

# Yoga Sûtra

## Posture (āsana) - 2<sup>e</sup> partie

Par Martyn NEAL



Le numéro 14 d'Aperçus m'a permis de parler de la façon dont le texte de référence sur le yoga détaille la posture (*āsana*) et aussi d'exposer quelques éléments issus de la transmission vivante concernant cet aspect important du yoga. En effet, l'extrême concision du traité de Patanjali rend nécessaires des commentaires et aussi un développement dans le cadre de l'enseignement. Dans cet article, je propose d'aller plus loin pour partager avec vous quelques idées clé qui sous-tendent la pratique des postures et leur enseignement. Je développerai certains aspects dont j'ai parlé brièvement à la fin du dernier article, puis j'étudierai en détail une posture et enfin je proposerai une pratique.

Tout d'abord voici un résumé de la manière dont les *sûtra* II, 46 à 48 qualifient la posture, son approfondissement et le résultat, si l'on réussit sa mise en place. «Quand la posture est vécue avec sa double qualité de stabilité et d'aisance, par le relâchement au sein de l'effort juste accompagné d'une méditation sur l'infini, le yogi connaît un état d'équanimité» (extrait de l'article précédent). En prenant cela en compte, je voudrais m'étendre un peu plus sur les trois grands objectifs de la pratique posturale, que j'ai proposés à la fin de l'article :

- Rétablir l'équilibre (*chikitsa*) lorsqu'on a un problème, par exemple : mal au dos ;
- Entretenir la santé (*rakshana*) pour être en forme et accomplir nos tâches quotidiennes le mieux possible ;
- Développer des potentialités (*samyama*) pour maîtriser le corps, par exemple en vue de faire de la montagne.

La maîtrise du corps et le développement de ses capacités est un objectif qui a été partagé par de nombreux humains du monde entier depuis la nuit des temps. En Inde le *hatha yoga*, dont l'apparition date du Moyen Âge, préconise

d'atteindre la perfection corporelle dans le but de transformer le corps en « corps divin ».

Donc, il ne s'agit pas d'une gymnastique athlétique dans l'acception occidentale du terme, même s'il est puissant et exigeant dans sa mise en œuvre. En effet, *hatha* signifie «effort violent», toutefois il est le plus souvent expliqué, au travers de ses composants *ha* – soleil et *tha* – lune, comme étant l'union (*yoga*) du soleil et de la lune, symboliquement le principe masculin et féminin dans l'être humain. L'origine du *hatha yoga* est attribuée à Gorakhnâth, qui aurait vécu au XII<sup>ème</sup> siècle, mais le texte le plus connu date du XV<sup>ème</sup> : *Hathayoga Pradīpikā* (petite lumière sur le *hatha yoga*) de Svātmārāma Svāmin. Le *hatha yoga* est présenté comme une "échelle" pour atteindre le *rāja yoga* (*yoga royal*), nom donné au yoga exposé par Patanjali dans le Yoga Sûtra. « À ceux qui ne peuvent connaître le *rāja yoga*, tout égarés qu'ils sont dans les ténèbres résultant de la multiplicité des opinions, Svātmārāma dans sa compassion offre cette lampe du *hatha yoga* » indique l'auteur à la troisième strophe du premier chapitre (traduction de Tara Michaël aux éditions Fayard). Cela signifie que même au XV<sup>ème</sup> siècle, il y avait des approches multiples du yoga et que certains y perdaient leur latin – ou plutôt leur sanscrit !



On me pose souvent la question « Faites-vous du *hatha yoga* ? ». Ma réponse est négative car l'exigence de sa pratique demande un investissement en temps et en énergie qui va bien au-delà de ce que la plupart des élèves sont prêts à consentir. Et moi aussi d'ailleurs ! Toutefois, je nuance, parce que nous utilisons des postures (*āsana*), des exercices respiratoires (*prānāyāma*), des contractions ou ligatures (*bandha*) et des gestes symboliques (*mudrā*) qui figurent tous dans le domaine du *hatha yoga*. En revanche, le texte propose d'autres techniques que nous n'utilisons pas dans notre approche, tels que des exercices

## Yoga Sûtra - Posture (āsanaā)

de purification poussés que Krishnamācharya avait qualifiés de superflus si on pratique déjà quotidiennement des exercices respiratoires (*prānāyāma*) et si on mange une nourriture appropriée. Par ailleurs, certaines consignes du Hathayoga *Pradīpikā* pourraient faire fuir plus d'un pratiquant occidental si l'on exigeait leur application. Par exemple au chapitre un, strophe 61, il est dit ceci : « Il faut éviter la proximité des gens malfaisants, ne plus s'occuper ni du feu sacrificiel, ni de femmes, ni de pèlerinages, renoncer aux bains de l'aube, aux jeûnes, et à tous les actes prescrits qui risquent d'être cause de souffrance pour le corps ». Heureusement que nous avons, dans notre approche, le précepte : « adapter le yoga aux besoins des individus »...

