

Sommaire

INTRODUCTION		6	SÉQUENCE FINALE	155
	Inspiration de Chuck Miller	6	Plonger en arrière	158
	Introduction par Ron Reid	7	Les bienfaits du yoga	163
	Comment utiliser ce livre ?	8	La séquence de la chandelle	164
	Qu'est-ce que le yoga ?	10		
	Qu'est-ce que le Yoga Ashtānga ?	11	LES POSTURES ASSISES DE FIN	179
	Par où commencer ?	13		
	Les huit membres du Yoga Ashtānga	16	MANTRA DE CLÔTURE	185
LES FONDAMENTAUX DE L'ASHTĀNGA VINYĀSA		25	LES MYTHES À PROPOS DE L'ASHTĀNGA	186
	Comment respirer ?	26	COMMENT ÊTRE À L'ÉCOUTE ?	100
	Les verroux internes	28	COMMENT EIRE A LECOUTE ?	189
	Lier respiration et mouvement	30		
	La concentration du regard	32	COMMENT J'AI DÉCOUVERT LE YOGA	199
	Le mantra d'ouverture	34	Par Gérald	199
LES SALUTATIONS AU SOLEIL		37	Par Linda	201
	La salutation au soleil A	38	FEUILLES DE PRATIQUE	204
	La salutation au soleil B	48	Les salutations A et B	204
	Se préparer au succès	54	Séquence assise	204
			Séquence finale	210
LES P	OSTURES DEBOUT	57	Postures finales	210
	La séquence du guerrier	82	1 Ostures finales	211
	Les jours de lune	86	INDEX DES POSTURES	212
LES P	OSTURES ASSISES	89	REMERCIEMENTS	215
	Le saut avant et le saut arrière	96		
	Les postures de flexion avant asymétriques	102		
	Accessoires et variations	152		

Comment utiliser ce livre?

À savoir avant de commencer les āsana

« Nous abordons ce livre avec l'intention d'enseigner à des personnes plutôt que d'enseigner des *āsana* ; il y a là une différence subtile mais significative. »

Il faut garder à l'esprit que nous présentons ici les *āsana* de la première série depuis une perspective qui reste figée dans le temps, par des mots couchés sur le papier et destinés à un vaste public, mais le yoga est une pratique vivante, qui respire et évolue. Il vaut donc mieux qu'il soit enseigné d'individu à individu. Nous avons essayé de proposer des modifications types et un travail de préparation adapté, mais ces propositions ne sont pas exhaustives et, en tête à tête, nous aurions sans doute abordé les choses différemment.

Si vous pratiquez déjà l'Ashtānga, utilisez ce livre pour peaufiner votre compréhension de la pratique, en choisissant les *āsana* que vous souhaitez explorer plus en profondeur. Ils vont s'influencer mutuellement, telles les perles sur un *mālā* - c'est la raison pour laquelle Pattabhi Jois a intitulé son livre *Yoga Mala*: « liés entre eux ». Nous vous suggérons de commencer par bien explorer les postures de base, ce qui vous encouragera à adopter une attitude de débutant. Vous pourrez alors apprendre et comprendre le plus subtil.

Si la pratique de l'Ashtānga est nouvelle pour vous, il vous faut commencer en douceur, en ne dépassant pas 20 à 40 minutes de pratique par jour. Augmentez progressivement, à mesure que vous gagnez en force et en endurance. Commencez par les salutations au soleil, et peut-être avec quelques postures debout, puis rendez-vous directement à la fin du livre, où sont abordées les postures assises de méditation, et la relaxation finale

(shavāsana). Nous progressons dans le temps à la manière d'un sandwich, en utilisant les séquences debout et les āsana de fin comme deux tranches de pain que l'on remplit petit à petit avec le reste des postures de la Première Série.

Ceux dont le corps est adapté à l'Ashtānga sont encouragés à réaliser les *āsana* pleinement, mais il est conseillé à ceux qui rencontrent plus d'obstacles à la réalisation de la posture complète d'utiliser tous les conseils supplémentaires et les préparations que nous proposons dans la section « *āsana* ».

L'intelligence innée du corps

Faites confiance à votre corps. Au départ, cela vous semblera difficile, car il n'est pas évident de faire la différence avec un mental qui, lui, peut être paresseux ou qui voudrait au contraire trop en faire. Cependant, votre conscience s'affinant progressivement, vous distinguerez avec plus d'aisance les besoins du corps des désirs du mental et de l'ego. Vous commettrez des erreurs, en allant parfois trop loin, parfois en étant trop paresseux. Mais ces « erreurs » vous feront grandir, si vous êtes prêt à les regarder en face.

Respecter le schéma de base

En Ashtānga, on ne saute pas les postures. L'un des aspects de la pratique (qui la rend si puissante) c'est que nous suivons un schéma qui nous confronte à des choses que nous aimons et à d'autres que nous n'aimons pas, à des postures qui sont faciles et à

d'autres qui sont plus ardues. Cela nous apprend à ne pas chercher d'échappatoire dans notre vie, mais à la regarder droit dans les yeux et à être en paix avec ce qui est. C'est assez fascinant, car nous découvrons dans notre corps tous les enseignements nous permettant d'être complétement humain, complétement éveillé et vivant!

Accessoires et variations

Nous croyons fermement que pour que l'Ashtānga puisse être réellement une pratique de guérison, il faut l'adapter à chaque individu, au lieu de forcer quiconque à réaliser une āsana. Les āsana sont là pour nous servir, pas le contraire. Pour chaque āsana, nous avons essayé de proposer plusieurs façons de travailler pour rejoindre la posture en toute sécurité. Avec l'expérience, vous apprendrez à relever les bons défis, étape par étape, sans jamais abandonner.

Si vous travaillez correctement les premières étapes, les autres suivront naturellement. Tandis qu'en sautant les étapes, en forçant le corps dans des postures qu'il n'est pas prêt à réaliser, vous risquez de vous blesser, ce qui vous éloigne du chemin suivi dans la thérapie du yoga.

