

ÉCOLE DE FORMATION LES AILES DU YOGA

**MÉMOIRE DE FIN D'ÉTUDES**

CHARLES-HENRI MAYLIÉ

PROMOTION ANNÉES 2006 A 2009

SUJET : TRADUCTION EN FRANÇAIS DU LIVRE DE MATTHEW SWEENEY

**ASHTANGA YOGA AS IT IS**

JE REMERCIE MATTHEW POUR SA PATIENCE ET LE TEMPS PASSÉ PAR TÉLÉPHONE POUR LUI FAIRE PRÉCISER LES PASSAGES QUI LE NÉCESSITAIENT ET ÊTRE LE PLUS FIDÈLE À SA PENSÉE DANS MA TRADUCTION.

JE REMERCIE AUSSI ANNICK GOUESLAIN POUR SA RELECTURE CONSCIENCIEUSE ET SES PROPOSITIONS PERTINENTES POUR RENDRE LA LECTURE DE CETTE TRADUCTION PLUS LÉGÈRE ET FLUIDE.

JE REMERCIE CAROLINE BOULINGUEZ ET ANNICK GOUESLAIN POUR LEUR CONFIANCE, LEUR AMOUR, LE CHOIX DE LEURS INTERVENANTS ET TOUT CE QU'ELLES ONT SU M'APPORTER AU COURS DE CETTE FORMATION TRÈS ENRICHISSANTE POUR MOI.

JE REMERCIE ENFIN PIERRE BARONIAN ET JENNY VANNEUFVILLE DE M'AVOIR ACCUEILLI POUR ENSEIGNER AVEC EUX ET PROLONGER MA FORMATION CONTINUE À LEUR CONTACT À L'ÉCOLE DE YOGA DE MYSORE.

C'EST DONC AVEC UN PEU DE RETARD MAIS AUSSI PLUS D'EXPÉRIENCE ET DE RECU, QUI M'ONT PERMIS DE RÉALISER UNE DERNIÈRE RELECTURE CRITIQUE, QUE JE SUIS HEUREUX DE REMETTRE ENFIN CE MÉMOIRE.

# ASTANGA YOGA AS IT IS

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>3</b>
ŚRI K.P.JOIS .....	4
ŚRI T. KRIṢṆAMACHARYA .....	5
THE PRACTICE : UJJĀYI PRĀṆĀYĀMA .....	7
<i>Aṣṭāṅga Prāṇāyāma</i> .....	10
<i>Aṣṭāṅga Yogāsana</i> .....	11
L'échauffement .....	12
Alignements .....	12
Les postures fondamentales .....	13
Sauts en avant, sauts en arrière .....	17
La force abdominale profonde .....	18
Flexions arrière et équilibres sur les mains .....	19
Variations de la série .....	20
LES NEUF DRIṢṬI .....	22
<i>Aṣṭāṅga Vinyāsa</i> .....	23
Vinyāsa Krama .....	24
Vinyāsa après séparation des séquences .....	25
LES TROIS BANDHAS .....	27
<i>Mūla Bandha</i> .....	27
<i>Jālandhara Bandha</i> .....	30
<i>Uddīyāna Bandha</i> .....	31
L'INTÉGRATION DE VOTRE PRATIQUE QUOTIDIENNE .....	34
<i>Les blessures et le repos</i> .....	38
<i>La nourriture et l'activité sexuelle</i> .....	41
<i>Les Jours de Lune, les Femmes et la Perte de Poids</i> .....	46
LES SEPT CHAKRA .....	50
<i>Les Cinq Vāyu et Trois Doṣa</i> .....	54
<i>Les Trois Granthi</i> .....	56
<i>Les Nāḍī et la Kundalinī</i> .....	61
LES HUIT MEMBRES .....	65
<b>ĀSANA ET VINYĀSA .....</b>	<b>72</b>
COMMENT UTILISER CE LIVRE .....	72
AṢṬĀṅGA YOGA MANTRA .....	73
MANGALA MANTRA : « PRIÈRE AUSPICIEUSE » .....	73
BIBLIOGRAPHIE .....	73

## Introduction

L'Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga est un système de postures reliées par le souffle. Il combine un enchaînement régulier de mouvements ordonnés à une attention consciente sur soi-même. La pratique personnelle et l'auto-observation permettent de cultiver une attitude de non jugement. Cet état pacifique se manifeste par l'attention fixée sur le rythme fluide de la respiration. Cette respiration est le moyen par lequel le corps et l'esprit sont observés, purifiés et transcendés.

« L'Aṣṭāṅga Yoga tel qu'il est » propose une exploration des aspects physiques et mentaux de la pratique de l'Aṣṭāṅga Yoga. L'introduction qui suit tente de mettre en perspective quelques concepts clés du yoga et quelques principes pertinents de développement personnel.

La section de postures photographiées décrit les āsana<sup>1</sup> de la séquence traditionnelle avec les détails pertinents liés au vinyāsa.

Cependant ce livre n'est pas un manuel de mode d'emploi. Il balaye les points principaux de la tradition et inclut de nombreuses règles non écrites qui prévalent dans la méthode de Mysore. J'ai tenté de développer en quoi ces règles sont importantes, en intégrant les bénéfices de la pratique traditionnelle ainsi que certains de ses risques. Pour tout individu qui souhaite intégrer la tradition, il me semble nécessaire d'avoir une approche globale qui intègre notamment les aspects thérapeutiques. Certaines critiques peuvent être soulevées dans le but de comprendre la pratique en termes de yoga plutôt que de simples postures (āsana). Le but du livre « As it is <sup>2</sup> » est de développer une attitude de questionnement vis-à-vis de la pratique de façon à améliorer l'observation et l'intégration de ses nombreuses qualités. Au fur et à mesure de l'évolution de la pratique physique, il devrait se développer un intérêt naturel et sain sur les processus mentaux et émotionnels qui l'accompagnent.

Le texte est jalonné de phrases en Sanskrit. Il est utile de se familiariser avec ce langage qui ajoute de la profondeur à la pratique et permet de se connecter à l'histoire vivante du yoga. Lorsque cela était plus pertinent, c'est le mot en sanskrit ou en anglais qui a été préféré à la traduction en français. Rien de ce qui figure dans ce livre n'est nouveau, je me contente simplement de le présenter à ma façon.

Om Santi

Matthew Sweeney

---

<sup>1</sup> asana : posture

<sup>2</sup> « As it is », contraction du titre de l'ouvrage « Aṣṭāṅga as it is », ce qui peut se traduire de façon littérale en « L' Aṣṭāṅga Yoga tel qu'il est »

## Śri K.P.Jois

Toute introduction à la pratique de l'Aṣṭāṅga yoga se doit de mentionner Śri Krisna Pattabhi Jois et sa culture de la méthode vinyāsa. Ses étudiants l'appellent affectueusement Guruji. Le terme de guru est lourd de sens, c'est celui qui porte en lui l'expérience et la force du yoga. Né en 1915, K.P. Jois a été initié au yoga à l'âge de douze ans par Śri T. Kṛiṣṇamacharya avec qui il a étudié de 1927 à 1945. Il a étudié Sanskrit sahitya veda et advaita vedanda au Mahraja Sanskrit collège de Mysore de 1930 à 1956. En 1937, il a été élu professeur et Responsable du département et il a reçu le titre honorifique de Yogāsana Visarada par Śri Jagadguru Sankaracharya de Puri en 1945. En 1948, il fonda l'Aṣṭāṅga Yoga Nilayam à Mysore, en Inde, dans le but de pratiquer, affiner et enseigner cette méthode. Depuis ce jour, de nombreux étudiants ont afflué à Mysore pour diffuser ensuite l'Aṣṭāṅga Yoga dans de nombreux pays du monde.

Pendant de nombreuses années, Guruji enseigna dans une petite pièce située en bas de l'escalier de son domicile, le Nilayam, à Lakshmipuram, Mysore. Cette pièce ne pouvait contenir qu'un maximum de douze élèves, les tapis n'étaient alors séparés que de l'espace d'une main: cinq étudiants à l'avant, cinq à l'arrière et deux sur les côtés, chacun se faisant face au milieu. Cet espace minimal permettait de recadrer plus facilement les pratiques trop relâchées. C'est de la méthode enseignée dans cette salle que l'expression Mysore Style a été forgée. A cinq heures du matin, le premier groupe de douze élèves commençait sa pratique. Ils répétaient la prière après Guruji puis ils commençaient par Sūryanamaskara A. Après avoir fini les postures arrière et avoir été ajustés par le Guru dans Paschimotansana, l'étudiant montait l'escalier pour finir les postures inversées à son propre rythme. En fonction de la durée de la pratique, de une demi heure à deux heures, l'étudiant pouvait se trouver à n'importe quel endroit de la série, dans le chala situé au pied des escaliers. Les autres étudiants attendaient quand à eux dans les escaliers que leur emplacement se libère et que Guruji les invite à s'y installer : « Yes, yes ! You come !<sup>3</sup> »

Tout ajustement reçu de Guruji pouvait, en lui-même, être une expérience cathartique qui changeait votre vie. A l'approche de Guruji, cette personne habituellement calme et modeste au poids inférieur à la moyenne devenait soudain un géant, avec le poids de plus de soixante dix années de yoga derrière lui. Malgré son mauvais caractère apparent, ses commentaires de « bad lady », ou de « bad man » étaient donnés avec le sourire. Alors qu'un jour une jeune femme s'adressa à lui : « J'ai découvert ton secret Guruji. « Bad lady » signifie en réalité « good lady ». « Oh, haha. », s'exclama t'il en riant « Smart lady<sup>4</sup> ».

### Photo

Auteur (Matthew) et ses camarades qui chantent la prière avec Guruji et son petit fils, Sharath, à Mysore, en novembre 1995.

La pratique de Mysore est unique au regard des autres cours d'āsana. On pratique à son propre rythme, généralement sans interruption. Il peut y avoir des commentaires occasionnels de Guruji du type « Put it your head down<sup>5</sup> » ou « No, no ! Grab it your foot fingers !<sup>6</sup> » et plus rarement

---

<sup>3</sup> Oui , Oui ! Toi, viens !

<sup>4</sup> J'ai découvert ton secret Guruji. 'Mauvaise fille' signifie en réalité 'bonne fille' ». « Oh, haha. », s'exclama t'il en riant « Fille intelligente ».

<sup>5</sup> « Baisse ta tête »

<sup>6</sup> « Non, non, attrape tes orteils »

« Uh... correct ». La salle est silencieuse, à l'exception des respirations profondes et de grognements occasionnels. La pratique en Mysore Style cumule une profonde qualité et une intense concentration sur soi, de méditation. On effectue simplement sa pratique, on reçoit certains ajustements et on attend la prochaine posture. Et parfois il faut attendre longtemps.

Certains étudiants arrivaient à Mysore en disant qu'ils pratiquaient les séries « Intermediate »<sup>7</sup> voire « Advanced »<sup>8</sup> pour se rendre compte que Guruji les arrêtait au milieu de la « Primary sequence ». Guruji ne permettait pas à un élève d'avancer dans la série tant qu'il n'était pas capable de passer avec succès toutes les postures. C'était frustrant pour certains, formateur pour d'autres, tout dépendait de sa tournure d'esprit. (Voir [page 8](#) pour de plus amples détails sur cet aspect de la tradition). Un autre élément potentiellement frustrant était la hiérarchie dans les escaliers. Il arrivait souvent que Guruji réserve des emplacements aux étudiants de longue date, et parfois des étudiants passaient devant tout le monde et prenaient l'emplacement qu'ils désiraient. Il y avait beaucoup de mécontents parmi ceux qui faisaient la queue dans l'escalier. Au final cela n'avait que peu d'importance, car une fois dans ce petit espace restreint, la pratique développait l'humilité de chacun.

C'est avec tous les honneurs que le nouveau Ashtanga Yoga Nilayam, construit dans la périphérie de Gokulum, a été inauguré par Guruji en janvier 2003. Bien que cette nouvelle salle puisse contenir une cinquantaine d'étudiants à la fois, nombreux sont ceux qui doivent attendre 'dans les escaliers'. Saraswathi, sa fille, et Sharath, son petit fils, l'y ont assisté pendant plusieurs années.

Notre cher Guruji est décédé le 18 mai 2009, à l'âge de 93 ans, et il nous manquera cruellement. La tradition qui nous avait été transmise par cet homme merveilleux continue de vivre et de se développer, maintenant que Sharath a repris la grande responsabilité d'enseigner et de diriger les étudiants.

### Śri T. Kṛiṣṇamacharya

**Professeur** Śri Trimūlai Kṛiṣṇamacharya est considéré par beaucoup comme le grand-père du yoga moderne. On le connaît plus généralement par les systèmes de l'Aṣṭāṅga Yoga (K.P.Jois), Yoga Iyengar (B.K.S. Iyengar) et le Vini yoga (T.K.V. Desikachar) que ses disciples ont chacun développé au travers de ses enseignements. Dans les premières années de son enseignement, Kṛiṣṇamacharya a utilisé la méthode du Vinyāsa krama, qui consistait à lier les postures les unes aux autres par le compte. (C'est ce que l'on appelle aujourd'hui l'Aṣṭāṅga vinyāsa yoga de K.P. Jois).

Plus tard, on dit qu'il aurait découvert une copie du « Yoga Korunta », dans l'université de Calcutta, un texte ancien écrit par Ṛiṣi Vamana. Il s'agissait de la confirmation de la méthode vinyāsa. Apparemment, Kṛiṣṇamacharya s'est servi de ce livre pour renforcer sa compréhension du vinyāsa. Cependant, comme il n'existe aucun exemplaire de ce livre, il n'est pas possible de vérifier sa légitimité et Kṛiṣṇamacharya semble l'avoir emmené avec lui. Témoignages écrits ou non, les preuves de ses bénéfices sont à trouver dans la pratique elle-même.

---

<sup>7</sup> Littéralement « Série Intermédiaire » communément appelée « 2<sup>ème</sup> série » dans les pays francophones.

<sup>8</sup> Littéralement « Séries Avancées » communément dénombrées 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> séries dans les pays francophones.

Au fil du temps, Kṛiṣṇamacharya a développé et affiné son enseignement par différentes méthodes adaptées à différents individus. Tout comme le vinyāsa yoga, il a utilisé des supports spécifiques dans des buts thérapeutiques et il a défendu des programmes de yoga individualisés, en cours particulier, en introduisant dès le début de subtils exercices de prāṇāyāma. La vie de famille était quelque chose de tellement important pour Kṛiṣṇamacharya qu'il refusa l'honneur de devenir « Head Swami of the Parakala Math <sup>9</sup> », une lignée très respectée. A chacune des trois propositions, il formula la même réponse qu'il souhaitait passer du temps avec sa famille. Comme la chasteté, ou le célibat propre aux moines, est considérée comme un idéal dans la pratique du yoga, ce choix de Kṛiṣṇamacharya était très moderne.

Un jour, Kṛiṣṇamacharya fit la démonstration de ses siddhis, ou capacités, au Mahārāja de Mysore, qui était par ailleurs l'un de ses élèves. On avait relié par des fils sa tête et le système électrique du palais et il allumait et éteignait les lampes à sa guise. Une autre fois, dans les années 1930, alors qu'une équipe de médecins étrangers était présente, il arrêta son cœur de battre pendant deux minutes pleines. Bien que ces capacités puissent sembler une motivation attractive pour se mettre à la pratique du yoga, pour ce yogacharya, ils n'étaient que les effets secondaires de nombreuses années de pratique et non un but en soi. Et ce n'est qu'après vingt cinq années de pratique que Kṛiṣṇamacharya commença à enseigner le yoga. T.K.V. Desikachar décrit la pratique de son père quand Kṛiṣṇamacharya était âgé de plus de quatre vingt dix années :

Croyez le ou non, ce vieil homme se lève à une heure du matin...Il pratique son *yogāsana* et *prāṇāyāma* tous les jours... Et à cinq heures la cloche sonne et on sait qu'il à commencé son *pūja*... Il prépare son propre petit déjeuner. Ensuite je viens le voir à sept heures du matin et l'on chante pendant une heure.

*The Yoga of T. Kṛiṣṇamacharya .*

Kṛiṣṇamacharya a vécu avec Ramamohana Brahmāchari pendant sept années au cours desquelles ce dernier lui a enseigné les āsana, la pratique du vinyāsa, le yoga thérapeutique et la philosophie du yoga. Kṛiṣṇamacharya est décédé en 1989 dans sa centième année. Au delà de ces maigres détails il est impossible de remonter plus en amont les origines de la vivante méthode du vinyāsa. La plus grande partie de l'ancienne tradition, (certains disent qu'elle remonte jusqu'à Patañjali) reste invérifiable et largement basée sur des rumeurs et des suppositions.

---

<sup>9</sup> Titre honorifique de référence: « Le Principal »

## The Practice : Ujjāyi Prāṇāyāma

Le point de départ de toute pratique d'āsana est la respiration, et pour l'Aṣṭāṅga yoga, elle commence par ujjāyi prāṇāyāma. Ujjāyi signifie victoire éclatante. Prāna peut se traduire par « souffle, respiration, vent, force de vie, énergie, force et énergie cachée de l'air atmosphérique ». Prāṇāyāma est plus clairement défini par le développement (āyāma) de l'énergie de vie (prāna) plutôt que par la rétention (yama) du souffle (prāna). Le souffle est la première composante de la trīsthānam, ou les trois lieux de l'attention. C'est au travers du souffle que les deux autres composantes, le corps et l'esprit se transforment.

Lorsque le souffle est agité, l'esprit est agité. Lorsque le souffle est immobile, l'esprit est immobile, le yogin atteint la fixité. Tant que le souffle demeure dans le corps, c'est ce que l'on appelle la vie. La mort n'est rien d'autre que départ du souffle... Ujjāyi : la bouche fermée, on doit inspirer l'air lentement par les deux narines, de manière qu'il frotte depuis la gorge jusqu'à la poitrine en produisant un son<sup>10</sup>.

*The Hatha Yoga Pradipika, 2 : 2, 3, 51.*

En contractant avec douceur l'espace de la glotte, à l'arrière de la gorge, on peut exercer le contrôle sur sa respiration. Cette contraction crée un bruit sonore et profond, qui augmente l'amplitude du mouvement du diaphragme et allonge la colonne vertébrale. Au début, ce son de la respiration peut être un peu exagéré et âpre, signe d'un resserrement trop fort de la glotte, et il devient avec le temps à la fois doux et ferme. Ce son, **consistant** mais doux, aide à maintenir un souffle harmonieux et permet de créer de la chaleur dans le corps, condition idéale à toute pratique d'āsana. Non seulement la chaleur produite contribue à l'étirement, mais elle permet aussi de nettoyer et purifier le corps par l'intermédiaire de la respiration. Il est important de souligner que la respiration doit rester aussi douce que possible afin de rester naturelle et en phase avec les dispositions physiques. Il faut éviter de forcer sa respiration, sinon cet effort de la volonté développera plus de contraintes que de libertés.

Dans la physiologie yogique, le soleil représente l'élément feu dans le corps, l'inspiration (pūruka), le cœur et la force de vie. La Lune représente l'élément rafraîchissant, l'expiration (rechaka), les poumons et la force de mort. En contrôlant sa respiration, on maîtrise la force de mort. Le feu, agni, augmente, et les forces de vie aussi. La respiration Ujjāyi (Ujjāyi prāṇāyāma) symbolise la victoire de la vie.

Il y a trois zones principales où résonne le son de la respiration : les narines, le palais et la gorge (Schéma 1). Ce n'est que lorsque le son se trouve à l'arrière de la gorge qu'il peut commencer à résonner dans la cage thoracique, en donnant ainsi au diaphragme sa plus grande amplitude de mouvement. Vous pouvez expérimenter avec les exercices qui suivent :

1. D'abord respirez par le nez et accentuez la respiration à cet endroit. Écartez les narines. Le bruit du souffle est très aérien. Il y a une tendance fréquente soit à entrecouper l'entrée d'air dans les narines, soit par inattention à laisser ce bruit dans les narines et ne pas lui permettre de descendre dans la gorge puis la cage thoracique. Cela peut autant révéler un état d'inconscience qu'un manque de sensibilité et se retrouve le plus souvent sur l'inspiration.

---

<sup>10</sup> Traduction par Tara Michaël

2. Serrez les dents et essayez de mettre en place la respiration ujjāyi. Avec les mâchoires fermées, le son siffle à l'intérieur de la bouche et rebondit sur la partie supérieure du palais. Quand on se retrouve particulièrement tendu dans un āsana il y a souvent une réflexion de cette tension sur la mâchoire et le visage. Cela indique un état d'hyper tension, ou une conscience qui est trop volontaire et figée qui se retrouve le plus souvent sur l'expiration.
3. Faites descendre la mâchoire inférieure, en créant un léger espace entre les dents et faites de nouveau le son ujjāyi. Avec le visage relâché de cette manière, le son devient plus fluide, plus doux, il est moins dur et il résonne plus. Concentrez vous tant sur l'expiration que sur l'inspiration avec la mâchoire détendue et le visage relâché. La sensation est proche d'une respiration par les oreilles, l'oreille interne se resserre et le son fait écho avec les os du crane. Les pensées se dissipent.

#### Photo (Schéma) 1

Il y a une relation directe entre le fait de descendre la mâchoire inférieure (en augmentant légèrement le son ujjāyi), l'allongement de la colonne vertébrale et la liberté de mouvement du diaphragme. En plus de cela, le bon positionnement de la respiration ujjāyi à la base de la gorge active subtilement jālandhara bandha, augmentant uddīyāna bandha, le mouvement du diaphragme. L'uddīyāna, à son tour, augmente l'activation de mūla bandha. Le mouvement harmonieux d'ujjāyi prāṇāyāma active les trois bandha de façon équivalente. Se référer au paragraphe bandha (page 14) pour plus de détails.

Il est fréquent que le son de la respiration soit plus fort et plus long sur l'expiration, et plus calme et plus court sur l'inspiration. Essayez d'équilibrer la respiration entre le manque de conscience (exercice 1) et une attention trop figée (exercice 2). Généralement il convient d'augmenter le son sur l'inspiration, ou bien de mettre plus de son à la base de la gorge, et le son de l'expiration doit être plus détendu, ou plus doux au niveau de la base de la gorge. Quand le son ujjāyi est régulier, la respiration s'allonge et s'égalise tout au long de la pratique. La conscience des besoins du moment pour notre corps va s'accroître et il y aura peu de risques de blessure. Si la respiration est à la fois douce et régulière, il est presque impossible d'aller au delà de ses limites. Ne forcez pas si le passage de la posture prend le pas sur la respiration. Si le visage reste détendu, la respiration s'adoucit naturellement. Il n'est pas nécessaire que tous les murs de la pièce tremblent lorsque vous respirez ujjāyi. Les pratiquants expérimentés ont généralement une respiration beaucoup plus apaisée.

Pour les débutants, il est normal et utile de mettre l'emphasis sur l'expiration et le son ujjāyi pendant cette expiration, pour la détendre ensuite, augmenter son amplitude et expirer plus longuement. Pour les élèves plus avancés, cela aide aussi de mettre son attention sur l'expiration quand on aborde une nouvelle posture qui ne nous est pas familière. Il y a une tendance naturelle à réduire l'inspiration par rapport à la durée de l'expiration et cela particulièrement dans le « chien tête en haut », les autres postures d'ouverture de la poitrine et les torsions. Lorsque le diaphragme est restreint par la posture, essayez de maintenir le début de l'inspiration doux et subtil plutôt que brusque. Quand on manque d'air, l'inspiration est souvent trop rapide, sous l'effet de la panique, ce qui a pour conséquence d'aggraver les tensions. Relâchez ce qu'il est possible de relâcher et la respiration et le corps seront de nouveau en harmonie.

On peut faciliter l'allongement de l'inspiration dans tous les āsana en comptant le nombre de temps sur la respiration. Par exemple, on inspire sur un compte de cinq temps et on expire sur un compte de cinq temps. A un moment donné, cependant, ce type d'exercice peut devenir laborieux, en particulier s'il est maintenu sur toute la longueur de la séance. Il risque par ailleurs de nous éloigner du rythme naturel de la respiration, au point de devenir une contrainte physiologique pouvant mener à une blessure. L'allongement de l'inspiration accroît l'effet réchauffant de la pratique et produit plus de transpiration ; l'expiration permet elle de se débarrasser des toxines. L'inspiration remplit d'énergie (tension) et l'expiration la libère.

Il faut noter que l'air que l'on inspire n'est pas à proprement parler du prāna. L'inspiration fait rentrer à la fois de l'air et du prāna. Le prāna est l'aspect vital de l'air inspiré, c'est lui seul qui donne la vie. Le volume d'air inspiré a souvent un certain degré de toxicité, différentes formes de pollution, physiques et énergétiques. L'expiration retire cette toxicité, mais expulse aussi du prāna et l'énergie est ainsi réduite. Au fur et à mesure que la respiration s'affine, repoussant les limites de l'individu, le système tend à ne prendre que ce qui le nourrit et à ne rejeter que les toxines. On peut par ailleurs affirmer que la pratique du prāṇāyāma n'augmente pas l'énergie. C'est la conscience du prāna qui est déjà là qui augmente. C'est donc d'accéder à son plein potentiel qui est difficile.

Si l'inspiration s'accompagne de trop de tensions, alors une respiration plus relâchée sera nécessaire. Elle devrait toujours être harmonieuse. On peut éviter les blessures si l'on évite de retenir sa respiration et de mettre trop de tensions sur les côtes vers le bas, voire de se fermer, tant à la fin de l'inspiration que de l'expiration. Ce processus n'a rien à voir avec l'engagement des bandha, il est l'illustration du symptôme « combattre ou fuir » du système nerveux parasympathique. C'est sur l'inspiration, que la colonne vertébrale s'étire, en accentuant les tensions en particulier autour des trois granthi, les trois nœuds. Ces trois nœuds sont reliés à diverses maladies. (Voir paragraphe sur les Granthi [page 27](#)).

En règle générale, la force (inspiration) met plus de temps à se développer que la souplesse (expiration). Cependant, comme les deux sont inextricablement liés, l'un ne peut pas se développer pleinement sans l'autre. Les hommes ont tendance à être plus forts que souples et les femmes plus souples que fortes. Si cela est exagéré alors il y a un déséquilibre qui s'installe. La pratique devrait équilibrer ces polarités. Cependant, s'il y a une tendance à être plus d'un côté que de l'autre, alors il faut l'accepter. De temps en temps, il est utile de laisser la respiration s'adoucir tout au long de la pratique. Laisser la respiration dicter le rythme de la pratique plutôt que l'inverse, en faisant les postures avec moins d'efforts, en s'éloignant de l'idée de l'āsana idéal plutôt qu'en essayant de l'atteindre. Cela permet beaucoup plus de confort, moins de chaleur est mise en jeu, et cela est donc moins épuisant. Chaque respiration, chaque posture, chaque séquence à son propre flux et reflux. Résister à ce flux et essayer de tout contrôler peut s'avérer préjudiciable.

L'état de santé, le niveau général d'énergie, l'humeur, la séquence que l'on est en train de pratiquer, le cycle de la Lune etc, sont autant de facteurs qui ont leur influence. Contrôler complètement sa respiration est pratiquement impossible. On abandonne le contrôle au profit de la respiration et non l'inverse. Mais laisser la respiration complètement passive et inconsciente est tout aussi indésirable. Les pratiques différeront en fonction du versant où elles

se situent. En fin de compte, les deux extrêmes contrôle / tension (inspiration) d'un côté et relâchement / affaissement (expiration) s'équilibreront.

### Aṣṭ āṅga Prāṇāyāma

L'Aṣṭāṅga Prāṇāyāma n'est généralement pas enseigné avant que l'élève n'ait au moins achevé la série de postures « Advanced A ». Cela signifie que tant que le corps n'a pas atteint un certain niveau de stabilité dans l'āsana, le prāṇāyāma n'est pas conseillé. La pratique du prāṇāyāma en Aṣṭāṅga traditionnel, est différente des pratiques douces qui sont généralement enseignées. Les longues inspirations, expirations et rétentions demandent une complète stabilité du corps et de l'esprit : sthira bhaga ou force constante.

Quand le système des nādīs, qui est généralement rempli d'impuretés, est nettoyé, alors le yogi est à même de contrôler le prāna...

Tout comme on ne dompte les lions, les éléphants et les tigres que petit à petit, la respiration se contrôle par petites touches, sinon (i.e. en se hâtant trop ou en utilisant trop la force) le pratiquant peut se tuer lui-même.

