

JE PERFECTIONNE  
MON

# YOGA

A. VAN LYSEBETH

FLAMMARION

ANDRE VAN LYSEBETH

**JE  
PERFECTIONNE  
MON  
YOGA**

1<sup>ère</sup> EDITION

FLAMMARION

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation  
réservés pour tous les pays y compris l'U.R.S.S.  
© André Van Lysebeth, 1969  
Imprimé en Belgique.

1969

## Collection "YOGA" – FLAMMARION

Du même auteur,

J'APPRENDS LE YOGA

PRANAYAMA,  
la dynamique du souffle  
(à paraître fin 1969)

Perfectionner son yoga  
ne signifie pas le compliquer ni l'acrobatiser.  
Perfectionner son yoga  
c'est agir en sorte que le yoga du corps  
devienne le Yoga du Corps.  
Perfectionner son yoga  
c'est communier avec son Corps,  
c'est le pénétrer de conscience, le transfigurer,  
le spiritualiser.  
Tandis que le matérialiste idolâtre son corps  
en s'identifiant à lui,  
tandis que le spiritualiste voit en lui un obstacle  
et dans le meilleur des cas le considère comme un instrument,  
le Hatha Yogi fait siennes les paroles de Sri Aurobindo :  
"C'est plutôt rendre le corps parfait  
qui devrait être le triomphe ultime".  
Posséder un Corps parfait  
qui allierait souplesse et santé, jeunesse et beauté,  
sagesse et longévité,  
ne serait-ce pas divin, au sens le plus strict ?  
En accomplissant son Corps, l'homme accomplit sa destinée.

## lettre à un débutant

*Cher Ami,*

*Tu ne me connais pas et pourtant, moi, je te connais : le Yoga a de ces bizarreries ! Voilà quelques semaines, quelques mois, un an peut-être, tu t'es mis à pratiquer le Hatha-Yoga. Sans doute avais-tu lu un livre ou des articles sur la question, puis tu t'y es lancé, j'allais dire à corps perdu – o ironie ! – avec la fougue que suscite l'attrait des choses nouvelles et importantes.*

*Que tu le veuilles ou non, que tu le croies ou non, te voici nanti d'une certaine expérience. Passée la fièvre du début, tu te poses des questions. Tu as raison. Je voudrais t'aider : c'est pourquoi je t'écris cette lettre.*

*Te souviens-tu du jour où tu t'es mis au tapis pour ta première séance, le corps pesant comme du plomb, le geste heurté, les articulations douloureuses ? Et cependant, loin de te laisser rebuter par ces peu encourageantes prémices, tu as tenu bon. Il fallait que tu aies la foi ! Réjouis-toi : si peu la possèdent. Que cherchais-tu dans cette discipline que certains considèrent encore comme un divertissement de snobs ? La santé ? L'équilibre ? Un palliatif à ta vie agitée et tendue ? Peut-être plus encore la connaissance de toi, la paix de l'esprit, le bonheur ?*

*Tu avais le droit d'être exigeant. Les traités promettent des miracles : "dix minutes d'âsanâs par jour, et dans trois mois vous étonnerez vos amis par votre robustesse, votre sociabilité, le rayonnement de votre nouvelle personnalité". Comme si le Yoga était une panacée propre à délivrer en un éclair l'homme de ses maux. Avoue que tu y as cru ! ... "*

*Et maintenant tu es un peu déçu. Tu n'oses pas encore te l'avouer, mais la belle confiance du début s'évapore peu à peu.*

*Tu doutes de l'efficacité de ce que tu fais: ta foi est ébranlée à cause de ce rhume de cerveau contre lequel le Yoga aurait dû te prémunir, à cause de cette varice douloureuse que tu croyais en sursis, à cause de cette réflexion de ton conjoint : "Toi, depuis que tu fais du yoga, tu n'as pas meilleur caractère ! " Tu hésites. Parfois tu te surprends à songer : "Et si tout cela n'était qu'un énorme bobard ? "*

*Tes pensées prenaient cette direction au moment où tu as commencé à lire cette lettre. Elle tombe à pic ! Son objet n'est que de proclamer : "Tout ce que tu croyais, tout ce que tu crois est vrai. Tu ne t'étais pas trompé. Le Yoga te donnera tout ce que tu en attends, et sans doute davantage. Courage ! Confiance ! Entre nous, elles me font bien rire, tu sais, ces promesses de réussite rapide et brillante. Tel qui était bossu se retrouvait droit comme un I après seulement six mois de pratique. Tel autre était au bord du désespoir; la simple pratique lui a rendu l'équilibre et l'optimisme. Un troisième, condamné par les médecins est devenu aujourd'hui un athlète. Est-ce tromperie ? Leur concert exhaustif n'est-il qu'une longue conspiration du mensonge, un abus de confiance ? Non, assurément, mais de tels résultats propres à frapper l'imagination sont souvent l'aboutissement d'un entraînement bien plus long qu'ils n'osent l'avouer. Avant d'y parvenir, que de moments creux, que d'heures de tâtonnements, que de faux pas dont ils ne font pas état ! C'est normal. La connaissance de son corps et de ses mécanismes cachés est rarement le produit d'une révélation subite. Elle se constitue à force d'expérience. Le Yoga est une des rares sciences au monde qui soit intégralement et absolument empirique. Rien n'y arrive qui n'ait été chaque fois réappris par l'individu. Les principes ne sont jamais applicables tels quels. L'expérience d'autrui est un simple fil d'Ariane, seul le savoir acquis par soi-même importe.*

*Les auteurs ne te rendraient-ils pas un sacré mauvais service en avouant que ces réalisations leur ont coûté des années de pratique, que telle âsana n'acquiert son efficacité totale qu'au terme d'une patiente sensibilisation du corps ? Sache que le résultat est possible, assuré, qu'il n'est pas d'exemple de quelqu'un qui ait essayé avec la volonté de réussir et qui ait échoué. Bien téméraire d'ailleurs qui prétendrait fixer les normes valables pour tous. Ici plus qu'ailleurs, le coefficient individuel joue. Il faudra neuf mois à celui-ci pour dominer le Lotus (contre*

*deux à tel jeune sportif), mais par contre, la maturité aidant, il éprouvera moins de peine à discipliner le mental. On pourrait multiplier les exemples.*

*Répète-toi le seul dogme d'un yogi : Quelles que soient tes ambitions, tu les réaliseras un jour. Quand ? Au terme de quelle expérience ? Nul ne le sait. Retiens cela.*

*Il te semble parfois que tu ne progresses plus. Depuis le temps que tu travailles le Lotus, tu devrais pourtant commencer à pouvoir le prendre, ne serait-ce que quelques secondes. Quant à ta colonne vertébrale, qu'elle est lente et rétive à s'assouplir. Peut-être tes premiers et patients efforts t'ont-ils mis sur le chemin d'une vérité maintes fois vérifiée : en Yoga, la loi de la progression simple et continue ne joue pas en apparence. On n'avance pas d'un peu chaque jour. L'évolution se fait par paliers. Après des semaines, voire des mois de sur-place, soudain c'est le déclic, l'illumination, la découverte du processus nouveau.*

*C'était si simple, et tu n'y parvenais pas ! Que s'est-il donc passé ? Simplement ceci : à ton insu, tout au long des essais infructueux, ton mental s'instruisait. Un beau jour, il a eu terminé le tour du problème et t'a révélé d'un seul coup le résultat de sa lente démarche : un pas de plus dans la connaissance de toi !*