« Ne soyez pas soumis à la pratique, utilisez-la pour vous guérir. »

Chuck Miller

Les huit membres du Yoga Ashtānga

Le guide parfait pour un mental serein et concentré se trouve dans le *Yoga Sūtra*, où les huit membres du yoga se trouvent exposés.

Ashtānga signifie en réalité « huit » (ashtau) et « membres » (anga), c'est donc là que nous découvrirons les codes fondamentaux, de même qu'une explication détaillée des plus hauts stades du yoga. Il faut néanmoins garder à l'esprit que nous devons continuer à pratiquer les membres inférieurs.

La qualité de présence durant la pratique

Le Yoga Ashtānga est considéré comme une « méditation en mouvement ». En connaissant les attributs du mental que nous souhaitons cultiver pendant la méditation, nous saurons quel état d'esprit adopter dans notre pratique de l'Ashtānga. On en trouve la confirmation dans le *Yoga Sūtra*. Patañjali y suggère qu'une posture est maîtrisée une fois que nous sommes libre de toute tension et que notre mental s'identifie avec l'Infini.

Idéalement, notre esprit doit donc se faire délicat, calme et aussi dégagé qu'un beau ciel bleu, alors même que nous nous reconnectons à la source de notre être. C'est la tâche la plus ardue de l'Ashtānga, bien plus difficile que n'importe quelle *āsana*, même les plus avancées. Il est conseillé de pratiquer la méditation assise, pour cultiver cet état, et mieux y revenir au cours de la pratique.

Par conséquent, pendant la pratique, nous devons rester attentif à notre état mental, à notre ego et à nos actions, pour atteindre plus de pureté et d'aisance.

Le mental pendant les *āsanas*

Sūtra 2.47 « La posture, c'est quand l'effort cesse et qu'advient la méditation sur l'infini. »

(Les *Yoga Sūtra* de Patañjali)

Premier membre : *Yama*— Restrictions

Le premier membre de l'Ashtānga consiste en cinq vertus que nous devons entretenir dans notre vie quotidienne. Ce sont des principes éthiques et moraux que nous devons cultiver à la fois sur notre tapis de yoga et dans notre vie de tous les jours. Lorsque nous les respectons, nous vivons en harmonie avec les gens qui nous entourent, et avec nous-même. Je crois fermement que si nous ne nous soucions pas des autres, des animaux et de la nature, nous ne pouvons pas être sereins. Il est impossible de ressentir la paix intérieure lorsque nous n'avons pas de principes éthiques envers autrui. Cela va de paire : si nous traitons les autres médiocrement, cela veut dire que nous n'avons pas beaucoup de respect pour nous-même non plus.

À première vue, on pourrait croire que ne penser qu'à nous-même nous est bénéfique, mais en y regardant de plus près, on s'aperçoit que l'on se fait du mal en se privant des joies d'une réelle connexion avec les autres, les animaux et la nature.

Yama - Restrictions

Sūtra 2.31

« Les cinq restrictions pratiquées universellement, sans considération de naissance, de lieu, de temps et de circonstance, constituent le grand vœu. »

(Les *Yoga Sūtra* de Patañjali)

Ahims \bar{a} —Ne pas blesser

Pratiquer l'ahimsā, c'est ne pas faire de mal aux autres, quelles que soient la manière ou les circonstances. Les autres yama et niyama sont basées sur ce principe de ne pas blesser.

Mais que faut-il entendre par « ne pas blesser »? La plupart d'entre nous ne se considèrent probablement pas comme des personnes violentes ou méchantes. Mais, en y regardant de plus près, on s'aperçoit que l'on est beaucoup plus nuisible qu'on ne le croit. Il y a bien des façons de respecter ahimsā. On peut devenir végétarien, respecter la nature, parler avec bienveillance à tout le monde - que ce soit nos proches ou le vendeur à l'épicerie du coin, essayer de ne pas avoir de pensées négatives envers les autres, respecter son corps pendant la pratique des āsanas. La liste est sans fin.

Avec la pratique, le temps et beaucoup de patience, nous instaurons plus d'ahimsā (non-violence) dans notre vie. Petit à petit, nous prêtons plus attention à la façon dont nous nous comportons avec les autres, à la

Ahimsā – Ne pas blesser

Sūtra 2.35 « En présence d'un être établi dans la non-violence, toute hostilité cesse. »

(Les Yoga Sūtra de Patañjali)

manière dont nous communiquons et aux pensées qui nous passent par la tête. À mesure que notre mental s'éclaircit, l'on peut décider d'éliminer un peu plus de himsā (violence). On peut bannir les mots qui blessent dans nos relations, ou traiter les inconnus avec plus de bienveillance. On peut décider de ne plus manger de produits animaux ou de ne plus acheter de légumes emballés sous plastique. On peut également essayer de se rappeler à l'ordre lorsque nous avons des pensées négatives envers nous-même.

Encore une fois, la liste est sans fin. Gardez à l'esprit de ne juger ni les autres ni vous-même, et d'être reconnaissant pour tous les progrès réalisés, même les plus petits!

Nous devons tous partir de ce que nous sommes aujourd'hui, pas de ce que nous pensons devoir être (ce qui nous amène à la seconde *yama*, la véracité, l'honnêteté).

Le perfectionnement dans la pratique de l'ahimsā se manifestera vraiment lorsque nous ferons l'expérience de l'Unité dans l'univers car, alors, nous ressentirons en nous la douleur de chacun et serons incapables d'aggraver cette douleur.

Ahimsā dans les āsanas

Si vous avez mal, c'est que vous ne vous y prenez pas comme il faut! Cependant, il faut garder à l'esprit que le changement peut être inconfortable. Apprendre à discerner inconfort et douleur fait partie du processus.

Satya dans les āsanas

Soyez honnête avec vous-même, et voyez lorsque vous devenez « paresseux » dans votre pratique ou au contraire si vous refusez de voir ce qui mérite d'être travaillé (par exemple, en niant le mal — himsā — qu'une posture vous fait ressentir).

