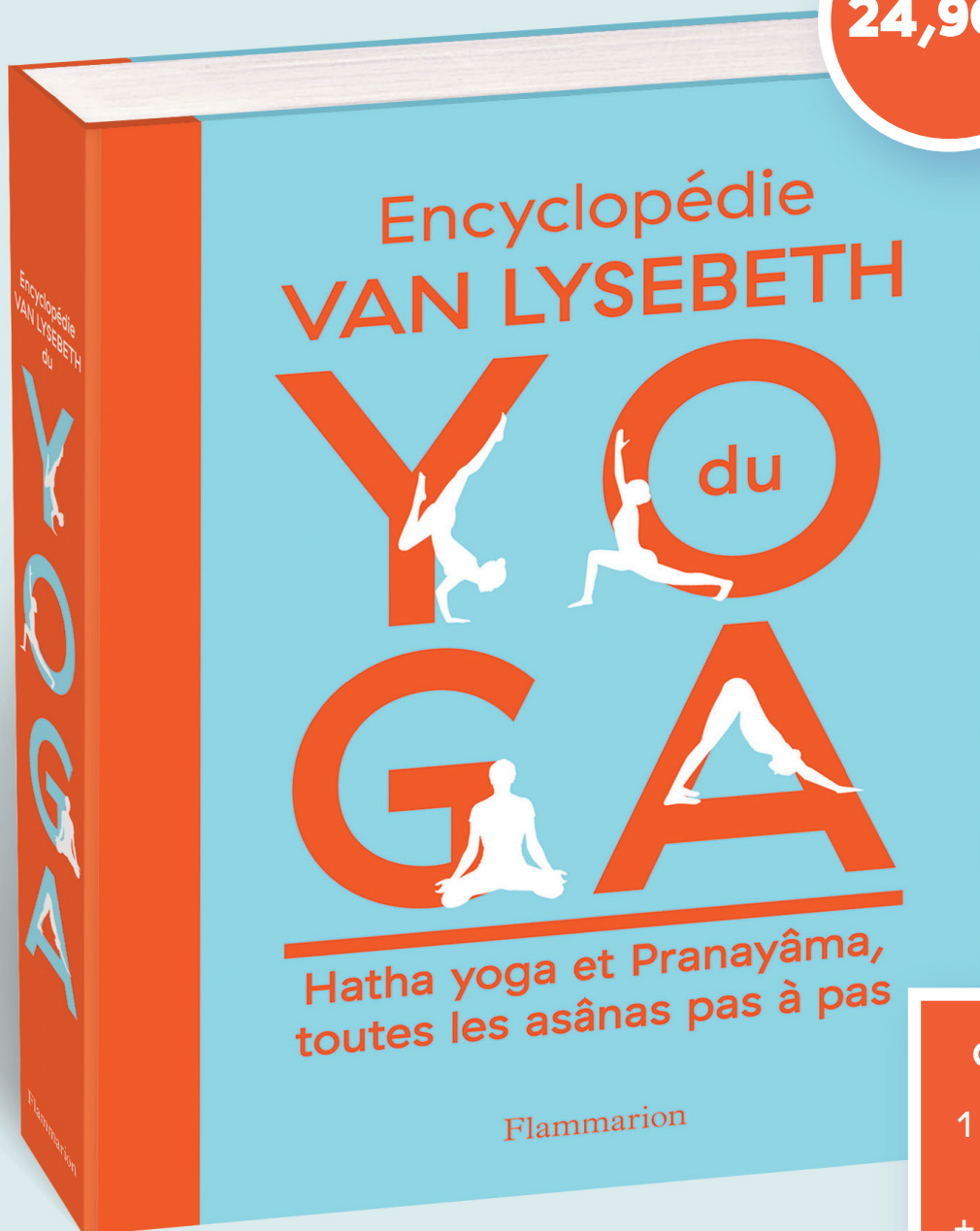


LA BIBLE DU MAÎTRE DU YOGA

24,90€



OFFERT

1 leçon de
yoga
+ 1 séance
de relaxation



Flammarion



1 — APPRENDRE LE YOGA

- L'homme moderne et le yoga 11
- La noblesse du hatha yoga 17
- L'esprit du hatha yoga 28
- La prise de conscience 31
- Où se concentrer
 - pendant les âsanas ? 38
- Le secret de la souplesse 42
- La pratique posturale 58
- L'immobilité prolongée 62
- L'absence d'effort 67
- Contrôler le souffle 74
- La prise de conscience 78
- Âsana et expression corporelle 81
- La technique de l'ultra-ralenti 88
- Plus souple qu'on ne l'imagine 93
- « Prendre » le yoga 104
- Le souffle circulatoire 107
- Se relaxer entre les poses 114