*J'ai connu un jeune homme qui ignorait le rhume. La toute première fois qu'il fit une séance d'âsanas, il en attrapa un d'une telle catégorie qu'il dut renoncer pour un temps à ses exercices respiratoires. Et ceci me conduit à te faire part d'une autre constatation : le Yoga semble parfois produire des résultats opposés à ceux qu'on en attendait. Cela t'étonne ? Réfléchis : le travail en profondeur sur un muscle, un centre nerveux ou un organe vital sensibilise la zone intéressée au point qu'il s'y produit une réaction intense, négative parfois, dans la mesure où le néophyte ne parvient pas encore à doser son effort. L'homéopathie produit souvent – et c'est d'ailleurs là une de ses particularités – de telles réactions contraires : avant de guérir l'asthme, elle commence par déclencher quelques bonnes crises ! Ne t'alarme donc pas si tu te sens plus nerveux (ou moins) que tu n'escomptais l'être. Je suis surpris que nul traité, à ma connaissance, ne fasse cette mise en garde. La loi des effets contraires devrait plutôt fortifier ta confiance dans l'efficacité du système. Les extrêmes se touchent, et qui tient le mauvais bout n'est pas loin de tenir le bon.*

*Il est un dernier point sur lequel j'aimerais insister. En yoga, il faut se méfier au plus haut point de tout dogmatisme. Je te disais plus haut qu'il n'y a pas de cheminements identiques. J'ajoute qu'il n'y a pas d'itinéraires semblables. Au début, il est utile de respecter assez strictement les indications des traités. L'expérience aidant, il faudra l'en affranchir progressivement jusqu'à ce qu'en matière de régime alimentaire, de choix des exercices, d'horaire et de durée des séances, tu puisses n'obéir aveuglément qu'à un maître : ton instinct (qui n'est, à tout prendre, que le côté physique de l'intuition). Car s'il existe en ce domaine un idéal de végétarisme intégral, de pratique intensive et matinale, il faut savoir que ces sommets ne sont souhaitables que pour quelques-uns et que les voies qui y mènent peuvent prendre des détours lents et étranges. D'ailleurs, vouloir brûler les étapes ne produirait que des effets néfastes. Le "pas envie de faire Mayurāsana aujourd'hui" ou une subite fringale de se mettre sur la tête sont, neuf fois sur dix, des indications plus sûres que les programmes abstraits les plus élaborés. Mais comment distinguer l'instinct pur de la simple paresse ou du caprice, le viscéral du mental négatif ? En entreprenant toujours le Yoga dans des dispositions d'esprit positives et optimistes. On peut rater toute une séance parce qu'on a entre-tenu quelques secondes en soi l'idée "qu'aujourd'hui ça n'irait pas". Car si l'inconscient est le plus puissant auxiliaire de l'homme, mal conduit, il se comporte en féroce détracteur. Voilà les quelques points que je souhaitais préciser aujourd'hui. Mon message se résume ainsi : en Yoga, il faut croire, observer, agir et laisser faire. Rien d'autre n'a de l'importance. Cesse d'entretenir le doute en toi et un jour tu t'apercevras qu'il a disparu. Tu sauras alors, d'une foi profonde qui rayonnera au fond de toi, que la santé parfaite, le bonheur complet, l'humanité totale, sont les termes réels qu'il faut employer en traitant du Yoga. Ce jour-là, à ton tour tu prendras peut-être la plume et, te souvenant du temps des œufs durs, tu écriras aussi une lettre débutant par : "Cher ami, tu ne me connais pas et pourtant, moi je te connais..."*

*Je te salue et je crois en toi.*

Jean-Pierre RADU.

## no blesse du hatha yoga

*"Cependant ce serait une erreur de sous-estimer la valeur et la signification de notre corps physique..."*

*Pour celui qui sait, pour l'initié, le corps est la scène sacrée où se déroule une pièce d'une profondeur indescriptible. Et c'est pour cette raison que la connaissance, ou ce qui est plus et mieux, l'expérience consciente de ce corps est d'importance primordiale pour le Yogi et pour tous ceux qui désirent suivre le chemin de la méditation.*

*L'obstacle que le physique représente pour le spirituel n'est pas un argument pour rejeter le physique. Parce que ce qui représente notre plus grande difficulté est aussi notre plus grande opportunité. C'est plutôt rendre le corps parfait qui devrait être le triomphe ultime.*

*Ce ne peut donc être un Yoga Intégral qui ignore le corps ou fait de son annulation ou de son rejet l'indispensable condition d'une parfaite spiritualité."*

Sri Aurobindo.

Considéré dans la perspective générale de l'évolution de l'humanité à travers les millénaires, l'événement capital du 20<sup>e</sup> siècle ne sera sans doute ni le perfectionnement des ordinateurs, ni l'automatisation, ni même la découverte de la fission atomique, car ces développements, aussi révolutionnaires soient-ils, ne modifient que le milieu dans lequel l'homme évolue, non son être lui-même. Cet événement capital pourrait bien être la redécouverte du yoga et sa diffusion explosive à l'échelle planétaire.

Pour le yoga lui-même, cette diffusion soudaine et massive constitue le tournant le plus décisif depuis les temps reculés, aux frontières de la préhistoire, où les grands Sages et Rishis de l'Inde ancienne l'ont porté à sa perfection.

La chance unique que notre siècle offre au yoga représente pour lui l'épreuve la plus redoutable : il court le risque d'être dénaturé, défiguré à jamais.

Paradoxe, c'est le hatha yoga, le yoga du corps, celui qui triomphe à l'heure actuelle en Occident, qui est le plus exposé. En effet, le hatha yoga est menacé sur deux fronts, c'est-à-dire à la fois par le matérialisme et le spiritualisme.

Le "matérialiste" ne voit dans le hatha yoga qu'une super-gymnastique, un moyen extraordinairement efficace de rester – ou de redevenir – jeune, svelte, en parfaite santé et de vivre longtemps. Ce hatha yoga, déjà étrié au point d'être considéré comme une simple technique de santé, devient à ses yeux LE yoga tout entier. En isolant le hatha yoga de son contexte, en reléguant dans l'ombre les autres formes de yoga, il le prive de son sens profond. En assurant son triomphe, il le trahit, et pour le hatha yoga, ce piédestal pourrait se transformer en pilori. Du côté "spiritualiste" la menace est plus subtile ! Certes les temps sont bien révolus où l'on estimait qu'un corps macéré, mortifié, émacié, constituait le préalable idéal à l'éclosion de la spiritualité, mais en considérant le hatha yoga comme une simple gymnastique, utile sans doute pour maintenir l'instrument corporel en parfait état, sans aller plus loin, on arrive à considérer le hatha yoga comme une forme mineure, accessoire, voire anecdotique du yoga.

Or, sous-estimer le Hatha Yoga c'est sous-estimer le Corps. Dans l'avenir, le développement des autres formes de yoga en Occident, notamment le Raja Yoga et le Jnana Yoga, pourrait se faire au détriment du Hatha Yoga, ce qui serait une grave erreur qui s'est déjà produite une fois dans l'histoire du yoga, dans sa patrie même, c'est-à-dire l'Inde. Même le grand Vivekananda a sous-estimé le hatha yoga quand il a écrit : "Le hatha yogi est un animal sain, sans plus".