Justement dans l'enseignement de Desikachar, qui explique le yoga en se basant sur l'individu et sur des objectifs et adaptations nécessaires, cette notion de *samyama* - qui signifie maîtrise, spécialisation, développement - peut être le but principal de la pratique des postures. Il précise que ce type de pratique s'adresse aux personnes en bonne santé car on va chercher à repousser les limites corporelles, soit en visant l'intérêt purement physique et le plaisir que procure la maîtrise de techniques difficiles, soit pour compléter, préparer



ou récupérer par rapport à une autre activité physique, par exemple faire de la montagne, de la natation, de l'équitation etc. Cet objectif de *samyama* est particulièrement indiqué dans l'enseignement aux enfants, puisque la découverte du corps et le développement de ses potentialités sont prépondérants aux différentes périodes de l'enfance et de l'adolescence.

À l'opposé, rétablir l'équilibre ou aider dans les efforts de guérison (*chikitsa*) est approprié pour des personnes avec un problème de santé ou en convalescence. En Inde, pendant de très nombreuses années, Desikachar a patiemment développé un "yoga thérapie" : des exercices physiques accompagnés d'autres techniques notamment respiratoires ainsi que l'utilisation des sons ou du chant, destinés à améliorer tel ou tel problème de santé. Il a fait cela grâce à un travail quotidien avec des personnes envoyées en grande partie par leurs médecins, et a été secondé dans ce travail de recherche par des enseignants de yoga formés par lui ou par ses élèves. Un nombre important de cas ont ainsi été étudiés. Les effets de la pratique sur différents problèmes de santé, comme l'hypertension, les douleurs liées aux différents secteurs de la colonne vertébrale, l'asthme etc., ont été consignés pour qu'un maximum de personnes puisse profiter de ces recherches. Le résultat est probant en Inde, mais je suis sceptique sur une introduction harmonieuse de cette approche en Europe. En effet, l'utilisation du mot thérapie est ici très encadrée par la loi et des instances regroupant les "thérapeutes", et il risque de ne pas y avoir la même déférence - culturellement normale en Inde - envers ceux qui enseignent le yoga ici et qui s'octroient aussi le titre de thérapeute.

Néanmoins, je suis convaincu que nous pouvons inclure la notion de *chikitsa* dans notre pratique et enseignement. Déjà en cours collectifs, les retours sont souvent éloquentes : « quand je suis arrivé j'avais mal au dos, mais à la fin du cours je ne sentais plus rien » ou « j'avais mal à la tête et c'est parti » etc. En cours individuel, comment faire autrement que de demander si la personne a des soucis de santé quand nous prônons l'adaptation de la pratique en fonction de l'individu ? Donc, connaissant les effets des différentes postures, nous irons tout naturellement vers celles que nous pensons utiles pour la difficulté en question. C'est ainsi que l'on proposera, par exemple, des postures de torsion pour quelqu'un dont le système

# Yoga Sûtra - Posture (āsana)

digestif est source de problèmes, des postures tonifiantes pour les muscles du dos favorisant la prise de conscience du rachis pour quelqu'un qui se plaint du dos et travaille huit heures par jour devant un ordinateur, des postures de flexion avant, favorisant l'allongement de l'expiration pour quelqu'un de stressé etc.

Le troisième grand objectif est celui qui concerne la majorité des pratiquants : l'entretien (*rakshana*). La pratique quotidienne de postures adaptées aux capacités, à l'âge, et à la profession, aux loisirs et aux responsabilités familiales d'une personne, devrait permettre de maintenir ses capacités physiques et lui éviter de glisser plus vite que prévu vers les difficultés inévitables liées à l'avancée dans l'âge. Il s'agit également de se rééquilibrer par rapport aux excès éventuels liés aux occupations quotidiennes – si l'on reste trop d'heures debout ou assis, si l'on est trop sollicité mentalement ou physiquement etc. Enfin cette pratique installe de nouveaux schémas de comportement, vis à vis de son corps, de son souffle et de sa façon d'être présent au monde. L'entretien assure donc le meilleur état de santé possible pour accomplir ses tâches quotidiennes et a des effets bénéfiques de longue durée.

Je me souviens de la remarque d'une personne après un certain temps de pratique : « Le yoga devrait être remboursé par la sécurité sociale ! ».