*HYP, 2 : 5, 15*

Il est préjudiciable d'apprendre le prāṇāyāma dans un livre. S'il est recommandé d'avoir un enseignant pour nous guider dans la pratique des āsana, c'est encore plus le cas avec la pratique du prāṇāyāma. Non seulement la science du prāṇāyāma est physiquement exigeante, mais ses effets subtils le sont aussi. Les ratios de rétention du souffle par rapport aux inspirations et aux expirations et la progression numérolgique de cette pratique doivent être intimement compris. On ne franchit pas le seuil de la vie et de la mort à la légère et celui qui se précipite vers ce passage le fait à son propre péril. Ce qui se réalise dans une vie, les compétences qui sont accumulées, ne sont jamais aussi importantes que la réalisation de ce qui est. Il faut se concentrer sur le processus plutôt que sur la finalité.

Une fois, quand j'ai utilisé le terme Śavāsana en présence de Guruji il m'a réprimandé : « Not Śavāsana ! No. Corpse pose advanced practice. You take rest<sup>11</sup> ». Pratiquer l'« état de mort » est éminemment ésotérique et un processus dangereux. Cela a été décrit plus tôt comme la capacité de Kṛiṣṇamacharya à arrêter les battements de son cœur. Cela peut être une résultante de la pratique du prāṇāyāma, mais cela ne doit pas être l'objectif en soi. C'est sous cette lumière qu'il faut considérer le prāṇāyāma. Pas avant que la personne ne soit prête, ce qui peut signifier jamais dans cette vie. En conséquence, les détails spécifiques de la pratique du prāṇāyāma ont été omis dans ce livre dont il n'est pas l'objet.

Photo de Matthew allongé

Repose-toi !

---

<sup>11</sup> « Pas Savasana ! Non. Cette posture du cadavre est une posture avancée. Repose-toi »

## Aṣṭ āṅga Yogāsana

L'āsana est le deuxième composant de trīsthānam, il représente le corps. Cependant la méthode traditionnelle d'apprentissage de l'Aṣṭāṅga yogāsana commence autant par le corps que par l'esprit. Quand un primo débutant apprend Sūryanamaskara, il ou elle la répète jusqu'à ce qu'elle soit intégrée, pas seulement par la mémoire intellectuelle, mais surtout par la mémoire corporelle. La pratique personnelle commence dès la première séance. Ce qui compte n'est pas tant la façon dont on la réalise (physiquement), il ne doit pas y avoir de jugement sur ce à quoi cela ressemble. La phase de mémorisation est vitale mais c'est souvent cette étape qui est la plus difficile pour un débutant plutôt que son exécution physique.

Après Sūryanamaskara, et éventuellement une ou deux des premières postures debout, l'étudiant s'assied et s'essaye à différentes variantes de Padmāsana<sup>12</sup> (en respirant bien en position assise) puis il se soulève dans Utpluthih. La pratique est terminée en moins d'une demi-heure. Jour après jour, en ajoutant au maximum une posture par jour, l'étudiant apprend la série de postures. Voilà la méthode traditionnelle de Mysore. Utpluthih devrait toujours être effectué à la fin de la pratique, peu importe sa durée. En particulier, l'étudiant devrait se souvenir de l'essence de ce qui lui a été enseigné avant d'apprendre de nouvelles postures. Cela ne signifie pas que c'est la seule façon d'enseigner l'Aṣṭāṅga yoga. Il est fréquent que de nombreux étudiants suivent des classes dirigées pendant les premières années afin que leur corps s'habitue à la pratique. Cependant la pratique autonome est la meilleure façon pour un étudiant de retenir ce qu'il fait. Si l'on montre à des débutants trente postures de la série, peut-être ne retiendront-ils que la première et la dernière des postures. S'ils n'effectuent que deux postures à leur propre rythme, ils se rappelleront des deux. Plus on prend son temps, et plus la posture s'imprime en profondeur.

La répétition est la clé de l'apprentissage. La confiance au corps se construit en parallèle de l'apprentissage des postures par cœur : on sait ce que l'on est en train de faire et on connaît la posture qui vient ensuite. Il n'y a aucune appréhension de ce qui va arriver. Au fur et à mesure que le corps et l'esprit se synchronisent, on commence à développer l'aspect physique avec une augmentation croissante de la souplesse et de la force. Il est plus important de se concentrer sur le processus que sur le résultat final.

Après un certain temps de pratique de la « Primary sequence », et si les aptitudes sont là, un étudiant peut commencer à apprendre les postures de la série « Intermediate ». L'une après l'autre, ces postures sont rajoutées à la première série ; la durée de la pratique s'allongeant par là-même chaque jour. A terme, l'élève pourra ne pratiquer que la série « Intermediate ». On appelle diviser la pratique, le fait de pratiquer « Primary » et « Intermediate » séparément, sans plus ajouter aucune posture à la fin de la « Primary sequence ».

D'un jour à l'autre, l'étudiant passe d'une pratique régulière de toute la « Primary sequence » et au moins la moitié de la série « Intermediate » sur une séance (cela prend souvent plus de deux heures), à seulement cette série « Intermediate » (environ une heure). La « Primary sequence » n'est alors plus pratiquée qu'une fois par semaine. En fonction des étudiants, cela peut être vécu comme un soulagement ou comme un bouleversement. Il en va de même lorsque

---

<sup>12</sup> La posture du lotus

l'on commence à pratiquer les séries « Advanced ». Voir le chapitre Vinyāsa (page 12) pour plus de détails.

La méthode traditionnelle est relativement linéaire et structurée. On se contente de rajouter des āsana, en gardant toujours du vinyāsa à l'esprit, jusqu'au moment où l'on bloque sur une posture que l'on n'arrive pas à réaliser. On continue de pratiquer jusqu'à cet āsana qui nous est difficile voire impossible à passer, et on n'ajoute plus de nouvelle posture tant que l'on n'arrive pas à le passer. Cela peut sembler un peu contraignant mais c'est ce qui permet de construire la capacité du corps à rentrer dans la posture. Et on finit par y arriver. Un effet secondaire malheureux est qu'en Aṣṭāṅga, on tendance à demander « à quelle posture en es-tu ? » comme si cela révélait un certain état de développement personnel. Il est normal de vouloir aller de l'avant, en particulier tant que l'on est enthousiaste et motivé de façon positive. La pratique doit toujours rester vivante, quelque chose de neuf peut être expérimenté chaque jour, même s'il ne s'agit que de changer son attitude ou son état d'esprit par rapport à la pratique. Cette attitude de progrès doit cependant toujours être tempérée par une conscience centrée sur le présent : rester en contact avec ce qui est plutôt qu'avec ce qui devrait être.

### *L'échauffement*

La tradition veut que l'on commence la pratique par la posture en Samasthitih, que l'on chante le mantra et que l'on enchaîne par Sūryanamaskara A. Le corps peut ne pas être chaud et on peut se sentir particulièrement raide. Se lancer dans le premier Sūryanamaskara sans échauffement préalable peut s'avérer intimidant, notamment sur le plan psychologique. Cela est souvent lié au désir de faire bien dès le premier coup, d'avoir l'air parfait. Il est conseillé d'y aller doucement, de plier les genoux, de sauter en douceur etc., plutôt que de risquer de se blesser en forçant dans les sauts et les postures cambrées. Cela ne retire en rien l'intérêt d'un échauffement, mais crédite la validité de s'en passer. Commencer sa pratique sans s'échauffer revient à faire preuve d'un état de conscience détendu plutôt que d'avoir un corps en parfait état.

D'un autre côté, le fait d'étirer le corps avant la pratique lui permet de se réveiller et de focaliser son attention sur certains points sensibles ou fragilisés. Parmi les nombreux échauffements à disposition, uddīyāna bandha et nauli kriyā sont considérés comme les plus pratiques et traditionnels. Si cela vous aide de vous échauffer, n'hésitez pas à expérimenter et à adopter ce qui vous convient le mieux.

### *Alignements*

L'alignement est la capacité à équilibrer et à coordonner harmonieusement en un tout les différents niveaux du corps et de l'esprit. Il est bon d'essayer d'accroître sa capacité à être droit dans la posture mais il y a des limites au delà desquelles le corps ne peut pas aller. L'alignement ne devrait pas placer de tensions trop importantes sur le souffle. Si tel est le cas, c'est un signal clair du corps qu'il y a trop de pression mise en jeu. Si le souffle en revanche devient réellement fluide dans la posture alors c'est qu'il s'agit du meilleur et du plus naturel alignement possible, peu importe ce à quoi cela ressemble vu de l'extérieur.

Arrêter de forcer et encourager une attitude d'ouverture peut demander de gros efforts d'apprentissage, ou de désapprentissage, d'. Si parfois vous avez un doute ou une question sur la justesse de l'alignement, il faut en général s'en remettre aux signaux de sa respiration et de son

propre corps même si cela va à l'encontre des conseils extérieurs. Il arrive cependant très couramment que la perception de l'élève de ce qui se passe soit différente de ce qui se passe réellement. Un enseignant est souvent indispensable pour mettre le doigt sur ces différences. Aider à développer sa conscience ne permet pas pour autant au souffle de sombrer dans **l'apathie** : essayez d'être à la fois actifs (inspiration) et relâchés (expiration).

Forcer l'alignement du corps est une erreur en soi. Les limites d'un corps vis à vis d'un āsana sont ce quelles sont, il faut juste essayer de faire au mieux en fonction des contraintes. Accepter ce qui est, et être présent dans son centre. Les zones aveugles d'un alignement incorrect, la maladie, l'inconfort et tout ce qui s'ensuit apparaîtront immanquablement et le corps guérira ce qu'il lui est possible de guérir. Mais sans pratique régulière ou une constance de la conscience, alors la capacité de changement est limitée.

La croyance qu'il y aurait un alignement anatomiquement ou universellement correct est un jugement du bon par rapport au mauvais. Il n'y a que des tendances. Chaque être humain a une structure qui lui est propre, les différentes possibilités peuvent être diamétralement opposées. Cependant, chacun à besoin d'une dose d'alignement, et d'être centré dans chaque posture de manière à pouvoir développer sa conscience avec efficacité.

Équilibrez le souffle entre vivacité et alignement dans une posture et acceptez ce qui est, avec tranquillité. Soyez conscient qu'au départ, le corps a souvent une très bonne raison de créer ce que l'on appelle ce mauvais alignement ou cette maladie<sup>13</sup>, et essayer de forcer pour le remettre en place est potentiellement plus dangereux que le problème original. Le changement arrive par l'acceptation, mais seulement dans la mesure où ce dernier est approprié. Plus le corps et l'esprit seront à même de communiquer efficacement, plus la confiance se développera, permettant au changement de survenir là où il est nécessaire. Ne cherchez pas le changement, laissez le s'installer.

### *Les postures fondamentales*

Il existe trois séquences, ou séries, distinctes d'āsana en Aṣṭāṅga yoga. Il y a la « Primary sequence »<sup>14</sup>, la « Intermediate sequence »<sup>15</sup> et les « Advanced sequences »<sup>16</sup>. Comme il y a beaucoup plus d'āsana Advanced que les autres, la série Advanced a été découpée en quatre sections A, B, C et D. Ce qui fait six séries au total. Chaque série commence par Sūryanamaskara et les postures debout, bien que certaines des dernières postures debout soient mises de côté lorsque l'on pratique les dernières séries. Elles se terminent toutes de la même façon : des ponts et les postures finales. Chaque série se compose d'une trentaine de postures assises.

La « Primary sequence » est appelée yoga chikista, et signifie la thérapie du corps. Il y a deux critères principaux qui la différencient des autres séries : l'emphasis sur les isquio-jambiers (flexions avant) et le nombre des sauts. La nature répétitive de cette série peut devenir un problème en soi. Cependant, comme l'isquio-jambier est un muscle, il tend à s'adapter et à se

---

<sup>13</sup> Dis -ease = jeu de mot : littéralement mal-adie, que l'on pourrait traduire par in-confort

<sup>14</sup> 1<sup>ère</sup> série

<sup>15</sup> 2<sup>ème</sup> série.

<sup>16</sup> 3<sup>ème</sup> série et suivantes.

transformer facilement. Si l'isquio-jambier s'allonge et la jambe se raffermi, la partie basse du dos devient généralement plus stable et plus souple. A l'inverse, si on force trop sur les isquio-jambiers, cela aura pour conséquence de déstabiliser la colonne. Une patience réfléchie doit être observée afin de ne pas trop forcer : se concentrer sur le processus et non la finalité.

Toutes les flexions avant engagent plus ou moins la face avant du corps, permettant ainsi de purifier les organes internes. C'est en cela que l'on parle de thérapie du corps. Si la «Primary sequence» commençait par les flexions arrière, la sur-stimulation de la colonne et du système nerveux seraient prématurés : les gens se plaindraient encore plus qu'ils ne le font déjà. Le nombre de sauts dans la «Primary sequence» peut aussi être un problème et sembler éreintant au début. Certains élèves tentent d'éviter de développer la force et les sauts de la cette série en commençant prématurément la série «Intermediate». C'est la «Primary sequence» qui développe le mieux la force et l'endurance.

Dans la «Primary sequence» il y a quelques postures fondamentales dont l'arrivée peut être vécue comme un véritable obstacle. Il y a Marīchyāsana D, Kūrmāsana, Garbha Pindāsana et Baddha Konāsana. Toutes ces postures peuvent poser de véritables problèmes et il faut souvent du temps et de la patience pour que le corps s'y adapte. Il arrive très souvent qu'un étudiant pratique (ou qu'on lui enseigne) la «Primary sequence» dans son intégralité avant d'explorer consciencieusement ces āsana centrales. La dernière partie de cette série est souvent cafouilleuse dans sa réalisation. Il est généralement conseillé de s'appesantir d'abord sur ces postures centrales avant d'essayer de survoler les suivantes dans le but d'atteindre la ligne d'arrivée.

Ces postures ont des exigences particulières. Il faut par exemple relier ses mains dans Marīchyāsana D. Dans cette posture, le genou situé à l'avant et les deux ischions pourraient ne pas être fermement plaqués contre le sol, à certains moments, voire tout le temps. Mais il est crucial de bien rejoindre les deux mains. Dans Kūrmāsana, il est important d'être capable de mettre les pieds approximativement derrière la tête. Cette posture nécessitera la plupart du temps un ajustement de la part de l'enseignant.

**Photos 2** : Les posture fondamentales de la 1<sup>ère</sup> série

De nombreux élèves, particulièrement ceux dont les membres sont plus courts, n'arriveront probablement pas à relier les mains dans le dos et à garder les jambes derrière la tête en même temps. Une remarque concernant la posture venant juste avant Kūrmāsana : Bhuja Pīdāsana. Cette posture demande un niveau de force qui contrebalance la souplesse nécessaire pour entrer dans Kūrmāsana. On peut avoir tendance à être plus à l'aise dans une posture plutôt que l'autre, à savoir la souplesse plutôt que la force ou l'inverse. Essayez de bien équilibrer ces deux āsana. Être capable de coller les genoux au sol dans Baddha Konāsana est très bénéfique. Si l'on fait des progrès dans cette posture, alors de nombreuses postures précédentes telles Garbha Pindāsana et Marīchyāsana s'en trouveront facilitées.

Ces quatre postures fondamentales, appelées aussi « binds <sup>17</sup> », causent des difficultés similaires à de nombreux étudiants comme par exemple l'immobilité dans les genoux, dans les

---

<sup>17</sup> Wrap around and hold : Entourer et tenir

hanches et dans le bas de la colonne vertébrale. Pour commencer, une approche douce et **consistante** de la pratique aidera progressivement à améliorer ces différents points. Cependant, les simples exercices suivants peuvent aussi aider :

Chaque soir, pratiquez Baddha Konāsana avec la colonne bien droite contre un mur. Faites le pendant que vous mangez ou que vous lisez et restez dans cette position pendant dix à vingt minutes. Aucun autre support n'est nécessaire. Pratiquez aussi en vous asseyant en Vīrāsana (les genoux pliés, jambes parallèles, avec les pieds sous les hanches) avec la colonne bien droite. Vous pouvez réaliser cette posture avec une couverture ou un oreiller sous les fesses.

Tenez cette position entre cinq à dix minutes. Rappelez-vous de ne pas trop en faire. Comme chaque āsana, si on pratique sans faire attention ou sans écouter notre corps cela peut créer de l'instabilité. Doucement, le positionnement des genoux et des hanches s'améliorera.

La série « Intermediaire » est appelée nādī śodhana qui signifie purification du système nerveux. Cette série commence avec des flexions arrières, qui sont suivies par leurs contre postures, avec les jambes derrière la tête. La nature antagoniste de ces postures crée une résonance au niveau du système nerveux. Dans la deuxième partie de cette série on trouve des āsana développant la force et d'autres ayant un effet apaisant. Au début, cette série peut sembler sur-excitante ; il est essentiel de bien se reposer et de s'accorder le sommeil nécessaire après l'avoir pratiquée. Aux douleurs au niveau physique viennent souvent se rajouter des rêves étranges, des palpitations cardiaques et des insomnies qui ne sont que des effets secondaires habituels.

**Photo 3** : Postures fondamentales de la 2<sup>ème</sup> série

Le premier pré-requis pour commencer la série « Intermediaire » est d'être capable de joindre les mains dans Pāsāsana. Bien que cela puisse mettre du temps pour y arriver, il est aussi nécessaire de garder les talons bien au sol dans cette posture. Joindre les mains et trouver l'équilibre sont les deux critères majeurs. Toucher les talons dans Kapotāsana est considéré comme le minimum, bien que l'on commence habituellement par ne toucher que les orteils. Une remarque concernant la posture venant juste avant Kapotāsana: Laghu Vajrāsana. Cette posture demande un niveau de force qui contrebalance la souplesse nécessaire pour entrer dans Kapotāsana. De même que pour le binôme Bhuja Pīdāsana et Kūrmāsana, chaque aspect de ces āsana (force et flexibilité) doit s'équilibrer.

La difficulté dans Dwi Pāda Śīrṣāsana ne peut généralement être surmontée qu'en pratiquant régulièrement l'āsana lui-même. Ou en essayant de s'en approcher par des variantes. Pour de nombreux étudiants, il est généralement nécessaire de travailler cette posture pendant longtemps (des semaines, des mois et même plus). Descendre dans Karandavāsana sans assistance est un minimum. Il est moins essentiel de pouvoir remonter de la posture d'autant plus que cela demande un niveau de force que les pratiquants n'ont souvent pas encore développé. De fait, se relever de cette posture n'est pas considéré comme vital pour passer à la posture suivante.

Les séries « Advanced (A, B, C et D) »<sup>18</sup> sont appelées shtira bhaga ce qui signifie force constante. Elles requièrent toutes une stabilité du corps et de l'esprit. En particulier la maîtrise des équilibres sur les mains dans la série Advanced A requiert beaucoup de discipline. Ce ne sont pas des āsana intrinsèquement compliquées, la difficulté réside souvent plus dans l'intensité à devoir les effectuer les unes à la suite des autres, en respectant le vinyāsa. Un ami enseignant a parfaitement résumé les effets de la pratique de la série avancée en ces mots : « cela fait ressortir ses tripes ! ». Malgré tout, la force se développe. Il n'y a pas de posture plus fondamentale qu'une autre dans la série avancée car cela va dépendre de chaque individu : on peut juste dire qu'elles le sont toutes !

Une aptitude minimum à chaque posture de base est requise avant que l'étudiant ne soit autorisé à passer à la posture suivante. L'idéal serait que chacun soit capable d'effectuer chaque posture sans aucune assistance. Il est fréquent que l'on fasse tenir les élèves plus longtemps dans les postures fondamentales que dans les autres postures de la série. Il n'est cependant pas nécessaire que la posture soit parfaite avant de passer à la suivante. : essayez juste de ne pas les éviter, essayez d'abord de vous confronter aux limites de votre corps ! Les postures deviennent de plus en plus difficiles au fur et à mesure que l'on avance dans les séries. Dans la « Primary sequence » il est important de bien réaliser l'āsana mais on peut faire des concessions en fonction des capacités individuelles et l'expression de l'élève est encouragée. Dans la série « Intermediate », il y a moins de marge de manœuvre et les postures doivent être réalisées avec un minimum de fluidité, en particulier pour des raisons de sécurité. Dans les séries « Advanced », il n'y a pas pratiquement pas de marges de sécurité.

Il peut être utile de répéter deux à trois fois dans la même pratique toutes les postures qui sont difficiles et à fortiori les postures fondamentales. Évitez de fournir un effort trop intense et arrêtez lorsque la respiration est trop contrainte. A chaque fois que vous ferez cela, il y a aura une modification de la conscience et votre façon de vous y prendre en sera légèrement modifiée. Le corps s'adapte et la posture s'améliore. La répétition ne divertit pas, elle enseigne. Gardez cependant à l'esprit que la répétition de la posture au cours d'une même pratique est un élément perturbateur et peut porter atteinte à d'autres qualités vitales. Dans l'idéal, la pratique est un enchaînement régulier, le corps se meut avec la respiration et le mental suit.

Le concept d'« āsana fondamental » ne vient pas de la tradition. Comme il y a toujours des exceptions à la règle, et dans la mesure des aptitudes de chacun, l'idée qu'une posture soit plus difficile qu'une autre dépend directement de la subjectivité de chaque individu. Il n'en demeure pas moins vrai que les āsana mentionnés ci-avant sont généralement les plus difficiles. Il est important de ne pas pratiquer sa série en les laissant de côté sous prétexte qu'ils sont trop difficiles à réaliser.

---

<sup>18</sup> De la 3<sup>ème</sup> à la 6<sup>ème</sup> série.

### *Sauts en avant, sauts en arrière*

Quand on s'entraîne aux sauts en avant et aux sauts en arrière, il faut essayer d'optimiser les sensations de légèreté et de force, particulièrement au centre du corps. L'un sans l'autre n'est que déséquilibre. Il n'est pas nécessaire ou désirable de forcer pour arriver à réaliser le mouvement fluide dans son intégralité : pour certains cela pourra ne jamais se produire. Il faut adopter une attitude juste en utilisant la bonne technique pour pouvoir déployer la force et la légèreté optimales.

Les sauts pour rentrer et sortir des postures devraient être les mêmes. On saute en avant avec les jambes croisées plutôt que tendues. Les genoux indiquent la direction, et non les pieds, et le centre du corps va avoir tendance à se contacter. Le saut en avant jambes tendues ne devrait être pratiqué que si l'on arrive à sauter en avant jambes pliées : de façon à flotter en avant et en arrière à sa guise et sans que les pieds ne touchent le sol (Figure 5). Le saut jambes tendues est plus facile pour certains élèves et il ne permet pas de développer la force avec autant d'efficacité.

Dans la phase d'apprentissage, gardez les pieds pointés vers l'arrière et laissez les toucher le sol avant de sauter. Vous pouvez faire cela pendant les premières années de pratique ! Faites de même dans les sauts en arrière : placer les mains en avant des pieds plutôt que derrière eux (Figure 4). Essayez de réduire la vitesse du saut en avant à mi chemin (au point de passage entre les bras) plutôt que d'essayer de précipiter l'arrivée des pieds avec peu ou pas de contrôle. Quand on saute en avant, il faut garder les pieds à l'arrière et les orteils pointés lorsque l'on atterrit. Évitez de les fléchir à moins que vous ne parveniez à vous maintenir dans l'air à mi parcours. Essayez de conserver les hanches bien hautes en vous aidant du souffle (sur l'inspiration).

**Photo 4** : Saut en avant et saut en arrière dans la position où les jambes sont fléchies (doucement !).

Gardez les hanches élevées et les genoux au dessus du sol.

Faites d'abord passer les genoux ! Les pieds sont les derniers à passer si tant est qu'ils passent.

Gardez les orteils pointés et atterrir sur le bord externe du petit orteil plutôt que sur la « boule du pied<sup>19</sup> ». Bien garder les paumes à plat contre le sol.

N'essayez pas de sauter directement dans une posture assise sans effectuer la transition par Lolāsana (Figure 4 ou figure 5). Pour développer efficacement la force, toujours sauter en avant et en arrière avec les jambes croisées. Certaines postures comme Bhujā Pīdāsana et Kūrmāsana sont des exceptions évidentes. Quand on ressort de chaque côté d'une posture par des sauts en arrière, il est utile d'alterner le croisement des jambes de chaque côté. Sauter en avant et sauter en arrière du côté droit de la posture avec la jambe droite en dessous et sauter en avant et en arrière du côté gauche de la posture avec la jambe gauche en dessous.

---

<sup>19</sup> Partie antérieure de la plante du pied, à la racine des orteils.

### Photo 5.

On « flotte » en avant (dans Navāsana) et on « flotte » en arrière.

#### *La force abdominale profonde*

De nombreux pratiquants, principalement les femmes, pensent que leur musculature abdominale profonde n'est pas assez développée. Cela se traduit par peu ou pas de progrès dans les sauts. Comme la pratique demande de la force pour se maintenir soulevé, cette idée n'est pas complètement fausse. Cependant, il ne faut pas se focaliser sur la force de ces muscles abdominaux au détriment d'autres aspects de la pratique (comme la force globale) qui pourraient en pâtir. Souvent, si la musculature profonde n'est pas développée, alors il y a un manque global de force. En général, les régions abdominale et du bas du dos doivent être renforcées et protégées tout au long de la pratique. Réalisez la pratique avec une attention constante sur toutes les faiblesses et le corps ajustera lui-même son propre équilibre biologique.

La force de la musculature abdominale profonde est idéale pour tous, mais particulièrement utile pour les cas où il y a des difficultés dans la région du bas du dos, ou lorsque la partie supérieure du corps a été surdéveloppée. La force de la partie supérieure du corps est développée, au moins au début, grâce à l'attention apportée sur les sauts dans la série. La force des bras est importante et il peut être préjudiciable de l'ignorer au profit de la musculature abdominale profonde ; les deux sont utiles. C'est en utilisant les bras de façon efficace que l'on arrive à accéder aux muscles latéraux du torse puis aux muscles profonds de la région abdominale. Cela étant, il faut bien garder les omoplates serrées dans un mouvement dirigé vers le bas du dos plutôt que remontant vers les oreilles. Cela réduit les tensions dans la partie haute des épaules et des trapèzes, ce qui est particulièrement utile lorsque l'on effectue les sauts et l'enchaînement Chaturānga, « chien tête en haut », « chien tête en bas » dans le vinyāsa. On arrive généralement à engager le grand dorsal et les muscles intercostaux en maintenant les épaules vers le bas, et les coudes bien serrés contre le corps. Avec le temps, et au fur et à mesure que la pratique s'améliore dans son ensemble, toutes les inflammations dans le cou et les épaules vont se dissiper.

Contrairement à de nombreuses autres méthodes de yoga, l'Aṣṭāṅga yoga développe autant la force que la souplesse. Cela vient principalement de la cohérence de la structure de la pratique et de sa répétition. Si la force est trop développée dans certaines parties où elle est déjà présente et qu'elle persiste à ne pas se développer dans certaines zones aveugles, cherchez à rééquilibrer cela. Idéalement, il faudrait être capable de soutenir le poids de la totalité du corps à partir de n'importe quelle partie du corps : équilibre sur un pied, sur le dos, sur le ventre, sur la tête, sur les mains... De cette façon, toutes les parties du corps sont aussi fortes les unes que les autres. Les interconnexions des parties du corps deviennent claires et évidentes. De ce point de vue, il n'est plus important de savoir si vous pouvez flotter ou non en effectuant un saut en arrière (en maintenant mūla banda). Votre corps trouvera son propre équilibre.

Le concept de force de la musculature interne est intimement lié à celui de stabilité interne. L'une ne peut pas s'envisager sans l'autre. Trop forcer dans le but d'atteindre un niveau idéal de force de la musculature interne aboutira in fine à déstabiliser le corps. La colonne

vertébrale est un autre élément fondamental, en particulier la relation entre les mouvements de la colonne et les nombreux muscles abdominaux. C'est une zone assez complexe à analyser. La colonne vertébrale peut atteindre son potentiel maximum de mobilité, intégrant tous les types de mouvements, quand la respiration s'allonge et s'adoucit. Tout comme pour la respiration, il est déconseillé de chercher à contrôler les mouvements de la colonne et de l'abdomen en permanence. La colonne ne cesse d'être en mouvement. La maintenir de façon rigide réduit son aptitude à s'articuler. La sensation des mouvements subtils de la colonne et de l'abdomen devrait augmenter au fur et à mesure que l'on développe son aptitude à réaliser une posture, en conscience. Soyez particulièrement concentrés sur le mouvement de la respiration dans la mesure où il affecte les différentes régions de la colonne et permet de stabiliser la force de la région abdominale.

Il existe de nombreuses techniques pour aider à développer la force de la musculature interne ou la force dans quelque partie du corps que ce soit. Souvent, on a besoin d'un œil externe pour attirer notre attention sur les **zones aveugles** ou **les angles morts** de notre pratique. Si une technique particulière nous permet d'augmenter notre la conscience d'une zone aveugle, alors il convient de l'utiliser. Il faut juste se rappeler que c'est cette conscience qui est la clé.