Loin de moi l'idée de minimiser les autres formes du yoga au profit du seul hatha yoga ! J'ai d'ailleurs pratiqué assez longtemps le Raja Yoga avant même de découvrir le Hatha Yoga et c'est précisément cela qui m'a convaincu que les autres yogas n'acquièrent toute leur valeur que s'ils sont basés sur le yoga du Corps bien compris. Le Hatha Yoga doit reprendre la place d'honneur qu'il occupait dans la hiérarchie yogique au temps des Rishis, c'est-à-dire constituer la souche-mère sur laquelle s'embranchent les autres formes du yoga.

Le yoga tire sa propre noblesse de la noblesse du Corps. Non, le Corps n'est pas l'animal en nous ! Le Corps est infiniment plus

que notre intellect ne se l'imagine et le but du Hatha Yoga est non seulement de reconnaître son importance mais de le TRANSFIGURER, le diviniser.

Le Corps est infiniment plus qu'une merveilleuse mécanique biologique, il est une DIMENSION ESSENTIELLE de l'être humain. Ce Corps est le point de rencontre, le carrefour de tous les plans d'existence de l'être humain. Ce Corps est ce lieu privilégié du Cosmos où l'énergie créatrice du Soi entre en contact avec la matière, la modèle et la contrôle. Et cette création se poursuit à chaque instant de notre existence ! Un corps humain, c'est de de la matière transmuée, rendue vivante, pénétré d'absolu. En accomplissant notre corps grâce au Hatha Yoga, c'est-à-dire en l'imprégnant de conscience, en le maîtrisant, en faisant l'expérience totale de sa vie, l'homme accomplit un aspect crucial de sa destinée. C'est dans cet esprit que le Hatha Yoga doit se pratiquer. Ainsi conçue, une séance d'āsanas, au lieu de n'être qu'une séance de super-gymnastique, devient le moment sacré où le Hatha Yogi communique avec son corps; c'est le moment où l'intellect, au lieu d'asservir le corps à ses fins, se met à son service et s'intègre à lui.

A travers notre Corps nous participons de la vie depuis sa première manifestation sur terre. Cette Vie qui palpète en nous s'est transmise SANS INTERRUPTION au cours des millions d'années, à travers toute l'évolution sans qu'il manque un seul maillon à cette chaîne infinie.

La Vie qui anime notre Corps est ce qu'il y a de plus éternel en nous sur le plan terrestre. A travers la lignée infinie de nos ancêtres, nous avons survécu à toutes les épreuves, nous sommes sortis vainqueurs de toutes les luttes et toute cette expérience est imprégnée en chaque être humain.

Notre Corps est intelligent, même dans ses plus humbles fonctions organiques, que nous avons pourtant tendance à considérer comme viles. Au contraire de notre intelligence ordinaire, verbale, discursive, celle du corps est infaillible, sa science est infuse, elle est – et de loin – supérieure à notre intellect dont nous sommes cependant si fiers. Prenons par exemple la digestion. Dans l'intestin, ce tube d'environ huit mètres de long, l'intelligence du corps réalise des opérations de biochimie et de biophysique infiniment complexes, et ce à une température de 40° environ, à la pression atmosphérique normale. Pour réaliser ce qu'accom-

plit notre tube digestif, il faudrait disposer d'immenses laboratoires équipés d'appareils ultra-perfectionnés, travailler à haute température et à des pressions très élevées. Pour mesurer à quel point notre intellect est limité dans ce domaine, songeons qu'aucun savant au monde n'est encore en mesure de décrire exactement et complètement les processus physicochimiques qui se produisent pendant la digestion et tandis que son intellect rampe dans le labyrinthe des formules chimiques, au même moment son propre intestin les réalise allègrement, sans erreur, en se jouant.

En dernière analyse, notre intellect n'est lui-même qu'une fonction du corps. Il est un instrument comme un autre et même le mental ne prend son sens qu'intégré au Corps. Ceci ne signifie pas que l'esprit soit un épiphénomène du corps comme le prétend une certaine biologie contemporaine. Les racines de notre être plongent dans les couches subtiles de notre psychisme, lesquelles se perdent dans les profondeurs de l'inconscient, là où le Spectateur veille, observe et agit tout en demeurant hors de l'action. Quand le Hatha Yogi communique avec son Corps, il est bien évident qu'il ne communique pas avec les atomes matériels d'oxygène, de carbone, d'hydrogène, d'azote, etc., qui composent son corps matériel. Il communique avec cette intelligence supérieure qui l'habite, dont il est une manifestation, et il reconnaît cette intelligence supérieure comme étant la sienne. Car ce n'est pas quelqu'un d'autre qui digère mes aliments, c'est MOI. Pour le yogi, qui dit intelligence dit aussi conscience et psychisme. Notre corps est imprégné de conscience et de psychisme jusque dans la plus infime cellule. C'est pourquoi le yogi pratique même les plus humbles disciplines avec le plus profond respect pour son corps. Quand il pratique une âsana, il laisse sa conscience pénétrer toutes les fibres de son corps, il participe intensément à la vie spontanée de son organisme, il ouvre le champ aux forces subtiles qui le parcourent, il S'INTEGRE A SON CORPS. Car le yoga est INTEGRATION.

Chaque cellule constitue d'abord en elle-même un tout intégré, ensuite elle s'intègre à l'organe dont elle fait partie et celui-ci s'intègre à son tour dans l'organisme humain. L'intellect et le mental doivent eux aussi s'intégrer au corps, s'intégrer à leur entourage et enfin s'intégrer au Cosmos. Cette intégration cosmique va de l'atome à l'étoile en passant par la cellule : c'est là

l'essence même du Hatha Yoga et même du Yoga tout court. Cette intégration harmonieuse n'est guère possible qu'à partir de l'intégration corporelle et vice-versa; c'est pourquoi le Hatha Yoga authentique débouche nécessairement, sans solution de continuité, sur les plans cosmiques. Certains esprits chagrins regrettent que l'Occident s'intéresse avant tout au hatha yoga. En effet, il serait dommage que l'Occident se limite au hatha yoga, mais il serait déplorable qu'après avoir découvert les autres formes il en vienne à sous-estimer le Hatha Yoga et à le renier. Dans mon esprit, le Yoga Intégral ne peut être que celui de l'intégration absolue de l'être humain, intégration qui débute, nous venons de le dire, au niveau de la cellule, laquelle est un être vivant imprégné de psychisme, d'intelligence, pour aboutir à l'intégration consciente et totale de l'être humain dans le Cosmos. Dans le cadre de ce Yoga Intégral, le Hatha Yoga n'est pas un yoga mineur, accessoire, n'ayant pour seul but que de faire de l'homme un "animal sain". En un certain sens, le spiritualiste a raison de considérer son corps comme un obstacle sur la voie de l'harmonisation spirituelle. Le but du Hatha Yoga est de transfigurer le corps par sa pénétration consciente.

Méditons ces paroles de Sri Aurobindo :

*"Ce ne peut donc être un Yoga Intégral qui ignore le corps ou fait de son annulation ou de son rejet l'indispensable condition d'une parfaite spiritualité.*

*C'est plutôt rendre le corps parfait qui devrait être le triomphe ultime."*

C'est le but et l'essence du Hatha Yoga de nous donner les moyens pratiques de rendre le corps parfait, dans la mesure du possible. Le matérialiste idolâtre son corps; le spiritualiste le considère comme un obstacle; le hatha yogi le divinise.