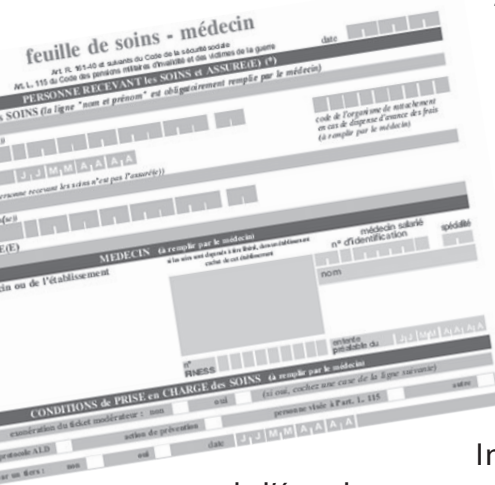
Indépendamment de l'état des comptes de cet organisme et de la conjoncture actuelle, je crains que le jour où nous verrons ces remboursements soit encore plus éloigné que les calendes grecques...

Avoir l'intention de s'entretenir n'exclut pas le fait de pratiquer des exercices visant le rétablissement de la santé (*chikitsa*).

Par exemple, après s'être foulé une cheville, on éliminera les postures debout pendant le temps nécessaire et ensuite, quand on commence à mieux marcher, on peut les réintégrer progressivement, voire même, quand l'inflammation est partie, insister d'avantage sur celles-ci pour renforcer la cheville. De même, l'objectif de maîtrise et de développement (*samyama*), peut s'inscrire dans ce même cadre. On peut utiliser la pratique d'entretien comme un début de processus de préparation à long terme. Par exemple en augmentant progressivement le nombre de répétitions dans la sauterelle, on va d'abord entretenir la tonicité de la musculature arrière du corps et puis l'augmenter jusqu'à tenir la posture statique 12 respirations.

On se tient en forme, tout simplement, avec des pratiques *rakshana* !

Les principes énoncés par Patanjali, et rappelés en début de cet article, restent de mise, quels que soient les objectifs du pratiquant. De plus, si l'on suit les principes de construction de séance de Krishnamācharya et Desikachar, ce but fondamental, pour soi-même comme pour ses élèves, sera présent à l'esprit lorsqu'on prépare une pratique spécifique. Je vous renvoie à la lecture de mon article précédent (Aperçus n°14) pour ces questions de construction de séance et la notion de *vinyāsa krama*. Pour mémoire, il s'agit de séquences spécialement organisées. L'objectif est de concevoir une stratégie appropriée et progressive pour permettre de se préparer physiquement et mentalement, d'optimiser sans risque le travail entrepris et d'éviter de laisser des traces négatives dans le corps. Je vais prendre alors une posture, le grand geste (*mahā mudrā*), comme posture à approfondir. Je vous invite à lire d'abord l'étude technique de la posture et ensuite à vous mettre sur votre tapis pour pratiquer la séance proposée plus loin.



# Étude d'une posture

## Mahā mudrā – Le Grand Geste



Par Martyn NEAL

### Nom

*Mahā* : grand. *Mudrā* : geste symbolique ou sceau.

L'appellation grand, *mahā*, se comprend aisément – il s'agit d'une posture d'une grande importance, qui jouit d'une place majeure dans la panoplie des outils du yoga. Au-delà de cette idée de grandeur, le mot renvoie aussi à la notion d'ascendance – les personnes qui nous ont précédés. Un héritage, non pas au sens de biens à léguer, mais les acquis des générations antérieures en termes d'évolution, transmis jusqu'à nous. On pourrait, par extrapolation, faire un lien avec la génétique.

Cette posture ne porte pas le nom de *āsana*, comme la quasi-totalité des poses du yoga, mais celui de sceau ou geste symbolique, *mudrā*. La notion de sceau signifie que la position va tendre à sceller l'énergie dans une partie du corps, dans cette posture en l'occurrence il s'agit du buste en général et de la poitrine en particulier. Que signifie geste symbolique ici ? Cette dénomination ouvre des portes à la réflexion et à la méditation. Je donnerai plus loin quelques pistes par rapport à cette méditation sur le symbole du « grand geste ».

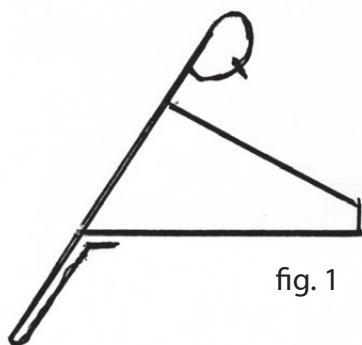


fig. 1

### Classification/définition

*Mahā mudrā* est une posture assise, asymétrique d'étirement latéral, (voir figure 1). Une jambe est étendue vers l'avant alors que l'autre est repliée en rotation externe, le genou porté le plus en arrière possible, avec le talon contre le périnée. Le buste est incliné partiellement vers la jambe tendue, les mains coiffant le pied. Un effort de redressement est donné pour que la colonne vertébrale se place de façon rectiligne, quoique toujours légèrement inclinée à partir du bassin. Le menton est rentré en direction du haut du sternum.