2 — TOUTES LES POSTURES (ÂSANAS)

- Suryanamaskar — La salutation
 - au soleil 123
- Âsanas de flexion latérale 128
- Âsanas de flexion vers l'avant 129
- Âsanas de flexion vers l'arrière 135
- Âsanas de torsion 138
- Âsanas en élévation 147
- Postures assises 151
- Perfectionner la pratique 158
- Composer sa séance 167
- Dans quel ordre
 - pratiquer les poses ? 168

3 — LA DYNAMIQUE DU SOUFFLE

- Respirer c'est vivre 171
- La respiration yogique complète 176
- Le contrôle de la sangle
 - abdominale 179
- Adieu les rhumes 186
- Équilibrer Prâna et Apâna 190
- La longueur du souffle 193
- Prendre l'air 198
- Respiration dynamique 201
- Hala Neti — la douche nasale 206
- Kumbhaka — la rétention
 - du souffle 212

4 — BANDHAS, MUDRÂS, KRIYAS

- Uddiyana bandha 217
- Nauli Kriya 219
- Agnisara dhauti 223
- Kriyas pour le ventre 225
- Pavana Mukthâsana — le fœtus 229
- Vajra Mudrâ —
 - le geste de la foudre 234
- Bhega Kriya — la mouette 237
- Prâna et apâna (équilibrer) 239
- Kapâlabhâti 241
- Jnâna Mudrâ —
 - le geste de l'initié 245
- Prâna Mudrâ ou Shanti Mudrâ 249

5 — ASSURER LA SANTÉ, BIEN VIEILLIR

- Rester jeune, un devoir 257
- Kaya kalpa 259
- Vous êtes ce que vous mangez 267
- Carnivore ou végétarien ? 269
- Adaptez votre régime 273
- Le déjeuner Kollath 276
- Le dhauti de la langue 283
- Vamana dhauti 297
- Danta dhauti 308
- Shank Prakshalana 311

6 — LE YOGA MENTAL

- OM 313
- Concentration 317
- Raja-yoga 321

7 — LA RELAXATION

- Attention au stress 327
- La respiration relaxante 329
- Neutraliser le masque 332
- Relaxer la bouche 335
- Relaxer la glotte 339
- Relaxation rapide avec prise
 - de conscience 344
- Dormir ! 346
- Enfin dormir sans drogues 351
- Se rendormir 355
- La journée idéale
 - d'un yogi occidental 368

ANNEXES

La pratique posturale

S'il est bien évident que le yoga ne se limite pas aux âsanas, il n'en demeure pas moins que celles-ci constituent les fondations mêmes de cette science, tant dans ses aspects à prédominance physique, que dans ses techniques psychiques, la méditation notamment.

Qu'est-ce qu'une âsana ?

C'est une position corporelle maintenue

- immobile ;
- longtemps ;
- sans effort ;
- avec le contrôle du souffle ;
- le contrôle du mental.

Pour qu'il y ait âsana et par conséquent yoga, il faut et il suffit que ces conditions soient réunies. Les âsanas ne sont pas seulement la porte d'entrée du yoga dit corporel, elles ouvrent une voie d'accès à tous les développements psycho-physiologiques du yoga. La pratique correcte des âsanas est une exigence de base pour tout adepte du yoga.

L'étirement musculaire

Dans les âsanas yogiques, les muscles sont délibérément placés dans une situation exceptionnelle, voire anormale, ce qui n'est cependant pas synonyme d'antiphysiologique, au contraire. En effet, l'état dans lequel les muscles doivent se trouver pendant le maintien d'une âsana est fondamentalement différent de toutes les situations rencontrées dans la vie courante, que ce soit dans le sport, la gymnastique, le travail ou même le repos.