L'animal vivant dans la nature — tigre ou gazelle — est forcé par elle de respecter les lois biologiques et, d'une certaine manière, il dispose nécessairement d'un corps presque parfait, sans quoi il ne pourrait subsister, mais les animaux ne sont pas des hatha yogis pour autant. Pour le Hatha Yogi donc, le Corps est sacré, et lorsqu'il exécute la plus modeste posture, il le fait avec un sens d'intégration cosmique universelle et consciente, il perçoit dans son corps l'activité créatrice cosmique qui est à l'œuvre et collabore consciemment avec elle; de cela la bête est incapable. Considéré sous cet angle, le Hatha Yoga est une voie royale qui mène tout droit au Yoga de l'Intégration totale.



En outre, le hatha yoga revêt une importance particulière pour l'homme moderne, car il constitue le moyen le plus pratique dont il dispose pour neutraliser l'influence désintégrante de notre civilisation technologique qui vise à nous procurer le confort maximum, à nous protéger contre toutes les agressions naturelles : froid, faim, etc., à nous éviter tout effort physique. Les progrès de la médecine, s'ajoutant à ce confort accru, ont supprimé l'action de la sélection naturelle laquelle, même si elle ne peut pas être considérée comme le moteur de l'évolution des espèces suivant la conception darwiniste, n'en demeure pas moins l'élément essentiel du maintien du haut standard biologique des espèces en supprimant les individus de qualité inférieure.

La civilisation a réussi, apparemment, à supprimer en grande partie l'action de cette sélection naturelle, et cette suppression est l'une des causes profondes de la dégénérescence biologique accélérée dont nous sommes les témoins impuissants et souvent inconscients. Les individus tarés, protégés dans nos demeures climatisées, maintenus en vie grâce aux artifices de la médecine, au lieu d'être éliminés dès l'enfance, parviennent à l'âge adulte et se multiplient. Il est évidemment impensable de rétablir la loi de la jungle et de laisser à nouveau jouer librement la sélection naturelle. Toutefois, c'est reculer pour mieux sauter, car ce n'est qu'en apparence et temporairement que nous la supprimons. A plus ou moins brève échéance, de dégénération en dégénération, un jour l'implacable loi jouera à nouveau et ce sera une hécatombe effroyable. Puisqu'il est — de toute évidence — impossible de replacer l'être humain dans le cadre de la nature, de le soumettre à nouveau aux intempéries et aux épreuves de la vie sauvage, seule une autodiscipline peut, dans une certaine mesure, maintenir intact le capital biologique de l'humanité. Le Hatha Yoga représente une forme pratique et éprouvée d'une telle autodiscipline : la préservation et l'évolution du capital biologique humain peut dépendre de sa pratique correcte.

## rester jeune, un devoir

L'homme souhaite vivre le plus longtemps possible, mais il n'accepte pas la sénilité. Il en était déjà ainsi du temps de Cicéron qui écrivait : "Chacun veut atteindre la vieillesse, et qui, l'ayant atteinte, s'en plaint, dans sa folle inconstance".

Mais, au fait, la sénilité est-elle un état normal, inéluctable ? Metchnikoff disait dans son *"Etude sur la nature humaine"* : "C'est sans aucun doute une erreur de considérer la vieillesse comme un phénomène physiologique".

Pour les yogis, la jeunesse, ou plutôt l'état de maturité, de plénitude physique et psychique qu'on appelle la force de l'âge, est l'état normal de l'être humain, celui qu'il devrait maintenir sans déclin jusqu'aux approches de la fin. Pour le yogi, accomplir la perfection physique et mentale exige tant d'années qu'il considère indispensable de vivre longtemps.

Dans l'optique du yoga, c'est seulement en restant jeune et sain que l'homme peut accomplir sa destinée. Or que voyons-nous ? A peine est-il arrivé à l'âge de raison - c'est-à-dire la cinquantaine - qu'apparaissent déjà les signes avant-coureurs de la déchéance physique. L'escalier l'essouffle, il ne récupère plus aussi vite. Et ce cas est le moins défavorable ! Innombrables sont ceux parmi nos concitoyens qui connaissent déjà à cet âge de sérieux accrocs de santé, dont l'infarctus et les autres maladies cardio-vasculaires forment une partie importante (30 à 40 % des décès dans les pays industrialisés sont dus à des atteintes de l'appareil cardio-vasculaire : voir le rapport de l'Office Mondial de la Santé). Ainsi donc, quand la vie devrait réellement commencer, quand l'expérience et la raison permettent de distinguer les joies véritables des faux plaisirs, quand les problèmes matériels sont résolus ou en voie de l'être, l'homme arrive à la veille de la retraite — qui

n'est souvent que l'antichambre de la mort – avec un corps dégradé. Vers 70 ans, rarement plus tard, la décrépitude s'installe, il est en passe de devenir un vieillard impotent et radotant, une épave humaine, un fardeau pour lui-même et pour les autres. La charge que la sénilité impose à la société est incommensurable. Elle oblige les jeunes générations à pourvoir aux besoins de leurs vieux parents et à les soigner, pieux devoir auquel ils se soumettent avec respect, mais non sans tristesse. Qui ne se souvient de son chagrin d'enfant à la vue du premier cheveu gris de sa maman, cette maman qu'on ne concevait qu'immortelle ? N'est-il pas désolant que la sénilité prive l'humanité des services éminents que pourraient lui rendre les cerveaux brillants de ces hommes mûrs et expérimentés, capables de la guider d'une main sage et sûre vers de nouveaux sommets de culture et d'humanisme, tout en s'épanouissant eux-mêmes, et qui s'éteignent prématurément ? Cette perte-là est inestimable. Il est regrettable de voir de plus en plus les postes de direction comportant des responsabilités confiés à des hommes de moins en moins mûrs. Cette tendance doit être attribuée à la décadence des "croulants". Si les hommes de 60, 70 et 80 ans ou plus restaient en pleine forme, l'humanité verrait ses destinées changées. Quant au problème de la surpopulation, un des plus cruciaux à résoudre par la ou les générations à venir, ce n'est pas en empêchant ceux qui sont venus au monde d'accomplir leur destinée que l'humanité le résoudra. Vouloir rester jeune n'est donc pas une fantaisie, une vaine frivolité, mais au contraire un devoir à l'égard de soi-même et des autres. N'est-il pas infiniment plus social de rester jeune que d'imposer à ses enfants ou à ses concitoyens la charge de sa sénilité, conséquence d'un mode de vie erroné ? N'est-il pas infiniment plus charitable d'être un grand-père actif, joyeux, plein de vigueur et de vitalité, plutôt qu'un débris dont on entretient à grand-peine la flamme vacillante de l'existence ? Notre premier devoir n'est-il pas de soigner notre corps, de lui conserver la jeunesse et de le mener jusqu'au terme assigné par le Créateur ?

Mais quel est ce terme ? Bogomoletz affirme n'avoir rencontré "aucun auteur qui, étudiant le problème de la longévité possible, n'ait affirmé que la mort de l'homme avant 100 ans est toujours due à un concours de circonstances défavorables : maladie, surmenage, insuffisance d'hygiène individuelle ou sociale. Le

même mot en russe, ajoute Bogomoletz, signifie âge, siècle et durée de vie".