La posture, et c'est là une partie de sa « grandeur », recèle les caractéristiques à la fois d'une flexion avant (l'inclinaison du buste), d'une flexion arrière (la tentative de porter les épaules et le haut du dos à l'arrière), de torsion (le buste étant orienté vers la jambe allongée et non au milieu par rapport à l'ouverture des jambes) et enfin d'étirement latéral. C'est le fait de porter le genou de la jambe repliée le plus à l'arrière possible qui confère cette caractéristique à la posture.

### Prise de la posture

Je décris ici la prise du grand geste à partir de la position assise. Je choisis de la décrire avec la jambe droite repliée uniquement parce que je suis plus à l'aise pour dessiner vu de ce côté ! On peut très bien commencer par l'autre côté.

En partant alors de la position assise, les deux jambes allongées devant soi (fig. 2), repliez la jambe droite, genou vers le haut (fig. 3), puis ouvrez la jambe en rotation externe et posez-la sur le sol (fig. 4), tout en mettant le talon contre le périnée.

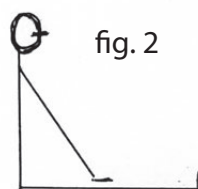


fig. 2

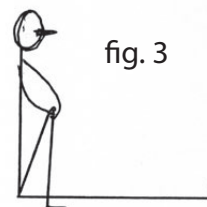


fig. 3

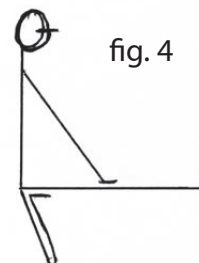


fig. 4

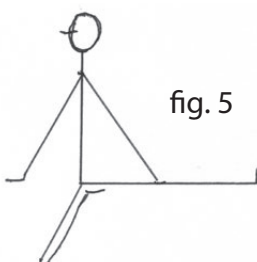


fig. 5

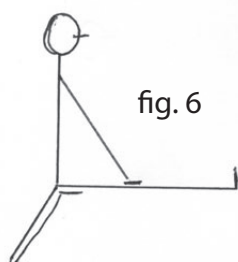


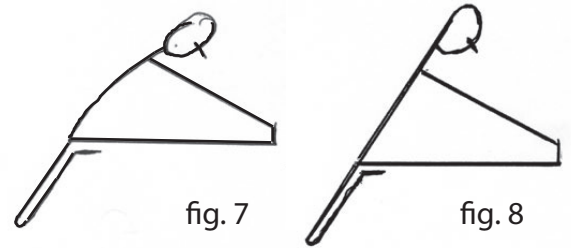
fig. 6

Tournez le buste vers la droite, la main droite au sol à l'arrière et la main gauche sur la face interne de la cuisse gauche, afin d'ouvrir au maximum la jambe pliée, comme si on voulait diriger son genou vers l'arrière (fig. 5). Cet élément aura son importance par rapport aux propositions sur la méditation. Enfin, ramenez le buste en direction de la jambe allongée en maintenant l'autre dans sa position ouverte autant que faire se peut (fig. 6).

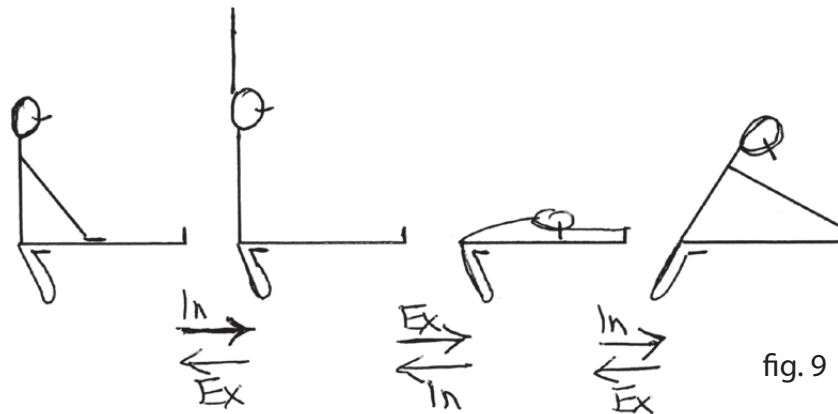


## Mahā mudrā – Le Grand Geste

Inclinez partiellement le buste vers la jambe étendue devant en mettant d'abord la main gauche sur les orteils, puis la main droite par-dessus la gauche (fig. 7). Redressez la colonne vertébrale en exerçant une traction sur le pied, comme si vous vouliez reculer les épaules au maximum, et rentrez le menton en direction du haut du sternum. L'épine dorsale devrait être rectiligne. (fig. 8)