Pour saisir la différence qui existe entre ces activités et les âsanas yogiques, posons naïvement la question : quelle est la caractéristique essentielle du tissu musculaire ? La contractilité, bien sûr ! C'est parce qu'il peut se raccourcir que le muscle met le squelette en mouvement (nous ne considérons ici que les muscles volontaires attachés au squelette). Quel que soit le mouvement exécuté, il est nécessairement provoqué par la contraction d'un ou de plusieurs muscles. Or, dans le yoga – et dans le yoga seulement –, les muscles sont systématiquement étirés. Cet étirement est une caractéristique essentielle des âsanas par opposition à toutes les autres activités physiques, à tout travail. Du sommeil profond à l'effort le plus intense, le muscle n'oscille jamais qu'entre une détente aussi totale que possible et une contraction maximum, du moins dans les circonstances usuelles.



La limite d'élasticité

Outre sa contractilité, le muscle est élastique, mais son élasticité est bien différente de celle du caoutchouc, par exemple, qui se laisse étirer jusqu'au point de rupture. Le muscle a une limite habituelle d'élasticité, et dès qu'on approche de cette frontière, une résistance croissante se manifeste. Tous les mouvements, qu'ils soient rapides ou lents, se situent dans cette zone d'élasticité habituelle du muscle, et c'est elle qui détermine le degré de souplesse ou de raideur d'un individu. Les âsanas yogiques visent toutes à étirer un ou plusieurs groupes musculaires bien au-delà de leur limite d'élasticité normale. Certaines conditions d'exécution des âsanas vont donc découler des propriétés du muscle placé dans cette situation très particulière.

Le muscle accepte de transgresser cette frontière, mais sous certaines conditions :

- qu'on le persuade de se détendre ;
- qu'on lui accorde le temps nécessaire ;
- qu'on le protège contre tout mouvement brusque pendant cet étirement.

Détendre le muscle

Lorsqu'il arrive à sa limite d'élasticité coutumière, sa tendance normale est de se mettre en état de défense, de se contracter pour se protéger. Cette réaction naturelle de défense doit être évitée et ne peut l'être que par la décontraction volontaire. Dans la pratique des âsanas, dans la pince par exemple, très vite on arrive au bout de la flexion, et si l'on insistait pour aller plus loin, la sensation d'étirement déborderait bientôt dans la douleur.

Lorsque la résistance à l'étirement est perçue, il est permis d'aller jusqu'à la « douleur agréable », c'est-à-dire jusqu'à cette sensation d'étirement non douloureuse, mais qui deviendrait douloureuse si l'on forçait à ce moment-là. Il faut donc, calmement, s'intérioriser dans les muscles qui se rebiffent et les persuader de se détendre.

Prendre le temps nécessaire

Il faut exclure toute hâte de la pratique du yoga. À l'intérieur de ses limites d'élasticité habituelles, le muscle change presque instantanément de longueur. Parvenu à sa limite, il accepte de se laisser étirer à condition d'être détendu (voir ci-dessus), ce qui n'est possible que si le temps voulu lui est accordé. Cela inclut une traction douce et continue s'étendant sur une période de plusieurs dizaines de secondes, au minimum.

Protéger de tout mouvement brusque

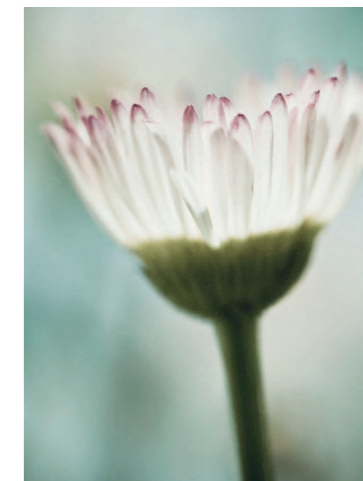
Représentez-vous le muscle d'abord détendu, puis progressivement étiré au-delà de sa limite habituelle. Il est compréhensible qu'on ne peut pas, à ce moment-là, lui imposer une intensification brutale de cet étirement par un agent extérieur, une poussée, par exemple, car ne disposant plus d'aucune marge de sécurité, le muscle est vulnérable. Normalement, il ne court aucun risque si on laisse l'âsana « se faire », même si l'on y ajoute une traction progressive (traction des bras pendant la pince, pour s'en tenir à l'exemple cité). Le danger se présente si l'on utilise une poussée. Dans certains ashrams en Inde, le maître a systématiquement recours à la poussée extérieure. Dans la pince, j'ai vu un assistant monter à pieds joints sur le dos de l'adepte effectuant l'âsana. Des adeptes occidentaux pourraient être tentés



EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?