Des cas dûment authentifiés, dont certains actuels, nous apprennent que des hommes ont atteint 130, voire même 150 ans ou plus. Vivre un siècle ne devrait donc pas être exceptionnel. Quoi qu'il en soit, le plus important, c'est de garder jusqu'au bout la vitalité, la jeunesse, même si nous n'ajoutons pas un jour à notre existence.

C'est dans cet esprit que nous indiquons dans les chapitres suivants les techniques pour rester ou même redevenir jeune, car l'organisme conserve d'étonnantes possibilités de récupération. Le yoga, non seulement nous propose comme but notre plein épanouissement, mais nous offre aussi les moyens pour l'atteindre, moyens éprouvés au cours de plusieurs millénaires.

## kaya kalpa

### *les techniques yogiques du rajeunissement*

Lorsque le Dr. Faust eut signé le pacte avec le Diable, il exigea en premier lieu de retrouver la jeunesse. Méphisto l'ayant conduit dans l'antre d'une sorcière, quand Faust vit sur le foyer le chaudron dans lequel la potion magique était en train de bouillir, il eut un haut-le-cœur :

Dr. Faust à Méphisto :

– “Cette sorcellerie démentielle m'écoeure.  
M'assures-tu que je rajeunirai avec ces sortilèges ?  
Ai-je vraiment besoin de l'aide de cette vieille sorcière ?  
Est-ce vrai que cette potion infernale va me rajeunir de trente ans ? ...  
Pauvre de moi, si tu n'as rien de mieux à m'offrir !  
Déjà l'espoir m'abandonne.  
La Nature ou quelque noble esprit n'ont-ils découvert aucun remède à la  
vieillesse ? ”

Méphisto, sarcastique :

– “Mon pauvre ami, je reconnais bien là ton verbe intelligent ! ...  
Pour te rajeunir, il existe en effet un moyen naturel !

Faust :

– “Je veux le connaître ! ...

Méphisto :

– “Parfait ! Ce remède s'obtient d'ailleurs sans l'aide d'aucun médecin ni

d'une sorcière !

Pars vivre à la campagne,  
bêche, défriche ton champ,  
mène une vie simple, sans quitter le cercle restreint de ton domaine.  
Nourris-toi de mets grossiers et peu cuisinés.  
Vis comme ton bétail et en sa compagnie,  
et ne t'estime pas trop hautain pour fumer toi-même ton sol.  
Voilà le meilleur moyen, crois-moi, de rajeunir à quatre-vingts ans ! ”

Faust :

— “Mais je n’y suis pas habitué; il ne me convient guère de manier la pelle,  
et cette vie étriquée n’est pas faite pour me plaire ! ”

Méphisto :

— “Et voilà pourquoi tu as besoin de la sorcière ! ”

.....

Faust, c’est l’homme moderne avide de puissance, qui désire rajeunir mais ne peut envisager de quitter la cité pour retourner aux champs. Faust, c’est chacun de nous. Aurons-nous aussi recours à la sorcière ? Le yoga ne peut-il nous aider ?

L’être humain accepte plus facilement la mort que la sénilité, qui lui paraît dégradante et injuste, et depuis qu’il peuple la planète, il rêve d’une fontaine de Jouvence qui pourrait lui rendre ce trésor surtout apprécié lorsqu’il l’a perdu : la jeunesse ! Examinons d’abord l’aspect scientifique de la question.

Vieillir et mourir nous paraissent inéluctables puisque c’est le sort de tous depuis toujours. Mais, au fond, s’agit-il vraiment d’une loi inéluctable ? L’homme est constitué de milliards de cellules, or les êtres unicellulaires sont immortels ! Animal composé d’une seule cellule, l’infusoire, tout comme l’amibe, ignore la vieillesse et la mort. L’infusoire peut être détruit par des ennemis, mourir d’inanition ou d’intoxication provoquée par le milieu ambiant, mais hormis ces cas accidentels, il crée inlassablement de la matière vivante, et lorsqu’il a accumulé assez de réserves vitales, il se divise en deux. Grâce à leur prodigieux potentiel de vitalité, les infusoires envahiraient la terre entière

en peu de temps s’ils n’avaient pas d’ennemis. Metchnikoff, de l’Institut Pasteur, disait : “Les générations se succèdent avec une grande rapidité sans qu’il se produise un seul décès : on chercherait en vain un cadavre parmi la quantité innombrable d’infusoires grouillants”. Si leur incroyable vitalité diminue par suite de l’appauvrissement du milieu dans lequel ils vivent, que font-ils ? Ils rajeunissent ! Ils se rapprochent les uns des autres fusionnent, retrouvent ainsi leur ardeur juvénile et se reproduisent à nouveau. Ce fait est connu depuis longtemps : au début du siècle, Métalnikoff, de l’Institut Pasteur lui aussi, a observé un infusoire trouvé dans un aquarium en 1908; après treize années, ce protozoaire totalisait 5000 générations sans aucune altération ni perte de vitalité !

Or nos cellules sont semblables à ces êtres unicellulaires ! Des cellules humaines, séparées du corps et plongées dans un milieu nutritif, sont tout aussi immortelles et ignorent la vieillesse. Pourquoi donc vieillissent-elles et meurent-elles quand elles constituent une société ? Pourquoi l’être humain, république constituée de milliards d’êtres unicellulaires potentiellement immortels, vieillit-il et meurt-il ?

Vues sous cet angle, la vieillesse et la mort sont d’inexplicables absurdités scientifiques plutôt que d’évidentes lois de la nature. Certes, il se conçoit que l’espèce veuille la mort des individus, car leur remplacement permanent est la condition indispensable à son évolution, ce qui n’est pas le cas de la sénilité. Alors pourquoi l’être pluricellulaire devient-il sénile ?

La solution de tous les grands problèmes de la vie, de la maladie et de la mort doit être cherchée au niveau de la cellule et nulle part ailleurs.

La réponse est peut-être donnée par ces mêmes infusoires qui meurent quand le milieu vital se charge de déchets toxiques provenant, par exemple, de leur propre métabolisme. L’être pluricellulaire est un aquarium ambulante où les cellules baignent dans un liquide nutritif d’où elles extraient leur nourriture, mais aussi où elles rejettent les poisons qu’elles produisent en vivant. Si le milieu nutritif, donc le liquide intracellulaire, est purifié au fur et à mesure, les cellules doivent ignorer la sénilité. La nourriture adéquate est donc un élément capital, mais l’évacuation des toxines métaboliques est l’autre volet du dyptique, ne l’oublions pas !

La vieillesse est une conséquence de l'engrassement lent et progressif de l'organisme dû à l'évacuation incomplète des déchets : le milieu intérieur devient toxique pour nos cellules. Nourrissons-nous convenablement, mais surtout dégrassons nos tissus, faisons circuler partout le sang pur, porteur de vie, liquide magique s'il en est, et nous resterons jeunes; le cas échéant, nous retrouverons la jeunesse.

A. Bogomoletz a nettement situé le problème: "Le rajeunissement du milieu, comme le changement de milieu dans les "cultures artificielles, joue un rôle immense dans la vitalité des "cellules. Ce facteur nous semble ouvrir à la science médicale de "nouvelles et larges perspectives dans sa lutte pour la longévité; "la médecine se trouve devant une tâche d'une importance "immense : apprendre à modifier l'état de ce milieu intérieur dans "lequel vivent les éléments cellulaires, trouver les méthodes pour "l'assainir, l'épurer et le rénover systématiquement". Il ne pouvait plus clairement formuler les buts et objectifs de la cure de trois semaines de Kaya Kalpa.