### *Flexions arrière et équilibres sur les mains*

La première flexion arrière de la série est Ūrdhva Mukha Svanāsana, le « chien tête en haut ». Dans cette posture, on a tendance à remonter la tête trop vite ce qui conduit à une crispation du cou et du diaphragme. Et cela peut avoir des répercussions défavorables sur la région lombaire de la colonne. Il faut donc essayer de ne basculer la tête vers l'arrière qu'à la fin de la posture, quand on a déjà bien cambré le dos. Là aussi il faut donner la priorité à la respiration (l'inspiration) plutôt que de forcer la flexion ou chercher l'alignement idéal, i.e. inspirer complètement, sans serrer ou fermer les côtes et le diaphragme. La respiration peut être suspendue à la fin, mais elle ne doit ni être étriquée ni retenue. Il peut être utile de tenir cette posture plus longtemps que la durée d'une seule inspiration (plutôt deux ou trois respirations à la place) en particulier après Navāsana et Kūrmāsana quand il sera probablement plus difficile de se cambrer. Cette posture vient compenser toutes les flexions en avant et les contractions impliquées par les sauts.

Dans la méthode traditionnelle de Mysore, les étudiants doivent s'en tenir aux āsana de la « Primary sequence » tant qu'ils n'arrivent pas à descendre en Ūrdhva Dhanurāsana (et en remonter) par leurs propres moyens. Cela signifie que l'on ne peut pas commencer la série « Intermediate » tant que l'on n'arrive pas à descendre tout seul en pont, même si les premières postures de cette série sont plus simples. On peut faire quelques écarts à cette règle mais il ne faut pas s'abstenir de travailler la descente en pont. Cela demande de l'énergie et de la persévérance. S'il est difficile de réaliser une descente complète en pont jusqu'au sol, on peut s'arrêter à mi chemin et ce de façon régulière (figure 6). Cambrez le dos en partant d'une position bien droite avec les bras croisés au dessus de la poitrine. Penchez vous en arrière sur l'expiration et descendez un petit peu vers le sol puis remontez de nouveau sur une inspiration : une respiration par mouvement, à répéter plusieurs fois. Petit à petit, on développe ainsi la force et le contrôle dans les jambes et la colonne vertébrale, et l'on ajoutera le mouvement des bras (pour atteindre le sol) que s'il n'y a que peu ou pas de douleur.

## Photo 6

La section des postures photographiées montre selon l'ordre le plus classique les transitions entre (1) la descente en pont arrière de la position debout, (2) la descente en pont arrière de la position d'équilibre sur les mains à la posture complète de Viparīta Chakrāsana plutôt que la variation traditionnelle qui consiste à effectuer 3) Viparīta Chakrāsana avant de (2) descendre en pont arrière de la position d'équilibre sur les mains. (voir [page 48](#)). Il faut noter que les équilibres sur les mains ne sont pas des postures de la «Primary sequence» quand on travaille la séquence flexion arrière / équilibres sur les mains. Ainsi les équilibres sur les mains, doivent être mis de côté tant que les postures de la première série n'ont pas été travaillées suffisamment et que l'on n'a pas commencé la deuxième série. Travaillez vos sauts vers l'arrière, la descente en pont et les équilibres sur la tête bien avant de vous essayer à cet āsana avancé. Augmentez la force de vos bras et de votre abdomen (sauts en arrière), la souplesse de la colonne vertébrale (descente en pont) et votre aptitude à l'équilibre (équilibres sur la tête) de façon à avoir tous les éléments nécessaires à l'équilibre sur les mains.

L'ordre correct pour apprendre les postures inversées est : d'abord l'équilibre sur les épaules, puis l'équilibre sur la tête, ensuite l'équilibre sur les avant bras (Pincha Mayūrāsana) et enfin l'équilibre sur les mains. Cela signifie qu'un élève ne devrait pas commencer à travailler l'équilibre sur les mains tant qu'il ou elle n'a pas atteint et réalisé Pincha Mayūrāsana dans la série « Intermediate ». Cependant, comme l'équilibre sur les mains fait partie de la séquence des flexions arrière, il est utile de commencer à le pratiquer régulièrement au moment où l'étudiant commence à travailler la série « Intermediate ». Les capacités de l'élève en matière d'équilibre (posture d'équilibre sur la tête) de force et de souplesse (descente en pont et sauts en arrière) détermineront jusqu'à quel niveau l'équilibre sur les mains pourra être amélioré. Il y a des āsana que la plupart des gens souhaite pouvoir réaliser d'entrée de jeu : la posture du lotus, les descentes en pont, les grands écarts et les équilibres sur les mains. Chacune de ces postures devraient être apprise en son temps. C'est tout le travail qui a été fourni dans les « Primary sequence » et « Intermediate sequence » qui mènera à ces āsana.

### *Variations de la série*

Les variations de Trivikramāsana et Supta Trivikramāsana (flexion avant sur grand écart en position debout et allongée) après respectivement Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana et Supta Pādānguṣṭhāsana ont été retirées de la section principale de ce livre puisque ce ne sont pas des āsana de la «Primary sequence». Elles sont cependant acceptées comme telles. En général, il faudrait avoir déjà effectué toutes les postures de la «Primary sequence» avant de travailler ces āsana avancés. Si on commence à pratiquer l'une de ces postures (ex. Trivikramāsana), alors on devrait effectuer les deux (Supta Trivikramāsana). Il est aussi recommandé de réaliser ces āsana après les deux côtés de Pādānguṣṭhāsana (debout ou allongé) plutôt que de les insérer pour faire tout un côté d'abord (droit) et l'autre ensuite (gauche). (Figure 7). Cela permet de garder chaque āsana distincte et d'autoriser un léger repos entre chacun.

**Photo 7** : Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana (côté gauche), Trivikramāsana (droit et gauche).

Par le passé, Hanumānāsana et Sama Konāsana (flexions avant et latérale) étaient parfois pratiquées après Prasārita Pādottānāsana D (parfois en intégrant des équilibres sur les mains). Cela n'est plus accepté dans la «Primary sequence». Un premier problème est de ne pas être

suffisamment échauffé et ouvert pour pratiquer ces postures au début. Plus important encore, il faut apprendre correctement les séries « Primary » et « Intermediate » avant de se précipiter dans des postures des séries « Advanced ». De plus, chacune de ces postures de flexion sont des āsana assis et se mettre au sol au milieu d'une séquence debout interrompt la fluidité du mouvement et l'énergie développées dans les postures debout. Ces postures de flexion se pratiquent vers la fin de leurs séries respectives quand le corps est plus ouvert.

On commence traditionnellement la plupart des vinyāsa par le côté droit : sauter sur le côté droit, se diriger sur la jambe droite, plier la jambe droite pour rentrer dans la posture. Pāsāsana est une exception à cette règle. La tradition veut que l'on entre dans Padmāsana en pliant la jambe droite en premier. Le talon droit (celui du dessous) accentue le mouvement descendant du colon et de la rate. Le talon gauche (celui du dessus) accentue le mouvement ascendant du colon et du foie. Sur un plan énergétique, c'est la façon correcte de croiser les jambes ; le masculin (droit) et le féminin (gauche), en particulier pour la méditation. Cependant, après la première année de pratique ou plus, il peut être utile de commencer à croiser les jambes en Padmāsana en commençant par le côté gauche<sup>20</sup> de façon à équilibrer les genoux et les hanches. Cela est vrai aussi pour Kūrmāsana, Dwi Pāda Śīrsāsana et Yoga Nidrāsana.

Une autre variante est d'intégrer la torsion Pārśvakonāsana dans la séquence. Cette posture étant considérée comme un āsana de la série « Intermediate », elle n'est traditionnellement pas enseignée aux débutants. Enfin, la pratique de jñāna mudrā (pouce et index joints) ne devrait être maintenue que dans la dernière posture de Padmāsana et dans Mūla Bandhāsana et Yoga Dandāsana. Le pouce représente la conscience universelle (Brahmān) et l'index représente la conscience individuelle (ātman) joints ensemble en une seule et même entité. Dans toutes les autres postures, le mudrā devrait être laissé de côté car il stimule l'énergie et il représente une distraction à la réalisation de la posture dans sa simplicité.

---

<sup>20</sup> Et par la suite alterner régulièrement de côté par période successive

## Les neuf Driṣṭi

On définit souvent le terme « Driṣṭi » par « endroit où l'on place le regard », mais littéralement il signifie « perception ». On peut cultiver pratyāhāra, ou le retrait de l'esprit de tout jugement extérieur, en maintenant le regard sur le traditionnel driṣṭi. Il se peut qu'une nouvelle perception se mette en place. Comme l'aspect mental n'est que le troisième élément du trishānam, les driṣṭi sont souvent considérés comme moins importants et donc laissés de côté pendant trop longtemps. Il faut chercher à rester en contact avec l'ici et le maintenant de la conscience corporelle plutôt que de regarder (et de juger) en permanence vers l'extérieur. Il faudrait éviter la tendance habituelle à regarder les autres qui pratiquent autour de soi. Gardez votre conscience dirigée vers le champ de votre corps et cette conscience interne s'épanouira.

Les driṣṭi proposés sur les planches de postures photographiées peuvent varier légèrement des standards habituels. Comme Guruji l'a déjà écrit, les driṣṭi suivent une structure définie, qui est reliée au souffle et au vinyāsa. Les vinyāsa sur un compte impair, soit les inspirations, sont liés aux mouvements vers le haut et le regard se dirige dans la même direction, vers le troisième œil. Ce driṣṭi favorise l'ouverture de la région du cœur. Les vinyāsa sur un compte pair, soit les expirations, sont liés aux mouvements vers le bas et le regard se dirige dans la même direction, vers le bout du nez. Le nasagrai driṣṭi met l'accent sur la racine de mūla bandha ; c'est le lieu le plus courant de focalisation du regard. (Voir Sūryanamaskara A & B, page 36).

La posture du « chien tête en haut » et la plupart des postures inversées sont des exceptions à cette règle. Dans ces postures, le driṣṭi peut aussi bien être le bout du nez que le troisième œil. Regarder en haut et en arrière (vers le troisième œil ou tout point situé derrière la tête) a un effet d'expansion sur le corps et la conscience. Cela peut avoir pour conséquence de mettre une tension supplémentaire sur les zones où le corps est fragile. Regarder vers le bas (en particulier le nez et le nombril) a tendance à stabiliser le corps et à maintenir l'intériorisation de l'attention. Dans le « chien tête en bas », le driṣṭi se porte sur le nombril. Quand le regard a tendance à voûter la colonne, porter le regard sur le bout du nez peut être une alternative préférable. Il en va de même dans toutes les flexions avant : si le driṣṭi du pied a tendance à trop cambrier la nuque, alors le driṣṭi du nez est de nouveau préférable. S'il est difficile de maintenir le regard sur le bout du nez lui-même, alors il est suffisant de le porter dans cette direction. Ne pas chercher à loucher en croisant les yeux. Chacun de ces points aide à la concentration et à la conscience ; il faut s'exercer avec patience et assiduité.

### Photo 8.

Les neuf points traditionnels de placement du regard (Figure 8 - nava driṣṭi) sont les suivants : 1) Nez ou nasagrai driṣṭi, 2) Vers le haut ou ūrdhva driṣṭi, 3) Troisième œil ou ājñā chakra driṣṭi, 4) Main ou hastagrai driṣṭi, 5) Pouces ou angustha madyai driṣṭi, 6) Côté droit ou pārśva driṣṭi, 7) Côté gauche ou pārśva driṣṭi, 8) Nombril ou nabi driṣṭi et 9) Pied ou pādāyāgrai driṣṭi.

Entre chaque āsana, il n'est pas recommandé de maintenir les driṣṭi mais il ne faut pas non plus regarder autour de soi, par exemple entre trikonāsana et le retour en samasthitih. Dans ces cas, on conseille généralement de garder les yeux dirigés vers le bas avec une attention

centrée sur soi. Il faut enfin éviter de porter des lunettes ou des lentilles de contact pendant la pratique et les dṛiṣṭi aideront à améliorer la vue.

### Aṣṭ āṅga Vinyāsa

Vinyāsa signifie littéralement (et uniquement) mouvement. Il y a les mouvements périphériques du corps et les mouvements internes de la respiration et lorsqu'on lie ces mouvements ensemble (on inspire vers le haut, on expire vers le bas etc.) on peut saisir les mouvements de la conscience. Cela facilite le mouvement vers le haut des trois bandha. Le mouvement est une loi universelle de la nature et il peut se manifester simultanément à différents niveaux.

Ô Yogi, ne pratique pas les āsanās sans le vinyāsa - Ṛiṣi Vamana.

Sur un plan ésotérique, le mouvement est l'acte d'existence le plus primal. Sans cette simple chose, il n'y aurait pas d'univers, pas de personnes, pas d'expérience, rien. La lumière est le mouvement... Dieu est le mouvement. Aussi danser seul est l'unique acte de création dans lequel il y a une parfaite unité du créateur et de sa création. A la différence d'une peinture, d'un poème, d'une invention ou de tout autre élan artistique, quand la danse est terminée, il n'y a pas d'objet, rien à garder ou apprécier. Comme avec la vie, on peut percevoir la danse mais ne jamais la posséder. On ne peut pas séparer le danseur de l'acte de danser, tout comme on ne peut pas séparer Dieu du monde ou de nous-mêmes. L'endroit où Śiva danse a une signification particulière : c'est le chitsabhā, le temple de la conscience. En d'autres termes, cela [la divine représentation de Dieu] se passe à l'intérieur de chacun d'entre nous.

*Dancing with Śiva, xix.*

Dans la pratique traditionnelle de l'Aṣṭāṅga Yoga, le vinyāsa consiste en des variations sur le thème de Sūryanamaskara. Tous les autres mouvements dérivent de cette base. La Salutation au Soleil débute par Samasthitih qui signifie « équilibre debout ». La pratique en vinyāsa complet signifie que l'on revient à cet équilibre après chaque posture (ou après le second côté d'une posture qui se réalise à droite et à gauche), qu'il s'agisse de postures debout, assise, allongée ou inversée. (Figure 9). L'équilibre de Samasthiti s'entend aussi bien sur un plan physique que mental. La pratique du demi vinyāsa signifie que l'on revient dans la posture du « chien tête en bas » entre chacune des postures (assises) i.e. la moitié de Sūryanamaskara (Figure 10).

Le cycle du vinyāsa complet commence et se termine par Samasthitih, ou sauter jusqu'à la position debout entre toutes les postures assises (Figure 9) même si ce n'est que jusqu'au « chien tête en bas » entre les deux côtés d'une même posture. La pratique du demi vinyāsa consiste à sauter en arrière jusqu'au « chien tête en bas » entre toutes les postures assises (Figure 10). A moins que les consignes soient différentes, on devrait sortir de presque toutes les postures par ce type de saut en arrière. Au début, quand on apprend la «Primary sequence», on peut décider de ne pas effectuer les sauts arrières entre chaque côté d'une même posture et se contenter juste de changer de côté (Figure 11).

Quand on ajoute des postures d'une pratique à l'autre, le vinyāsa d'apprentissage est aussi approprié (moins de sauts afin de conserver son énergie). Il faut considérer le niveau

d'expérience et l'aisance de l'étudiant pour savoir si le vinyāsa complet lui est approprié. On pense souvent que la pratique du vinyāsa complet développe une force plus importante. Dans une certaine mesure cela peut être vrai, cependant, cela peut s'avérer laborieux et impliquer une perte d'énergie et de concentration. Ce sont la consistance et l'attention constante qui augmentent la véritable force et l'endurance. Effectuer une pratique plus courte et la réaliser correctement (avec une plus grande conscience) est bien plus bénéfique que de mal faire une longue pratique (avec un état d'esprit de trop vouloir en faire).

**Photo 9** : Vinyāsa complet en partant du « chien tête en bas » (i.e. d'une posture assise)

Note : les bras ne se soulèvent pas au dessus de la tête lors du retour en Samasthitih

**Photo 10** : Demi Vinyāsa

**Photo 11** : Vinyāsa d'apprentissage

Merci de noter que la plupart des vinyāsas proposés dans cette introduction ne sont que des exemples et pourraient être incomplets sur certains aspects. Consulter le chapitre vinyāsa de ce livre pour la forme la plus traditionnelle et complète.

### *Vinyāsa Krama*

Vinyāsa krama est la méthode d'enseignement dite « dirigée par le compte » à la différence de la pratique individuelle autonome. Elle consiste en une classe, guidée ou dirigée, où les étudiants pratiquent sur le même rythme qui correspond au compte de l'enseignant. Krama signifie « un par un ». Les inspirations correspondent aux vinyāsa de nombre impair (1, 3, 5 etc.) et les expirations correspondent aux vinyāsa de nombre pair (2, 4, 6 etc.). (Voir **page 36**, Salutation au Soleil). Essayer de suivre le compte en sanskrit utilisé dans la méthode peut être déroutant au début. Typiquement, tous les vinyāsa essentiels sont comptés en utilisant le sanskrit, ekam, dve, trini, mais toutes les respirations sont comptées en anglais (one two, three etc.)<sup>21</sup>

Il faut noter que le compte en sanskrit omet certains nombres. Par exemple, quand on saute dans une posture, ou que l'on en ressort par un saut arrière, l'enseignant (en particulier Guruji ou Sharath) peut avoir compté jusqu'au nombre 19 et 20 (ekunavimsatih and vimsatih) après le saut en arrière, et tout à coup il reprend le compte à 7 (sapta). (Voir figure 12). Ceci tient simplement au fait que l'enseignant a physiquement coupé le vinyāsa complet, la partie du retour en Samasthitih, mais il reprend avec les nombres comme si on l'avait effectué : du « chien tête en bas » à la posture suivante. Dans un souci de consistance, l'enseignant commence simplement à compter au chiffre 7, pour un demi-vinyāsa, à chaque fois que l'on saute dans une nouvelle posture. Les inexplicables sauts dans le compte entre certains vinyāsas peuvent enfin s'expliquer par le caractère plus auspiceux de certains **chiffres/ nombres**.

---

<sup>21</sup> un, deux, trois etc. dans une classe dirigée en français

### Photo 12

Tout le compte du vinyāsa karma est calé sur le vinyāsa complet, que vous soyez revenu en position debout ou non. Cela comprend certaines des postures debout, en particulier le vinyāsa de Pādottānāsana A, B, C & D qui est souvent déroutant. Si ces quatre postures sont pratiquées avec un retour systématique en Samasthitih après chacune d'entre elles, les vinyāsas (en comptant cinq à chaque fois) sont cohérents. Dans tous les cas, les mouvements de ces postures doivent être mémorisés : le vinyāsa est le même pour Pādottānāsana A et D et il est le même pour B et C.

### Photo 13

La Figure 13 montre le vinyāsa complet en sortant de Janu Śīrṣāsana B. Le compte se cale sur le vinyāsa, ou bien une posture ou bien un mouvement particulier, mais pas la respiration. Que l'on tienne donc la posture pour une demi-respiration, une respiration ou une vingtaine, il n'y a qu'un nombre qui lui soit alloué (un vinyāsa). Les nombres indiqués dans ce livre pour le vinyāsa (voir pages 50 à 79) bien qu'ils soient justes, peuvent être un peu différents dans certains cas des standards actuellement en vigueur. Certains détails ont changé au fil des années et ne manqueront pas de changer de nouveau dans le futur. La méthode du compte est aussi clairement détaillée dans les livres Aṣṭāṅga Yoga, Series I & II, de Lino Miele.

### *Vinyāsa après séparation des séquences*

Quand on apprend la série « Intermediate », la méthode traditionnelle est de réaliser la totalité de la « Primary sequence » jusqu'à Setu Bandhāsana et ensuite d'ajouter, l'un après l'autre, les āsana de la série « Intermediate ». Ce processus d'ajouter une posture à chaque fois se poursuit au moins jusqu'à Eka Pāda Śīrṣāsana, même si cela va parfois jusqu'à Karandavāsana (par exemple) ou même plus loin. A partir de ce moment, l'étudiant pratique simplement la série « Intermediate » jusqu'à Karandavāsana (par exemple) en continuant d'ajouter jour après jour les postures suivantes. La « Primary sequence » n'est alors plus pratiquée entièrement qu'une seule fois par semaine, en particulier le vendredi. C'est ce que l'on appelle la division de la pratique. Ce même processus de division s'applique quand on ajoute la série « Advanced A » à la série « Intermediate », ou quand on ajoute la série « Advanced B » à la série « Advanced A » : on divise la pratique approximativement à Viranchyāsana B pour la série « Advanced A » et Punga Kukkuṭāsana pour la série « Advanced B ». En fin de compte, il faut avoir déjà ajouté plus de la moitié de la série suivante pour commencer à pratiquer une série de façon séparée.

Quand on pratique les séries « Intermediate » et « Advanced » de façon indépendante, la pratique traditionnelle consiste à arrêter les postures debout après Pārśvottānāsana et de commencer le vinyāsa de ces séries à partir de là. Il est cependant recommandé de continuer à effectuer les deux postures d'équilibre qui suivent, en particulier Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana (Figure 7). Comme cette āsana s'avère difficile pour de nombreux étudiants, il est utile de la pratiquer chaque jour. De même, le premier vinyāsa complet de la « Primary sequence » commence avec Utkaṭāsana. C'est de fait Utkaṭāsana la première posture de la « Primary sequence », et non pas Dandāsana. Comme le vinyāsa pour Pāsāsana est presque le même, la série « Intermediate » peut commencer de la même manière par Utkaṭāsana (Figure 14).

**Photo 14.** De Ardha Baddha Padmottānāsana à Pāsāsana.

Vinyāsa recommandé pour commencer la série « Intermediate » (ou la série « Advanced ») après séparation des séquences.

Quand on commence à rajouter des postures de la série « Advanced A » à la fin de la série « Intermediate », il faut effectuer correctement les postures finales d'équilibre sur la tête et commencer avec Vasiṣṭhāsana après Supta Ūrdhva Pāda Vajrāsana (Figure 15). La série « Advanced C » était parfois pratiquée sans effectuer aucune posture debout. On réalise la première posture avancée (Vasiṣṭhāsana ou Mūla Bandhāsana) après Sūryanamaskara B. Certains avantages sont que la pratique en est raccourcie et elle est plus soignée, bien que le corps soit moins ouvert au début. Toutes les pratiques doivent se terminer par les ponts, les āsana inversées et les postures assises de fin, ou du moins toutes celles que l'on arrive à effectuer.

**Photo 15.**

De Supta Ūrdhva Vajrāsana à Vasiṣṭhāsana.

Vinyāsa à effectuer lorsque l'on ajoute des postures de la série « Advanced A » à la suite de la série « Intermediate ».

## Les Trois Bandha

On définit Bandha par les termes suivants : « qui engage, noue un lien, attache, chaîne, des fers, ligature, capturer, garder en captivité, arrêter, emprisonner, fixer, attacher, retenir, restreindre, arrêter, fermer, réorienter, boucher et verrouiller. » Le principe de base du bandha est qu'en restreignant ou engageant les muscles sur un plan physique, un verrou subtil s'ouvre sur le plan énergétique ou sur le plan mental. Avec la pratique de la plupart des āsana, on engage et on relâche de nombreux groupes musculaires les uns après les autres. A la fin d'une pratique, en particulier lorsque l'on se repose, le corps et l'esprit peuvent complètement se détendre, entraînant un sentiment plus vif de relaxation et de bien-être. Ceci est l'un des aspects du paradoxe du bandha. Quand on lâche complètement prise, alors le bandha s'active naturellement.

Il y a trois bandha principaux : mūla bandha, jālandhara bandha et uddīyāna bandha. Mūla signifie « racine », jālandhara signifie « filet dans le courant » et uddīyāna signifie « envol ». Mūla Bandha est le plus subtil, jālandhara est autant léger que physique et uddīyāna est le plus grossier des trois. On les connaît aussi sous le terme des « three throats » par lesquelles coulent les forces vitales : la gorge, le diaphragme et l'anus. Mūla bandha ferme hermétiquement la partie basse du corps pour bloquer l'énergie, ce qui réduit l'épuisement physique. Jālandhara bandha ferme hermétiquement la partie haute du corps ce qui réduit l'agitation du mental. Uddīyāna bandha exerce une pression de l'intérieur, attisant le feu interne ou agni, ce qui améliore le fonctionnement du système digestif, autant physique qu'énergétique. Lorsque les trois sont engagés simultanément, on parle de mahā bandha ou grand sceau.

### Mūla Bandha

La respiration, le mouvement (vinyāsa) et le bandha sont inextricablement liés. Mūla bandha est subtilement activé à chaque respiration. En effet, l'inspiration implique une augmentation du prāna et un accroissement correspondant de l'énergie en provenance de la région pelvienne. Cependant, quand on n'a pas conscience de sa respiration, le mouvement naturel des bandha est léger. Quand la respiration devient plus consciente, le bandha le devient aussi. Avec l'expiration, du fait de la contraction qu'elle génère, il est souvent plus facile de ressentir une contraction physique dans la région de mūla bandha (plancher pelvien / périnée), en particulier lorsqu'on allonge l'expiration. Les respirations profondes facilitent ce mouvement du prāna vers le haut, ou une augmentation de l'énergie et de la conscience.

« En pressant yoni (le périnée)... contracter l'anus vers le haut. En tirant l'apāna (l'énergie descendante) de cette façon, mūla bandha est engagé ».

*HYP, 2 :60*

En pressant bien l'anus (périnée) sur le talon, on étire vers le haut l'apāna vāyu, petit à petit, par la pratique. C'est cela que l'on appelle mūla bandha – le destructeur de la désintégration et de la mort. Si, au cours de la pratique de ce mudrā, le yogi peut réunir l'apāna au prāna vāyu, alors il devient effectivement le yoni-mudrā (le sceau de la femme). Celui qui est parvenu à réaliser le yoni-mudrā, qu'est ce qu'il ne pourrait pas accomplir dans ce monde ? En s'asseyant en Padmāsana, libéré de toute dispersion, le yogi, se soulevant du sol, se déplace dans l'air par la grâce de ce mudrā.

L'exercice suivant de respiration aide à ressentir la connection physique à mūla bandha (figure 16). Avec l'expansion de la respiration, le corps bouge dans un mouvement similaire à celui des vagues. Cette cadence rappelle en miroir la structure de la colonne vertébrale. Quand la respiration se développe, au sommet de la vague, le mūla bandha est lui aussi à son apogée. Commencez par vous asseoir, le dos bien droit dans une position confortable. Videz complètement vos poumons. Commencez à inspirer doucement. (1) Le début de la respiration fait se gonfler le ventre, (2) la partie médiane du tronc se gonfle à son tour, les côtes d'abord puis la poitrine jusqu'aux clavicules et la région du sternum, (3) la dernière partie de l'inspir contracte la région abdominale inférieure. Ce dernier mouvement peut être léger.

**Photo 16.**

(1) le ventre se gonfle, (2) la poitrine se gonfle, (3) le ventre se contracte

(1) le ventre se relâche, (2) la poitrine se dégonfle, (3) le ventre se contracte

A l'inverse, alors que le souffle se relâche, (1) la partie abdominale inférieure commence à ressortir du fait du relâchement de la contraction abdominale, (2) ensuite la poitrine et les côtes se dégonflent, en se contractant vers l'intérieur, (3) et enfin la partie abdominale inférieure rentre à nouveau. Cette dernière contraction peut être légère. En général, il faut laisser ce processus se réaliser et sentir mūla bandha alors que l'on étire la respiration : ne pas imposer arbitrairement une proposition du mental sur ce qui devrait se passer. La partie abdominale inférieure ne réalise le dernier mouvement de contraction qu'à la fin des inspirations et des expirations quand le souffle est plus ample, proche de sa capacité maximale. Répéter cet exercice et porter une attention particulière à la région du périnée / de mūla bandha. Si le souffle est poussé jusqu'à son maximum (à l'inspiration ou à l'expiration) la tension de mūla s'accroît. On peut alors sentir des sortes de contractions de mūla qui se manifestent naturellement. Il est utile de noter que la qualité de la contraction de mūla à la fin de l'inspiration est différente de celle qui s'effectue à la fin de l'expiration.

Note : l'exercice ci-dessus n'est qu'un exemple pour aider à développer la conscience. Son but n'est pas d'être pratiqué régulièrement dans la mesure où il peut inhiber le processus naturel. De même, cette façon de respirer peut être différente de la respiration yogique qui est enseignée. Personnellement, je crois qu'on doit permettre à notre respiration d'être la plus naturelle possible. Il n'est pas nécessaire, et généralement pas recommandé, de maintenir la partie abdominale inférieure engagée pendant toute la pratique. Le mieux est de privilégier tout ce qui permet la plus grande liberté de mouvement sans générer d'inconfort inutile ou d'instabilité.