- ☛ Utilisez chaque expiration pour aider le muscle à se détendre, à se laisser aller un peu plus loin.
- ☛ Attendez pour sentir progressivement les muscles céder à la traction et s'allonger.
- ☛ Visualisez le muscle en train de s'étirer.

« Dès que les muscles commencent à « tirer », il faut se décontracter et ne pas laisser s'installer leur réaction de défense. »



Salutation au soleil (Suryanarnaskar)



étymologie

Surya = soleil
Namaskar = salutation

J'écris « une » et non « la » salutation au soleil, car il en existe plusieurs variantes.

J'ai choisi celle enseignée à Rishikesh, à l'ashram de Swami Sivânanda, pour figurer dans ce livre car elle est accessible à tous et facile à apprendre.



De quoi s'agit-il ?

La salutation au soleil se compose d'une succession de 12 mouvements, à répéter plusieurs fois de suite et met en action toute la musculature pour la réchauffer et la « conditionner » pour les âsanas. C'est un exercice de mise en train idéal, plus rapide que les mouvements yogiques habituels et la vitesse d'exécution sera indiquée plus loin.

Toutefois, la salutation au soleil constitue un exercice complet, pouvant être pratiqué en dehors de la séance de yoga quotidienne. Traditionnellement, les yogis l'exécutent à l'aube, avant les âsanas. Que les catholiques se rassurent ! Elle n'est pas une prière païenne et je n'ai pas l'intention de leur faire exécuter à leur insu un rite hindouiste ou autre ! La salutation au soleil est un splendide exercice sans lequel une séance de yoga ne se conçoit pas. Elle prépare aux âsanas qu'elle complète, tonifie la musculature, accélère et amplifie la respiration ainsi que le rythme cardiaque, sans conduire à la fatigue ou à l'essoufflement.

Le rythme

La salutation proposée ici sollicite la colonne vertébrale d'une façon beaucoup plus intense que l'autre. Elle assouplit merveilleusement cet axe vital et prépare des postures telles que l'arc poussé, la roue et bien d'autres. Par ailleurs, elle fortifie les bras et ventile bien les poumons. Une autre caractéristique de cette salutation est son rythme. Assez lent au début, il s'accélère progressivement à chaque nouvelle salutation de la série. Pour fixer les idées, disons qu'à chaque attitude, au début de la série, on s'immobilise durant deux ou trois secondes et que les mouvements sont relativement plus lents.

Pendant les premières exécutions, la durée totale d'une salutation peut atteindre quarante-cinq secondes, pour diminuer progressivement jusqu'à vingt secondes et même parfois moins.



LES BIENFAITS

- agit sur l'ensemble de l'organisme.
- tonifie le système digestif en étirant et comprimant successivement l'abdomen ; elle masse les viscères (foie, estomac, rate, intestins, reins), active la digestion, élimine la constipation, évite la dyspepsie.
- renforce la sangle abdominale et de ce fait, maintient les organes en place. Les stases sanguines dans les organes abdominaux sont éliminées.
- synchronise le mouvement et la respiration ventile les poumons à fond, oxygène le sang et désintoxique, par l'expulsion massive de CO2 et autres gaz nocifs par les voies respiratoires.
- augmente l'activité cardiaque et l'irrigation sanguine de tout l'organisme, ce qui est capital pour la santé. Elle combat l'hypertension, les palpitations et réchauffe les extrémités.
- tonifie le système nerveux grâce aux élongations et flexions successives de la colonne vertébrale régularise les fonctions du sympathique et du parasympathique, favorise le sommeil. La mémoire s'améliore.

La concentration

Une participation active de la conscience est requise. Ne penser à rien d'autre, éviter les distractions et les interruptions. Un rythme uniforme est à maintenir au cours des salutations successives. Surtout le matin, les premières peuvent être plus lentes et moins poussées car les muscles sont encore engourdis. Il est recommandé de s'orienter vers le soleil levant ou du moins vers l'est.