Voilà la véritable fontaine de Jouvence !

Nous passons ici sous silence l'aspect "diététique" auquel nous avons déjà consacré des chapitres dans "J'apprends le Yoga". Nous n'évoquerons pas ici l'importance de la respiration, qui apporte aux cellules la nourriture dont elles ont le plus besoin, l'oxygène, tout en évacuant bien des toxines.

Maintenant, en gardant à l'esprit ce qui précède, nous verrons que les yogis, grâce à leur géniale intuition, ont trouvé les moyens efficaces pour obtenir ce résultat. L'ensemble de ces techniques que les yogis et les médecins Ayur-Védiques ont découvertes constituent toute une science, appelée Kaya Kalpa. Mais si le but est commun, les moyens choisis par les yogis diffèrent beaucoup de ceux de la médecine Ayur-Védique. Lors de mon dernier voyage en Inde, j'ai pu m'entretenir avec un yogi qui non seulement connaît les techniques de Kaya Kalpa, mais les a appliquées à lui-même : à 45 ans, son corps est celui d'un homme de trente ans à peine.

Si nous comparons la méthode Ayur-Védique aux procédés du Hatha-Yoga, nous verrons que l'approche Ayur-Védique ressemble à celle de notre médecine allopathique. Pour rendre la jeunesse aux vieillards, la pharmacopée Ayur-Védique dispose de remèdes à base de mercure, d'or, de perles fines carbonisées

et écrasées, d'herbes médicinales, etc. Le patient s'enferme durant des semaines dans l'obscurité; sous l'effet des médicaments, ses dents se déchaussent et tombent ainsi que ses cheveux, son corps est purgé. Après le traitement, les cheveux repoussent, la peau se régénère, même les dents repoussent : bref, son organisme rajeuni retrouve sa vitalité. Voilà ce qu'affirme la tradition. J'avoue cependant n'avoir connaissance d'aucun cas authentique et actuel de réjuvenation par ces moyens. Je n'ai rencontré personne pouvant me donner la composition de cette éventuelle potion magique. Il faut préciser que les véritables médecins Ayur-Védiques sont rares dans l'Inde d'aujourd'hui.

Comme Faust, j'ai donc tenté de savoir si "quelque noble esprit n'avait pas trouvé de remède naturel", ce à quoi les hatha-yogis répondent "oui" !

Ce remède, c'est Kaya Kalpa et sa cure de trois semaines selon les méthodes hatha-yogiques.

Bien avant La Rochefoucauld, le yoga affirme : "La vieillesse se prépare d'avance, longtemps d'avance." Le hatha-yogi ne place pas ses espoirs dans un remède-miracle pouvant "effacer des ans l'irréparable outrage", il sait qu'il faut s'y prendre à temps et, s'il est vrai que le yoga a mis au point des méthodes de rajeunissement, elles sont précédées d'une préparation lointaine, constituée par la séance quotidienne d'āsanas, la relaxation, le prānāyama, une nourriture saine et simple, des pensées positives, nobles, l'absence d'anxiété. A partir de 45 ans, le hatha-yogi se prépare à la cure de rajeunissement en pratiquant durant 60 jours par an un jeûne lacto-fruitarien, et quatre fois l'an au moins il pratique Shank Prakshalana, que nous décrivons plus loin, élément essentiel de la cure de décapage de trois semaines. Cette attitude est scientifique et Kaya Kalpa, bien que procurant des résultats spectaculaires, n'est donc nullement "magique" : les lois de la physiologie n'y sont pas violées. Si la cure complète de trois semaines n'est pas praticable en Occident, car elle demande à être conduite par un expert, la pratique des méthodes yogiques de dégrasement de l'organisme, les dhautis, permettent d'obtenir les mêmes résultats, moins rapidement il est vrai, mais sans danger et chez soi. Dans le chapitre suivant, je décrirai en détail Shank Prakshalana, un des exercices essentiels de Kaya Kalpa. Il consiste à absorber de l'eau par la bouche, à la guider à travers le tube digestif et à la rejeter par l'anus jusqu'à

ce qu'elle sorte aussi claire qu'elle est entrée.

Ici le lecteur sera peut-être déçu : cela semble un tour de force réservé aux yogis chevronnés, un processus ardu, désagréable, un peu répugnant même. Qu'il se détrompe ! Shank Prakshalana est, au contraire, facile à réaliser, même par des personnes peu expertes en yoga, il ne requiert ni appareillage spécial, ni postures inaccessibles. Le procédé n'est même pas désagréable. A titre documentaire, précisons que pendant la cure de trois semaines de Kaya Kalpa, le décrassage complet de l'organisme s'obtient par tous les moyens dont le yoga dispose : lavages de l'estomac ( Vamana-Dhauti — cf. p. 67 ), jeûne, respirations. En Occident, un jeûne hebdomadaire de 24 heures est conseillé. Ne jamais procéder à des jeûnes de plus de trois jours sans être guidé. Voir le livre du Dr. Ed. Bertholet "Le retour à la santé par le jeûne" (Editions Rosicruciennes). Le "sauna yogique" est également utilisé. Dans l'Inde du Nord, l'adepte s'étend au soleil de midi, le corps couvert de larges feuilles de bananier, jusqu'à ce qu'une transpiration profuse se produise. Dans le Sud de l'Inde, une autre méthode est utilisée. L'adepte s'enduit tout le corps d'une épaisse couche d'huile de ricin brute, puis s'installe au soleil tropical. L'huile de ricin de première pression, très visqueuse, bouche les pores et empêche toute transpiration. La chaleur s'accumule dans le corps qui subit une certaine hyperthermie, après quoi l'huile est éliminée en se frottant le corps avec de la poudre de "soap nut", la noix de savon, dont j'ignore le nom français. Il s'agit d'une noix pulvérisée, qui saponifie l'huile, sans présenter les inconvénients du savon ordinaire, lequel décape brutalement la peau et modifie son pH. Quand l'huile est enlevée, les pores s'ouvrent et la transpiration profuse qui s'installe draine les toxines hors de l'organisme.

La faible partie de l'huile qui a été absorbée par la peau la rend souple et saine.

En Occident, le même résultat peut être obtenu par la pratique régulière du sauna que je vous recommande... chaudement. Ainsi, pendant trois semaines, le moteur humain est soumis à un décalaminage destiné à lui rendre ses compressions. Après ce décapage, cette élimination par tous les émonctoires naturels (peau, intestins, reins, poumons) de toutes les scories que l'organisme aurait accumulées, malgré les précautions déjà prises antérieurement, le tube digestif est bien propre, libre de toutes

sédimentations, et le corps en pleine possession de ses moyens d'assimilation retrouve vraiment sa jeunesse comme une plante étiolée qui reçoit l'eau fraîche dont elle fut privée. La peau, dont l'état est le reflet de la santé, retrouve sa douceur et son lustre, les cheveux leur teinte naturelle, l'homme connaît à nouveau la plénitude, le dynamisme propres à la véritable jeunesse.