En cas de blessure, de difficulté dans la partie basse du dos, d'une raideur ou d'une faiblesse particulières, il est thérapeutique de maintenir le contact avec mūla bandha. En conséquence, mieux vaut maintenir la partie abdominale inférieure / le plancher pelvien ferme tout au long de la pratique plutôt que de ne pas en avoir conscience du tout. De même, lorsque l'on essaye de rentrer dans une posture difficile, garder la région de mūla bandha engagée peut aussi être utile, par exemple dans les sauts arrière ou dans un pont arrière particulièrement

intense. Cependant, le fait d'exagérer la contraction de ce bandha aura tendance à sur-développer la contraction physique. Il faut s'autoriser quelques mouvements plutôt que d'essayer de maintenir cette zone immobilisées sinon au bout de quelques années, on risque d'avoir des difficultés à inverser les dommages nés de ces tensions répétées.

Contracter trop souvent le périnée ou le sphincter peut aussi empêcher complètement mūla bandha de se mettre en place. Non seulement il y a des tensions psychologiques associées à cette habitude, la tension physique tend à sur-contracter de nombreux autres muscles dans la région du plancher pelvien, inhibant par là même leur capacité à se relâcher. C'est pour cela que mūla bandha ne commence à se manifester que dans un état de complète relaxation. Pour parvenir à cet état de relaxation, libre de toute tension, cela demande généralement une application régulière à la contraction et au relâchement tout au long de la pratique. La plupart des mouvements vers le haut sont liés à l'inspiration et sont associés à la force. La plupart des mouvements vers le bas sont liés à l'expiration et sont associés à la flexibilité. C'est ce que l'on appelle le système vinyāsa. Pour faire simple, le fait de développer le souffle et le vinyāsa dans la pratique va accentuer les mouvements spontanés du bandha sans même avoir à le mettre soi-même en œuvre.

Se concentrer sur la respiration est un peu comme étirer verticalement un élastique. Alors qu'une extrémité de l'élastique est étirée loin d'un point d'attache, ce point d'attache est inévitablement tiré vers le haut de façon à conserver l'équilibre (augmente la tension de mūla). Quand l'inspiration progresse (vers le haut), le diaphragme descend. Plus le diaphragme descend (allongeant ainsi le bas de la colonne), plus il commence à accentuer la contraction de mūla. L'inspiration est autant un mouvement vers le haut que vers le bas. Quand l'expiration progresse (vers le bas), le diaphragme remonte. Plus le diaphragme monte (accentuant le classique uddīyāna bandha) plus il commence à accentuer la tension montante de mūla. L'expiration est autant un mouvement vers le bas que vers le haut. L'inspiration et l'expiration sont chacun des processus apānic et prānic (respectivement énergie descendante et énergie montante); un aspect est simplement plus grossier / physique, l'autre est plus subtil / énergétique. Ils sont les miroirs l'un de l'autre et il peut arriver qu'ils s'unissent. Il est à noter que pour certains étudiants, le diaphragme peut être retenu ou peut bouger de façon différente de ce qui vient d'être décrit ci-dessus. Au fur et à mesure de l'évolution de la pratique et des changements de la conscience, alors le processus qui a été décrit devient généralement la norme.

Mūla bandha peut aussi bien être ressenti sur l'inspiration que sur l'expiration. Dans les deux cas le mouvement énergétique s'effectue vers le haut en remontant la colonne vertébrale, transformant par là-même le mouvement apānic normal vers le bas. Il peut être difficile de comprendre le mūla bandha. En général, il vaut mieux le laisser apparaître au moyen de la respiration plutôt que de se forcer à le mettre en place de façon superflue. Cela étant, quoi que vous pensiez que mūla bandha puissent être, ce ne sera probablement pas cela. Ne cherchez pas à le faire, permettez lui simplement de se réaliser. Pour plus de détails sur ce sujet, se référer au trois granthi (page 27).

La localisation du mūlādhāra chakra est différente pour les hommes et pour les femmes. Pour les femmes il se situe plus haut : au niveau du col de l'utérus. Pour les hommes, il est plus proche de la surface : au dessus du périnée et sous la prostate. (Voir figure 17.) Quand on essaye

d'isoler la contraction de mūla, l'exercice suivant peut aider. S'allonger sur le dos avec les genoux pliés vers le haut et les plantes de pied bien à plat contre le sol.

Toucher le périnée avec le majeur d'une main. Démarrer une respiration consciente (inspiration et expiration) et contracter d'abord les muscles abdominaux puis les muscles fessiers et alterner ces contractions. Quand le ventre est contracté, relâcher les fesses et quand les fesses sont contractées, relâcher le ventre. Cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît à première vue. Les muscles du périnée devraient aussi se contracter, en particulier quand on augmente simultanément l'amplitude du souffle et les contractions de l'avant et de l'arrière. Pour les femmes, essayer de ressentir ces contractions plutôt dans la région de l'utérus que celle du périnée. Ensuite, essayer de relâcher à la fois le ventre et les fesses et ne contracter que le périnée/le col de l'utérus. Cette dissociation est plus difficile que la précédente et peut prendre du temps à maîtriser.

**Photo 17** : l'arc indiquant le chakra mūlādhāra voyage à travers le périnée.

En général, il est suffisant de porter l'attention sur la région du périnée. Quand on allonge la respiration, la conscience de la zone du mūla est sentée augmenter. Dans cette perspective, il n'est pas du tout nécessaire voire désirable de mettre soi-même mūla bandha en place. La pratique des āsana est souvent assez difficile en elle-même sans avoir à s'imposer des techniques supplémentaires. Augmentez votre niveau de conscience plutôt que de rajouter de la pression et un nouvel obstacle. Le processus d'extension du souffle et de ressenti de mūla bandha est fluide et ne doit pas interférer outre mesure avec l'équilibre naturel, la flexibilité et la force inhérentes à chaque posture. L'exploration minutieuse de ces processus prend du temps et demande de l'engagement. Il faut d'abord focaliser son attention sur le souffle. Comme le souffle est un mouvement constant, il est assez fluide. Laissez le bandha (et les dṛiṣṭi) éclore de la conscience de la respiration car il est plus que probable que le bandha mettra plusieurs années à se développer. Et comme le disait un enseignant que je connais : « Si vous trouvez mūla bandha, faites moi savoir où il se trouve ! ».

C'est dans Utpluthih que l'on peut tout particulièrement se focaliser sur mūla bandha. C'est la toute dernière action de la série. Il peut être le moment charnière pour accéder à l'énergie inexploitée, en particulier parce que l'on a tendance à être plus fatigué lorsqu'on essaye de se « déraciner<sup>22</sup> ». La respiration devrait être à la fois lente et réfléchie, notamment sur l'inspiration, ce qui accentue la montée du prāna.

### **Jālandhara Bandha**

Contracter la gorge et presser fermement le menton vers le bas, en direction de la poitrine. C'est ce que l'on appelle jālandhara bandha, qui détruit la vieillesse et la mort.

SS, 2 :69

On peut porter l'attention sur jālandhara bandha dans Padmāsana, ou presque toute posture assise le dos bien droit, afin de travailler prāṇāyāma. Avant de s'essayer à uddīyāna

---

<sup>22</sup> Métaphore du mouvement de la posture

bandha, il est recommandé d'être habitué à la pratique de ce bandha. Jala signifie « filet » et andara signifie « courant ». Tel un filet, ce bandha sert à attraper amṛita, ou l'élixir céleste, et à l'empêcher de s'échapper en tombant vers le bas et de se diluer dans le corps sous l'action de la gravité. Symboliquement, on cherche à diriger la conscience vers des principes plus élevés, en contrôlant le processus de pensée et la parole, et en ne permettant pas aux mauvaises pensées d'empoisonner le corps.

S'asseoir en Padmāsana (ou toute position assise confortable) avec les mains posées en jñāna mudrā. Rentrer un peu le menton, en gardant l'arrière du cou bien droit, sans s'affaisser et avec la région du cœur relevée. Inspirer profondément. A la fin de l'inspir, descendre un peu plus le menton, engager doucement mūla bandha, puis fermer la gorge. La zone qui se situe au milieu de la gorge (celle de la pomme d'Adam pour les hommes) est à la fois contractée et dirigée un peu vers le bas. Le menton, devrait être le plus près possible de la poitrine, bien que pour certains il ne puisse pas la toucher. Retenir sa respiration pendant trois ou quatre secondes. Relâcher un peu le menton d'abord puis expirer en douceur. C'est ce que l'on appelle antara kumbhaka, ou la rétention interne. Il faut minimiser les mouvements de la tête lorsque l'on effectue ce bandha. En résumé, on relève un peu la tête en relâchant le verrou, et on la baisse un petit peu lorsqu'on le pose. Laissez la poitrine se mouvoir autant qu'elle le peut, en particulier sur l'inspiration. La rétention sur l'expiration (avec ou sans uddīyāna bandha) nécessite beaucoup de pratique et de persévérance. C'est ce que l'on appelle bāhya kumbhaka ou la rétention externe. On peut avoir tendance à trop résister ou à paniquer pendant ce dernier type de rétention, il faut donc que le corps soit fort et équilibré pour y arriver.

Dans la pratique du vinyāsa, le souffle ne devait jamais être retenu ou complètement interrompu. En se contentant de maintenir la respiration ujjāyi, il y a un contrôle et une maîtrise naturels du souffle : la forme la plus classique de jālandhara bandha. Ce bandha n'a pas été étudié ici sous l'angle du kumbhaka mais a plutôt été décrit comme une aide à la compréhension générale de la pratique. Avant d'explorer des pratiques de prāṇāyāma plus intenses, il est nécessaire d'être capable d'inspirer sur une durée d'au moins trente secondes.

### **Uddīyāna Bandha**

L'uddīyāna bandha : la partie du ventre au dessus du nombril est pressée vers l'arrière en direction de la colonne vertébrale. L'uddīyāna est comme un lion pour l'éléphant de la mort.

*HYP, 2 : 56*

L'uddīyāna bandha est complètement activé à la fin de l'expiration lorsque le souffle est suspendu et maintenu en rétention. Cet « envol » du diaphragme peut se combiner avec nauli kriyā, ou la « baratte du ventre ». Ce procédé est une technique de nettoyage, c'est un exercice traditionnel dans une pratique de haṭha yoga, et il est préférable de l'effectuer tôt le matin, avant sa pratique d'āsana. On le prescrit généralement pour améliorer la digestion, les problèmes de poids, les excès de table ou enfin des blocages de manipūraka chakra.

Pour commencer la pratique de ce bandha, il est important que le ventre soit vide de nourriture et de liquide. Il est préférable de ne pas avoir de fièvre ou d'être malade, en particulier avoir des maux de tête. En revanche il peut avoir des effets nettoyants en cas de rhume ou de légère grippe. Il faut respirer avec un ujjāyi léger. Ne pas trop exagérer le son de la respiration, sinon on risque de générer trop de tensions dans la tête, d'avoir des maux de crâne et de se sentir faible. Si ces symptômes apparaissent, il est recommandé de ne pas insister. Il faut construire l'exercice étape par étape, sans se précipiter.

Les deux mains sont placées sur chacune des jambes, juste au dessus des genoux. Sur l'inspiration, on regarde un peu vers le haut et on cambre le dos et sur l'expiration on regarde vers le bas en direction du nombril et on arrondit le dos. Le nombril recule en direction de la colonne vertébrale. Essayer de prendre son temps plutôt que de se précipiter. A ce moment, le menton devrait être fermé vers le bas (jālandhara bandha). Tirer le diaphragme vers le haut, en permettant autant que possible aux côtes de s'écarter sur les côtés. Prendre soin de bien commencer par une expiration profonde avant de creuser le ventre. Ensuite, relâcher le diaphragme et le ventre en douceur et seulement alors inspirer tranquillement, sans avidité. Il faut éviter la tendance à relâcher le ventre trop rapidement et à inspirer brusquement car cela provoque des tensions qui ne sont pas nécessaires. Au début, se contenter de retenir la respiration avec la remontée du diaphragme pendant trois à quatre secondes. Puis augmenter doucement les durées jusqu'à atteindre approximativement dix secondes.

**Photo 18.** Préparation d'uddīyāna : inspiration et expiration Uddīyāna Bandha

**Photo 19.** Nauli kriyā : à gauche, à droite et au centre

Quand on arrive à stabiliser uddīyāna, on peut commencer avec nauli kriyā. Cette pratique consiste à isoler les muscles abdominaux latéraux (côté droit et côté gauche) et centraux. Au début on peut exagérer le mouvement des genoux et des hanches de façon à faciliter le déplacement sur un côté. Au final, on arrive à contrôler toute la ceinture abdominale ; les genoux, les hanches et les mains restent relativement immobiles.

Commencer à appliquer uddīyāna bandha. Presser les mains sur les genoux, légèrement vers l'avant, réaligner les hanches et diriger vers l'avant les muscles abdominaux de l'un des côtés, ceux de l'autre côté restent bien rentrés. Changer de côté une ou deux fois en alternance. Il est utile de regarder son ventre, et de ne pas avoir de vêtement sur le torse pour l'exercice. Il est aussi important de laisser le ventre bien souple et relâché car une ceinture abdominale trop contractée a du mal à bouger. Quand chaque côté bouge de façon efficace, on peut faire rouler le ventre avec fluidité, de droite à gauche et de gauche à droite, en se reposant entre chaque rétention. A la fin, appliquer uddīyāna bandha, rentrer les deux côtés vers l'intérieur et activer le grand droit vers l'intérieur. Contracter les côtés et repousse le centre vers l'avant, ou au moins relâcher le centre de l'abdomen. (Voir figure 19.)

Les pratiques d'uddīyāna bandha et de nauli kriyā sont utiles pour soulager les douleurs du bas du dos. On peut les prescrire dans un but thérapeutique pour des problèmes tels que la compression la partie basse de la colonne vertébrale, les compressions de disques ... Uddīyāna est aussi prescrit pour soulager d'une congestion sanguine dans le ventre, des excès de tension ou de pression dans la veine cave, des douleurs menstruelles et des problèmes digestifs tels que

la constipation ou la diarrhée. Ce bandha permet de réguler et d'équilibrer le cycle de la femme, mais il peut aussi l'entraver. Il ne faudrait pas le pratiquer en période de règles, en particulier dans les trois jours qui précèdent les premiers écoulements de sang. A trop les pratiquer, notamment en période de nouvelle Lune, uddīyāna et nauli ont tendance à aggraver les choses. Écoutez votre corps car des expérimentations peuvent être nécessaires. Dans certaines traditions, cette pratique n'est pas recommandée du tout aux femmes ; à chacun de faire comme bon lui semble.

Dans la pratique standard du vinyāsa, on n'utilise jamais les classiques uddīyāna (montée complète du diaphragme) ou jālandhara bandha (rétention de souffle). C'est mūla bandha que l'on pratique tout au long de la séquence d'Aṣṭāṅga – et qui est bien souvent mal compris. Le mouvement uddīyāna devrait être encouragé sur chaque inspiration, en descendant le diaphragme et en allongeant par là-même la colonne vertébrale. C'est particulièrement utile dans des postures comme le « chien tête en haut » ou Vīrabhadraśana A dans la mesure où le contrôle du diaphragme et du mouvement des côtes réduit les contraintes sur le bas du dos. Descendre le diaphragme et ouvrir les côtes vers l'extérieur sur l'inspiration font aussi croître le prāna - ce qui tend à engager automatiquement mūla bandha. Mettez en place uddīyāna, et mūla bandha suivra.

Quand on respire correctement, les trois bandha sont naturellement maintenus tout au long de la pratique. Il n'est pas utile de retenir les bandha avec fermeté car cela distrait souvent du ressenti de ce qui se passe réellement. Mais il ne faut pas non plus ne pas y penser. Le souffle devait couler et se mouvoir tout comme les bandha.

On fait souvent l'erreur de vouloir appliquer au bandha la même volonté que celle qui nous permet de réaliser les āsana. Il peut être difficile de résoudre le paradoxe de la discipline par rapport au relâchement. Et penser qu'un corps plus flexible ou plus fort est donc plus avancé sur d'autres plans a ses limites. Plutôt qu'une certitude, ils ne font qu'indiquer une propension à être plus sensible et plus conscient.

Les effets de l'âge ont aussi leur importance ; cette pratique convient à des gens plutôt jeunes et actifs. Plus on prend de l'âge et plus la pratique doit être régulière et baisser en intensité. On pourrait par exemple tenir les postures sur des durées plus longues, réaliser moins de sauts et faire plus de méditation. Mais cela ne signifie pas qu'un manque de force physique peut être un inconvénient à la mise en place des bandha. Même si la force physique est souhaitée, comme par exemple celle qui permet de réaliser les sauts vers l'arrière, ce n'est pas un moyen particulièrement utile d'évaluer le mūla bandha. (Voir les trois granthi, [page 27](#)).

## L'intégration de votre pratique quotidienne

Il y a beaucoup de points en commun entre l'apprentissage de la séquence et celui de la musique. Au début, on apprend ses gammes et on les répète, comme pour les Salutations au Soleil. Ensuite on apprend des morceaux de musique basiques, comme les postures debout, et ensuite des compositions complètes : la « Primary sequence » en entier, puis la série « Intermediate » etc. Certains individus peuvent avoir la virtuosité de composer des morceaux par eux même, mais la plupart des gens auront besoin des conseils d'un enseignant de façon à ne pas bifurquer sur le chemin du moindre effort. On a tendance à préférer ses forces et à éviter ses faiblesses.

La pratique commence en Samasthitih avec l'Aṣṭāṅga yoga mantra (voir [page 35](#)). Il élève la conscience vers les principes plus spirituels du yoga ; le Guru dont il parle, ce physicien de la jungle, retire le poison d'une existence conditionnée (première strophe) et il est reconnu comme un successeur de la lignée des enseignants (strophe deux) qui remonterait à Patañjali. Comme on prend du temps pour sentir sa nourriture avant de la manger la prière aide à digérer la pratique des āsana. Elle s'achève avec le mangala mantra (voir [page 80](#)) qui reconnaît une part de divinité innée en chaque être humain. Même si les vaches et les Brahmins sont sacrés, elle révèle un principe universel : la sacralité de la vie en général. On chante traditionnellement la prière de fin en position Samasthitih, après Utplutih et on finit dans la même position que celle du début. La chanter entre Padmāsana et Utplutih, comme cela est parfois le cas, interrompt la pratique sans réelle nécessité. Une autre option est de chanter le mantra de fin après la posture de relaxation quand on est dans un état d'esprit plus détendu.

Au début de l'apprentissage de la première série, il faut essayer de pratiquer au moins trois fois par semaine. N'essayez pas d'en faire trop et prenez autant de temps que nécessaire pour développer votre endurance. On peut ensuite augmenter graduellement à cinq ou six pratiques par semaine avec au moins une journée de repos. Il est aussi conseillé de faire une pratique plus courte une fois par semaine – plutôt que de dépasser ses limites ou ne pas pratiquer du tout. Il est meilleur de faire des petites séances quotidiennes de trente minutes qu'une grosse séance hebdomadaire de trois heures. Essayez de conserver une régularité, mais prenez un jour de repos, ou plus, quand le besoin s'en fait ressentir. Il est judicieux d'observer comment cela affecte le corps et l'esprit. De nombreux étudiants trouvent que la pratique crée une dépendance, mais il faut aussi apprendre à ne pas pratiquer, même si cela peut prendre des années à comprendre.

Il y a un rythme hebdomadaire standard pour la pratique de l'Aṣṭāṅga. Le premier jour de pratique est le dimanche et le dernier jour est le vendredi, avec les samedis et les jours de pleine et nouvelle Lune pour le repos. Saturday est gouverné par la planète Saturne, la planète du travail, des restrictions et de la discipline. On prête à cette planète des influences contractiles, de froid et d'aridité. Sunday est influencé par le soleil, considéré comme la source de l'illumination. Le lundi est influencé par la Lune qui est considérée comme propice au lancement de nouveaux projets. Le mardi est influencé par Mars, le dieu de la guerre et du feu. Du fait de la nature agressive de cette planète, on évite traditionnellement d'enseigner de nouvelles postures ce jour là. Le mercredi est influencé par Mercure, la planète des opposés, ou la dualité du milieu de semaine. Le jeudi est influencé par Jupiter, planète de la croissance et de l'unité, et le vendredi

est influencé par Venus, la déesse de l'amour. Note : les dieux présentés ici ont leur équivalent dans la mythologie traditionnelle Hindoue.

Chaque séquence de l'Aṣṭāṅga yoga est rattachée à un jour spécifique de la semaine. Par exemple, quand on commence à apprendre la série « Intermediate », il faut ajouter les nouvelles postures à la suite des asana de la « Primary sequence », tous les jours sauf le vendredi. Le dernier jour de pratique est exclusivement réservé aux āsana de la « Primary sequence ». Quand on pratique la série « Intermediate » intégralement, même s'il elle comporte beaucoup d'āsana, on la pratique du dimanche au jeudi, et la « Primary sequence » le vendredi. Quand on ajoute les asana des « Advanced sequences (A, B, C et D) », on pratique la série « Intermediate » le dimanche, la « Primary » le vendredi. Puis, du lundi au jeudi, soit on ajoute les postures de la série « Advanced A » à la série « Intermediate », soit on pratique les séries « Advanced A, B, C & D » intégralement. Si on en a les capacités, alors on pratiquerait les séries dans l'ordre suivant : commencer la semaine par la série « Intermediate » le dimanche, puis la série « Advanced A » le lundi, la série « Advanced B » le mardi, la série « Advanced C » le mercredi, la série « Advanced D » le jeudi et on termine par la « Primary sequence » le vendredi. Ce processus d'apprentissage en ajoutant les postures au fur et à mesure est rarement linéaire. La plupart des corps ont des limitations spécifiques. Une série, ou une posture particulière, vous empêcheront de pratiquer selon la méthode traditionnelle, au moins pendant un temps. Trouver des façons d'adapter la pratique, ou de s'adapter soi-même à la pratique, est un processus unique qui demande de la créativité.

Il n'est pas du tout nécessaire ou souhaitable de réaliser toutes les postures d'une série pour que le travail soit complet ou pour se sentir satisfait au niveau du corps. Essayer de réaliser entièrement toute une série dès la première tentative relève souvent plus de l'excès d'ambition ou du besoin de se prouver quelque chose. Cela peut aussi être l'expression d'une culpabilité, celle de ne pas en avoir fait assez, ou de ne pas se sentir assez bon. Il faut du temps et de la discipline pour développer l'endurance. Quand on commence la série « Intermediate » pour la première fois, cela peut être épuisant de rajouter un nouvel āsana ; essayer de faire toute la « Primary sequence », ou tout ce que l'on a le temps de faire, avant de rajouter les postures de la série suivante. Un jour par semaine, on peut ne pratiquer que la série « Intermediate », même s'il ne s'agit que de quatre ou cinq premières postures. Le jeudi est la meilleure journée pour cela, on l'appelle d'ailleurs parfois « research day<sup>23</sup> ». Il est habituellement recommandé de commencer la semaine énergiquement et de diminuer l'intensité vers la fin de la semaine (en finissant avec la « Primary sequence » comme le veut la tradition).

On peut réduire le nombre d'āsana de la « Primary sequence » au fur et à mesure que l'on ajoute des āsana de la série « Intermediate ». Par exemple, on peut faire la « Primary sequence » jusqu'à Baddha Konāsana ou Marīchyāsana D et ajouter ensuite des postures de la série « Intermediate ». Si la dernière partie de la « Primary sequence » semble difficile, ou n'est pas bien coordonnée, c'est qu'il faut encore travailler davantage la première partie et on devrait s'abstenir de travailler la série « Intermediate » avant d'avoir amélioré cette dernière séquence.

Il est important de ne pas éviter un āsana qui est difficile. En plus de nous aider, les recommandations de la pratique traditionnelle sont même essentielles. La question n'est pas de

---

<sup>23</sup> Le jour de la recherche

savoir s'il faut s'écarter de la méthode traditionnelle, mais plutôt à quel moment. Il faut d'abord pratiquer pendant des années ; il faut faire ses gammes avant d'essayer de s'adonner à la composition. Il ne faut pas se presser d'atteindre la ligne d'arrivée, puisqu'il n'y en a pas. En faisant face à ce qui est en train de se passer, peu importe la difficulté, des changements vont inévitablement apparaître. D'un point de vue traditionnel, on ne passe pas à une nouvelle posture tant que la posture en cours n'est pas réalisée correctement. Les différents enseignants ne sont pas toujours d'accord avec cela. Réduire le yoga à la simple tradition peut être une pierre d'achoppement, elle constitue simplement l'emballage dans lequel il est présenté.

Il y a un moment propice dans la pratique de chacun où des variations apparaissent, que ce soit par des blessures, les conseils d'un enseignant, l'ennui ou l'expression de sa créativité. De temps à autre, il est utile d'expérimenter, d'aller au-delà du format traditionnel et de sortir du cadre. Si vous êtes un débutant et que vous essayez de pratiquer seul, essayez de vous en tenir à la «Primary sequence» et cherchez un enseignant qualifié quand cela est possible. Il est cependant normal d'essayer de progresser et de pratiquer des āsana plus difficiles. A un certain moment, il faut y aller, même si la pratique est un peu hésitante. Ne vous leurrez pas vous-mêmes cependant en croyant que vous réalisez correctement ou que vous avez maîtrisé une posture ou une série alors que la réalité peut en être autrement.

Le niveau de votre yoga est particulièrement évident lorsque vous pratiquez seul. La dépendance vis à vis d'un enseignant pour vous ajuster dans un āsana difficile ne devrait être que temporaire. Un enseignant peut souvent être nécessaire, mais votre meilleur enseignant est votre propre conscience. Du point de vue de l'enseignant, chaque étudiant devrait progressivement se détacher d'ajustements répétitifs forts et être encouragé à maximiser son propre potentiel.

On réussit le test de la pratique autonome lorsque l'on arrive à s'mettre par soi-même, sans stimulation extérieure. Lorsque l'on a dépassé le premier stade d'apprentissage (souvent à l'issue de la deuxième ou troisième année d'une pratique régulière) il est utile de pratiquer de temps en temps seul. A d'autres moments, et en fonction de ses besoins, il est bon de rechercher un enseignant ou de pratiquer en groupe. Les avantages du travail en groupe, ou avec un enseignant, sont notamment la motivation, la concentration et l'augmentation de l'énergie. La pratique solitaire permet quand à elle de mettre à jour la réelle capacité à réaliser les postures, et elle fait par ailleurs ressortir toutes les difficultés psychologiques. Au début, on a tendance à être plus distrait et démotivé quand l'œil de l'enseignant ne nous surveille pas. La pratique autonome et solitaire est une pratique de contemplation intérieure, d'auto discipline et de confiance en soi. Un des signes pour reconnaître un vrai yogi est de se sentir à l'aise dans son corps, cette capacité à être seul.

Un peu de tapas, ou d'ardeur, est nécessaire pour maintenir la pratique fluide et régulière, mais il faut que cela reste un moment agréable ! Il ne faut pas beaucoup d'efforts pour s'installer sur son tapis de yoga quand on a envie de pratiquer. S'il n'y a pas de vie dans la pratique elle devient léthargique. Le souffle devient vide et sans inspiration. L'enthousiasme est essentiel et ne devrait pas manquer. Utilisez l'intelligence naturelle de votre corps et trouvez l'équilibre entre l'action et l'inaction, la répétition et les variantes, l'inspiration et l'expiration.

Il ne fait aucun doute que certains aspects de la série ont changé. La pratique a mûri et évolué pour s'adapter à notre époque. Cela ne remet en aucun cas en cause l'authenticité de la tradition, mais confirme qu'elle a réussi à rester pure et stable depuis des milliers d'années. Elle ne convient pas à tout le monde, et elle n'a pas été conçue pour tout le monde. Une modification de la séquence traditionnelle est la première posture de la série « Intermediale ». A l'origine, il semblerait que c'était Malāsana ou la posture du collier. La raison pour laquelle elle a été retirée de la série reste un petit mystère, une théorie serait que Guryji décida de réduire la série qui comportait trop de postures. Une autre modification intéressante est la localisation de Ūrdhva Dhanurāsana, l'arc vers le haut, ou le grand pont. On la pratiquait semble-t-il auparavant après Karandavāsana dans la série Intermédiaire. Bien qu'il soit désormais commun de travailler le pont complet en premier, la position de cet āsana de flexion arrière dans la série « Intermediale » la rendait plus accessible et plus thérapeutique. Merci de noter que si certains changements de la séquence traditionnelle ont été documentés dans des livres et des vidéos, il est difficile de les confirmer directement et ils ne doivent donc être considérés que comme des rumeurs.