Satya — Honnêteté

Être honnête peut sembler évident, mais il est en fait extrêmement délicat de le rester en toutes circonstances. Cela requiert une lucidité sans faille. La vérité pure ne peut provenir que du plus profond de nous-même. Très souvent, elle est troublée par nos expériences passées, nos habitudes, les règles de notre communauté, nos croyances personnelles, notre incapacité à percevoir la pénibilité de certaines situations, notre peur d'être vulnérable et une myriade d'autres raisons.

Par conséquent, comme pour ahimsā, il faut apprendre à s'observer jour après jour, de plus en plus subtilement, en faisant de notre mieux pour ne pas porter de jugement. Moins nous jugeons ce que nous observons, et plus nous sommes en mesure de l'accepter, même si nous n'aimons pas particulièrement les vérités que nous découvrons.

Quand nous commençons à vivre à la lumière de la vérité, nous sommes guidé dans la bonne direction, et nous prenons nos décisions à partir de cette vérité, ce qui nous procure plus de joie et moins de souffrance. Les autres restent là pour nous aider quand cela est nécessaire, et nous sommes là pour les aider en retour.

Les *yama* ne doivent pas être suivies indépendamment les unes des autres : elles sont en réalité inter

Satya - Honnêteté

Sūtra 2.36

« Pour celui qui est établi dans l'authenticité, les actions et leurs fruits correspondent à ses paroles. »

(Les *Yoga Sūtra* de Patañjali)

Asteya —Ne pas voler

Sūtra 2.37

« Pour celui qui est établi dans le non-vol, tout n'est que joyaux. »

(Les Yoga Sūtra de Patañjali)

connectées. On peut se retrouver parfois dans une situation où la vérité risque de blesser si on la révèle. Il faut alors faire de notre mieux pour déterminer si le silence est une meilleure solution, ou s'il risque lui-même de causer du tort. Encore une fois, comme dans toutes les pratiques du yoga, avec une pratique régulière, nous nous ancrons dans satya.

Asteya – Ne pas voler

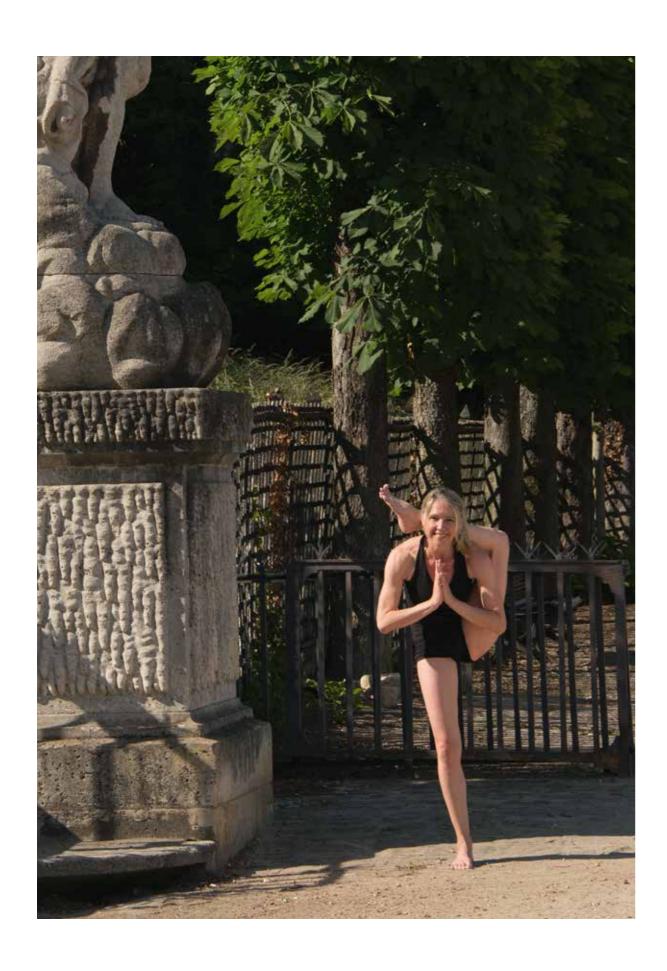
On nous l'a répété depuis notre enfance: ne prends pas ce qui ne t'appartient pas. En même temps, nous apprenons que certaines choses nous appartiennent et nous développons un sentiment de « droit » envers ces objets, ressources, propriétés, et même envers certaines personnes! En réalité, rien ne nous appartient, certaines choses nous sont prêtées par l'univers pendant un certain temps. Lorsque nous accaparons trop de ressources, il y en a moins pour les autres, ce qui équivaut à un vol.

En plus de ne pas s'approprier les objets et ressources qui ne nous appartiennent pas, il nous faut prendre en compte d'autres ressources, moins évidentes, telles que la confiance en soi, le bonheur, la gloire, la réputation de quelqu'un, etc. Il faut savoir que le simple fait de se moquer de quelqu'un peut lui ôter sa confiance, ou que critiquer une personne peut la priver du bonheur (sans parler du mal [himsā] que cela provoque, même si la critique n'est pas fondée!). Nous parlons ou agissons parfois sans réfléchir, et quelques mots dits trop vite peuvent avoir un impact très important sur l'autre. Des mots durs peuvent même priver quelqu'un de ses bons souvenirs.

L'ironie dans tout cela, c'est que

Asteva dans les āsana

Se ruer trop vite dans la pratique équivaut d'une certaine manière à s'accaparer des positions qui ne nous appartiennent pas, puisque nous ne sommes pas passé par la préparation nécessaire qui nous permet d'avancer d'une façon sécurisée, stable et consciente.



Les fondamentaux de l'Ashtānga Vinyāsa

Pour comprendre pleinement l'essence du système de l'Ashtānga, il nous faut approfondir quelques concepts.

Comment respirer?

Le prānāyāma ujjāyi

Le plus important, c'est avant tout la respiration! Nous pratiquons une technique de respiration particulière, appelée « prānāyāma ujjāyi ».