En somme, l'être pluricellulaire — nous l'avons dit — est un aquarium dans lequel vivent les cellules, tels des poissons. L'aquarium ayant été bien nettoyé, l'eau renouvelée, aérée, est-il surprenant que les poissons s'y trouvent bien, heureux comme le sont, paraît-il, tous les poissons du monde !

En conclusion, je vous recommande l'usage régulier des procédés décrits dans ce livre, qui, à défaut de la cure complète de trois semaines, vous procureront le même décrassage et le même rajeunissement de votre corps.

## shank prakshalana

*“Une des clefs de la santé se trouve dans l'intestin. L'organisme s'intoxique systématiquement, sans interruption, durant toute la vie. Il s'intoxique soit par des substances qui lui arrivent du monde extérieur, avec la nourriture qui n'est pas toujours de très bonne qualité et l'air insuffisamment pur, soit à la suite de transgressions de la diète, soit enfin – et surtout – par des produits de la fermentation putride des résidus alimentaires dans l'intestin, dans les dyspepsies chroniques.*

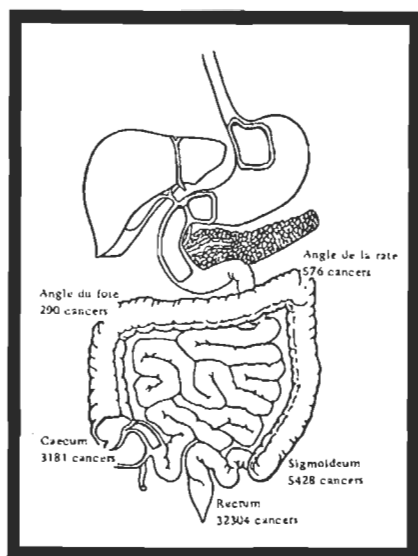
A. Bogomoletz

*“Comment prolonger la vie ?”*

Ainsi donc, une des causes principales du vieillissement prématuré, voire de la sénilité tout court, est l'accumulation de toxines dans l'organisme par l'auto-intoxication. Toute cellule, en vivant, produit des toxines pour lesquelles la nature a prévu des voies d'élimination : la peau, les reins, les poumons. Il est essentiel de préserver l'intégrité de ces organes, car s'ils n'accomplissent pas impeccablement leurs fonctions, l'organisme s'empoisonne lentement, mais sûrement.

Il est cependant une source d'auto-intoxication plus pernicieuse : celle constituée par les poisons qui filtrent à travers la paroi intestinale pour encrasser tout l'organisme. D'où l'importance d'une diététique intelligente, certes, mais surtout d'un intestin rigoureusement propre. Tel lecteur hochera la tête en disant : “Oui, bien sûr, il y a la constipation ! Qu'elle soit à l'origine d'une foule de maladies, et peut-être, en fin de compte, la cause indirecte de presque tous nos maux, on nous l'a proclamé depuis bien longtemps”. Or il se fait que même ceux qui ne sont PAS CONSTIPES, ou du moins qui croient ne pas l'être, ont malgré

tout, sans qu'ils s'en doutent, une source permanente d'auto-intoxication dans le gros intestin. En effet, l'évacuation quotidienne de l'intestin n'exclut pas que la muqueuse puisse être encroûtée de sédiments; ils s'y sont peu à peu incrustés et ne sont JAMAIS éliminés. Ils provoquent des fermentations putrides dont les toxines se diffusent insidieusement vingt-quatre heures sur vingt-quatre, dans tout le corps. Sans compter que l'irritation permanente de la muqueuse intestinale peut être la cause ou, au moins, l'épine irritative qui est à l'origine de nombreux cancers.



Localisation des cas de cancer (sur 41.779 cas)

l'incrustation de la muqueuse. Le schéma du tube digestif reproduit ci-dessus est révélateur à cet égard.

Mais le cancer n'est pas le seul mal à redouter par les personnes au côlon encroûté de matières fécales non éliminées.

Dans un article paru dans les "Cahiers Médicaux" en 1937, p. 147, le Dr. Becher donne la liste des maladies directement imputables aux auto-intoxications d'origine intestinale : "Cirrhose du foie, arthrite chronique (rhumatisme articulaire), anémie pernicieuse, dysenterie chronique, rhinopathia vasomotorica (une maladie des

vaisseaux sanguins du nez), névrites diverses, allergies diverses, hypertrophies du foie et de la rate, dérangements psychiques divers, psychoses, dépressions, certaines maladies du cœur, une foule de maladies de la peau, etc."

En fait, la constipation est un état dans lequel le côlon n'est pas parfaitement propre et libre de tout encroûtement de matières fécales. Quelqu'un peut donc aller régulièrement à la selle tous les jours et être pourtant un constipé chronique qui s'ignore, avec les conséquences que cela entraîne.

Dans son livre "La mort vient de l'intestin", le Dr. A. Keller, médecin suisse, dresse le tableau suivant des conséquences de la constipation.

*Estomac :*

Pertes de tonus de l'estomac, ptoses stomacales, ulcères, cancers. Sans compter qu'elle est souvent à l'origine de bien des haleines fétides.

*Reins :*

Lithiases (calculs), coliques néphrétiques.

*Système nerveux :*

Insomnies, dépressions, irritabilité, hystérie.

*Jambes :*

Sciatique, stases veineuses aboutissant à la formation de varices.

*Côlon :*

Hémorroïdes, cancers (voir ci-dessus).

*Foie :*

Congestions hépatiques, calculs à la vésicule, intoxication d'origine hépatique.

*Appendice :*

Appendicite chronique ou aiguë.

*Sang :*

Anémie, modifications pathologiques de la composition du sang (ce qui influence TOUS les organes et TOUTES les cellules du corps).

*Bas-ventre :*

Stases sanguines diverses, infections chroniques des organes génitaux (utérus, ovaires, trompe), déplacement de l'utérus.

*Peau :*

Eruptions de diverses natures.

Le véritable drame de cette constipation par encroûtement est qu'il n'y a pas d'organes purificateurs entre la membrane du côlon et



la circulation sanguine : les poisons font directement irruption dans le sang et se répartissent dans tout l'organisme avant de parvenir aux émonctoires cités (peau, reins, poumons). Si les poisons distillés ainsi dans le côlon filtrent dans le sang durant de longues années, comme c'est le cas trop souvent, on imagine leurs ravages et leurs effets sur le vieillissement.

La perméabilité de la paroi du côlon est très grande; c'est pourquoi bien des médicaments sont administrés sous forme de suppositoires, car ils pénètrent ainsi directement dans le sang. Quant aux laxatifs, ce sont des palliatifs qu'il ne faudrait d'ailleurs jamais prendre sans avis médical. La sédentarité est une des causes les plus importantes de la constipation; les âsanas et une alimentation correcte éliminent celle-ci dans bien des cas, mais c'est insuffisant pour "décalaminer" le côlon. Les lavements sont un remède occasionnel efficace mais ils ne nettoient pas la muqueuse à fond, et leur usage habituel, loin de guérir la constipation, la rend presque incurable en distendant le côlon et en perturbant le péristaltisme.

Examinons les solutions yogiques.

Pour un nettoyage régulier du côlon, les yogis disposent d'une méthode d'autolavage que nous ne ferons que mentionner: Basti. Pour réaliser Basti, qui consiste à absorber de l'eau par l'anus pour la rejeter ensuite, il faut être capable de faire Nauli, ce qui n'est pas à la portée de tous et surtout est fort difficile à enseigner. Cet autolavage n'a pas les inconvénients du lavement, parce que l'eau entre par dépression, par aspiration, donc ne distend pas l'intestin.