A l'époque de Kṛiṣṇamacharya, on pouvait pratiquer le vinyāsa de différentes façons. Souvent les āsana étaient directement liées les uns aux autres, l'un se prolongeant dans le suivante, comme Paśchimottānāsana dans Pūrvottanāsana sans effectuer de saut vers l'arrière entre les deux. Les postures vers l'Ouest (arrière) et vers l'Est (avant), constituent aussi des contre postures respectives, d'où l'intérêt de les enchaîner. On attribue aussi à Kṛiṣṇamacharya d'avoir enchaîné toutes les postures d'un même côté, comme Trikonāsana dans Pārśvakonāsana etc. La règle des sauts vers l'arrière (ou jusqu'à Samasthitih) à la fin de chaque posture permet plus de régularité et aide à développer plus de force. Cependant, il peut y avoir des inconvénients comme des tensions, des blessures à répétition et l'apparition de l'ennui ou de la monotonie, qui sont tous les indicateurs d'un manque de conscience

On peut penser que l'Aṣṭāṅga moderne est trop normé au regard de ce que prônait Krisnamacharya : une approche idéale du yoga à la fois thérapeutique et individualisé. A cause de sa linéarité et de son orientation vers un but, la pratique mène souvent à une augmentation de l'attention sur la réalisation : qui a une « meilleure » pratique et quelle est la pratique correcte. A l'inverse, ne pas assez se focaliser sur la tradition et sur ses limites peut aussi s'avérer problématique. La compétitivité que l'on observe souvent n'est qu'une étape inévitable, quelque chose à dépasser au fur et à mesure que l'on est plus centré. La nature ardente de la pratique augmente aussi la conscience ; la sensation est celle du progrès. Il n'y a en fin de compte que deux possibilités : soit alléger sa pratique, soit se blesser. Soit on abandonne (ou c'est notre corps qui le fait pour nous), soit on apprend à se relâcher dans la réalité de ce qui est : l'auto-acceptation. La seule pratique correcte est celle qui est soit traditionnelle, soit non traditionnelle. Chacun a la liberté de choisir ce qui lui est approprié et chacun porte la responsabilité de ce choix. Quant à l'enseignant, sa responsabilité est de nous guider hors du chemin du moindre effort pour nous diriger vers le chemin du bénéfice maximum. Il faut essayer d'équilibrer ces deux propensions.

## Les blessures et le repos

Les blessures sont un sujet délicat et très personnel. Quand le corps éprouve le changement, des sensations intenses vont souvent se manifester : une conscience pénétrante du corps. Finalement, elles vont disparaître tandis qu'un nouvel alignement se mettra en place. Parfois, une vieille douleur refait surface, mémoire d'une vieille blessure du passé qui ressurgit grâce à la pratique. Ne considérez pas uniquement cette douleur comme la conséquence d'une ouverture de votre corps ou d'une rigidité de votre esprit. Une vive douleur est un message clair du corps qui nous dit : « Arrête, assez ! » Vous (ou votre enseignant) devriez développer une meilleure conscience dans le but de distinguer les différents niveaux de sensation et de douleur.

Trop souvent on n'écoute son corps que lorsque la douleur est devenue aiguë. Il faut développer sa perception sensorielle afin que des changements significatifs se manifestent dans le mouvement, bien avant que la douleur profonde ne se manifeste. Soyez bien à l'écoute de votre corps. L'enseignant peut indiquer la direction, mais vous êtes responsable de vos choix. Si vous ressentez une douleur croissante, modifiez votre pratique autant que nécessaire, plutôt que de l'ignorer et de d'aller trop loin. Il est possible que cela implique d'arrêter complètement de pratiquer ; une alternative étant de continuer mais à un rythme nettement plus faible.

Une autre cause de blessure peut être la tendance de l'enseignant à trop ajuster dans le but d'aider l'élève à rentrer dans une posture difficile. Au début, l'élève doit supporter un certain inconfort pour pouvoir ressentir la complétude de la posture. Recevoir un ajustement dans une posture difficile peut s'avérer très bénéfique. Mais ce n'est définitivement pas recommandé lorsqu'un étudiant ressent de la douleur. Même s'il n'y a aucune douleur, la répétition d'ajustements vigoureux peut encore être contre productive dans la mesure où elle ne permet pas à l'étudiant de trouver dans l'āsana son propre espace.

Pendant la pratique, les légers troubles du type étourdissement ou crampe s'atténuent rapidement. Il faut boire beaucoup après chaque pratique, en revanche il faut éviter de trop boire avant et pendant la pratique. Cependant, si un léger mal de tête ou une crampe persistent au cours de la pratique, il peut alors être bénéfique de boire immédiatement quelque chose. Il est généralement possible de continuer de pratiquer lorsque l'on a attrapé froid ou la grippe mais il vaut mieux se reposer si on a de la fièvre, une température trop élevée.

Les endroits classiques de blessure sont les isquio-jambiers, la région des vertèbres lombaires, les genoux, le cou et les épaules. La première : les isquio-jambiers ont le plus fort potentiel d'allongement. Comme cela a été précisé précédemment, c'est un muscle et il s'allonge plus facilement que les tissus plus denses qui constituent les tendons ou les os. On a plutôt tendance à se blesser aux isquio-jambiers dans la première année de pratique. Quand il est lésé près d'une insertion (en haut de la jambe près des fesses), il peut mettre entre une et deux années à guérir. Si la lésion est localisée plus bas sur la jambe, il guérira en moins de six mois. L'application régulière d'huile de graine de lin à cet endroit permettra de garder le **muscle assoupli**.

Si de nombreux étudiants trouvent qu'il est possible de pratiquer malgré une lésion aux isquio-jambiers, la méthode douce reste la meilleure alternative. Il est utile de se reposer juste après une blessure et il est important de reprendre rapidement sa pratique régulière mais en

douceur, sans forcer. Il faut travailler avec ce qui est, faire face à la blessure dans une attitude de soutien et éviter de franchir de nouveau le seuil de la douleur.

Concernant les blessures du bas du dos, le nombre des causes et des effets secondaires sont trop importants pour les énumérer ici. Ce sont les flexions avant, les flexions arrière et les torsions qui affectent le plus souvent les vertèbres lombaires lors de la pratique. En cas de douleur bien localisée dans une flexion avant, éviter de recevoir des ajustements dans ces postures et se concentrer sur le renforcement général du corps, en particulier l'abdomen. Réduire le rythme du vinyāsa de façon à ce qu'aucun mouvement ne soit trop rapide ou sans contrôle. Cela permettra une plus grande conscience, la blessure va se réduire et la guérison s'accélénera. En cas de difficulté dans les flexions arrière, renforcer la partie basse du dos, l'abdomen et les quadriceps. Pour la descente en flexion arrière, le mouvement basique de cambrure devrait être contrôlé plutôt que de n'utiliser que souplesse naturelle. Cependant, je recommande de faire preuve de persévérance dans l'inconfort initial de la descente en flexion arrière.

Pour commencer, on peut s'exercer à la descente en demi-flexion arrière de façon à ce que ce soit l'abdomen qui devienne douloureux plutôt que le bas du dos. Essayez d'utiliser l'avant du corps et engagez les muscles psoas pour aider à contrôler la cambrure. Faites une répétition de demi-flexions arrières mais sans excès. Développez petit à petit la force nécessaire pour réaliser une flexion arrière complète jusqu'au sol. La contraction du muscle psoas est différente de la contraction de mūla bandha, même s'il tend aussi à engager le plancher pelvien. Le psoas se situe de chaque côté du grand droit et de mūla bandha et non exactement au milieu.

Dans le cas de déplacement de hernie discale, le tassement des vertèbres avec pincement d'un nerf, une thérapie physique complémentaire peut être nécessaire. Toutes les blessures sont en relation avec des causes psychologiques plus profondes. De tels problèmes (physique et psychologique) ne devraient pas être évités et devraient être traités par des approches thérapeutiques complémentaires. Les genoux sont un point faible courant de l'anatomie humaine, en particulier le ménisque, la zone interne de l'articulation. S'il y a le moindre enflement dans l'articulation (ou dans toute autre articulation), tout excès de chaleur, qu'elle soit interne ou externe, devrait être évité tant que le gonflement n'a pas réduit. Il ne faut donc pas pratiquer tant que l'on n'a pas retrouvé sa mobilité articulaire.

Il est fréquent que des raideurs dans les hanches et dans la partie inférieure de la colonne vertébrale se transforment en contraintes sur les genoux. Pratiquer alors lentement, en se concentrant sur milieu du corps et plus particulièrement l'aine, les hanches et le sacrum. Si les hanches et la colonne deviennent plus souples et plus solides, la pression sur les genoux va diminuer petit à petit. Si ce n'est pas le cas, alors il faut continuer de réduire les contraintes sur les genoux plutôt que de les augmenter. Si le ménisque est sévèrement déchiré, alors il faut chercher conseil auprès d'un professionnel de la santé. Si l'insertion des ligaments ou des tendons au genou sont abîmés, ils se réparent généralement avec le temps et une pratique progressive et régulière.

Le cou est une zone sensible et relativement fragile, il faut respecter les limites de la douleur dans cette zone. Il peut être difficile de modifier la pratique avec une blessure à l'épaule ou au poignet du fait des sauts dans la pratique standard. Essayez d'engager les dorsaux latéraux

(muscles du côté) du tronc et les muscles abdominaux, plutôt que de localiser les tensions sur les épaules et le cou. C'est ce qui arrive très souvent quand on commence la pratique, en particulier des tensions au niveau des trapèzes. Essayer de maintenir les omoplates le plus possible dirigées vers le bas au cours de la pratique, et les coudes bien collés au corps dans les sauts en arrière. Garder les côtes bien dirigées vers l'arrière, vers les côtés et vers l'avant sans chercher à trop les ouvrir. Une blessure au poignet est souvent liée à des difficultés d'épaules. Si le poignet est douloureux : pointer l'index vers l'avant plutôt que le majeur et tourner légèrement les mains vers l'extérieur en « chien tête en bas » et « chien tête en haut » aide énormément.

L'utilisation de supports (blocs, traversins, sangles, mur etc.) devient souvent bénéfique lorsque l'on est confronté à une blessure ou à une difficulté particulière. Les supports sont souvent utiles pour améliorer la conscience de nos **points morts** et comme une aide à la relaxation. Cependant, si on s'en réfère à la tradition, ils doivent être utilisés avec parcimonie, si tant est qu'on puisse les utiliser. Pendant la pratique, la plupart des supports sont des éléments perturbateurs et souvent, ils ne sont pas nécessaires. On va perdre le fil de l'attention et le support peut facilement devenir une béquille plutôt qu'un tremplin. Cela inclut d'ajouter des variantes à une posture avant de la pratiquer effectivement, par exemple ouvrir les épaules avant d'effectuer un pont arrière ou ouvrir les hanches avant de mettre les pieds derrière la tête. L'idée de s'échauffer est souvent liée à celle de non acceptation. Il faut pratiquer dans la continuité.

Quand vous êtes blessés, il ne faut pas dépasser les limites de la douleur. On devrait continuer de pratiquer mais avec une attitude thérapeutique. N'ignorez pas les signaux évidents envoyés par le corps et respectez votre douleur ; travaillez avec et allez à sa rencontre, mais sans trop s'en approcher. Massez avec de l'huile de lin ou de l'huile de ricin en fonction des besoins. L'huile de lin aide les tissus à se régénérer et l'huile de ricin détruit les tissus cicatriciels. Bénéficier de massages thérapeutiques fréquents peut aussi aider, mais essayez d'éviter que la colonne ne soit manipulée ou qu'on la fasse craquer trop souvent. Ce sont des mesures intrusives et qui ne sont pas toujours appropriées. Laissez au corps le temps qui lui est nécessaire pour guérir et laissez la pratique travailler pour vous : acceptez votre corps tel qu'il est et non pas tel que vous voulez qu'il soit.

La capacité à se reposer et à dormir profondément quand c'est nécessaire est vitale dans le processus de guérison. Le changement ne vient pas nécessairement de la pratique des asanas, car le corps se réaligne de lui-même dans de nouvelles configurations lorsque les tensions se relâchent. Il en est de même pour le prāṇāyāma. Il est difficile d'approfondir sa conscience sans quelque déclic ou technique. Se reposer suffisamment à la fin de la pratique est souvent une étape négligée. Ne vous précipitez pas hors de votre tapis pour aller travailler, essayez de vous autoriser au moins vingt minutes à rester sur le dos. Ne vous relevez pas : relaxez-vous ou dormez.

Trop de sommeil a tendance à rigidifier le corps. Une augmentation d'énergie tamasique ou léthargique diminue le taux de métabolisme. En revanche, cela permet au mental de s'apaiser. A l'inverse, la privation de sommeil a tendance à développer la souplesse, l'énergie rajasique ou active maintient le taux de métabolisme élevé. En revanche, si le système ne reçoit

pas le repos nécessaire, il y a souvent une baisse de tonus correspondante. Les deux extrêmes sont dangereuses ; chacun devrait osciller entre ces deux pôles de façon appropriée.

Presque toutes les traditions méditatives (d'Orient et d'Occident) s'accordent pour pratiquer la contemplation dans les heures qui précèdent le lever du jour. Dans la tradition yogique, on pense que le moment entre trois et cinq heures du matin est le plus bénéfique pour les āsana, le prāṇāyāma et la méditation. Ce moment de la journée est appelé Brahmāhurta et il est considéré comme la période la plus sattvique, ou équilibrée, tranquille et sacrée. Cela peut demander de la discipline de s'habituer à cet horaire de la journée. En revanche, si se lever à trois heures conduit à une fatigue extrême, une forte perte de poids, de l'anxiété et/ ou un comportement anti-social, alors il convient de dormir plus longtemps. Une attitude positive et un sourire heureux sont de loin plus importants. On peut aussi pratiquer entre cinq heures et neuf heures mais il ne faut pas sauter le petit déjeuner. Il n'est pas recommandé de pratiquer l'Aṣṭāṅga Yoga le soir. En particulier il faut éviter les fortes flexions arrière après le coucher du soleil, sinon des maux de tête, des palpitations cardiaques, des douleurs de reins et des insomnies peuvent survenir. Il est préférable d'aller se coucher bien avant minuit (le meilleur est entre neuf heures et dix heures du soir), quand le système nerveux est sensé être le moins dérangé possible. En conséquence, il est préférable de manger le repas du soir entre 17h30 et 18h30 de façon à laisser un peu de temps à la digestion.

Le climat sous lequel on pratique a aussi un effet évident. Comme il est plus facile (et plus relaxant) pour le corps de s'ouvrir sous un climat plus chaud, pratiquer à cinq heures du matin dans un climat froid n'est pas recommandé, si ce n'est même impossible, si l'on ne bénéficie pas d'un gros apport d'énergie artificielle. Sous un climat très humide, la pratique à l'aube ou même avant est généralement la meilleure option de façon à éviter de trop transpirer et de vider le corps de fluides essentiels. Il est bénéfique de frictionner sa transpiration juste après la pratique pour que la peau réabsorbe les sels minéraux perdus.

### **La nourriture et l'activité sexuelle**

Une nourriture saine et nourrissante est importante. Un régime végétarien aussi varié que possible est généralement conseillé, ou au moins considéré bénéfique à la pratique de yogāsana. Elle permet une constitution plus légère et plus flexible. Le végétarisme développe aussi la sensibilité, mais si vous y passez suite à un régime typiquement composé de viande, vous risquez de vous sentir un peu moins ancré ou pris de vertiges. Idéalement la nourriture devrait être naturelle, de saison et de provenance locale. Et le plus important de tout est de manger consciemment, et de manger lentement. La nourriture aura meilleur goût et les nutriments seront mieux absorbés. Se nourrir devrait être un plaisir, mais pas un besoin compulsif.

La position morale d'être végétarien est un problème particulier entre le régime alimentaire et le yoga. En effet, on ne serait pas un réel yogi, ou pas un être humain bon et aimable, si on mange de la viande ! Le fait de manger de la viande ne relègue pas automatiquement un individu à une position spirituelle moindre. Certains régimes sont simplement plus appropriés ou plus aidants que d'autres. Pour certaines femmes, la perte de sang qui survient pendant la période des règles peut engendrer une anémie. Manger de la viande peut alors être une option plus équilibrée, en particulier pour les femmes qui ont des problèmes hormonaux ou de taux de sucre dans le sang.

Selon moi, les avantages d'être végétarien dépassent les inconvénients, dans la mesure où il on garde la variété et une volonté de l'adapter en fonction des saisons et des lieux géographiques. Tous les régimes alimentaires dans le monde ont un parti pris particulier, très souvent lié à la culture. Chacun a ses avantages, comme celui promu dans l'Ayurveda (la médecine traditionnelle Indienne), pour les pratiquants du yoga. Mais, si l'on ne vient pas de cette culture spécifique, il peut y avoir des inconvénients. Il faut faire attention quand on accepte un régime alimentaire particulier et que l'on n'est pas dans le pays d'origine. Il est communément accepté que la nourriture que l'on ingère doit être sattvique, ou équilibrée, mais ni trop stimulante ni trop lourde. En revanche, aucun système ne s'accorde pour spécifier ce qu'est un régime équilibré. Il faut étudier et expérimenter.

La nutrition, en particulier en relation avec la pratique spirituelle, est souvent un sujet émotionnellement chargé. Il n'est donc pas surprenant que cela ait mené, ou mène, à différents déséquilibres alimentaires. Quand on s'intéresse au régime alimentaire, il faut essayer de considérer les besoins physiologiques de notre corps plutôt que nos besoins émotionnels ou psychologiques. La nourriture est pour le corps ; les besoins mentaux, émotionnels et spirituels devraient être satisfaits par d'autres sources. Cela demande souvent de la discipline d'équilibrer et de coordonner ces forces qui semblent s'opposer. Pour certaines personnes, les habitudes et le conflit entre la nourriture et l'image de soi peuvent être si forts qu'une attitude tempérée est impossible. Dans ce cas, la perception que l'on a de notre « régime sain » se situe à l'opposé de la réalité. Un accompagnement soit médical, soit psychiatrique ou des thérapies alternatives peuvent alors être nécessaires.

J'ai observé qu'un régime hautement restreint avec des prises contrôlées mène souvent à un conflit d'image personnelle. Toute amélioration de la santé physique aura tendance à être inversement compensée par des tendances névrotiques. Mais il est préférable de faire attention à son régime alimentaire que de ne rien faire du tout. Soyez conscients et écoutez les besoins de votre corps. Cela inclut la possibilité d'aider le métabolisme avec divers compléments, des vitamines et des minéraux. Si le but de la pratique est d'augmenter la conscience de soi alors votre régime alimentaire et votre pratique devraient se soutenir mutuellement. Votre régime ne devrait pas réduire votre capacité à pratiquer, mais votre pratique ne devrait pas non plus vous dévorer au point que votre régime deviendrait carencé et contrôlé au-delà du nécessaire.

Un autre sujet d'importance est le fait d'aller à la selle dès le lever. En général, si on ne va pas à la selle le matin, la pratique peut être très inconfortable. Une alternative peut être de prendre un repas plus léger la veille au soir. Dans la plupart des traditions cependant, le colon est l'organe le plus relié à l'obstination et l'incapacité à lâcher prise et à accepter le changement. Plus on est relâché, plus il y a de chances que le colon se relâche. Si la pratique est source d'augmentation de tensions, de crispation, d'insomnie, de colère ou autres, alors il y a peu de chances pour que le bilan global soit positif. Ce n'est pas ce que l'on fait qui est le plus important, c'est notre relation à ce que l'on fait qui compte vraiment.

Certaines personnes aiment aussi boire un café dès le réveil du matin, autant pour aider à aller à la selle que pour se réveiller et dissiper la fatigue. De fait, le café est utilisé pour pallier ces deux problèmes plutôt que d'y faire face. D'abord, il faut trouver la raison de la fatigue. Ensuite, si c'est le cas, on peut ou bien se coucher plus tôt ou bien pratiquer plus tard. Si on boit du café pour aider la pratique, alors on peut dire que ce n'est pas nous qui allons pratiquer mais bien le café. Je ne cherche pas ici à condamner le café, il fait partie de la vie et il peut être un soutien efficace, je l'utilise juste à titre d'exemple d'illusion que l'on peut avoir et qu'il pourrait être nécessaire de traiter.

On pratique traditionnellement le yoga en parallèle des kriyā ou actions de nettoyage. Elles incluent notamment le jeûne, le nettoyage des fosses nasales, le barattage du ventre, et le lavement du colon. Les kriyā aident à purifier le corps et tendent à faciliter les étirements. En effet, lorsque les muscles commencent à éliminer les toxines, ils perdent de leur rigidité ainsi que leur spaticité. Cela se fait cependant au prix d'une baisse de force et d'énergie correspondantes étant donné qu'un bien ne vient jamais sans un mal. Il ne faut donc pas trop en faire ! Les deux versants que sont l'accumulation et l'élimination doivent être équilibrés dans le but de bénéficier complètement de notre système digestif.

Les régimes personnels du type jeûne et Brahmācharya (célibat) peuvent être une aide à l'élargissement de la conscience et à la compréhension du processus de dépendance, mais ils sont aussi parfois extrêmes. Un jeûne périodique devrait réduire l'impact négatif laissé par la nourriture sur nous lorsque l'on mange. Lorsque l'on jeûne on devrait se détacher émotionnellement de la nourriture, plutôt que l'inverse, tout en gardant bien à l'esprit que l'acte de se nourrir ne devrait ni être dénué de plaisir ni devenir purement mécanique. La nourriture c'est la vie !

Après un jeûne, il est habituel de devenir ou bien obsessionnel, en ne souhaitant manger que de la nourriture saine, ou au contraire, être trop laxiste. Il faut éviter la tendance à contrôler tous les aspects de sa vie par le biais de la nourriture (ou du jeûne). Quand le processus de digestion devient plus sain, il se défait des émotions inutiles, qu'elles soient positives ou négatives. Ce n'est pas ce que l'on ingère qui compte; c'est plus notre relation à la nourriture. Le jeûne et Brahmācharya sont des pratiques du vairāgya, le détachement et l'ouverture plutôt que le déni et le refoulement.

*Plus éloignées sont les polarités, plus grande est notre névrose. Plus nos polarités sont intégrées, plus faible est notre névrose.* Le chemin étroit du yoga, n'est pas une voie de restriction complète, c'est marcher entre ses polarités, plutôt que de faire trop rapidement le yoyo de l'une à l'autre. Buddha Siddhartha utilisa la métaphore du jeu de la Cithare comme image du jeu de la vie : « Si la corde est trop lâche on ne peut pas jouer. Si elle est trop tendue, elle se casse ».

Cela ne signifie pas qu'il soit souhaitable de manger des aliments sans valeur nutritive, il faut faire preuve de retenue. Cela est particulièrement vrai pour divers stimulants et intoxicants. Les médicaments et les drogues manufacturées (qu'ils soient prescrits ou illégaux), les cigarettes, la marijuana, l'alcool, le café et toutes les nourritures particulièrement lourdes stimulent toutes le système nerveux de diverses façons. Ces substances suppriment généralement les dispositions naturelles du corps et notre capacité d'être conscient. Il est cependant délicat de décider si

utiliser ces produits est utile ou non. Par exemple si une intervention médicamenteuse réduit un état névrotique et conflictuel, elle est généralement recommandable. Pour de nombreuses constitutions physiques, une procédure médicale, et / ou une médication sont sans aucun doute appropriés.

Les questions relatives à la sexualité diffèrent pour chaque individu. C'est votre relation à votre propre sexualité qui devrait devenir plus claire si vous vous engagez dans des rapports sexuels, la masturbation ou le célibat. Chacun devrait travailler avec sa propre et unique sexualité. En comprenant et en intégrant toute la puissance de votre conduite sexuelle et de vos désirs, vous ne serez plus manipulés par vos propres besoins cachés, inconscients et conflictuels : expression libre plutôt que refoulement.

Pour un homme, il peut y avoir un besoin d'augmenter le contrôle sur sa sexualité, que ce soit pour une abstinence complète ou pour retarder l'éjaculation. Dans une certaine mesure, plus de contrôle est utile, mais cela devrait toujours être tempéré par une capacité à lâcher prise et à s'en remettre au processus naturel. L'homme reçoit le pouvoir par sa capacité à s'en remettre à la réalisation de sa propre énergie primale. Concentrez-vous sur le processus plutôt que sur la finalité. L'expérience sexuelle pour un homme culmine habituellement par l'élimination apânic : l'éjaculation. Si on en abuse, alors il peut en résulter de la lassitude, de l'épuisement ou de la fatigue extrême. La pratique des āsana devrait aider non seulement dans le contrôle sexuel mais aussi dans l'augmentation de l'énergie qui permet la sexualité. Pendant les rapports sexuels, faites attention à la région du périnée, au mūla bandha et à la respiration. Accentuez le mouvement ascendant de l'énergie sur l'inspiration. On peut aussi inclure différents exercices de méditation / du plancher pelvien dans sa pratique quotidienne. (Voir page 84, Mantak Chia).

On peut commencer à pratiquer ce que l'on appelle la circulation de la kundalinī en devenant conscient des deux chakra de la racine, et de la capacité à ressentir l'énergie circuler le long du tunnel central, ou diriger l'énergie sexuelle vers des centres plus élevés. (Se référer aux sept chakra, [page 24](#)). Divers effets tels une augmentation de la sensibilité, des vagues de béatitude et des états conscience accrus peuvent commencer à se manifester. Presque comme un effet secondaire, la capacité à atteindre l'orgasme sans éjaculation deviendra possible. Cela n'implique pas que l'éjaculation (ou la masturbation) ne soit en aucun cas mauvaise. La conscience de ce processus de lâcher prise et de ses conséquences feront la différence. On sera moins enclin à être réactif et à s'engager dans une relation sexuelle, ou la masturbation, à cause du stress ou d'une incapacité à rentrer en relation avec l'autre et plus enclin à être pro-actif et expressif. Cultiver l'énergie sexuelle est un processus puissant et créatif. Il est intéressant de noter que les phases de la Lune ont un effet précis sur l'éjaculation et la rétention sexuelle (voir les Jours de Lune ci dessous).

Dans de nombreuses traditions, on dit qu'un homme va vieillir prématurément s'il n'apprend pas à contrôler ou à réduire l'éjaculation. On peut aussi dire que l'on va inévitablement vieillir et mourir et que chercher à complètement arrêter le processus naturel est égotique, et qu'il mènera à une mauvaise santé. Avoir des orgasmes sans éjaculation ne devrait pas devenir une fin en soi car on risque alors de créer de nouveaux déséquilibres. Le développement du kumbhaka sexuel est le produit d'une relation juste : le désir d'être

véritablement soi-même, dans notre propre pouvoir sexuel, et d'être réceptif et ouvert à notre partenaire. Au travers de la pratique et d'une relation juste, on peut manifester aussi bien la rétention sexuelle (le contrôle) que maintenir de multiples orgasmes (le lâcher prise). C'est la divine force de vie qui est en jeu dans le corps. Ces pratiques sexuelles yogiques peuvent prendre des années à se développer, si jamais elles se développent. Elles font partie de l'éveil de la kundalinī, l'énergie primale. Bien que ces pratiques puissent sembler hors de portée, grâce à une conscience régulière et une ouverture au processus, elles sont possibles à tout un chacun.

Du fait de la pratique traditionnelle de l'Aṣṭāṅga yoga du dimanche au vendredi, certains hommes limitent leur activité sexuelle au vendredi soir, étant donné qu'il n'y a pas de pratique le samedi. Vendredi étant le jour de Vénus, la déesse de l'amour, cela semblerait approprié. Ceci se traduit par une abstention d'activité sexuelle pendant la semaine de façon à pouvoir pratiquer avec plus d'énergie. Cette restriction artificielle indique souvent une difficulté à gérer sa sexualité, tant vis-à-vis des autres que vis-à-vis de soi-même. La sexualité devrait soutenir la pratique plutôt que de la limiter ; et la pratique des āsana devrait soutenir la sexualité.

La pratique de Brahmācharya est indéniablement utile ; en particulier pour comprendre nos propres tensions sexuelles et notre relation aux autres. Des périodes de célibat ponctuelles peuvent accroître notre conscience du prāna sexuel et tendent à accroître le flux d'énergie vers des centres plus élevés. Au risque de se répéter, c'est une pratique de la conscience et de l'observation plutôt que du contrôle et de la restriction. Brahmācharya est traduit par « l'enseignant de l'âme ».

Pour les femmes, les relations sexuelles combinent à la fois prāna (recevoir) et apāna (décharger). Les quatre phases de la Lune influencent grandement le degré d'envie et de sensibilité sexuelle d'une femme. La pratique des āsana devrait soutenir et coïncider avec chacune de ces phases, avec une légère (ou forte) emphase qui sera différente pendant chacune d'entre elles (voir les Jours de Lune ci-dessous).