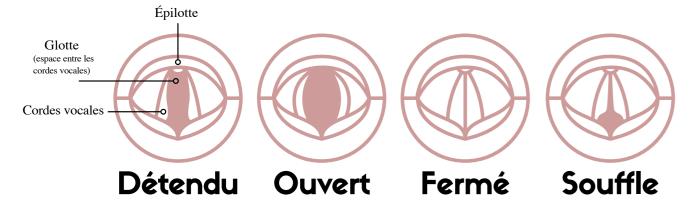
Le mot sanskrit ujjāyi signifie « victorieux » et prānāyāma peut être décomposé de deux façons, l'une qui signifie « l'extension du prāna (la force vitale) » l'autre, « le contrôle de la respiration ». On peut donc le comprendre comme « l'extension victorieuse de la force vitale ».

Avec le prānāyāma ujjāyi nous respirons par le nez et produisons un léger son en contractant un peu la glotte à l'arrière de la gorge pendant que l'air entre et sort de notre corps.

Cette contraction rapproche les cordes vocales entre elles, comme lorsque nous chuchotons. Le son qui est produit nous aide à garder notre conscience sur la respiration pendant toute la pratique, et apaise le système nerveux. Si nous n'arrivons pas à garder une respiration calme et régulière, c'est que nous allons trop loin, et que nous agaçons notre système nerveux.

Un autre effet important d'*ujjāyi*, c'est qu'en rétrécissant le passage au travers duquel l'air va passer, nous contrôlons davantage la respiration entrante et sortante, en plus de réchauffer l'air, et ainsi de réchauffer le corps.

Pattabhi Jois avait l'habitude de dire qu'*ujjāyi* « fait bouillir le sang » de manière à le purifier.



Humour *ujjāyi*

Si vous connaissez bien les films *Star Wars*, vous avez certainement remarqué que le son du *prānāyāma ujjāyi* est très similaire à la respiration de Dark Vador. En fait, comme je le dis souvent aux élèves débutants : Dark Vador pratiquait l'Ashtānga avant d'arrêter et de devenir un méchant. La morale de l'histoire, c'est qu'il ne faut jamais mettre un terme à sa pratique du yoga.

Prānāyāma

Ce mot sanskrit est composé de *prāna*, *āyāma* et *yama*.

Le *prāna* est la « force vitale », qui se manifeste le plus évidemment dans la respiration.

Āyāma veut dire « extension » et yama veut dire « contrôle » ou « retenue », « restreinte ».

On peut donc traduire *prānāyāma* par « l'extension de la force vitale » ou « le contrôle de la respiration ». Mais ces deux sens sont intimement liés, car on dit que le contrôle de la respiration rallonge l'espérance de vie.

Par conséquent, le *prānāyāma ujjāyi* est le contrôle victorieux de la respiration et l'extension de la force vitale!

Apprendre la technique

- 1. Nous inspirons et expirons toujours par le nez. Le nez est conçu pour empêcher certaines particules de l'air d'entrer dans les poumons et lorsque nous respirons par le nez, il est plus facile d'allonger les inspirations et les expirations.
- 2. Pour apprendre à contracter la



gorge, vous pouvez commencer avec la bouche ouverte, en plaçant une main devant la bouche et en respirant par la bouche comme si vous essayiez de faire de la buée sur un miroir. Vous devriez alors ressentir un air chaud sur la main lors de l'expiration et un air frais lors de l'inspiration.



- 3. Quand vous serez capable de faire cela avec aisance, vous pourrez fermer la bouche au milieu d'une expiration et expulser l'air restant par le nez avant d'inspirer de nouveau en contractant toujours légèrement la gorge.
- 4. Remarquez qu'on ne sent pas l'air entrer par le bout des narines, mais plutôt à partir du milieu du nez. Si le son provient du bout du nez, ce n'est pas bon. Si le son est trop fort, trop forcé, ou inégal, ce n'est pas bon non plus.

Quelques anecdotes intéressantes sur la respiration

Si l'on prête attention aux subtilités de notre respiration, on remarque que l'air qui entre dans nos poumons est plus frais que l'air qui en sort.

Une personne moyenne prend entre 12 à 15 respirations par minute, alors qu'un yogi pratiquant le *prānāyāma* peut réduire cela à environ 4 ou 5 respirations par minute.

L'allongement de la respiration favorise une vie plus longue. Le ralentissement de la respiration réduit le stress imposé au cœur. Si l'on regarde le monde animal, ceux qui vivent le plus longtemps, comme les éléphants ou les grandes tortues, possèdent des rythmes respiratoires très lents à l'opposé des oiseaux mouches ou des écureuils qui ont des vies très courtes.

Selon les textes du yoga, nous sommes tous nés avec un nombre de respirations déterminé — 21 600 par jour. Maintenant, si nous pouvons diviser ce nombre par 4 ou 5 (entre 4300 et 5500 par jour), nous gagnerons grandement en longévité. (Petite précision : cela ne signifie pas qu'une respiration courte et peu profonde rallongera votre vie — c'est tout le contraire.)

Par ailleurs, il est intéressant de constater que le flot de la respiration est prédominant dans une narine à la fois, celui-ci alternant entre la droite et la gauche, environ toutes les 90 minutes chez une personne en bonne santé. La narine droite est appelée *surya nādī* ou *pingalā nādī*, c'est la narine du soleil qui réchauffe le corps alors que la narine gauche, qu'on appelle *chandra nādī* ou *ida nādī*, est la narine de la lune qui rafraîchit le corps.

Il est important, lorsque nous voulons nous endormir, que la narine gauche soit la plus active. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons l'aider à s'ouvrir en nous allongeant sur le côté droit.

Les canaux *ida* et *pingalā* influencent directement le cerveau : *ida* (narine gauche) est reliée à l'hémisphère droit et *pingalā* (narine droite) est reliée à l'hémisphère gauche.

« L'hémisphère qui parle ne sait pas, et l'hémisphère qui sait ne parle pas. »

Attardons-nous un peu sur la physiologie du cerveau, cet incroyable ordinateur logé sous notre crâne, la tour de contrôle de tout ce qui se passe dans notre corps. Les deux hémisphères sont différents l'un de l'autre, mais ils se complètent merveilleusement. L'hémisphère gauche (pingalā) est associé à la logique, à l'intellect, à la pensée, au langage, à la pensée linéaire, au temps, à l'analyse; il est actif et représente notre côté masculin, Yang.