Une autre façon, plus classique, de prendre la posture se décline ainsi (fig. 9) : après avoir replié la jambe talon contre le périnée, levez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis fléchissez le buste sur la jambe étendue en expirant (*janu shīrshāsana*) et enfin redressez la colonne à l'inspiration suivante. Il faut veiller, avec cette manière de s'installer en posture, à ouvrir davantage la jambe pliée lors de l'inspiration finale. Il s'agit là d'une des différences entre la flexion avant asymétrique assise (*janu shīrshāsana*) et le grand geste (*mahā mudrā*) : la jambe pliée est plus ouverte dans la seconde que dans la première. L'autre grande différence consiste en l'éloignement du buste par rapport à la jambe dans le grand geste, comparé au rapprochement du buste vers la jambe dans la flexion avant.



### Effets et utilisations

Le grand geste constitue une excellente préparation pour la posture assise autant par son action d'assouplissement des articulations des jambes que par son travail de tonification des muscles du dos. Il s'agit d'un de ses plus grands avantages. Également, sa pratique augmente la conscience que nous avons du positionnement de la colonne, ce qui nous permet d'apporter de petites rectifications au cours du temps passé en assise pour des exercices de respiration et du temps de méditation.

Par ses caractéristiques de fermeture et l'ouverture, il peut aussi fournir un effet d'apaisement et d'intériorité ou de stimulation et d'extériorité, selon que l'on insiste plus sur l'un ou sur l'autre de ces aspects. Dans ce contexte, l'utilisation d'une respiration particulière peut encore accentuer l'effet désiré – l'allongement de l'expiration et/ou l'emploi de suspensions du souffle après l'expiration pour augmenter l'effet d'apaisement et, pour obtenir un plus grand effet de stimulation, l'égalisation de la durée de l'inspiration et de l'expiration ainsi que de suspensions du souffle après l'inspiration.

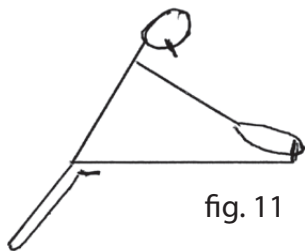
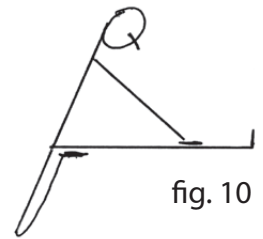
La posture se prête également à l'utilisation des *bandha* (contactions ou ligatures) qui, par leur action de « ligaturer », permettent d'intensifier le fait de sceller (*mudrā*) l'énergie dans la partie supérieure du tronc. Il s'agit notamment de *jālandhara bandha* (le verrouillage de la gorge) et de *ūddiyana bandha* (la rétraction abdominale) qui s'effectuent à poumons vides dans la posture. La première consiste à rapprocher le menton vers le haut du sternum et la seconde à rétracter et élever l'abdomen. Je rappelle que la rétraction et l'élévation de l'abdomen s'effectuent à poumons vides seulement.

Le *Hathayoga Pradīpikā* attribue à *mahā mudrā* des effets considérables – entre autres sa pratique détruit « tous les maux, à commencer par la mort... » (III, 14) ! À prendre sur un plan symbolique sans doute. Le texte, à juste titre, insiste sur l'effet bénéfique sur tout le système digestif, ajoutant que « il n'y a plus de nourriture indiquée ou contre-indiquée pour celui qui pratique la *mahā mudrā* » (III, 16). À retenir pour préparer les fêtes de fin d'année !

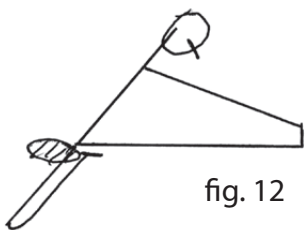
# Mahā mudrā – Le Grand Geste

## Modifications

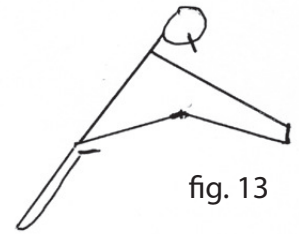
Le maintien de la colonne rectiligne étant l'aspect le plus important de la posture, les modifications chercheront toutes à favoriser cela. Il s'agit par exemple de placer les mains au niveau de la cheville, voire sur le tibia, quelque part entre la cheville et le genou (fig. 10). Le désavantage de cette manœuvre est que la traction ne sera pas aussi efficace. Il est moins facile de « saisir » fermement la cheville que le bout du pied. Quant à l'emplacement des mains sur le tibia, on peut envisager de les « coincer » sous le mollet, ce qui rendra la traction envisageable.