Avec une pratique avancée, et en incluant aussi divers exercices du plancher pelvien / de méditation, une femme peut augmenter sa conscience des menstruations et de l'ovulation. Chacun de ces cycles deviendra plus épuré et idéalement sans aucune douleur. En particulier, la diminution d'énergie associée à la perte de sang va s'amoinrir. Le sang doit toujours s'écouler (jusqu'à la ménopause) mais sans les effets secondaires négatifs, aussi bien physiques que mentaux. Ne vous focalisez pas uniquement sur les règles pendant le cycle, et concentrez vous autant sur l'ovulation. Au fur et à mesure que votre conscience des deux moitiés de votre cycle augmentera, votre système s'harmonisera.

Pendant le rapport sexuel, portez votre attention sur le col de l'utérus, le mūla bandha et les ovaires. Accentuez le mouvement vers le haut de votre énergie sur l'inspiration. Par la conscience de cette région basse et des deux chakra racine, vous pouvez commencer à accéder à la circulation de la kundalini, en faisant monter votre énergie sexuelle vers des centres plus élevés. (Voir figure 22, [page 25](#)). La juste communion se manifeste quand on arrive à ressentir la sensation de ses propres limites et à lâcher-prise au profit de sa propre énergie primale. En résumé, quand vous commencez à vous faire complètement confiance, vous développez en même temps la confiance dans votre partenaire.

L'intégration de votre polarité lunaire est l'aspect féminin de l'élévation de la kundalinī. Sexuellement, cela aura tendance à se manifester par de multiples orgasmes maintenus. (Voir la bibliographie, [page 84](#), Mantak Chia). La combinaison des aspects masculin et féminin de la sexualité va lui permettre de s'enrichir en multipliant les possibles.

La pratique des āsana peut avoir des effets inverses sur votre capacité sexuelle. A force d'une pratique régulière, avec beaucoup de transpiration et une concentration intense, vous pourriez souvent vous sentir fatiguée, épuisée et sans désir sexuel. A l'inverse, vous pouvez ressentir une plus forte sensibilité sexuelle et être tenté de percevoir la pratique sur un plan purement sexuel. Ce sont des phases passagères, mais si elles persistent, il est important soit de changer la pratique soit au moins de changer son attitude vis-à-vis de la pratique. N'utilisez pas la pratique comme une échappatoire pour faire face à ce qui est, pour éviter de faire face à vos propres problèmes sensuels et sexuels. Venez au contact avec votre propre expérience sexuelle et profitez d'elle telle qu'elle est.

### **Les Jours de Lune, les Femmes et la Perte de Poids.**

Les jours de pleine Lune et de nouvelle Lune, on ne pratique traditionnellement pas les āsana. Les jours qui précèdent la pleine Lune génèrent une augmentation des fluides dans le corps, une vague intérieure, et généralement une augmentation d'énergie. Comme cela a tendance à causer une sur-stimulation, une pratique intense n'est pas recommandée. Les jours précédant la nouvelle Lune (parfois appelée la Lune noire) provoquent une diminution des fluides dans le corps. Il s'ensuit qu'il y aura moins d'énergie, les articulations seront plus sèches et cela augmentera les risques de blessure. A choisir entre les deux, cela pose moins de problèmes de pratiquer lors de la pleine Lune que lors de la nouvelle Lune. Les vingt quatre heures précédant le moment exact où la Lune est à son apogée (le plus clair ou le plus sombre) constitue le jour où il ne faut pas pratiquer. En résumé, si la Lune est pleine à 2h04 le lundi, il ne faut pas pratiquer le dimanche qui précède. A 2h05, la Lune est déjà entrain de décroître, on peut donc reprendre la pratique après 2h04.

Le déclin de la Lune (qui devient plus sombre) est un processus apānic de réduction et d'élimination. L'apogée de la Lune noire est un bon moment pour commencer de nouveaux projets et c'est un moment régénérant. La croissance de la Lune (qui devient plus claire) est un processus prānic, d'accroissement et d'accumulation. Soyez attentifs aux phases de la Lune et prenez conscience de ses effets sur votre corps. Cela pourrait être bien plus réel que vous ne l'imaginez ! Et que vous soyez un homme ou une femme, ne prétendez pas que la Lune n'a pas d'influence sur vous.

La plupart des femmes ont tendance à avoir leurs règles ou à ovuler soit lors de la pleine Lune soit lors de la nouvelle Lune. La pleine Lune permet l'accumulation ; une augmentation du sang (les règles) peut être fréquente à ce moment. La nouvelle Lune permet le renouvellement, la baisse du flux d'énergie, ou du sang (les règles), peut aussi être fréquente à ce moment. Il n'y a pas de règle stricte sur ce qui est le plus approprié. Pour certaines femmes, cela peut n'être ni à l'un de ces moments ni à l'autre. Lorsque plusieurs femmes vivent ensemble, elles ont tendance à avoir leurs cycles qui coïncident les uns avec les autres et avec la Lune. Certaines femmes ont tendance à prendre du poids juste avant les règles et juste avant la pleine Lune. De même on constate une perte du poids juste après les règles et juste après la nouvelle Lune. Il ne faut pas

succomber à la tentation de jeûner ou de se purger juste avant ses règles (quand on se sent plus lourd) être évitée dans la mesure où cela empêche le processus naturel. Un léger nettoyage juste après les menstruations est considéré comme plus approprié.

Il est recommandé aux femmes de ne pas pratiquer la série complète d'Aṣṭāṅga durant les trois premiers jours des règles. Dans certains cas on pourra soit réaliser une série modifiée (en évitant les inversions, les flexions arrières extrêmes et certaines postures de torsion), dans d'autres une série complètement différente. Se référer à la biographie, Chandra Moon Sequence, page 84. D'autres peuvent décider qu'elles ont besoin d'un repos complet pendant deux ou trois jours. Le mieux est de n'effectuer que des postures passives le premier jour des règles, comme Supta Vīrāsana, puis lever les jambes vers le ciel contre le mur et se reposer dans la posture. Le deuxième jour, ajouter quelques unes des postures debout basiques et quelques postures assises supplémentaires, en particulier celles qui ouvrent les hanches. Le troisième jour, effectuer une pratique douce de la «Primary sequence». Ne faites pas fi de votre cycle en essayant de vous replonger immédiatement dans une pratique complète d'Aṣṭāṅga !

Il est aussi recommandé d'éviter tous les verrouillages classiques (les bandhas) pendant les règles dans la mesure où cela tend à restreindre le mouvement de descente du sang. Ceci est particulièrement vrai avec uddīyāna bandha et nauli kriyā. Pendant les trois jours qui précèdent les règles, il est conseillé d'éviter ces pratiques. Un prāṇāyāma doux, sans rétention, est thérapeutique pendant le cycle menstruel. Il est important de ne pas réaliser de nettoyages vigoureux ou d'élimination lors de la nouvelle Lune (pour les hommes et pour les femmes) car cela peut causer un épuisement excessif : évitez par exemple le jeûne, la plupart des kriyās, le sauna, l'éjaculation ou tout autre exercice provoquant une sudation importante. Tout homme devrait prendre conscience des différents effets que la pleine et la nouvelle Lune ont sur l'éjaculation, tout comme une femme a conscience de ses périodes d'ovulation et de règles.

Certaines femmes expérimentent pendant un temps une complète disparition de règles. Cela est essentiellement dû à l'intensité de la pratique, une forte sudation et une perte rapide de poids. L'absence de règles ne devrait pas se prolonger plus de six mois sans que l'on ne s'en préoccupe, bien qu'il n'y ait généralement que peu de problèmes pendant cette période. Si les règles ne reviennent pas, ou difficilement, faites tout ce que vous pouvez pour donner plus de place et d'attention dans votre vie à votre cycle et aux phases de la Lune. Essayez de permettre à votre pratique d'être plus rafraîchissante avec un souffle et des mouvements plus doux. Prenez au moins deux jours de repos chaque semaine et deux jours de repos autour de chaque jour de Lune pour commencer à vous réaligner avec les rythmes de la Lune. Si vous êtes maigre ou en sous poids, essayez d'en gagner – des tissus souples et du gras plutôt que des muscles. Un herboriste qualifié peut aussi aider à rééquilibrer le cycle menstruel.

En cas de grossesse, la pratique doit être modifiée à la fin de chaque trimestre. Cela dépendra fortement de votre pratique de yoga. Si vous avez une pratique intense et régulière, alors il n'y a généralement aucun inconvénient à continuer. Votre corps y sera habitué, il y aura alors peu de risques que la pratique n'interrompe la grossesse. Il est cependant recommandé, pendant le premier trimestre, soit de limiter la pratique soit de ne pas pratiquer du tout du fait de l'augmentation des nausées et de la fragilité du fœtus. Le second trimestre, vous pouvez augmenter l'intensité de la pratique et la réduire de nouveau au troisième trimestre. Il est

important d'être à l'écoute des besoins de votre corps et d'y répondre de façon pertinente. Le bon sens devait décider de ce qui est approprié. Quand votre abdomen s'élargit, les postures de torsion, ou celle qui compressent le ventre, devraient être évitées. Les postures qui ouvrent les hanches et renforcent les jambes et la colonne vertébrale peuvent être maintenues jusqu'au bout. La posture sur la tête peut être bénéfique dans la mesure où elle aura tendance à aider la mobilité du fœtus et par conséquent encourager la position correcte en vue de l'accouchement. Soyez cependant conscientes que le bébé se développe et que le centre de gravité en est modifié, avec un impact défavorable sur tout āsana inversé ou d'équilibre. Si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué, commencez par vous focaliser sur les postures debout, les flexions arrière faciles et Baddha Konāsana avec le dos bien droit. Consultez alors votre enseignant de yoga et /ou un professionnel médical pour plus de conseils.

Si vous avez du mal à tomber enceinte, l'intensité de la pratique devrait être déduite, et il faut diminuer le nombre des postures jusqu'à ce que la série devienne plus douce. Si vous avez tendance à être maigre ou en sous poids, une augmentation des graisses dans le corps sera souvent bénéfique. Enfin, essayer de suivre le rythme de la Lune d'un peu plus près et reposez-vous les jours de pleine ou de nouvelle Lune si vous ne le faites pas encore.

Un problème classique de l'Aṣṭāṅga yoga est qu'il peut réduire votre poids de façon trop brutale. A mesure que votre musculature et votre structure s'allongent, le corps a tendance à perdre des graisses. Cependant, comme une perte de poids continue et excessive cause la sécheresse dans le corps et un manque de tissus souples, il peut en résulter des problèmes de santé. Ceci est particulièrement vrai pour les femmes. La santé optimale pour une femme implique d'avoir toujours au moins une petite couche de graisses autour de son corps. Il faut éviter la tendance à une volonté trop prononcée et de continuer à pratiquer en force au détriment de la relaxation du corps et de l'esprit. La pratique doit toujours accompagner votre corps, quel qu'il soit. Être maigre ou en sous poids, ou trop musclé, sont simplement des étapes par lesquelles certains corps doivent passer. Du fait de la nature progressiste de l'Aṣṭāṅga yoga, il peut y avoir un désir d'être ainsi dans le but d'être plus performant dans les āsana. Cela reflète un manque d'acceptation de soi et une attitude négative vis-à-vis du corps. Il n'est pas souhaitable de conserver cette attitude : la condition physique peut aller et venir, c'est votre capacité à rester équilibrée et dans le présent qui sont cruciaux.

Les phases de la Lune affectent fortement les changements dans votre corps et les émotions qui les accompagnent. Par exemple, être tendue et très anxieuse pour la pleine Lune, et épuisée et déprimée pour la nouvelle Lune. Suivez un journal de bord relatif à la Lune et notez-y les changements saisonniers. Soyez conscientes des prophéties d'autoréalisation, ne vous préprogrammez pas. Respectez les phases de la Lune et laissez vous porter par la vague.

On reproche encore à l'Aṣṭāṅga yoga d'être une pratique qui était réservée aux garçons Brahmin plutôt qu'aux femmes. La pratique peut poser problème dans le cas d'un épuisement physique, d'une image négative de son corps et d'une volonté excessive. Il en est de même pour les hommes. Cependant, la série fournit aussi une combinaison de force et de souplesse et elle peut aussi bien aider un homme qu'une femme. Il y a généralement plus de femmes que d'hommes qui pratiquent le yoga, en particulier la «Primary sequence». Cependant, il y a approximativement le même nombre d'hommes et de femmes qui finissent la série

« Intermediate » et il semble y avoir plus d'hommes qui terminent la série « Advanced A ». La souplesse que la « Primary sequence » demande semble exclure de nombreux hommes, mais la force nécessaire dans les séries suivantes semble exclure plus de femmes. Tout le monde ne peut pas pratiquer la série mais elle ne doit pas non plus être inabordable. Quelques adaptations sont nécessaires pour permettre à chaque étudiant de s'exprimer, lui-même ou elle-même, sans faire de concessions sur les principes essentiels de la pratique.

## Les sept Chakra

Il y a sept chakra principaux, un système ésotérique de roues dans des roues. Chacune de ces roues forme les différents niveaux de notre nature, avec chacune des sept roues ayant ses propres niveaux individuels. C'est probablement par analogie ou par la poésie que l'on peut le mieux décrire les chakra, car la vérité est constituée de différents niveaux.

Le Soi manifesté est un être constitué de trois parties, à savoir le corps, les émotions et l'esprit. Les frictions causées par l'interaction de ces trois aspects primaires créent une autre triade secondaire, d'aspects dérivés. L'interaction du corps et de l'esprit a une dynamique et une adhérence particulière. Elle est typiquement masculine, orientée vers la survie et l'ardeur. L'interaction du corps et des émotions est typiquement féminine, nourrissante et reliée à l'eau. L'interaction de l'esprit et des émotions est non sexuelle, non physique et orientée vers la pureté et un amour plus élevé. L'énergie (le Soi non manifesté) ou l'âme qui se répand dans les six est le septième aspect. Il y a donc sept sphères.

**Photo 20** : Sapta Chakra Mandala

Le triangle du haut contient les caractéristiques primaires :

Le corps : mūlādhāra chakra

Les émotions : anāhata chakra

L'esprit : ājñā chakra

Le triangle du bas contient les caractéristiques dérivées ou secondaires

Émotions / corps : Svādīṣṭhāna chakra (Sexualité – féminin)

Esprit / corps : manipūraka chakra (Survie – masculin)

Émotions / Esprit : viśuddha chakra (Pureté – asexué)

Chaque chakra est représenté par une fleur de lotus ou padma. Cette fleur pousse en sortant de la vase, s'équilibre parfaitement dans l'eau et se nourrit de l'air et du soleil. La pureté du lotus (même s'il sort de la boue) transmet à la fois la délicatesse et la stabilité ou sukha et sthira. L'aspect central du mandala est la conscience universelle, le Soi intégré, non dualiste. L'esprit est soutenu par les sentiments **ou un plus grande perception de soi : « le sentiment de ne faire qu'en avec son être »**. Il s'exprime par l'émotion dans le Soi manifesté et se situe en haut de la pyramide. Bien qu'il soit plus habituel de disposer ces sphères verticalement (figure 21), cela peut induire une perception purement linéaire (étape 1, étape 2, étape 3, etc.). On peut voir une analogie entre les sphères et la spirale d'ADN : chacune est directement connectée avec toutes les autres. L'arrangement vertical des chakra est similaire aux barreaux d'une échelle, en un mouvement ascendant. L'état de samadhi, ou conscience universelle, consiste à sauter complètement de l'échelle et de prendre son envol. Il est important de s'assurer que l'on est assez élevé, et que l'on a des ailes, sinon on risque de se casser les jambes en tombant ! L'échelle, bien qu'elle soit une illusion, semble être une illusion nécessaire pour pouvoir prendre plus de hauteur.

### Photo 21

7	Sahasrāra	Véritable Soi	Lotus aux 1000 pétales, la libération
6	Ājñā	L'absence d'ego	Percevoir, le discernement
5	Viśuddha	L'absence de substance	Pureté, éther pur.
4	Anāhata	L'air	Qui n'a ni cause ni effet, ouvert et sans forme
3	Manipūra	Le feu	La cité des joyaux, celui qui donne l'énergie.
2	Svādiṣṭhāna	L'eau	La douceur, la Lune, la matrice.
1	Mūlādhāra	La terre	Les racines, le corps.

Les six premiers chakra sont localisés comme suit : mūlādhāra au niveau du périnée (relié au plexus de la prostate), svādiṣṭhāna au bout de la colonne vertébrale (le plexus sacré), manipūra au dessus du nombril (relié au plexus solaire), anāhata au niveau du cœur (le plexus cardiaque), viśuddha à la gorge (le plexus laringé), ājñā entre les deux sourcils (le plexus caveaux). Le septième, sahasrāra est situé sur et au dessus de la couronne de la tête et relie l'âme individuelle (ātman) à l'infini (Brahmān). Chacune des roues est alimentée par la suṣumnā nādī, le canal central du Soi non-dual. Il est important de comprendre que les roues ne sont pas séparées, et chaque roue qui se situe plus haut dans la chaîne contient la précédente constituant des cercles dans des cercles. Elles ne se séparent jamais, car chacune est contenue dans un principe supérieur qui la gouverne ; et qui inclut plus qu'il n'exclut.

### Photo 22 Voir fichier Excel Chakras (Aṣṭāṅga as it is / Figure 22).

**Pétales.** Comme une roue de bicyclette en mouvement on a l'impression que chaque chakra a des rayons, plus ou moins nombreux en fonction de sa vitesse. Plus l'énergie est élevée, plus le chakra est localisé en hauteur et le nombre de ses pétales augmente de façon exponentielle. Note : le sixième chakra, ājñā, est traditionnellement représenté avec deux pétales, mais chacun comporte quarante huit sections qui font un total de quatre vingt seize pétales.

**Mantra.** Chaque mantra, ou tout son ayant le même objectif, crée une résonance dans le corps et le long de la colonne vertébrale. On dit que la vibration d'un mantra particulier active un chakra particulier. Si un mantra est répété avec conscience alors la conscience de chaque chakra en est augmentée. De même, les vibrations de basse et de baryton accentuent le chakra racine, et les vibrations plus élevées, soprano et alto, accentuent le chakra du haut. La syllabe aum est considérée comme étant le son le plus sacré et le plus universel. Aum (om) se compose de trois sons distincts : aa, au, et ma, qui créent une vibration qui remonte le long de la colonne vertébrale. Aa représente la création au chakra racine (Brahmā), au représente la préservation au chakra du cœur (Viṣṇu) et ma représente la destruction au niveau du troisième œil (Śiva).

**Yantra.** Un yantra est une forme ou un motif géométrique qui soutient la structuration à un niveau subtil. Le premier yantra primal est le point, le bindu qui est au commencement de

toute création. Le carré est la première structure de l'animal humain, c'est le mūlādhāra chakra. Le croissant de Lune, la matrice du Soi, est un cercle qui touche tous les côtés à l'intérieur du carré. Il indique le deuxième chakra. Le triangle qui pointe vers le bas est le principe masculin, ou le troisième chakra. Le bindu est sensé se situer sur l'angle inférieur de ce triangle. La combinaison de deux triangles en une étoile à six branches unit les principes féminin et masculin sur le chakra du cœur. La fleur de lotus du cinquième chakra indique la pureté, le raffinement de l'essence individuelle. La forme ovale du sixième chakra est aussi décrite comme la figure huit, symbole de l'infini en relation avec le discernement. Le sahasrāra chakra n'a pas de forme.

**Couleur.** La couleur de chaque chakra, comme pour le spectre de la lumière visible à l'homme, s'étend du rouge au violet. Les tonalités de ces couleurs varient d'un individu à l'autre. Ce changement vertical de couleur est similaire au « **red shift** » expliqué dans la science occidentale : lorsqu'un objet dans l'espace s'éloigne à grande vitesse, sa couleur apparaît plus rouge et quand un objet se rapproche il apparaît plus bleu.

**Masculin et Féminin.** Le sens de rotation de chaque chakra alterne du sens des aiguilles d'une montre (CW : clockwise) au sens inverse des aiguilles d'une montre (ACW : anti-clockwise). Elles tournent de façon opposées pour les hommes et pour les femmes (masculin/féminin). Par exemple, le mūlādhāra tourne dans le sens des aiguilles d'une montre et le svādiṣṭhāna dans le sens inverse des aiguilles d'une montre chez l'homme. Chez la femme, mūlādhāra tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et svādiṣṭhāna dans le sens des aiguilles d'une montre. La combinaison de rotations dans le sens des aiguilles d'une montre et dans leur sens inverse crée la possibilité de l'harmonie sexuelle ; « **le sentiment de ne faire qu'en avec son être** ».

**Planètes.** Chacune des planètes du système solaire forme de plus grandes sphères d'influence, qui sont liées aux sphères internes. Ce qui se passe dans le macrocosme se retrouve dans le microcosme. La ronde des planètes est complètement contenue par le pouvoir du soleil. Il représente la conscience divine, la lumière qui touche et purifie toute chose. La planète Terre représente le Soi manifesté, la conscience individuelle sous une myriade de formes. La Lune représente l'illusion, la nature de l'homme qui est cachée à la conscience. Le « coté obscur de la Lune » est symbolique (bien que certains disent qu'il est littéral) du monde des démons, les détritrus de la nature la plus basse de l'homme qui est à l'ombre de la lumière du Soleil.

Dans la ronde des planètes, Mercure est la plus proche du soleil. C'est la planète du mouvement, elle est assimilée au haṭha yoga. Mercure est aussi dualiste, à la fois chaude et froide, et située entre le soleil et la Lune (ha/ṭha). La planète Venus (féminin) est connectée au deuxième chakra et la planète Mars (masculin) au troisième. Venus est plus vers l'intérieur (tant la planète que l'énergie) et nourricière. Mars est plus vers l'extérieur, et orientée vers la survie. Quand le principe féminin est déséquilibré (corps + émotions = manque de concentration), il est commun qu'il se manifeste dans la zone masculine i.e. des désordres alimentaires. Quand le principe masculin est déséquilibré (esprit + corps = manque de conscience émotionnelle), il se manifeste dans la zone féminine i.e. la sexualité. Jupiter gouverne le développement et une intention unifiée (le cœur), Saturne gouverne le sérieux, l'autorité intérieure et les restrictions (la gorge). Quand Saturne est déséquilibré (esprit + émotions = manque de conscience corporelle), avec généralement trop de verbiage et trop de pensées, le corps ne se sent plus bien. Uranus

gouverne les découvertes capitales et le discernement (le troisième œil), et Neptune gouverne l'idéal, elle est pénétrante et sans frontières (la couronne au dessus de la tête).

**Yoga.** Chacune des différentes formes de yoga est aussi reliée à chacune de ces roues. Peu importe le type de yoga que l'on pratique, il affecte toutes ces roues, sans exception. La méditation est en lien direct avec le rāja yoga quand le jñāna yoga est la connaissance et l'étude des écritures sacrées. La prière et le chant sont en relation avec le mantra yoga et l'amour et la dévotion avec la bhakti yoga. Le karma yoga gouverne la nourriture et le travail et le tantra yoga (aussi appelé kundalinī yoga) la sexualité et l'énergie créatrice. Enfin la dualité du corps est gouvernée par le haṭha yoga. Bien que chaque chakra soit plus fin que celui en dessous de lui, l'anāhata est le cœur du système. C'est lui qui est au sommet du chakra mandala. Il occupe exactement la place centrale des sept chakra, avec trois au dessus et trois en dessous. C'est le cœur qui connecte tous les autres et tous les efforts y mènent. On dit de fait que de tous les yogas, c'est le bhakti (dévotion) qui mène directement à Dieu. Le cœur connecte tous les aspects du Soi, tous les êtres et toutes les choses. Dans le système des chakras, on dit que le Soi réside dans le cœur.

L'ère dans laquelle nous vivons actuellement serait celle du troisième chakra, typiquement masculine, focalisée sur le travail et la réalisation, ou le karma yoga ; c'est celle de l'élément feu. Ainsi l'ère précédente aurait été celle du second chakra, qu'elle était plus féminine, nourricière et en rapport avec l'élément eau. L'interaction de l'esprit et du corps (masculin) est limitée si elle n'intègre pas la compréhension émotionnelle. Le développement actuel de tous les êtres humains est dirigé vers le cœur, le quatrième chakra. Ce mouvement de la partie inférieure du corps, plus grossière et les trois chakras de la base, à celle du cœur est une évolution radicale. La troisième sphère est la « cité des bijoux », ou la cité du Soleil (pūruka). Elle évolue vers la « la cloche qui n'est pas touchée », le son silencieux que l'on trouve dans tous les cœurs : le centre émotionnel de la quatrième sphère. La seule émotion vraie est l'amour, toutes les autres découlent d'un blocage ou d'un déni d'amour. Cela ne déprécie pas ces autres émotions, mais atteste de leur nature impermanente. C'est la pureté sans forme de l'amour ; l'amour est le moment présent, l'amour est le changement.

## Les Cinq Vāyu et Trois Dośa

Chacun des sept chakra est relié aux forces élémentaires du corps et de la nature (Figure 23). Le macrocosme se reflète dans le microcosme : le monde intérieur d'un individu correspond monde extérieur. Les vāyu, littéralement « l'air » constituent les régions élémentaires du corps. Ils décrivent les forces vitales « éthérées » du corps. En résumé, malgré son apparente solidité, la nature physique est dans un état constant de mobilité. La terre est constituée d'une force centripète, elle contracte pour maintenir les choses ensemble. L'eau est une force qui descend, elle élimine ce qui n'est pas désiré. Le feu est une force qui monte, elle transforme et consume tout sur son chemin. L'air est une force centrifuge qui cherche à pénétrer dans tout ce qu'elle touche. L'éther n'a aucune manifestation physique et imprègne toute chose. Plus qu'un état, les cinq vāyu sont un processus. Chaque état naît de l'état qui le précède, vieillit et meurt, uniquement pour renaître à nouveau sous une forme nouvelle. La terre est érodée par l'eau, mais elle la contient aussi. L'eau s'évapore sous l'action du feu mais elle l'éteint aussi. Le feu est soufflé par l'air mais il le consume aussi. L'air est dirigé par l'éther et c'est aussi le véhicule par lequel il expérimente. L'éther se manifeste en toute chose.

Chacun des cinq éléments devrait être équilibré dans chacun des aspects de la pratique de yoga. Les postures debout sont en relation avec le squelette, les jambes et les bras. C'est vyāna, l'élément terre. Les postures couchées sur le ventre, particulièrement la posture de repos à la fin de la pratique, concernent apāna, l'élément eau, et sont plus rafraîchissantes. Les postures assises ont une affinité particulière avec la partie centrale du corps, elles dégagent généralement de la chaleur et elles ont une qualité de transformation. Elles sont plus en relation avec samāna, l'élément feu. Samāna signifie égalisation. Le vinyāsa, ou mouvement, cultive le prāna, l'élément air : le vinyāsa commence toujours par une inspiration, c'est elle qui fait le plus augmenter le prāna. La séquence de fin, tant les inversions que les postures assises, et particulièrement l'équilibre sur la tête, résonnent avec udāna, l'élément éther, et ont une qualité d'expansion. Cependant, chaque aspect de la pratique contient tous les éléments en lui. Certains éléments ont une tendance à se manifester plus fortement dans certaines postures. Cela dépend aussi de la saison et des changements climatiques, des phases de la Lune et des transitions des planètes. Il est utile de noter ces changements et d'en être conscient quand ils se produisent et se répètent.

### Photo 23. Les Cinq Vāyu

Udāna vāyu : **Éther**. Région de la Tête.

Les organes des sens, la conscience.

Prāna vāyu : **Air**. Région de la Cage Thoracique.

L'inspiration, l'énergie, l'absorption, la vitalité.

Samana vāyu : **Feu**. Région Abdominale.

Les organes digestifs, la circulation.

Apāna vāyu : **Eau**. Région Pelvienne.

L'expiration, l'élimination, les organes reproducteurs.

Vyāna vāyu : **Terre**. Jambes et Bras.

Le squelette, les muscles et les articulations.

Le yoga est un équilibre entre ces polarités qui s'opposent : chaque corps, chaque pratique et chaque āsana accumulent (prāna) et éliminent (apāna), contractent (vyāna) et dilatent (udāna), impliquant le corps *et* l'esprit. Il faut équilibrer ces opposés en augmentant la conscience dans chacune des postures quelle qu'elle soit. Par exemple, avec les flexions avant la conscience est souvent dans les extrémités, dans les bras/épaules (en engageant les pieds) et les jambes/ischio-jambiers. La partie centrale du corps, à la fois le dos et l'avant, doit être activée, la partie basse du dos en extension et les organes internes le plus contractés possible. Dans les flexions arrière, il est plus courant de ressentir la contraction de la partie basse du dos que de ressentir l'expansion de l'avant du corps ; c'est cette dernière qui est idéale. Au global, la pratique devrait harmoniser et intégrer tous ces éléments, et non pas l'inverse.