L'hémisphère droit (*ida*) est associé à l'intuition, au silence, à l'espace, à l'expérience d'être ici et maintenant, aux émotions et aux sentiments. Il est passif et représente notre côté féminin, Yin.

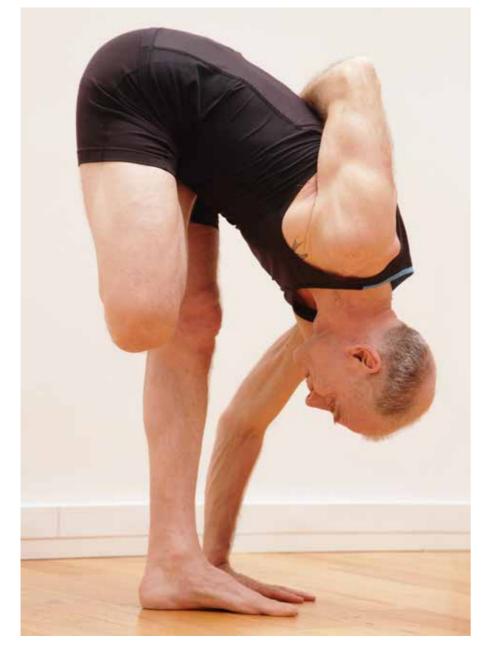
Le cerveau contrôle notre système nerveux central, qui regroupe les nerfs moteurs, les nerfs sensoriels et le système nerveux autonome. Ce dernier est divisé entre le système nerveux sympathique — guidé par *pingalā* — et le système nerveux parasympathique — guidé par *ida*.

[AR-DHA BADD-HA PADMO-TTAA-NAA-SANA]

Ardha Baddha Padmottanāsana

La posture en demi-lotus lié en flexion avant (drishti ~ le nez)

Encore une posture d'équilibre sur une jambe, qui invite à se concentrer intensément, en particulier avec la jambe dans cette position iconique du yoga : le lotus, ou padmasana. Nous verrons plus en détails le lotus et la manière de sécuriser le genou dans les postures assises, mais la priorité ici est de rester stable dans cet équilibre.













- 1. En commençant en samasthiti, transférez lentement le poids du corps sur la jambe gauche et fléchissez le genou droit. Remontez le genou vers la poitrine, en le gardant fermé, et placez vos mains sous la cheville pour la garder droite et soutenue alors que vous pivotez la hanche vers l'extérieur pour entraîner le genou sur le côté.
- 2. En continuant à soutenir la cheville, placez votre bras derrière vous et voyez si vous pouvez attraper votre gros orteil (si ce n'est pas possible, choisissez l'une des options modifiées). Une fois le gros orteil attrapé, vous pouvez redescendre lentement le genou. Il est conseillé de bouger lentement, car en cas d'anomalie dans le genou il vous faudra vous arrêter avant que le problème ne s'aggrave.
- 3. Choisissez un point de repère sur le sol où vous allez placer votre main gauche lorsque vous vous pencherez en avant sur la prochaine expiration.
- 4. En inspirant, allongez le torse avant d'expirer dans la posture complète que vous pouvez maintenir pendant cinq respirations.
- 5. Sur la sixième inspiration, levez et étirez la colonne, fléchissez la jambe de soutien et expirez sur place. Poussez fermement dans le sol avec le pied et redressez-vous sur une inspiration.
- 6. Relâchez la jambe en padmasana avec autant de précautions que lorsque vous êtes entré dans la posture, et répétez le tout de l'autre côté.



Variation quand le bras est « trop court »

Je plaisante, c'est rarement le cas. Mais c'est parfois ce que l'on ressent! Dans tous les cas, ce n'est pas un problème, vous pouvez attraper l'autre bras ou bien utiliser une sangle ou une serviette enroulée autour du pied en lotus pour rendre le bras « plus long ».

Se pencher en avant ou pas est un choix qui doit être évalué individuellement. Tout dépend de la façon dont le pied est placé en lotus, il est donc recommandé de demander l'avis d'un professeur expérimenté.



Variation pour étirer la région des fessiers et des cuisses

En pliant la jambe de soutien, placez le pied opposé juste au-dessus du genou. Puis, penchez-vous au-dessus de la jambe de soutien et essayez de la tendre et de ramener le torse contre elle. Faites bien attention de toujours garder le pied de la jambe pliée fléchi.



Variation lorsque le genou est fragile ~ Vrksasana, la posture de l'arbre

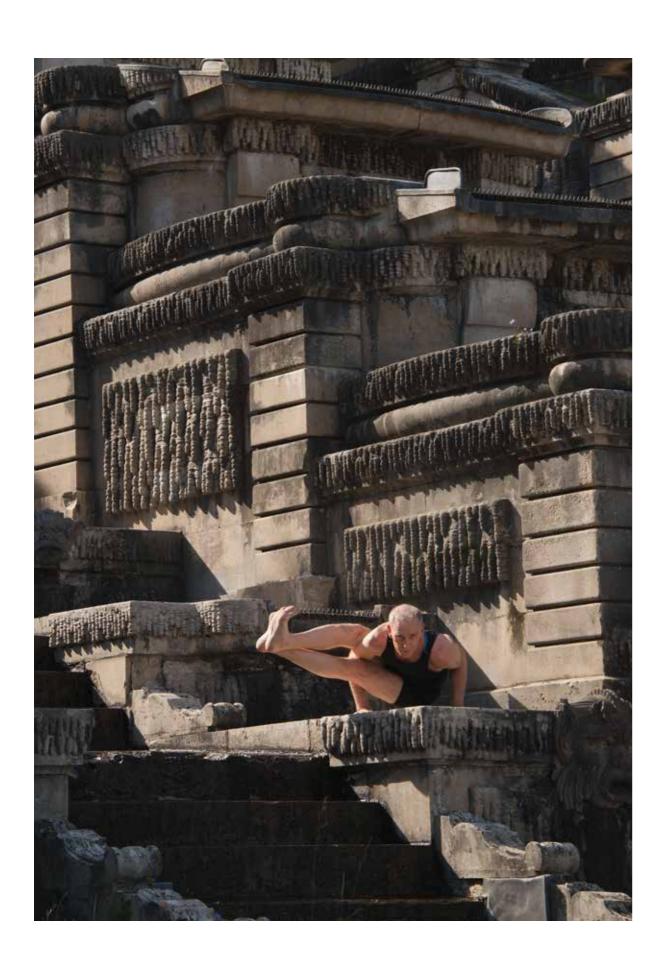
La première variation que vous pouvez adopter est la posture classique de l'arbre. Dans ce cas, essayez de profiter pleinement des bienfaits de l'ouverture de la ligne interne de la jambe en gardant le bassin bien aligné et en éloignant le genou plié dans le même angle que l'os du fémur.