Pensez au soleil, concentrez-vous sur lui, le dispensateur de toute vie terrestre. Toute votre énergie, même celle que vous utilisez pour effectuer cette salutation, provient de son rayonnement. A un moment donné, chaque atome de votre corps a fait partie d'une étoile semblable au soleil. Pensez à la puissance cosmique qui se manifeste à travers le soleil. Cette attitude ajoute un contenu plus élevé, insuffle un esprit à la salutation au soleil qui cesse ainsi d'être un banal exercice musculaire pour englober toute la personnalité. Si vous pratiquez une autre salutation au soleil qui vous donne satisfaction, continuez ! Toutes ses variantes sont valables, mais ne les mélangez pas.



EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?

Lorsque vous connaîtrez bien la salutation au soleil vous exécuterez les 12 mouvements en 20 secondes.

Que votre premier but soit 15 Suryanamaskars en 5 minutes : après six mois, 40 en 10 minutes.

Cela constitue une ration moyenne qui peut être scindée en deux séances, par exemple cinq minutes le matin et cinq minutes le soir avant d'aller au lit. Les dames s'en abstiendront pendant les premiers jours des règles.



POUR LES DÉBUTANTS

En considérant les dessins, Suryanamaskar peut paraître complexe, mais ne vous laissez pas rebuter. En fait elle se compose seulement de six mouvements à répéter en sens inverse. Pour l'apprendre, commencez par les mouvements 1, 2, 3, 4 puis revenez en arrière en prenant les positions 10, 11, 12. C'est facile ! Ensuite, apprenez les mouvements 5 à 9. Lorsque vous les connaîtrez bien, il suffira de les intercaler à leur place et votre salutation sera complète.

1

EXP.

Pour mieux expirer à fond, écraser le thorax avec les poignets.



2

INSP.



Inspirer - plier le dos, surtout entre les omoplates.

X

ERREUR COURANTE



Les pouces ne sont pas accrochés.
Le dos n'est pas étiré.

3

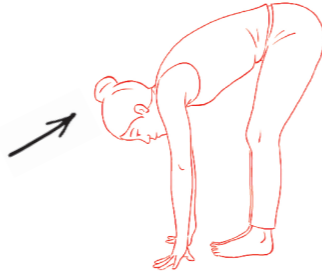
EXP.



X

ERREUR COURANTE

Le front n'est pas poussé vers les genoux. De ce fait la flexion est réduite. La thyroïde n'est pas comprimée par la pression du menton contre la poitrine.



4

INSP.



X

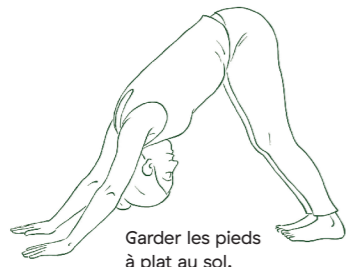
ERREUR COURANTE

Le tibia est perpendiculaire au sol.
La tête n'est pas relevée.



5

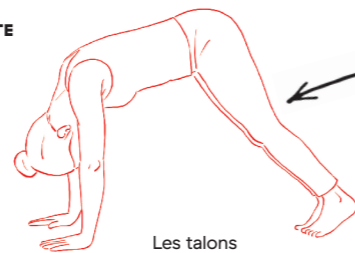
EXP.



Garder les pieds à plat au sol.

X

ERREUR COURANTE



Le dos n'est pas étiré.
Le corps ne forme pas un V renversé parce que le regard n'est pas tourné vers le nombril.
Les talons ne touchent pas le sol.

6

INSP.
+ bloquer
10 secondes

X

ERREUR COURANTE

Les pieds, une fois rejetés en arrière restent au sol au même endroit pour revenir enfin de salutation, à leur point de départ. Au début cela n'est pas possible, mais vous y parviendrez.



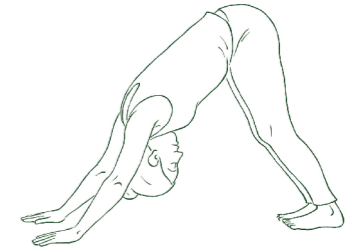
7

RESP. x 10



8

EXP.



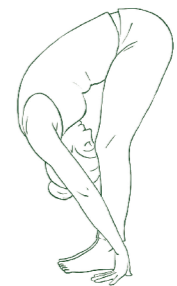
9

INSP.



10

EXP.



11

INSP.