L'utilisation d'une sangle (fig. 11) peut régler tous ces problèmes. Pour les personnes qui, comme moi, ont eu l'infortune de naître avec le pied placé de manière exagérément éloigné de la hanche (on s'en rend compte de suite quand un enseignant malin nous invite à saisir le pied avec nos mains !), cela nous permet désormais d'avoir le bras long... Plus on cherchera un travail apaisant, moins la traction sera une nécessité. Toutefois, quel que soit l'effet recherché, la rectitude de la colonne vertébrale reste incontournable.



Une autre modification classique consiste à s'asseoir sur un support qui, en relevant légèrement le niveau du bassin, permet à la fois d'améliorer la position de la jambe repliée en cas de raideur articulaire et aussi de donner une inclinaison « d'office » au bas du dos, facilitant ainsi le redressement de l'épine dorsale (fig. 12).



Cette adaptation, souvent associée avec les éléments énoncés au paragraphe précédent, enlèvent la nécessité de plier la jambe étendue (fig. 13) qui, à mon sens, modifie de manière inappropriée la belle attitude corporelle de *mahā mudrā*.

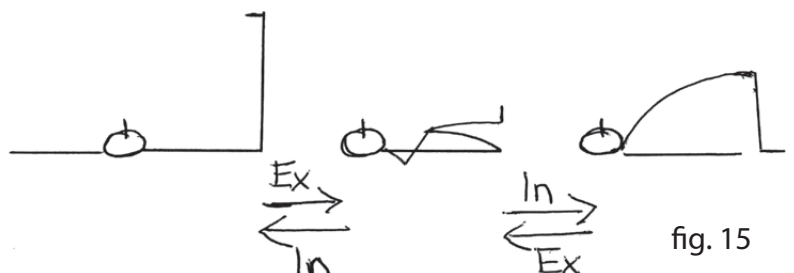


Enfin on peut pratiquer la posture assis sur une chaise (fig. 14), ce qui ne représente nullement une défaite ! Assis sur le bord de la chaise, ouvrez un genou sur le côté en mettant le pied à plat, puis orientez et inclinez légèrement le buste vers l'autre jambe en plaçant les mains sur le genou. Cette adaptation, particulièrement conseillée aux personnes dont l'articulation de la hanche est très peu encline à l'ouverture et dont le bas du dos est raide, donne des ailes au pratiquant et fait d'une posture de « torture » un lieu de méditation paisible...

## Contre posture et contre-indications

La multiplicité de caractéristiques de la posture demande une contre posture « multiple ». En effet, les actions combinées d'étirement latéral, de torsion et de flexion arrière réclament ensuite une flexion avant, mais l'action de flexion avant nécessite aussi une flexion arrière. Rappelons qu'une contre posture à pour objectif d'enlever les effets négatifs éventuels laissés par la pratique intense d'une posture en statique, en l'occurrence ici la *mahā mudrā*. Au moins 6 respirations de chaque côté sont nécessaires dans cette pose pour considérer le travail comme étant « intense ».

Je propose un enchaînement de trois postures, (voir fig. 15), comme contre posture. Couché sur le dos avec les mains aux genoux, on amène les bras sur le sol à l'arrière de la tête tout en étirant les deux jambes à la verticale pendant l'inspiration (l'angle droit - *ūrdhva prasrita pādāsana*). Puis, à l'expiration, on ramène les mains aux genoux avec une compression de l'abdomen par les cuisses (la compression abdominale - *apānāsana*). En fin d'expiration, on pose les pieds au sol devant les fesses et les bras le long du corps pour ensuite monter le bassin durant l'inspiration dans une flexion arrière (la table à deux pieds - *dvi pāda pītham*).



## Mahā mudrā – Le Grand Geste

Après avoir recouché le corps au sol au cours de l'expiration, on reprend les genoux avec les mains à poumons vides pour pouvoir recommencer le cycle. Cette utilisation de trois postures permet de faire le nécessaire au niveau de la colonne et également au niveau des jambes, dont l'implication n'est pas négligeable.

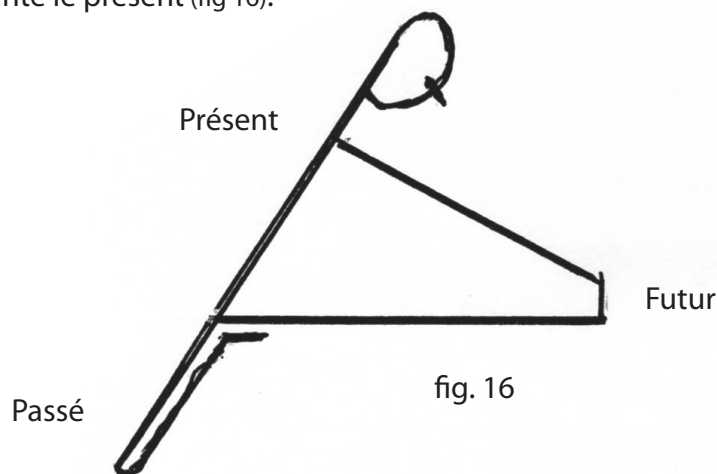
Il n'existe pas de véritables contre-indications à *mahā mudrā*, surtout avec la possibilité de la pratiquer sur une chaise. Bien sûr, pour celle-ci comme pour toutes les postures, un traumatisme à une articulation – fracture, prothèse etc. – appellerait à une plus grande écoute et prudence.