Posture tremblante

Si vous découvrez la posture, le mieux est d'y aller doucement, en faisant attention de ne pas tomber.

Une astuce pour se pencher en avant, c'est de garder la jambe de soutien pliée jusqu'à ce que la main ou le bout des doigts soient bien fermement ancrés dans le sol, et d'y trouver un point où focaliser son regard avant de placer la main sur ce point.



Les postures assises

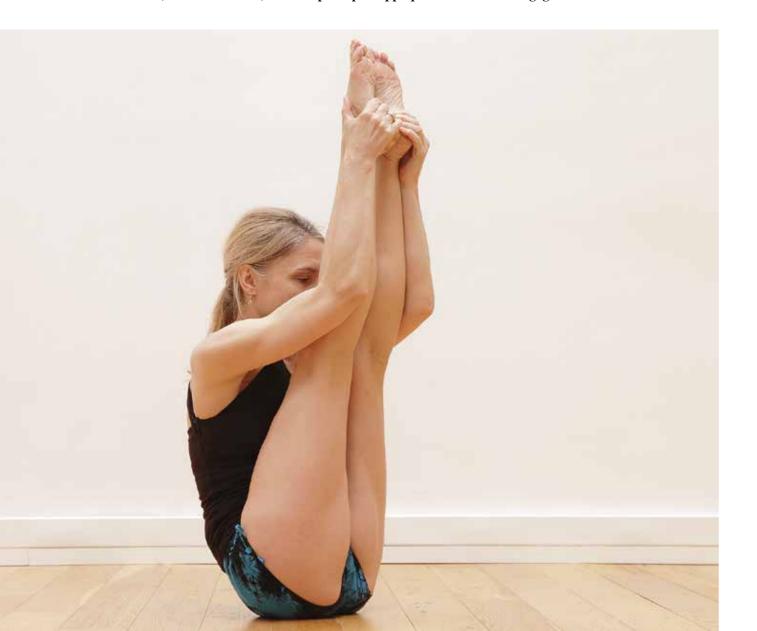
[OORDH-VA MUK-HA PASH-CHI-MO-TAANAA-SANA]

Ūrdhva Mukha Pashimottanāsana

Étirement intense de l'ouest vers le haut (drishti ~ le nez)

Voici la continuation de ubhaya pādāngusthāsana, similaire à la paire d'āsana du début de la séquence debout, pādāngusthāsana et pādahastāsana. Qu'est-ce que ces postures peuvent nous enseigner en général sur les flexions avant? Et bien, pour être capable de garder l'équilibre, il est essentiel de contracter mūla et uddiyāna bandha.

Pour pouvoir allonger l'arrière du corps de façon efficace et sécurisée — dans toutes les postures de flexion avant, debout ou assise, le même principe s'applique — il nous faut engager les *bandha*!







Les vinyāsa étape par étape :

- 1. En revenant en position assise, tendez les jambes, allongez-vous sur le dos, puis ramenez les jambes au sol derrière la tête et attrapez cette fois le côté des pieds.
- 2. Ici encore, on ne va pas tenir la position qui n'est que le *vinyāsa* nous permettant d'entrer dans la posture. Servez-vous donc immédiatement de l'inspiration pour rouler en position assise et maintenir l'équilibre sur les ischions. Terminez l'inspiration en ouvrant la poitrine : elle est éloignée des jambes, avec les bras et les jambes tendues.
- 3. Ensuite, servez-vous de l'expiration pour plier les coudes et ramener les jambes et le buste l'un vers l'autre. Maintenez cette posture pendant cinq respirations.
- 4. Puis, relâchez les pieds, croisez les chevilles, et soulevez-vous pour sauter en arrière et compléter le *vinyāsa* avant de passer à la posture suivante.

Pour être
capable
de garder
l'équilibre, il
est essentiel
de contracter
mūla et
uddiyāna
bandha.

Relâcher les tensions ~ Les épaules éloignées des oreilles

Nous sommes tellement habitués à nous servir des muscles du trapèze que lorsque nous poussons les jambes et le torse l'un vers l'autre, nous sur-activons très souvent le trapèze. Or, si nous plions les coudes vers le bas, nous activerons davantage les biceps et les muscles du grand dentelé pour leur faire partager le travail du trapèze. Notre cou et le haut de notre dos nous en remercieront!

Plonger en arrière

Traditionnellement, une fois que notre ūrdhva dhanurāsana est assez profond, et que l'on est prêt pour un autre défi, on apprend à revenir debout depuis la posture avant de retomber en arrière.

Bien entendu, cela ne s'adresse pas à tout le monde, mais si l'on possède un dos ouvert et que l'on souhaite travailler sur le renforcement, cela peut être amusant!

















Gagner en confiance, fondation et souplesse.

Cet exercice doit être réalisé avec votre enseignant. « Sans bras », il vous faudra faire confiance à votre professeur : il/elle ne vous laissera pas tomber, et vous devrez utiliser vos jambes plus que jamais! Le truc en plus, c'est que le poids du torse partant vers l'arrière vous aide à cambrer le dos dans une flexion arrière plus profonde. Traditionnellement, cet exercice est effectué après les trois plongeons en arrière décrits ci-dessous.