La prédominance de chacun de ces vāyu varie d'un individu à l'autre. Cela est présenté sous forme de types de corps, ou constitutions, appelés dośa : à savoir kapha, pitta et vāta. Kapha combine l'eau et la terre, pitta est gouverné par le feu et l'eau et vāta par l'air et l'éther. La constitution vāta est plus mobile et elle est représentée par une structure physique svelte et une disposition à la nervosité. Le type pitta est orienté vers un but, c'est une structure plus musculaire et solide et une disposition à l'affirmation. Kapha est plus serein, une structure plus large et plus lourde et une disposition plus lente. Chaque individu a une combinaison de chacun de ces trois dośa, avec souvent un ou deux d'entre eux qui prédominent. En fonction de la constitution de chacun, la pratique peut soutenir ou déséquilibrer des aspects de ces dośa. A cet effet, trop de mouvements peuvent impacter vāta, en bien ou en mal, en fonction de leur amplitude plus ou moins extrême. Pour pitta ce sera plutôt l'activité, la concentration et la compétitivité et pour kapha, le repos et le calme. La pratique peut être ajustée quelque peu pour chacune de ces possibilités

Par exemple, le type vāta est attiré par le vinyāsa yoga, et le type kapha tend à éviter complètement l'exercice physique. Cependant, l'attraction pour le mouvement pour la constitution vāta est naturelle et saine. C'est de trop satisfaire ce dośa plutôt que de soutenir les qualités des deux autres dośa qui va créer un déséquilibre, puisque les trois dośa sont contenus dans chaque individu. C'est de pencher trop lourdement vers un seul type qui est déséquilibré. De fait, des mouvements plus lents aideront à soutenir le type vāta. Réaliser une pratique plus courte aura tendance à aider un type kapha, et maintenir sa concentration sur soi et les dṛiṣṭi aidera le type pitta.

## Les Trois Granthi

Quand le Brahmā granthi est transpercé... la joie est expérimentée dans le vide du cœur... Le corps d'un yogi devient divin, rayonnant, en bonne santé et émet une senteur divine... Au deuxième niveau, les vayus s'unissent en un seul et commencent à se déplacer dans le canal du milieu... Par ce biais, le Viṣṇu granthi est transpercé ce qui est révélé par un plaisir plus élevé... Conquérant alors les plaisirs de l'esprit, l'extase est produite spontanément, dépourvue de tout mal, de toute douleur, de toute vieillesse, de toute maladie, de toute faim et de tout sommeil. Quand Rudra granthi est transpercé et que l'air pénètre le siège du Seigneur ; alors le son parfait se produit, tel celui d'une flûte. On appelle rāja yoga l'union de l'esprit et de ce son. Le yogi devient le créateur et le destructeur de l'univers, tel Dieu.

*HYP 4 : 69, 70, 71, 72, 74, 75, 76*

Chacun des granthi, ou nœuds, se réfère respectivement aux champs du corps, de l'émotion et de l'esprit. Dans la plupart des êtres humains, chacune de ces parties du Soi manifesté est perturbée à différents niveaux, de la maladie, à la dépendance, à une douleur bénigne et à l'anxiété ; d'où le terme de « nœud ». Quand on est pleinement conscient de ces granthi, quand on a accepté et intégré leurs polarités dans notre vie, on se défait de ces liens. On les appelle Brahmā granthi, Viṣṇu granthi et Śiva (Rudra) granthi, i.e. le nœud du Créateur, le nœud du Sauveur et le nœud du Destructeur. Brahmā, Viṣṇu et Śiva sont les trois dieux, la trimūrti de la tradition Hindoue.

Granthis représente les blocages dans la conscience que l'homme peut avoir de lui-même aux différents niveaux de conscience ; ils obscurcissent la véritable image de la nature essentielle de l'homme. Les bandhas sont traditionnellement prescrits comme l'un des moyens les plus efficaces pour dénouer ces nœuds ou blocages, qui existent sous forme de tension, d'anxiété, de refoulement et de conflits non résolus, nous permettant par cette façon de redécouvrir notre nature véritable.

*Moola Bandha : the Master Key p.7*

### Photo 24

Brahmā granthi est situé au plus bas, au niveau de mūlādhāra chakra, il gouverne aussi le Svādiṣṭhāna chakra. Ce granthi est responsable de la nature la plus dense, les problèmes du corps comme la santé physique de base, l'histoire génétique, la vivacité physique, la sexualité, la procréation et le doṣa kapha. Il concerne les désirs et les instincts les plus profonds. Le dieu Brahmā est le Créateur, qui fait naître la vie de la dualité de la lumière et de l'ombre et il représente la dualité de l'existence (figure 24). Brahmā est le guru ultime, qui signifie lui-même l'ombre et la lumière, ou gu et ru. Brahmā est l'état d'intégration de ces opposés. Brahmā est aussi représenté dans le terme haṭha, ha signifiant soleil et ṭha signifiant Lune. Le but du Haṭha yoga est donc de délier le Brahmā granthi : en purifiant et transcendant les problèmes relatifs au corps physique. Il faut noter que chacun des trois granthi sont intimement connectés. Aucun problème n'existe de façon isolée, un problème à un niveau affectera toujours un problème à un autre niveau. Plus un problème persiste, plus il affecte les autres niveaux.

Viṣṇu granthi est situé dans le chakra du cœur, le anāhata, il gouverne aussi le manipūraka chakra. Ce granthi permet de prendre soin de soi et des autres ; respectivement le manipūraka chakra et le chakra du cœur. Le manipūraka chakra est orienté vers la survie : la nourriture, la digestion, le travail, nourrir le soi, et le dośa pitta. Le chakra du plexus solaire gouverne aussi de nombreux aspects du système nerveux. Le anāhata correspond à la bienveillance, aux relations entre les gens, à la connection et à la communauté. Les désordres alimentaires, les relations sociales déséquilibrées et le renferment sur soi sont des symptômes typiques d'un désordre de Viṣṇu granthi.

#### Photo 25

Le dieu Viṣṇu est le Sauveur ou « Celui qui équilibre » (figure 25). Il équilibre les perturbations émotionnelles causées par les interactions entre l'esprit et le corps. Il est traditionnellement envoyé sur Terre pour détruire les démons (la maladie, les dépendances, les désordres...) qui ont bouleversé l'équilibre. Viṣṇu est l'incarnation de śanti : il offre un amour inconditionnel et il engendre la guérison. Les nādī (nerfs) étant intimement connectés avec le champ émotionne, la pratique du prāṇāyāma est souvent prescrite pour apaiser les problèmes du système nerveux. Au fur et à mesure que le système nerveux se calme, Viṣṇu granthi devient de plus en plus clair. Cependant le Viṣṇu granthi n'est complètement dénoué que lorsque l'on a purifié et transcendé les relations personnelles – bien que l'on ne puisse pas avoir de relation avec qui que ce soit par delà de la relation que l'on a avec soi même. Toutes nos relations externes ne sont que le miroir de nos relations internes. Cela tend à signifier que lorsqu'un homme intègre complètement son côté féminin caché (sans sacrifier sa propre masculinité) ou quand une femme intègre complètement son côté masculin caché (sans sacrifier sa propre féminité) alors l'holisme se réalise.

Le Śiva granthi est situé au niveau du troisième œil, le ājñā chakra, et il gouverne aussi le chakra de la gorge, viśuddha. Ce granthi est en relation avec la pensée et la parole ; l'esprit et ses activités. Un intellect hyperactif ou hypoactif, une déconnection de son corps physique, être coupé de ses émotions, parler sans interruption et l'incapacité à communiquer, sont des symptômes communs de ce granthi. Il est lié au dośa vāta.

On parle quand on cesse d'être en paix avec ses pensées ; et quand on ne parvient plus à demeurer dans la solitude de son cœur, on vit sur ses lèvres, et le son est une diversion et un passe temps. Et dans la plus grande partie de votre discours, la pensée est à moitié assassinée. Car la pensée est un oiseau de l'espace, qui dans une cage de mots peut en effet déployer ses ailes mais ne peut pas voler.

*Le Prophète, p.60.*

#### Photo 26 : Śiva le Destructeur

Le dieu Śiva est le Destructeur, il retire l'ancien pour faire de la place au neuf. (Figure 31). Il représente le destructeur de la pensée figée, il brise les mauvaises habitudes. Par la conscience de ce qui est (l'auto acceptation), l'esprit devient calme et une perception intensifiée prend sa place. Il est dit de la pratique du rāja yoga, ou la méditation royale, qu'elle dénoue le Śiva granthi, c'est-à-dire qu'elle purifie et transcende l'esprit. Une absence complète de désir, la

dissolution de l'égo, ramène le moi isolé au moi universel, au niveau du sahasrāra, le chakra le plus élevé. Dénouer le Śiva granthi apporte la libération, c'est la porte d'entrée à une véritable vie spirituelle où l'esprit et ses fonctions se mettent spontanément au service d'une conscience plus élevée. Bien que l'esprit soit le premier et dernier obstacle à surmonter, le supprimer plutôt que le transcender n'est pas souhaitable. Chercher à le supprimer ne conduit qu'à créer encore plus de tensions. La transcendance complète est entre les mains de Dieu (Śiva).

Les āsana, le pranāyāma et la méditation sont chacun mentionnés comme des moyens pour dénouer le granthi. Dans la pratique d'Aṣṭāṅga, cela est caractérisé par l'expression trishānam, ou trois places d'attention, à savoir la posture, le souffle et le regard. Les postures s'attellent à purifier le granthi du bas (le corps), la respiration ujjāyi tend à purifier le granthi du milieu (le système nerveux et les émotions) et le retrait des sens, inhérent aux dṛiṣṭi purifie le granthi du haut (l'esprit). Du point de vue du souffle, l'inspiration apporte la vie aux parties cachées du corps, les points aveugles et les tensions découlant du granthi. L'expiration relâche la tension et calme l'esprit. Pendant que la respiration purifie, les tensions se réduisent, l'esprit se calme et le granthi commence à se dissoudre.

Les trois bandha sont inextricablement liés aux trois granthi. Comme le dit un jour Śri T. Kṛiṣṇamacharya, les bandha ne sont pas quelque chose que l'on installe, mais un blocage à retirer. En d'autres termes, le granthi et le bandha sont des aspects du même trio et les termes verrou et nœud étant synonymes. Le terme bandha, peut signifier la contraction physique d'une partie spécifique du corps pour rediriger l'énergie. C'est-à-dire qu'en maintenant l'āsana d'une façon centrée, les nœuds physiques du corps se dénouent. A un niveau plus profond, l'énergie des bandha n'est libérée que quand les granthi sont dénoués. La conscience est cruciale car à ce niveau les bandha ne sont quasiment plus physiologiques mais essentiellement psychologiques. En effet, la pratique physique des bandha est de loin secondaire à la conscience de soi et à l'acceptation de soi, et elle peut même leur faire obstacle dans certains cas.

La contraction de mūla bandha n'est pas du tout une contraction physique. Elle est la montée de l'énergie et de la conscience au travers de mūlādhāra chakra dans le suṣumnā nāḍī. En termes de granthi, cela semble impliquer la purification du corps, ce qui aide certainement. Plus important, c'est l'acceptation complète du corps *tel qu'il est*<sup>24</sup>. Cela peut sembler paradoxal de prime abord, mais une condition n'empêche pas l'autre. C'est l'acceptation qui permet une véritable purification plutôt que l'inverse.

Quand le corps devient capable d'une parfaite immobilité, mūla bandha s'active et le Brahmā granthi est transpercé. L'uddīyāna bandha correspond au mouvement du diaphragme dans toute son amplitude et il est souvent associé au prāṇāyāma et à la purification du système nerveux. Le mouvement diaphragmatique tend à soulager les tensions autour du plexus solaire, un point ordinaire pour les blocages émotionnels. A un niveau plus subtil, ce bandha est la montée de l'énergie vers le centre du cœur, transformant les besoins de survie du corps en un véritable sentiment de soutien et de pure bienveillance. Quand le corps, très chargé émotionnellement, est transfiguré par l'amour, l'uddīyāna vole vers le haut et le Viṣṇu granthi est transpercé. Non seulement jālandhara est pas la cessation de la respiration, mais il est aussi la cessation de l'agitation du mental. Malgré son lien avec le prāṇāyāma, ce bandha est plus

---

<sup>24</sup> En référence au titre de ce livre : As it is

intimement lié à pratyāhāra, dhāranā et dhyāna. Quand l'égo baisse les armes face au vide divin, le Śiva granthi est transpercé.

Le déverrouillage des trois bandha est plus le résultat du développement personnel que le développement personnel n'est le résultat de la pratique des bandha. Cela ne revient pas à nier la nature pratique des bandha : les mettre en place tend à augmenter la conscience. Cependant, en ce qui concerne le développement personnel, la pratique de ces verrous n'est pas essentielle. Cela peut sembler contraire à certaines croyances traditionnelles. Le développement personnel ne découle pas des désirs, des réalisations et des illusions mais il se réalise au travers de l'expérience de la réalité.

Le véritable changement est rendu possible quand on est en contact avec ce qui est, quand on réalise ce que l'on est. Cela n'arrive pas lorsque l'on cherche à devenir quelque chose que l'on n'est pas, c'est une illusion. Avec cette dernière, il ne peut y avoir qu'une guerre permanente entre le désir de ce qui devrait être et ce que l'on est. C'est une des réalités les plus troublantes à laquelle la plupart des pratiquants de yoga sont confrontés. Aucun volume spécifique de pratique d'āsana, de prāṇāyāma ou de méditation ne fera de vous une personne meilleure ou n'accéléra votre développement ; rien ne le fera. Car il n'y a rien de mieux que d'être ce que l'on est, dans le moment présent. C'est la seule façon d'activer véritablement les bandha et de défaire les nœuds.

Si elle est réalisée avec conscience, la pratique ne peut que vous amener à l'intérieur de vous-même. La conscience est le seul élément clé, tous les autres processus sont secondaires. La conscience doit impliquer une sorte de contact avec ce qui est, sinon on reste dans l'illusion. La pratique aide à maintenir le contact avec la réalité. Il est important de ne pas dérapier vers le chemin du moindre effort ou d'éviter les difficultés.

Si on devient conscient de notre vie intérieure **et** que l'on s'y engage complètement (peu importe ce qu'elle peut être à ce moment précis), des changements substantiels sont possibles. Si on essaye en revanche de nier ce véritable monde intérieur, peu importe combien il s'oppose au monde extérieur ou à des croyances imposées, aucun changement profond n'est possible. Il est important de prendre la pleine responsabilité de ce monde intérieur plutôt que de l'utiliser comme une arme tournée vers l'extérieur ou une **matraque morale**.

Le mot transcendance est avant tout utilisé pour indiquer la conscience, l'acceptation et l'intégration plutôt que « monter pour échapper à ». L'acceptation complète n'est pas tamasic ou hors du monde et apathique. Elle n'est pas non plus rajasic, à savoir une quête effrénée de purification du corps ou de l'esprit. Elle est sattvic, l'état équilibré au delà de la dualité. La transcendance indique aussi que l'on s'en remet à un principe supérieur, ou Dieu. Peu importent la difficulté, la maladie ou le problème qui peuvent survenir, les couches multiples de son existence doivent être comprises et accueillies à bras ouverts. Il y a, d'une façon ou d'une autre, un bénéfice à chaque difficulté, une raison pour ce moment et cet endroit. La maladie peut se transformer et s'intégrer dans la qualité plus élevée de gratitude. L'acceptation amène avec elle un degré de purification même si la maladie peut persister. Chacun vieillit et meurt. En accédant à l'ici et maintenant, hors du temps, le processus de vieillissement est ralenti et l'individu reste pour toujours jeune au fond de lui-même.

La pratique du yoga accroît généralement la sensibilité. Sans amélioration de sa sensibilité, il y a peu de chances que la conscience se développe. D'un point de vue externe (les amis, la famille, etc.) ou de notre propre point de vue interne, on peut avoir tendance à voir les choses « empirer » plutôt que « s'améliorer ». Ce qui est en train de se passer, c'est devenir **plus** plutôt que devenir moins. Être plus sensible ne devrait pas avoir pour conséquence une incapacité à faire face, mais plutôt une capacité à demander de l'aide, à partager, et à aider en retour. Cependant, avec une sensibilité accrue, non seulement la tendance à un certain isolement est classique mais elle est même nécessaire. On peut s'aider soi-même de différentes façons.

Quand on devient plus sensible, on devient de plus en plus conscient des différentes étapes de contact et de retrait que l'on peut avoir avec soi-même et vis-à-vis de son environnement. On va commencer à accepter que chacune de ces étapes soit importante, et nécessite une implication de même intensité. Il n'est pas sain, et même illusoire, d'essayer de se maintenir complètement ouvert en permanence tout comme de rester fermé à toute influence extérieure, on risque de se retrouver en opposition avec ce qui est. Chacun de ces états sont des polarités extrêmes ; cela n'a pas de sens de les percevoir autant comme des forces que comme de l'ouverture. Tout individu a besoin à la fois de barrières fortes **et** d'une porte bien huilée pour permettre aux visiteurs (et au changement) de pénétrer.

L'idée selon laquelle la pratique de l'āsana apportera éventuellement un parfait état de santé est problématique. La pratique d'āsana peut rendre plus fort et plus souple, mais à certains niveaux ce ne sera pas le cas. Il y a aura toujours du changement, et il n'est pas possible de contrôler la forme que prendra le changement. Seule l'acceptation de soi peut résoudre le problème qui consiste à croire que c'est l'avenir qui apportera la perfection ou même un moment de joie.

Qu'est ce que le yoga ? Qu'est ce qui est spirituel ? Des pratiques telles que les āsana, le prānāyāma et la méditation peuvent affiner la concentration et encourager la conscience de soi, mais aucune technique, qu'elle soit grossière ou subtile, n'est par essence plus spirituelle qu'aucune autre. L'Âme l'est. Elle est en tout, il n'existe donc rien qui ne soit spirituel. Si je fais cela, j'utilise cette méthode de pratique-ci ou plutôt celle-là, est-ce que cela fait de moi une personne meilleure ? Quel est ce « Je » qui n'est pas assez bon, qui cherche à être meilleur en faisant ces choses ? Il y a un conflit, une séparation entre le « Je » qui pense et le « Je » qui est. Le seul pré-requis pour re-découvrir ce dernier « Je » est la conscience. Toute idée philosophique ou toute technique n'est qu'un état passager. Toute méthode d'enseignement sur la terre se fait dans la dimension du corps, des émotions et de l'esprit. Chacun s'inscrit dans le temps et dans l'espace et chacun est potentiellement utile en lui-même. Ce sont tous des outils utiles pour atteindre la conscience. Mais tout comme on porte un manteau, à la fin on s'en débarrassera. Le Soi est à l'intérieur. Hare tatsat : **Je suis ce que je suis.**

C'est en apprenant à rester en contact avec le corps tel qu'il est, même si ça peut être très inconfortable, que l'acceptation de soi commence à se manifester. Quand on expérimente réellement la vérité du corps, la transformation se réalise. Au travers des pratiques de yoga, on peut directement expérimenter l'impermanence du corps, en le ressentant comme une sensation, un mouvement et principalement un espace vide. Il en est de même pour l'esprit. Le

Soi n'est aucune de ces choses. J'ai un corps, je ne suis pas ce corps. J'ai un esprit, je ne suis pas cet esprit. J'ai des émotions, je ne suis pas ces émotions. Pour les émotions cependant, il y a toujours une base sous-jacente de paix, de tranquillité et d'amour. C'est tout ce qui reste.

Votre joie est votre peine sans son masque. Et ce même bien duquel vos rires s'élèvent était de tout temps rempli de vos larmes. Et comment peut-il en être autrement ? Plus la peine est encrée profondément dans votre corps, plus vous pouvez contenir de joie.

*Le prophète, p.29.*

### **Les Nādī et la Kundalinī**

Les nombreux nādī découlent des chakras et s'entrelacent avec eux, ils sont intimement liés au système nerveux. Ils seraient au nombre de soixante douze mille, parmi lesquels treize nerfs principaux, chacun en relation avec les organes du corps. Trois d'entre eux sont considérés comme les plus importants : idā, pingalā et suṣumnā. Idā nādī est le canal de gauche et signifie le conduit pâle (bleu), pingalā nādī est le canal droit et signifie le conduit rouge.

Idā et pingalā sont étroitement associés au système nerveux autonome. Le système parasympathique correspond au retrait et au rafraîchissement du système et le système sympathique correspond à la croissance et à l'échauffement du système. Suṣumnā nādī est le canal central (la moelle épinière), il signifie le conduit pénétrant. Il est sattva, le rythme au delà de la dualité.

Sur la figure 22, la ligne foncée représente pingalā, elle culmine à la narine droite, c'est l'énergie masculine ascendante qui gouverne le côté droit du corps ; on l'appelle aussi sūrya (Soleil) nādī. La ligne en gris plus pâle représente idā et commence à la narine gauche, c'est l'énergie féminine descendante qui gouverne le côté gauche du corps ; on l'appelle aussi chandra (Lune) nādī.

Les trois nerfs principaux sont directement reliés aux trois gunas, ou qualités qui sont manifestées dans toutes les aspects du monde physique : tamas, qui signifie l'inertie, rajas, qui signifie l'activité et sattva qui signifie le rythme. Chaque individu manifeste les deux premiers gunas d'une façon ou d'une autre. Le développement de sattva, aussi défini comme la tranquillité, demande de maintenir rajas et tamas dans un juste équilibre.

La Lune se reflète dans idā, elle est rafraîchissante (nectar) et tamas. Le soleil se reflète dans pingalā, il chauffe (poison), il est rajas. On dit que lorsque suṣumnā devient active, le yogi devient **mort pour le monde**, invisible. Alors le vrai travail du yogi commence. Idā et pingalā indiquent le temps, respectivement le passé et le futur, suṣumnā est le Destructeur du temps. Il est le moment présent et il est hors du temps.

Les deux énergies masculine et féminine s'équilibrent chez le sannyasin. Uni à l'intérieur de lui-même il est complet et indépendant. Ayant atteint un équilibre entre idā et pingalā, il devient celui qui connaît le connu. Aum.

*Danser avec Śiva, Sloka 118 p.347.*

L'intention du yoga est d'unir apāna avec prāna, de dissiper complètement toute dualité, toute polarité. Apāna signifie littéralement « pas mangé » ou « pas intégré ». On voit habituellement le prāna comme quelque chose de bon et apāna comme quelque chose de mauvais. Prāna est la vie et apāna la mort. L'acceptation des soi-disant mauvais aspects du Soi, ou apāna, encourage l'attelage ou l'union des opposés : la vie et la mort ne font plus qu'un.

Si on veut comprendre pleinement ce concept, l'idée qu'apāna ne serait qu'un processus d'élimination physique est limitée. L'amélioration physique de la digestion et l'élimination peuvent survenir mais le terme apāna est analogue à la personnalité non intégrée de l'individu lui-même. Le yoga, c'est reconnaître, accepter et intégrer sa part obscure plutôt que de s'en séparer.

Kundalinī signifie celle qui est enroulée et elle est considérée comme la mère de l'univers, la force au-delà de la dualité. Elle est le serpent śakti, le pouvoir divin. Le réveil de la kundalinī est une tâche inépuisable et ésotérique. C'est un sujet difficile à appréhender par l'esprit parce que ses principes de base vont à l'encontre du principe de pensée : le Soi est au-delà de l'intellect et de la matière, et ce n'est pas un volume de pensées ou d'actions qui mène à l'état de yoga. En saisissant les concepts d'idā, de pingalā et de suṣumnā, un peu de lumière a cependant été jetée sur ce sujet.

Le processus d'intégration est le début du voyage. Les blocages au niveau de chacun des chakra, qui découlent de chacun des trois granthi, sont dénoués quand le Soi devient intégré et la suṣumnā prend vie. Autrement dit, quand un individu commence à intégrer la partie « non touchée » du Soi, il, ou elle, devient entière. La pratique des āsana est à la fois un moyen pour apporter la santé et la vivacité au corps et une méthode par laquelle on peut devenir conscient de ces parties non intégrées.

Le réveil de la kundalinī qui s'élève à manipūraka chakra, peut retomber à nouveau jusqu'à mūlādhāra. Il faut fournir des efforts pour la faire remonter. On devrait être sans désir aucun, et être rempli de vairāgya (détachement) avant d'essayer de réveiller la kundalinī... Quand elle est réveillée, elle se hisse comme un serpent que l'on a battu avec un bâton et elle entre dans le trou de la suṣumnā. Lorsqu'elle voyage de chakra en chakra, l'esprit s'ouvre couche après couche, et le yogi acquiert des siddhis variés.

*La science du Prāṇāyāma, p.16.*

**Photo 27.** Le caducée : symbole médical de la guérison.

Dans la plupart des mythologies, le serpent/ le crocodile est une image puissante. C'est un message de l'histoire ancienne, l'articulation de la colonne vertébrale semblable à un serpent, et la racine de notre mémoire génétique. Le serpent est une créature d'intention divine, bien qu'elle soit à sang froid, dépourvue de passions et en quelque sorte inconnu.

Le symbole du Caducée représente idā et pingalā (les serpents), suṣumnā (les ailes déployées) et le réveil de la conscience à l'âme du divin (flamme). Chaque nœud des deux serpents jumeaux représente chacun des trois granthi i.e. 3 ½ torsades de kundalinī – la demi torsade indiquant l'état transcendant au delà de la dualité des granthi.

Il faut faire face à son être interne, avec sa nature inférieure complètement révélée avant que la réalisation de sa nature élevée ne puisse s'effectuer. Ce n'est pas un petit paradoxe. Il faut s'en remettre complètement à sa nature élevée avant de pouvoir pleinement expérimenter ce qu'elle est. Cette capitulation aveugle n'aura lieu que lorsque toutes les autres routes auront été explorées par la nature inférieure. Un réveil prématuré de la kundalinī la fait s'élever au travers d'idā ou de pingalā et non à travers le centre, et cela aggrave les polarités non résolues. Le serpent exige la résolution du passé et du futur avant de pouvoir véritablement s'éveiller. La reddition de la nature plus basse à la nature plus haute est une lutte qui ne devrait pas être prise à la légère. Cela arrive quand c'est le moment et non pas selon le choix de l'ego.

La colonne vertébrale, dans son articulation, est un attribut en forme de serpent qui est directement lié à la pratique de yoga. En bougeant le corps et stimulant la moelle épinière, les énergies d'idā, de pingalā et de suṣumnā sont activées et intégrées. A nouveau la conscience est la clé. Le réveil de la déesse serpent est une image en lien avec la flexibilité de la colonne spirituelle de l'individu. Il faut rencontrer la nature implacable du serpent śakti avant de pouvoir véritablement se faire face à soi même dans un miroir. L'extrait suivant décrit la difficulté du réveil de la kundalinī śakti.

La terrible épreuve qui précède l'initiation à devenir un disciple commence quand le pèlerin se retrouve debout, face à face avec son individualité humaine dans sa puissance la plus terrible, le soi qui a sacrifié et dévoré ses enfants doit se tuer lui-même dans cette dernière et effroyable lutte. Est-ce un sujet d'étonnement qu'ils soient si nombreux à échouer eux qui se précipitent prématurément vers cette rencontre dans laquelle la victoire doit être remportée sans aide, ni encouragement de la part d'un homme, ou d'un maître ou d'un dieu ?

*Les paroles de l'Ancien, p.84.*

C'est par de formidables efforts que l'égo esprit, bien connu, devient le subalterne de l'égo spirituel, encore enfant. En d'autres termes, le soi conditionné et les constructions du mental remettent les armes devant le serpent le plus terrible, la conscience universelle. La perte du Soi en échange du réveil de la déesse serpent est un risque grave, à ne pas prendre à la légère. Comme un enfant turbulent, si les désirs de base ne sont pas mis à son service, le serpent siffle et mord, puis retourne aussitôt dormir.

Le début de cette mue (comme pour la peau du serpent) est une tentative vers le « désir de ne plus éprouver de désir », le désir qui absorbe tous les autres désirs. C'est le dernier désir, ou polarisation, avant la libération, celui qui « mange ses enfants ». C'est le processus de vairāgya, ou le détachement. A la fin, toute notre énergie doit être orientée vers cette finalité. Comme il a été stipulé ci-dessus, tous les autres désirs seront expérimentés avant, toute les voies seront parcourues jusqu'au bout par l'ego avant que cela ne devienne possible. Ce processus peut prendre des années ou des vies entières pour se développer.