### Symbole et une piste de méditation

Depuis un certain nombre d'années, je propose une orientation de réflexion par rapport à la symbolique de ce « grand geste » qui peut nourrir une méditation dans ou autour de la posture.

Il s'agit de relier les trois grands axes de la posture, autrement dit, les orientations du corps dans l'espace, aux trois grands aspects du temps : le passé, le futur et le présent.

La jambe repliée est si largement ouverte qu'elle donne une orientation vers « l'arrière ». Cela représente le passé. Celle qui se dirige droit vers l'avant représente le futur. La colonne vertébrale qui se redresse vers le haut représente le présent (fig 16).



Quoi que nous fassions nous ne pouvons pas changer notre passé. Il nous façonne, d'une manière qui nous plaise ou nous déplaise – peu importe – c'est sur cela que notre avenir se construit.

Malgré des tentatives éventuelles d'en faire abstraction, nous sommes irrésistiblement entraînés vers le futur. Nous y traînons des « boulets », mais également nous embellissons nos lendemains par des actes posés et les expériences vécues...

Le moment présent n'est qu'un instant dans cette marche inexorable du passé vers l'avenir. Toutefois ce présent peut être vu comme un cadeau. En « s'élevant » dans la succession d'instant présents, d'instant « cadeaux », ne pouvons-nous pas poser des actes plus libres ?

N'est-il pas envisageable que l'acte plus libre dans le présent modifie quelque peu ce qui semblait « inévitable » dans notre avenir ? La volonté de se redresser dans le présent, dans « l'ici et maintenant » des Gestaltistes, ne peut-elle pas offrir une possibilité de transcendance et de vision élevée qui ne renie ni le passé ni le futur ?

### **STAGES à Sète** avec Martyn Neal.

- 9 et 10 Février 2013 : **Yoga et Psychologie** - Co-animation avec Christine Neal
- 13 et 14 Avril 2013 : **Yoga et Spiritualité** - Co-animation avec Michel Alibert

**Renseignements et inscriptions :** martyn@yoga-neal.fr ou 04 68 32 66 74

# Séquence pratique


## autour de mahā mudrā.




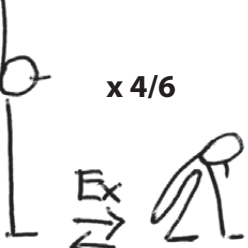
Par Martyn NEAL


Durée 30 à 40 mn


Il pourrait être intéressant, dans toutes les postures proposées et dans la posture principale en particulier, de chercher à réunir la double qualité de stabilité et d'aisance (voir page 3, deuxième paragraphe).

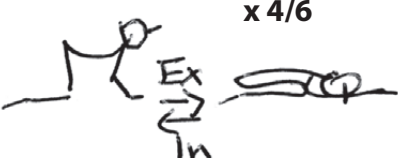
**1/2 mins**  Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, prenez une ou deux minutes pour entrer dans la prise de conscience du corps et du souffle. Cette position des pieds sera la même pour toutes les postures debout.

**x 4/6**  Montez les bras au-dessus de la tête en s'élevant sur la pointe des pieds pendant l'inspiration. Redescendez pendant l'expiration, pieds à plat, bras le long du corps. 4 à 6 fois.

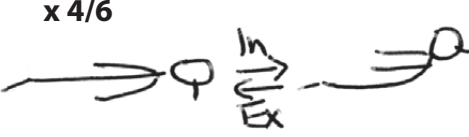
**x 4/6**  Après avoir levé les bras au-dessus de la tête à l'inspiration, pliez les jambes pendant l'expiration pour descendre dans une posture accroupie et à la fin de l'expiration relâchez les bras à l'avant. Remontez, bras d'abord, à la posture debout pendant l'inspiration. 4 à 6 fois.

 Prenez environ 30 secondes de repos et d'observation, respiration libre.

**x 4/6**  Levez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis fléchissez le buste vers l'avant pendant l'expiration. Saisissez les bouts des pieds (ou chevilles, voire les mollets), effectuez une traction pour éloigner le buste des jambes et rentrez le menton vers le haut du sternum pendant l'inspiration. Ensuite restez une respiration complète dans la posture (expiration + inspiration). Le retour se fait en sens inverse. 4 à 6 fois.