De la position debout à la flexion arrière - Comment commencer?

La première étape consiste à prendre l'habitude de nous tenir sur nos pieds, de compter sur l'ancrage de nos jambes et de cambrer le dos autant que possible avant de revenir debout. Petit à petit, on descend de plus en plus bas vers le sol, jusqu'au jour où nos mains en sont assez près, où nous avons suffisamment confiance, et les posons au sol. Voici quelques étapes pour s'exercer : il nous faut aller jusqu'où nous nous sentons en sécurité et, en travaillant patiemment et avec constance, nous atteindrons peut-être un jour l'étape finale!

- 1. Debout, à l'avant du tapis, en samasthiti, placez vos mains sur le dos avec les pouces sur le sacrum et les autres doigts s'éloignant du centre du dos. Puis, remontez-les le long du dos, en étirant l'espace entre chaque vertèbre à mesure que vous progressez vers le haut.
- 2. Lorsque vos mains se trouvent au niveau des côtes thoraciques, essayez de placer vos pouces sur le bas des omoplates et pressez-les vers l'avant tout en créant de l'espace entre elles. Anatomiquement parlant, vous essayez ici d'exécuter une rotation latérale avec les omoplates et, par cette action, vous devriez ressentir que vos omoplates sont prêtes à ressortir à l'avant de votre poitrine. Cette action va ouvrir le centre du cœur et réveiller le haut du dos.
- 3. En préservant cette ouverture, placez maintenant vos mains à l'intérieur du haut de vos cuisses, par-derrière. Utilisez vos mains pour vous rappeler de ne pas trop contracter les fessiers et de ne pas tourner les jambes. Descendez les mains le long des jambes, en même temps que vos hanches poussent vers l'avant (mais pas au point

de décoller les talons du sol ou de fléchir les genoux).

- 4. Une fois que les mains atteignent plus ou moins l'arrière des genoux, vous êtes prêt à les repositionner devant la poitrine. Cela peut effrayer si les jambes manquent de stabilité, prenez votre temps pour développer assez de force pour que la peur disparaisse petit à petit.
- 5. De là, vous pouvez poser vos mains sur votre front et au-dessus de la tête en cambrant le dos de plus en plus, en fléchissant les genoux et en descendant jusqu'au point ou vous perdriez l'équilibre si vous alliez plus loin. Puis, poussez dans les pieds, fermez l'avant du corps et redressez-vous en Samasthitih. La tête est la dernière à remonter.
- 6. Si vous travaillez de cette façon, une fois vos mains au sol, vous saurez comment remonter parce que les régions du corps que vous aurez travaillées pour descendre sont exactement les mêmes pour remonter. Cependant, il est conseillé de travailler avec un enseignant, car ce livre ne permet pas d'entrer davantage dans les détails.

Si vous travaillez sur la descente et la remontée par vousmême, après le troisième ūrdhva dhanurāsana, au lieu de vous allonger au sol, revenez en position debout et replongez en arrière encore deux fois (ce qui fera trois fois au total). Lorsqu'on travaille avec un professeur, on croise les bras sur la poitrine, on ôte les bras de la posture pour augmenter la force des jambes, et on va en arrière trois ou quatre fois, puis on fait un dernier ūrdhva dhanurāsana avant de pratiquer des équilibres sur les mains, adho mukha vrksasana ou la contre-posture pashimottanāsana.



Les épaules

Un poids sur les épaules

L'articulation de l'épaule est parfaite pour la mobilité, mais beaucoup moins bien pensée niveau stabilité. Or, dans l'Ashtānga, nous utilisons beaucoup les bras et la ceinture scapulaire pour gagner en stabilité! C'est tout à fait acceptable si l'on souhaite développer sa confiance en soi et sa force intérieure, tant que cela est bien exécuté. Nous avons découvert qu'un bon ancrage et qu'un alignement correct de l'épaule évite des tensions inutiles dans cette région. Malheureusement, on apprend parfois la leçon dans la douleur.

Quelques règles générales: 1. Dans toutes les postures qui placent les bras au-dessus de la tête, maintenez une rotation externe de l'humérus. 2. Et laissez l'omoplate se déplacer avec le reste du bras comme si le bras commençait au point inférieur de l'omoplate. 3. Avec toutes les prises de main (les liaisons) ou bien lorsque vous ramenez vos bras derrière vous, essayez de garder un peu de rotation interne et la tête de l'humérus « connectée » à la poitrine. 4. Développez votre force grâce à une pratique régulière et, petit à petit, vous serez en mesure de réaliser les postures mettant à l'épreuve la ceinture scapulaire de manière sécurisée et fortifiante.

Si vous êtes blessé à l'épaule ou que vous ressentez une sensation inconfortable au niveau de l'articulation, veillez à exécuter les postures suivantes correctement, et assurez-vous d'avoir la force et la souplesse nécessaire :

Élévation des bras pendant les salutations au soleil Chaturanga dandāsana Adho mukha shvanāsana Parivritta pārshvakonāsana Prasārita pādottanāsana C Pārshvakonāsana Pūrvottānāsana Kūrmāsana Kūrmāsana Urdhva dhanurāsana Adho mukha vrksasana Salamba sarvāngāsana (et toute la séquence) Shīrshāsana

Les poignets

Sollicitez vos doigts!

La majorité des gens qui se mettent au yoga n'ont jamais supporté le poids de leur corps sur les mains (ou même une partie de leur poids). On en demande alors peut-être trop à cette délicate partie du corps. Mais en apprenant à utiliser les doigts et les muscles de nos mains, nous devenons plus fort, nous nous sentons plus puissant et intrépide!

Quelques règles générales : 1. Servez-vous de vos doigts pour éviter de faire peser tout le poids du corps sur vos poignets. 2. Appuyez l'ensemble de vos mains de manière égale sur le sol : vous devez sentir un effet de « levée » dans les poignets. 3. Écartez les doigts, mais pas complètement, pour ne pas écraser le canal carpien ou perdre l'effet naturel de ventouse dans la paume. 4. Développez — grâce à une pratique régulière du yoga — la force nécessaire pour supporter plus de poids dans vos mains.