Comme cela a été écrit précédemment, l'objectif de ce livre n'est pas seulement de mettre l'accent sur l'aspect physique de la pratique ou la façon de rentrer dans les postures, mais

aussi de soulever certaines des questions relatives au pourquoi. J'ai continuellement tourné autour de certains concepts clés, à savoir la conscience, et l'acceptation de soi. C'est la possibilité, remarquable, que chaque individu a de se diriger vers la globalité, d'intégrer les niveaux conflictuels du Soi. Ces niveaux ont généralement été catégorisés en polarités, des paires d'opposés qui mènent à la possibilité d'une troisième voie, intégrée. La majeure partie de ces termes qui s'inscrivent dans une relation triangulaire sont listés ci-dessous.

L'esprit : L'inhalation, la force, masculin, l'inspiration, vers le haut, concentré, tendu, futur, Soleil, Śiva, pūruka, rajas, pingalā, prāna

Le corps : L'expiration, la flexibilité, féminin, l'élimination, vers le bas, relaxé, indolent, passé, Lune, Brahmā, rechaka, tamas, idā, apāna

L'émotion : La pause, l'équilibre, multi sexué, l'immobilité, le centre, tranquille, vide, présent, univers, Viṣṇu, sthamba, sattva, suṣumnā, yoni-mudrā.

## Les Huit Membres

Le terme Aṣṭāṅga (les huit membres) a été initialement utilisé par la sage Patañjali, l'auteur d'un traité sur les yoga sūtras, il y a deux mille années de cela. Comme Guruji dit un jour à propos de ces sūtras : « Small words, but big in meaning <sup>25</sup> ». L'étude de ces sūtras présuppose un volume important d'apprentissages préalables, afin de pouvoir comprendre ce que ces « small words » de Patañjali signifient. Cette forme de yoga aurait été transmise par tradition orale, en transmission directe de l'enseignant à son élève. Comme il n'y a pas aujourd'hui de lignée directe reconnue sur laquelle reposeraient ces enseignements, on ne peut qu'essayer de deviner les intentions profondes de Patañjali. Le chapitre qui suit cherche à donner une vue d'ensemble, plutôt qu'un quelconque aperçu définitif de cette vieille tradition orale. Les huit membres proposés par Patañjali sont :

Yama : retenue,

Niyama : observances personnelles,

Āsana : siège ou posture,

Prāṇāyāma : développement de l'énergie,

Pratyāhāra : retrait des sens,

Dhāranā : concentration,

Dhyāna : méditation et

Samadhi : illumination.

Peu de liens peuvent être faits entre la forme historique du yoga de Patañjali et la pratique moderne des āsana. Souvent appelé rāja (royal) yoga, ou yoga de l'esprit, les sūtras de Patañjali sont un exposé sur le fonctionnement de l'esprit et concernent avant tout la méditation. Ses commentaires sur la pratique en tant que telle des āsana et du prāṇāyāma sont épars et ne semblent être qu'une aide à la méditation. Cependant, l'intention de toute pratique de yoga est la même, que ce soit rāja « l'esprit » yoga ou haṭha « le physique » yoga : c'est la conscience et la réalisation du Soi. Les Yoga Sūtras de Patañjali sont à la source de tous les yoga modernes.

Les troisième et quatrième membres de Patañjali, āsana et prāṇāyāma, sont le point de départ commun à tout type physique de haṭha yoga. Cependant, c'est avec l'évolution des deux premiers membres de Patañjali, la retenue et les observances personnelles, que la conscience intérieure se déploie réellement. Cela mène à Īśvara pranidhānani, s'en remettre à Dieu.

Ahimsā : la non violence, satya : la vérité, asteya : ne pas voler, brahmācharya : la chasteté et aparigraha : la non avidité sont les cinq piliers de yama.

Quand la non-violence est établie dans la parole, la pensée et l'action, alors on renonce à sa nature agressive et les autres abandonnent leur hostilité en notre présence. Quand les mots

---

<sup>25</sup> Peu de mots, mais lourds de sens

sont fermement établis dans la pratique de la vérité, alors ils deviennent si puissants que tout ce que l'on dit se réalise. Quand l'abstention de voler est établie, les autres nous font confiance et tout est partagé avec nous, quelle qu'en soit la valeur. Quand le yogi est fermement établi dans la continence et la chasteté, alors la connaissance, la vigueur et l'énergie coulent en lui. La connaissance des vies passées et futures se déploie et l'on est libéré de toute avidité pour les possessions.

*Les Yoga Sūtras de Patañjali, 2 : 30, 35, 36, 37, 38, 39*

Les cinq composantes de yama, la retenue, sont considérées comme des vœux universels et ne sont pas confinés dans le temps ou l'espace. Les yamas évoluent comme un effet secondaire de la pratique de la conscience de soi. Lorsqu'on est complètement engagé dans ce processus interne, il devient impossible de se faire mal à soi-même et donc de faire mal aux autres. Ce n'est pas une imposition morale qui vient de l'extérieur. Les yamas concernent principalement la relation de l'individu avec l'extérieur.

Śauca : la propreté, santoṣa : le contentement, tapas : la discipline personnelle, svādhyāya : l'étude personnelle, Ívara pranidhānani : s'en remettre à Dieu sont les cinq piliers de niyama.

La propreté du corps et de l'esprit développe le désintéret pour le contact avec les autres dans un but d'assouvir ses plaisirs. Le contentement de la conscience apporte la joie suprême. Une discipline interne du soi brûle les impuretés et allume les étincelles de la divinité. L'étude personnelle mène à la réalisation de Dieu. S'en remettre à Dieu apporte la perfection dans le samadhi.

*YSP, 2 : 32, 40, 42, 43, 44, 45*

Le processus des cinq niyamas indique le voyage du Soi grossier au Soi plus épuré, étape par étape jusqu'au samādhi. C'est quelque chose de similaire à un cours sur l'étude de soi. On commence par se nettoyer, on progresse avec le contentement, au travers de la discipline personnelle, dans l'étude de soi, jusqu'à la porte de Brahmā. Ces étapes sont aussi en accord avec les cinq enveloppes d'un individu ou les cinq éléments de la nature : les couches anatomique (terre), physiologique (eau), psychologique (feu), intellectuelle (air) et le spirituelle (éther). Complémentaires des cinq yama, les cinq niyama sont la relation de l'individu vis-à-vis de l'intérieur.

L'assise (āsana) devrait avoir les deux qualités opposées de la fermeté (stirha) et de la légèreté (sukha). Ces qualités peuvent être atteintes en observant les réactions de la respiration et du corps. De là, les dualités de l'individu cessent de le gêner. Par une parfaite immobilité de l'assise, les mouvements incontrôlés et erratiques de la respiration diminuent (prāṇāyāma). Les fluctuations internes et externes de la respiration deviennent douces et subtiles pendant que les transitions (sthamba) entre chaque respiration deviennent de plus en plus mesurées. Le souffle peut alors transcender la conscience (l'esprit rationnel).

*YSP, 2 : 46, 47, 48, 49, 50, 51*

Patañjali ne décrit pas la pratique d'āsana en tant que telle, la signification littérale de ce mot étant « assise ». Son utilisation du terme indique simplement s'asseoir immobile, plutôt que de pratiquer diverses yogāsana. Les qualités de sthira et sukha s'appliquent de façon universelle à toutes les époques, que l'on médite, que l'on pratique les āsana ou plus généralement dans sa vie quotidienne.

Le terme sanskrit que Patañjali utilise pour qualifier l'écart entre les respirations est sthamba plutôt que kumbhaka. Cela signifie transition ou pause plutôt que rétention ou fermeture. C'est l'absence de faire, à la différence de la plupart des techniques de prāṇāyāma qui sont enseignées. Cela révèle aussi plus une pratique de méditation que des exercices de respiration. En résumé, le summum de l'une des polarités les plus universelles, est l'intégration de votre inspiration et de votre expiration dans l'unité. Ce moment ultime (sūtra 51) où la souffle transcende la conscience est aussi appelé kevala kumbhaka (voir page suivante pour plus de détails). Elle constitue une étape certaine vers le pratyāhāra et elle est cruciale pour comprendre les membres les plus élevés de Patañjali.

Pratyāhāra consiste à retirer les sens, l'esprit et la conscience du contact avec les objets externes et de les diriger vers l'intérieur.

*YSP, 2 : 54*

A propos de pratyāhāra, ou contrôler le mental, Gheranda dit : par sa connaissance, toutes les passions telles la luxure etc. sont détruites. Il faudrait arriver à mettre chitta (esprit rationnel) sous son contrôle en le faisant se retirer dès qu'il se met à vagabonder parmi les différents objets en vue.

*Le Gheranda Samhita, 4 : 1, 2*

Pratya signifie tirer vers l'intérieur et ahāra signifie nourriture, ou tout ce qui est extérieur. Cela signifie donc diriger la conscience de l'extérieur et de la satisfaction des sens, vers l'intérieur. Il existe trois zones de conscience, à savoir celle intérieure, le centre et l'extérieure. La zone intérieure implique à la fois le corps physique et les sensations émotionnelles, tout ce qui relève du champ corporel. Par exemple, les sensations du corps comme la chaleur ou le froid, ou les sensations émotionnellement chargées qui naissent de la douleur ou de la chaleur électrique de l'excitation. La zone interne est un aspect de la réalité dont un individu peut être certain. Malgré l'impermanence de leur nature, ces sensations sont réelles (pour l'individu) et ne reposent pas sur un jugement extériorisé ou un travail de conjecture. Plus un individu est conscient de ces sensations et prend la responsabilité de ce monde intérieur, moins il, ou elle, ne risque de porter des jugements.

La zone externe est tout ce qui n'est pas Soi : les nuages, la pièce, la couleur, le son, l'odeur etc. C'est-à-dire tout ce qui est externe à l'individu. La zone centrale est l'espace de juxtaposition des zones interne et externe, comment elles se mettent en interaction réciproque. La zone du milieu est souvent qualifiée de zone « créatrice de sens ». C'est là que l'individu va donner un sens à ce qui est directement observable dans les zones interne et externe ; c'est là que le mental fait son meilleur (et son pire) travail.

Par exemple, quand une sensation naît dans le corps suite à la courbure de la colonne vertébrale dans une flexion arrière (zone interne). Le mental va typiquement étiqueter cette sensation comme bonne ou mauvaise (zone centrale). Juste après, dans la zone externe, une vision, ou un son ou une odeur particulière est expérimentée. Une sensation va naître dans le corps (zone interne) et sera elle aussi étiquetée d'une certaine manière (zone centrale). Cet étiquetage se fera souvent à un niveau en-dessous du niveau de conscience habituel. Au fur et à mesure que la conscience se développe, on peut commencer à être le témoin de notre zone interne de façon plus complète et observer le processus survenir : nos habitudes inconscientes deviennent conscientes.

La pratique de pratyāhāra est une tentative de rester dans cette zone interne, de mettre chitta, le mental, en contact avec le monde intérieur. Cela ne signifie pas éviter tout contact externe, ou un quelconque abandon de sa responsabilité. La pratique des āsana accroît la conscience du corps et permet l'utilisation directe de pratyāhāra, ou le retrait du mental dans la zone interne. Pratiquer les dṛiṣṭi est utile pour y arriver. Pratyāhāra peut être défini comme la conscience qui s'incarne plutôt qu'une absence d'implication ou une suppression. Cela prend généralement des années de pratique expérimentale pour se développer, non seulement au travers des āsana mais aussi par la méditation et plus important encore dans la vie de tous les jours. A tout moment de veille, le mental reste en contact avec les sensations du corps, avec ce qui est en train de se passer à cet instant précis.

Il est particulièrement important, et c'est aussi le plus difficile, de rester en contact avec des sensations qui ont une forte charge émotionnelle. Il y a habituellement une tendance soit à extérioriser de tels sentiments et à les condamner en fonction du contexte ou d'un autre individu, soit à complètement nier ces sentiments. Une augmentation de la capacité à être incarné, ou somatiquement conscient, revient à une diminution des comportements de jugement. Dès que l'on nie de telles sensations et que l'on ne se permet pas de reconnaître quelque sentiment que ce soit, une suppression du Soi et une augmentation du comportement de jugement se mettent en place.

Pratyāhāra n'est pas l'évitement ou la déconnection des perceptions (i.e. les sens) mais un détachement du jugement du mental qui suit survient après la perception. Les sentiments sont toujours là, ce qui compte c'est d'en devenir conscient. Cela n'implique pas que l'on doive laisser libre cours à nos sentiments, en particulier la satisfaction des sens associée à la zone externe. Observer et accepter ce qui est en train de se passer dans la zone interne et le mental restera limpide. C'est en observant ou en étant le témoin des sens, sans passion, qu'ils commencent à avoir moins d'impact.

Tous les sentiments ont une localisation (momentanée) dans le corps. Si ce n'est pas le cas, alors soit il n'y a qu'une conscience limitée à ce moment, soit ce n'est pas un sentiment et c'est une certaine forme de jugement qui prend sa place. Une partie de cette pratique consiste à observer la localisation de chacune des émotions, où elle se trouve dans le corps. Sinon les émotions restent en quelque sorte en dehors de l'expérience et elles ne sont pas intégrées. L'un des moments les plus utiles pour pratiquer cette conscience est quand on parle, que l'on attend notre tour de parler. Essayer de garder une partie de notre conscience à l'intérieur du champ de

son corps plutôt que de complètement la perdre dans l'imaginaire de la zone du milieu. Il sera nécessaire d'améliorer sa concentration.

La concentration (dhāranā), c'est fixer la conscience sur un point.

*YSP, 3 : 1*

Une concentration prolongée n'est pas possible sans un certain retrait du mental. On est toujours sujets à des distractions de tous ordres. La pratique des āsana en conjonction avec une conscience accrue mène au pratyāhāra. La pratique de pratyāhāra est essentiellement la pratique de vairāgya. Le retrait n'est pas possible sans vairāgya et on ne parvient pas au véritable détachement sans difficultés, par exemple la pratique des āsana. La vraie mesure c'est d'être détaché autant lorsque la posture procure un sentiment agréable que lorsqu'elle n'est pas confortable. La pratique des āsana est un miroir pour la vie : des hauts et des bas, des moments agréables et désagréables. Malheureusement le processus le plus profond du yoga nous projette vers le futur, quand on est mu par le désir de passer à la posture suivante (ou à l'autre quoi que ce soit).

Une pratique régulière (abhyāsa) et le détachement (vairāgya) sont les moyens pour immobiliser les mouvements de la conscience.

*YSP, 1 : 12*

Bien que le détachement suggère de ne pas être affecté ou de se retirer, il peut être plus utile de rester « en état d'ouverture ». C'est-à-dire accepter ce qui est, ouvert à ce qui est. Même cette phrase peut poser quelques problèmes. Elle n'implique pas une complète passivité ou l'inaction. Le concept de détachement peut devenir un évitement de ce qui est, un manque d'acceptation de la réalité.

La méditation (dhyāna) est un flux ferme et constant d'attention.

*YSP, 3 : 2*

Une observation sans filtres est une conscience sans jugement. A la différence de dhāranā, la méditation dhyāna indique une perte de contrôle, la perte de l'égo par la conscience de la zone interne. Ceci n'est possible que lorsque vairāgya (détachement) est ancré profondément. Tout comme il y a de nombreuses méthodes différentes d'āsana, il y a de nombreuses méthodes de méditation ; chacune ayant ses avantages. L'emphase sur le mouvement et le corps physique dans le système vinyāsa ne laisse pas beaucoup de place à l'immobilité. Cela peut être contrebalancé par de la méditation (assise) régulière. La pratique des āsana devrait mener à une forme de méditation silencieuse ou de contemplation intérieure. On peut méditer à n'importe quelle heure de la journée, il est cependant utile d'avoir un moment spécifique pour minimiser les interruptions et les distractions. Vous pouvez pratiquer les deux méthodes suivantes:

1. Kevala kumbhaka. S'asseoir dos bien dans une posture confortable (jambes croisées) avec les yeux fermés. Commencer par observer la respiration. Ne pas essayer de la restreindre ou de la contrôler d'aucune quelconque façon que ce soit ; juste observer. Il y aura deux tendances :

ou bien le mental vagabondera hors de cette conscience passive et glissera vers une pensée ou une idée fantasque, ou il cherchera à contrôler le souffle. Ne faire aucun des deux, juste observer le souffle. Un cycle se mettra en place entre l'attention, l'inattention et le contrôle. Alors que la capacité à observer augmente, l'inattention et le contrôle décroissent. Petit à petit, le souffle deviendra de plus en plus doux et subtil. Quand le sthamba, ou pause, s'allonge, alors l'inspiration et l'expiration tendront à se neutraliser. A la longue le souffle va devenir tout simplement absent.

Quand le souffle est absent, le mental aussi tendra à être tranquille. A un certain moment (des secondes ou des minutes plus tard) le système se remettra naturellement en place et on commencera à respirer de nouveau. Il ne devrait y avoir ni effort ni tension quand le souffle n'est plus là. La durée pendant laquelle cette rétention naturelle se maintient augmentera naturellement avec plus de pratique. C'est le kumbhaka le plus subtil, appelé kevala qui signifie « être seul ». Quand le souffle est absent, que reste-t-il ? Kevala est le seul kumbhaka qui soit une absence d'action. Peu importe que la respiration soit capable d'être profonde ou non pour effectuer kevala kumbhaka. Si vous vous asseyez immobile pendant assez longtemps, la respiration deviendra superficielle quoi qu'il se passe. C'est quand l'immobilité augmente que la conscience des mouvements subtils de prāna, ou les sensations énergétiques, dans le corps ont tendance à augmenter.

Si le mouvement du corps est plus grossier, cette conscience aura tendance à décroître. Se maintenir immobile dans une posture permet une plus grande conscience de ce type et le vinyāsa ne le permet généralement pas. Le vinyāsa purifie et apporte la vivacité aux parties les plus faibles de notre constitution. Par le mouvement, la force de vie qui remplit les nāḍīs augmente. S'il n'y a pas de mouvement, la force de vie reste à un niveau minimum. La conscience du Soi subtil ne se réalise que lorsqu'une réelle stabilité est maintenue. Le vinyāsa et l'immobilité avancent main dans la main.

2. Rāja kevala kumbhaka. De la même façon que l'on observe la respiration, il faut regarder calmement son mental. Observer chaque pensée qui survient. Tout comme pour la respiration, on a tendance à devenir inattentif et de laisser inconsciemment vagabonder son imagination, de s'échapper dans ses pensées. Faire un pas en arrière dans son mental, et observer simplement la pensée qui est là, quelle qu'elle soit. En s'asseyant durant de plus longues périodes, l'esprit commence à s'apaiser, les diverses pensées ont moins d'impact. On cultive Vairāgya.

Tôt ou tard, les pensées seront absentes ; une conscience sans analyse. La zone du milieu disparaît et les zones interne et externe ne font plus qu'une. Quand on s'habitue à s'asseoir pour des périodes de plus en plus longues, le chitta sera de plus en plus longtemps absent. Quand le mental est absent, qu'est ce qui perçoit ? En s'asseyant simplement, à un moment ou à un autre, le mental et le souffle se calmeront.

Toute technique, même les processus décrits ci-dessus, sont toujours le fruit d'une volonté. Quelle que soit l'activité du corps et de l'esprit, si on intègre complètement son expérience, alors des changements significatifs vont survenir. Marcher simplement dans la rue et intégrer complètement cette expérience, c'est du yoga. Faire sa pratique d'āsana et avoir très envie de changement ou de passer à la prochaine posture, ce n'est pas du yoga. S'asseoir immobile (ou toute technique de yoga) augmente la capacité à la conscience et à l'intégration. Cependant, loin d'augmenter sa dépendance dans ces techniques, l'individu qui

développe un contact continu avec la réalité intérieure devrait s'en détacher progressivement. C'est alors que l'esprit peut être calme, quelle que soit l'activité.

Yoga chitta vrtti nirodhah.

Yoga est la cessation des fluctuations du mental.

*YSP, 1 : 2*

Le second sutra de Patañjali est probablement le plus connu : quand l'esprit analytique devient absent, il n'y a que la conscience. Cette expérience comporte différents niveaux, en commençant par mettre entre parenthèses l'esprit de jugement dans le processus de méditation décrit ci-dessus. Cela (c'est que l'hypothèse que l'on fait) mène au niveau de « absorption samādhi ».

Quand l'objet de la méditation intègre le médiateur, apparaissant comme un sujet, la conscience de soi est perdue, c'est le samādhi.

*YSP, 3 : 3*

Au final, l'observation de « ce qui est » engloutit la conscience. Dans la pratique courante de l'Aṣṭāṅga, on peut cultiver pratyāhāra, et en conséquence vairāgya. La pratique de pratyāhāra mène aux membres supérieurs de Patañjali : dhāranā (concentration), dhyāna (méditation) et samādhi (absorption en soi). En dirigeant le souffle, les bandha et les dṛiṣṭi, on cultive dhāranā. En observant la respiration et en observant le mental, tel qu'il est, on cultive dhyāna. Samādhi peut alors survenir, ou non, si cela doit arriver. L'atteinte de cet état de yoga se réalise sans efforts et par la grâce de Brahmā.

Ceci conclut le chapitre sur la philosophie du yoga. Il faut veiller à garder son sens de l'humour. Il ne faut pas se prendre, ou la pratique, trop au sérieux. Prendre ce que l'on prendra de chaque livre ou enseignant que l'on peut rencontrer, mais essayer de conserver une attitude où le cœur est léger. La pratique peut être le véhicule qui nous guide dans ce processus, mais c'est le processus lui-même qui est important.

Le yogi devrait pratiquer le haṭha yoga dans une petite pièce, située dans un endroit retiré, d'une surface de dix mètres carrés à l'abri des pierres, du feu, de l'eau et des perturbations de toutes sortes, et dans un pays où la justice est convenablement administrée, où vivent des personnes bonnes, et où la nourriture peut être obtenue de façon aisée et en abondance... S'étant assis dans une telle pièce, et libéré de toute anxiété, il devrait pratiquer le yoga, selon les instructions de son Guru.

*HYP, 1 : 12, 14.*

**Photo 28** : Représentation de Patañjali, aussi considéré comme une incarnation de Viṣṇu.

## Āsana et Vinyāsa

### Comment Utiliser ce Livre

L'intention de ce livre est d'être un guide à la pratique traditionnelle de l'Aṣṭāṅga yoga. Cependant, il ne peut pas remplacer les instructions d'un enseignant expérimenté. La section des photographies du Vinyāsa de ce livre (à partir de la page 52) s'en tient à la tradition et / ou les variantes courantes des mouvements entre les āsana. Chaque ligne de cette section commence et se termine respectivement par Samasthitih et le « chien tête en bas ». La respiration indiquée pour cette dernière posture est souvent suivie, ou précédée, d'ellipses (par exemple : Expir...). Cela pour montrer que le vinyāsa se poursuit sur la ligne suivante (ou est la continuation de la précédente) et aussi l'option de retourner en Samasthiti après le « chien tête en bas » pour effectuer le vinyāsa complet. (Voir figure 29).

**Photo 29 :** De Krouncāṣana      Expir    Inspir    **Expir...**  
... **Expir** + Inspir      Expir    Inspir + 5 respirations

**Photo 30 :** Vinyāsa complet pour rentrer dans Śalabhāṣana

Ex.    In.    Ex.    In.    Expir    In. + 5 Res.    Ex. + 5 Res    In.    Ex.

Un exemple pour lequel le vinyāsa complet est recommandé, mais qui n'est pas montrée sur la section photographique du vinyāsa, est Śalabhāṣana, la posture de la sauterelle (figure 30). Ce vinyāsa est différent des autres vinyāsa complets dans la mesure où l'on rentre dans la posture avant de faire le « chien tête en haut » ou « chien tête en bas ». C'est ce qui se passe pour la plupart des postures où l'on s'allonge sur le ventre.

Les ellipses sont aussi utilisées pour indiquer la respiration idéale (figure 31). Ce n'est souvent qu'une seule inspiration du « chien tête en bas » pour sauter dans une posture, même s'il est très courant de prendre trois ou quatre respirations. Par exemple, il est souvent difficile de sauter dans la plupart des flexions avant sur une simple inspiration, il faut donc, en phase d'apprentissage, prendre plus de respirations que nécessaire. Au fur et à mesure que l'on s'habitue à la série, le nombre de respirations entre les āsana va idéalement se réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus qu'une respiration du « chien tête en bas » à la plupart des postures, ou une seule inspiration pour sauter vers l'avant et lier les mains (inspire tête en haut) dans le cas des flexions avant. La section du vinyāsa de ce livre détaille le nombre optimum de mouvements et de respirations.

Si vous vous blessez, il faut faire l'inverse : plus de respirations pour rentrer dans une posture (si la posture est réalisable) puis une plus grande conscience pour faciliter le processus de guérison. Une fois que la zone est guérie, alors réduire à nouveau le nombre de respirations pour rentrer et sortir de chaque āsana. Soyez conscients de chaque respiration supplémentaire que vous prenez et adaptez le mouvement du corps en fonction, en phase avec le souffle. Cela évite la tendance classique à se ramollir, tant corporellement que mentalement, lorsque l'on ne s'en tient pas au vinyāsa. Peu importe la vitesse du mouvement, tant que la respiration reste constante.

#### Photo 31

Expir **Inspir...** Inspir Expir + 5 Respirations

#### Photo 32

Expir Inspir ...Inspir + Expir... ... Expir + Inspir Expir + 5 Respirations

Figure 32 montre la structure la plus courante de respiration pour les flexions avant : sauter dans Dandāsana sur l'inspiration. Quand l'expiration commence, entrer dans la posture appropriée et attraper le pied du devant. Inspirer et lever la tête vers le haut, en allongeant la colonne vertébrale. Expirer dans la posture complète. La respiration supplémentaire facilite les mouvements, et elle est plus lente et moins intense. Même si ce n'est pas le vinyāsa « correct », il est approprié pour la plupart des pratiquants.

#### Photo 33

Pour éviter les redondances, les vinyāsa entre les deux côtés de la même posture ont habituellement été indiqués par la phrase « **Vinyasā** (saut en arrière) », plutôt que de représenter le même vinyāsa pour chaque côté de chaque āsana. (Figure 33). Le processus d'apprentissage du vinyāsa, comme indiqué sur la figure 11 est le minimum standard ; i.e. ne sauter en arrière qu'un côté sur deux. Le demi vinyāsa est considéré optimum (sauter en arrière des deux côtés) et le vinyāsa complet pour certaines pratiques occasionnelles.

## Aṣṭ ānga yoga mantra

...

## Mangala mantra : « Prière auspiciouse »

## Bibliographie

À propos de l'Auteur :

Je me suis d'abord intéressé aux arts martiaux à l'âge de dix ans, après avoir vu la Guerre des Etoiles. Je souhaitais devenir un Chevalier Jedi et avoir un enseignant comme Obiwan Kenobi ou Maître Yoda. J'ai étudié de nombreuses disciplines sur une période de quatorze années, en accumulant deux ceintures noires et une ceinture marron. Adolescent,

j'ai été initié au yoga par mon enseignant d'arts martiaux. Quand j'ai eu vingt ans, j'ai étudié la thérapie Shiatsu, les ajustements du squelette, et des exercices correctifs, le yoga Oki, le yoga Iyengar, l'Aṣṭāṅga yoga et la macrobiotique.

Finalement, je me suis concentré sur l'Aṣṭāṅga yoga et la méditation. C'est la pratique qui m'a constamment inspiré, même dans les moments où j'avais moins d'énergie. Plus récemment, mes intérêts se sont élargis à différentes approches de méditation, incluant la Gestalt thérapie, et la thérapie transpersonnelle. Je préfère ces dernières à d'autres formes de thérapie, tout comme je préfère certains āsana et certaines techniques de méditation. C'est quelque chose que je peux recommander à tous les pratiquants de yogāsana.

Mon premier enseignant d'Aṣṭāṅga yoga était Trevor Tangye et après quelques années de pratique de l'Aṣṭāṅga, je suis allé à Mysore. Pattabhi Jois enseignait la pratique en y diffusant sa tranquillité, une concentration intense et son sens de l'humour. La méthode de Mysore a fortement contribué à ma concentration, elle m'a aidé à définir mes forces et mes faiblesses. Après être allé à Mysore, j'ai senti que j'avais intégré un aspect de la tradition, appelez la histoire vivante, que je n'avais pas saisi auparavant. J'appelle Pattabhi Jois « Guruji » avec une grande affection, mais la vérité est qu'il est un de mes enseignants. L'amour est là, mais la véritable relation Guru / Disciple est une relation ésotérique et à ce jour au-delà de mon expérience.

Après quelques années de pratique, ma motivation a changé de nouveau, je voulais transmettre le yoga aux autres. Ce n'est qu'après des années d'enseignement que je me suis interrogé sur ce désir particulier : est-ce qu'enseigner entrave ou aide le développement d'un individu ? Pourtant enseigner le yoga est un don, et le travail est le seul privilège que nous ayons dans la vie.

*Que la force soit avec toi.*

Matthew Sweeney