**x 4/6**  Passez à quatre pattes, creusez le dos pendant l'inspiration puis revenez sur les talons, buste relâché en avant, pendant l'expiration. 4 à 6 fois.

 Prenez environ 30 secondes de repos et d'observation, respiration libre.

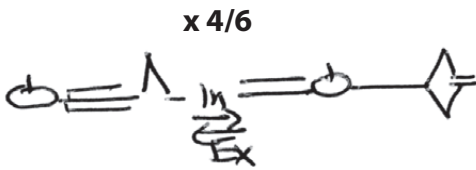
**x 4/6**  Passez à plat ventre, avec le front au sol et les bras le long du corps, les mains à une trentaine de centimètres du bassin, paumes vers le sol. Inspirez en levant le buste, les bras et la tête puis redescendez en expirant. 4 à 6 fois.



## Séquence pratique



Passez sur le dos en prenant les genoux avec les mains et prenez environ 30 secondes de repos et d'observation, respiration libre.

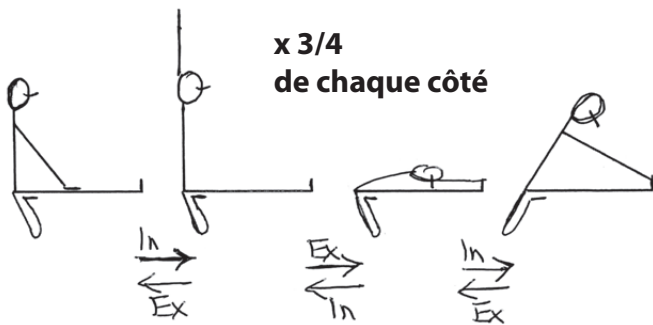


x 4/6

Posez les pieds au sol devant le bassin et placez les bras le long du corps. En inspirant, portez les bras sur le sol à l'arrière de la tête tout en baissant le genou droit à droite et le genou gauche à gauche pour mettre les plantes des pieds ensemble. Pendant l'expiration revenez dans la position initiale. 4 à 6 fois.

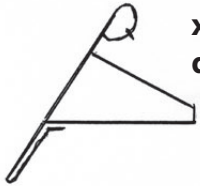


Prenez les genoux avec les mains et restez environ 30 secondes : repos et observation, respiration libre.



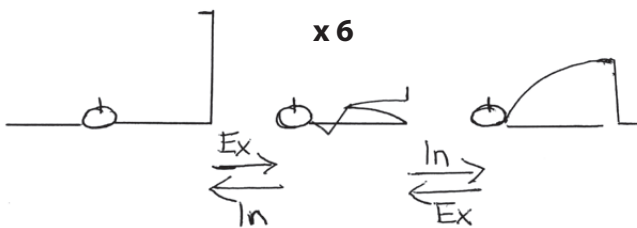
x 3/4  
de chaque côté

Posture assise, jambes étendues devant soi. Après avoir replié la jambe droite, talon contre le périnée, levez les bras au-dessus de la tête en inspirant, puis fléchissez le buste sur la jambe gauche étendue devant en expirant. Saisissez le pied avec les mains, redressez la colonne à l'inspiration, et veillez à ouvrir davantage la jambe pliée. Revenez en sens inverse. 3 ou 4 fois, puis changez de côté et répétez la même chose.



x 6/10 resp.  
de chaque côté

Se référer aux figures 2 à 8, pages 6 et 7, pour la prise de *mahā mudrā*. Éventuellement utilisez une des modifications proposées – figures 10 à 14, page 8. Restez 6 à 10 respirations d'un côté, puis de l'autre.



x 6

Couché sur le dos avec les mains aux genoux, amenez les bras sur le sol à l'arrière de la tête tout en étirant les deux jambes à la verticale pendant l'inspiration. Puis, à l'expiration, ramenez les mains aux genoux avec une compression de l'abdomen par les cuisses et en fin d'expiration, posez les pieds au sol devant les fesses, les bras le long du corps, pour ensuite monter le bassin durant l'inspiration dans une flexion arrière. Après avoir recouché le corps au sol au cours de l'expiration, reprenez les genoux avec les mains à poumons vides pour pouvoir recommencer le cycle 6 fois.



Allongé sur le dos. 5 minutes de relaxation.



En position assise par terre jambes croisées, avec l'utilisation éventuelle d'un coussin ou support, voire même s'asseoir sur une chaise, faites 12 respirations conscientes. Ensuite, laissez le souffle redevenir naturel, et observez vos sentiments, sensations ou pensées pendant 2 minutes environ. Puis remettez-vous doucement en mouvement et préparez votre prochaine activité.