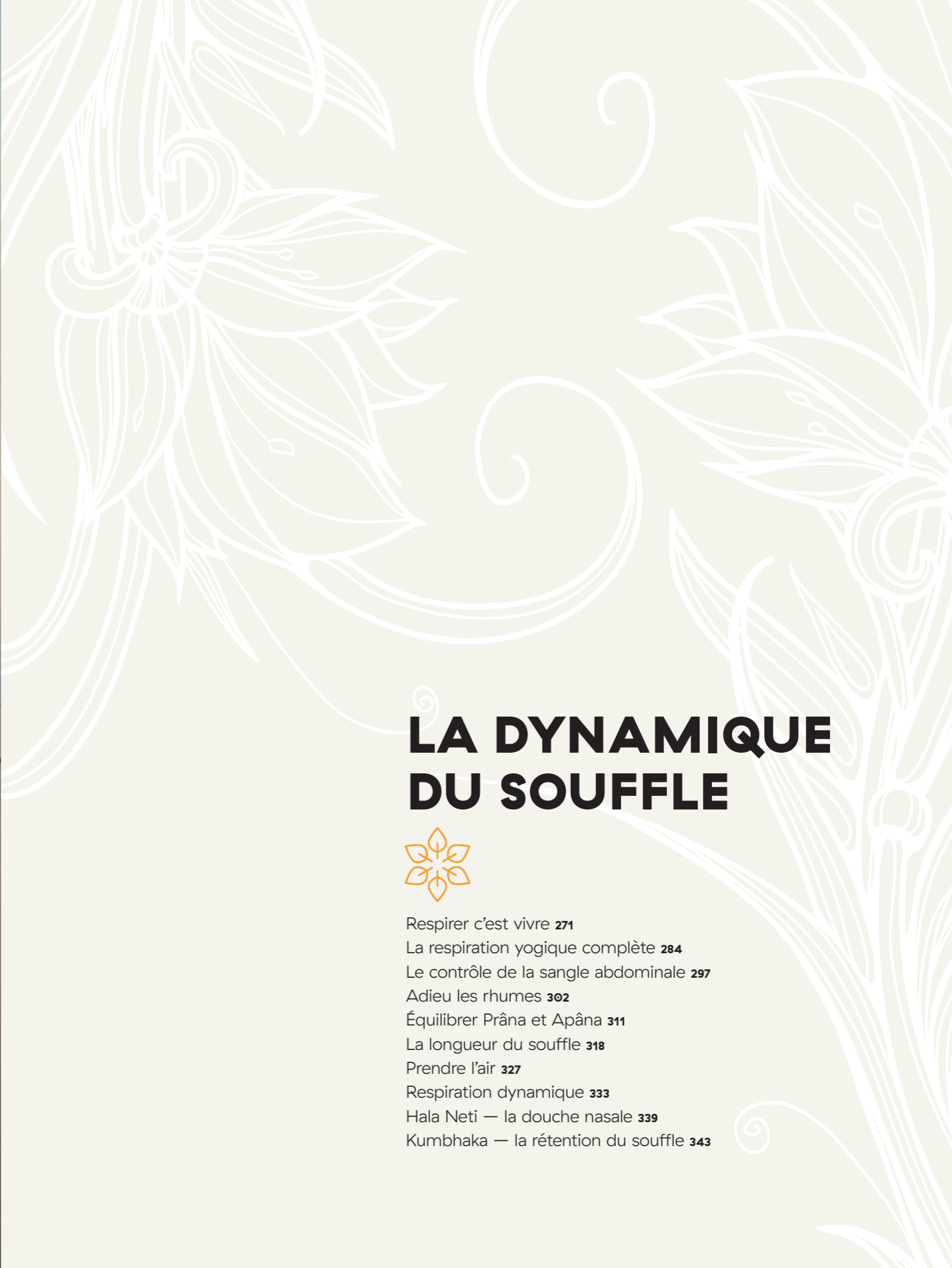


12

EXP.

Vider, si le souffle est normal recommencer, sinon se reposer.





LA DYNAMIQUE DU SOUFFLE



Respirer c'est vivre **271**

La respiration yogique complète **284**

Le contrôle de la sangle abdominale **297**

Adieu les rhumes **302**

Équilibrer Prâna et Apâna **311**

La longueur du souffle **318**

Prendre l'air **327**

Respiration dynamique **333**

Hala Neti — la douche nasale **339**

Kumbhaka — la rétention du souffle **343**