Si vous ressentez une douleur aiguë dans les poignets, vous pouvez utiliser une « cale de yoga ». C'est une longue pièce de liège à placer en travers de son tapis, sur laquelle poser la paume des mains pour atténuer la flexion du poignet et mettre l'accent sur les doigts dans les postures où les mains sont au sol. Vous pouvez l'utiliser dans les postures suivantes, ou pour d'autres modifications si nécessaire :

Ürdhva mukha shvanāsana
Adho mukha shvanāsana
Pārshvottanāsana
Bhujapīdāsana
Kukkutāsana
Ürdhva dhanurāsana
Adho mukha vrksasana
Utpluthih et autres postures d'élévation

Chaturanga dandāsana





Le cou

Une douleur dans le cou!

Beaucoup de personnes souffrent de sensibilités dans le cou, en particulier de nos jours, avec tous ces gadgets électroniques qui nous tirent la tête vers l'avant, imposant ainsi beaucoup de tensions dans le cou et le haut du dos, qui maintiennent la tête droite. C'est devenu un problème chronique de notre temps. L'avantage du yoga, c'est qu'il soulage les tensions et nous enseigne comment placer notre tête dans la bonne position. Je souffre de problèmes de cou depuis longtemps et je remercie le yoga, qui m'aide à gérer cette sensibilité. La principale chose que je recommande à tout le monde, c'est de garder le cou mobile. Ne l'immobilisez pas en ayant peur de bouger. Selon mon expérience, cela ne fait qu'aggraver les choses. Après de longs vols en avion ou des heures de voiture, ou simplement quand je suis fatiguée ou stressée, mon cou se raidit. Lorsque cela arrive, je fais un gros effort pour le bouger, même si c'est très intense et après une heure de pratique consacrée à relâcher mon cou et le haut du dos je me sens beaucoup mieux.

Règles générales: 1. Allongez l'arrière de la nuque à partir de l'occiput vers le haut mais ne tirez pas les épaules vers le bas trop fortement – car ceci va sur-étirer les muscles du cou et causer un inconfort. 2. La tête ne doit aller en arrière que si la poitrine peut se soulever, autrement, tout le mouvement va provenir des vertèbres cervicales. 3. Relâchez la mâchoire et les muscles faciaux. 4. Évitez de laisser la tête « pendre » vers l'arrière en gardant une sorte de mini-bandha sur le devant de la gorge — juste quelques millimètres — de sorte que les vertèbres ne se heurtent pas l'une contre l'autre. 5. N'aplatissez pas les cervicales dans le sol dans la séquence finale!

La majorité des gens qui se mettent au yoga n'ont jamais supporté le poids de leur corps sur les mains (ou même une partie de leur poids).

Si vous avez des antécédents de blessures dans le cou, il vous faut faire attention aux postures suivantes et exécuter peut-être le travail de préparation ou des variations à la place :

Pūrvottānāsana

Supta kūrmāsana

Supta konāsana

Chakrāsana

Ubhaya pādāngusthāsana

Ūrdhva mukha pashimottanāsana

Setu bandhāsana

Ūrdhva dhanurāsana

Salamba sarvāngāsana et toute la séquence

Matsyāsana

Uttana pādāsana

Shīrshāsana

Glaucome

Si vous souffrez d'un glaucome, vous devez éviter toutes les inversions (lorsque la tête se trouve sous la taille) et un yoga trop vigoureux.

Maux de tête

Tout dépend de la cause de vos maux de tête. En cas de problèmes de circulation sanguine ou de problèmes de cou, le yoga peut être très efficace.

Le mieux, c'est de commencer la pratique, mais si vous sentez alors que votre mal de tête empire, vous pouvez vous tourner vers des postures de « Restorative Yoga » à la place. Souvent, lorsqu'on commence sa pratique, le mal de tête se dissipe. Cela dépend vraiment de la situation.

Index alphabétique des postures

Adho Mukha Shvanasana46	Marichyasana C122
Adho Mukha Vrksasana160	Marichyāsana D124
Ardha Baddha Padma Pashimottanāsana	Matsyāsana
104	Nāvāsana120
Ardha Baddha Padmottanāsana78	Pādahastāsana58
Baddha Konāsana134	Pādāngusthāsana 58
Baddha Padmāsana	Padmāsana
Bhujapīdāsana	Panmāsana
Chakrāsana144	Parivritta Pārshvakonāsana67
Chaturanga Dandāsana43	Parivritta Trikonāsana
Dandāsana	Pārshvottanāsana72, 162
Garbha Pindāsana	Pashimottanāsana
Halāsana168	Pindāsana
Jānu Shīrshāsana A110	Prasārita Pādottanāsana68
Jānu Shīrshāsana B112	Pūrvottānāsana 100
Jānu Shīrshāsana C114	Salamba Sarvāngāsana
Karnapidasana169	Samasthiti
Kukkutāsana132	Setu Bandhāsana150
Kūrmāsana	Shavāsana
Marichyāsana A118	Shīrshāsana174
Marichyāsana B120	Supta Hasta Pādāngusthāsana142

Supta Konāsana140				
Supta Kūrmāsana130				
Triang Mukha Ekapāda Pashimottanasāna				
108				
Ubhaya Pādāngusthāsana146				
Upavistha Konāsana138				
Ūrdhva Dandāsana174				
Ūrdhva Dhanurāsana156				
Ūrdhva Mukha Pashimottanāsana148				
Ūrdhva Mukha Shvanāsana44				
Ūrdhva Padmāsana170				
Utha Plutih				
Utkatāsana 50, 80				
Uttāna Pādāsana				
Utthita Hasta Pādāngusthāsana74				
Utthita Pārshvakonāsana64				
Uttitha Trikonāsana 60				
Vīrabhadrāsana A52, 84				
Vīrabhadrāsana B84				
Yoga Mudrā180				