec **la** fatigue et le moral reprendre sa phase positive.

Sans le savoir, ton corps pratique déjà cette respiration pour l'aider à décompresser, se détendre, pour se préparer au sommeil. Ou se préserver d'une fatigue nerveuse ou générale. Tu l'appelles le soupir. Tu **la** négliges inconsciemment ou par méconnaissance. Ton corps **la** met en œuvre automatiquement, souvent trop tard et très mal. Peu à peu, il perd en qualité **dé** vie.