Mais la méthode idéale est Shank Prakshalana. Simple, à la portée de chacun, d'une efficacité unique; en plus du côlon qu'elle nettoie à fond, elle élimine intégralement les sédiments du tube digestif tout entier, depuis l'estomac jusqu'à l'anus, ce que ne peuvent faire ni les lavements, ni même Basti.

L'eau absorbée par la bouche va dans l'estomac, puis guidée par des mouvements simples, à la portée de tous les adeptes du yoga, même débutants, parcourt tout l'intestin jusqu'à la sortie. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que l'eau sorte aussi limpide qu'elle est entrée. Il ne présente aucune difficulté majeure, aucun danger, est recommandé à tous, à condition que la technique soit scrupuleusement respectée (les quelques contre-indications sont énumérées p. 40 ).

SHANK PRAKSHALANA ou VARISARA signifie le geste de la Conche parce que l'eau traverse le tube digestif comme une simple coquille. C'est un exercice yogique fondamental. Nous sommes surpris de n'y trouver aucune allusion dans la littérature (cependant déjà volumineuse) consacrée au yoga en Occident; on n'y trouve pas la moindre trace de description technique. Ceci prouve, une fois de plus, que le yoga reste encore à découvrir !

La technique décrite ici constitue une synthèse des diverses méthodes enseignées. Nous avons comparé celle de Dhirendra Brahmachari de Delhi, celle de l'Institut de Recherches sur le Yoga de Lonavla et de l'Hôpital Yogique (près de Bombay) et enfin la technique utilisée par Swami Satyananda à la Bihar School of Yoga à Monghyr.

## PREPARATIFS

Faire chauffer de l'eau salée à raison de 5 à 6 grammes par litre, ce qui représente un peu moins que la concentration du sérum physiologique (1 petite cuillerée à soupe arasée par litre d'eau). L'eau doit être salée, car si elle était pure, elle serait absorbée par osmose à travers la muqueuse et évacuée par la voie normale sous forme d'urine, et non par l'anus. Si l'eau vous semble trop salée au goût, il est permis de réduire la concentration saline jusqu'à ce qu'elle soit acceptable.

## MOMENT PROPICE

Le moment le plus favorable est le matin, à jeun. Tenez compte du fait que l'ensemble du nettoyage dure plus d'une heure. Le dimanche matin est propice à ce genre d'opération ! ... Ce jour-là, pas d'âsanas, ni d'exercices violents, pas plus que le lendemain d'ailleurs. Donc, compte tenu de la suppression de la séance d'âsanas, l'exercice ne vous accaparera pas tellement longtemps. Comment faut-il procéder ? Voici le schéma du déroulement complet de la purification, hormis les mouvements nécessaires pour assurer le transit de l'eau à travers le tube digestif, qui sont indiqués et décrits plus loin.

1) Boire un verre d'eau salée chaude (sa température sera celle d'un potage cuit à point).

2) Aussitôt après, exécuter les mouvements prescrits.

3) Boire encore un verre d'eau, suivi par la série de mouvements. Continuer ainsi en alternant l'absorption d'un verre d'eau et les exercices. Contrairement à Vamana-Dhauti, où l'eau s'accumule dans l'estomac (ce qui provoquerait une sensation nauséuse), pendant Shank Prakshalana l'eau passe aussitôt dans le tube digestif sans causer de nausée.

Poursuivre l'alternance : absorption d'eau/mouvements, jusqu'à ce que vous ayez bu six verres au total.

A ce moment, il faut aller à la selle.

Normalement, une première évacuation se produit presque aussitôt. Les fèces normales, moulées, sont suivies de selles plus molles puis liquides (jaunâtres).

Si cela ne se produit pas tout de suite, ou au plus tard dans un délai de cinq minutes, refaire les mouvements sans reprendre d'eau, puis retourner au W.C. Si par extraordinaire le résultat ne se produisait pas encore, il faudrait amorcer l'évacuation par un lavement d'un demi-litre administré avec les moyens ordinaires (poire ou irrigateur). Une fois que le siphon est amorcé, c'est-à-dire dès que les premières selles sont passées, le reste suit automatiquement.

Un conseil : après chaque passage au W.C., et après avoir utilisé le papier habituel, rincer l'anus à l'eau tiède, le sécher et le lubrifier éventuellement à l'huile d'olive (ou autre), afin de prévenir une irritation due au sel. Certaines personnes "sensibles" ont subi ce désagrément anodin qu'il est facile de prévenir.

*Après ce premier passage à la selle, il faut :*

– Boire à nouveau un verre d'eau chaude salée, effectuer les mouvements, puis retourner à la selle, et chaque fois il y aura évacuation. Poursuivre ainsi l'alternance : boire/exercices/W.C., jusqu'à ce que l'eau sorte aussi claire qu'elle est entrée, ce qui, selon le degré d'encroûtement du côlon, correspond à l'absorption de 10 à 14 verres, rarement plus.

Lorsque vous serez satisfait du résultat, c'est-à-dire lorsque l'eau sera suffisamment claire à votre gré, vous pourrez :

- ne plus rien faire; dans ce cas, vous irez encore plusieurs fois à la toilette dans l'heure qui suivra; c'est le seul inconvénient;
- boire 3 verres d'eau tiède NON SALEE et faire Vamana-

Dhauti (voir p. 67 ). Cela désamorce le siphon et vide complètement l'estomac. Traditionnellement, les yogis font toujours Vamana-Dhauti après Shank Prakshalana.

## CAUSES D'ECHEC

Si, après avoir bu quatre verres par exemple, vous sentez que le contenu de l'estomac ne passe pas normalement dans le tube digestif, ce qui provoque une sensation de réplétion allant jusqu'à la nausée, cela signifie que le goulot du pylore ne s'ouvre pas comme il le devrait. L'échec n'est pas encore irrémédiable : recommencez deux ou trois fois la série d'exercices, sans reprendre d'eau. La disparition des nausées indique que le passage s'est ouvert. Une fois que le siphon est amorcé, il n'y a plus de problème et vous pouvez poursuivre le processus. Il se peut cependant que, chez certaines personnes, un bouchon de gaz dû à des fermentations empêche l'amorce du siphon. Dans ce cas, il suffit de presser le ventre avec les mains ou de faire Sarvangāsana en plus des quatre autres exercices. Dans le cas le plus défavorable, c'est-à-dire où l'eau ne quitterait pas du tout l'estomac, deux solutions s'offrent à vous :

- faire Vamana-Dhauti (cf. p. 67 ) c'est-à-dire vider l'estomac en titillant la base de la langue avec trois doigts de la main droite pour déclencher le réflexe vomitif. Le soulagement est radical et immédiat.
- ne ... rien faire; l'eau s'évacuera d'elle-même sous forme d'urine.

APRES L'EXERCICE, il faut se reposer et éviter de prendre froid.

## LE PREMIER REPAS

Après Shank Prakshalana, il faut *IMPERATIVEMENT* respecter les indications suivantes :

Manger au plus tôt une demi-heure après l'exercice et **AU PLUS TARD** une heure après la fin. Il est formellement interdit de laisser le tube digestif vide pendant plus d'une heure. Le premier repas sera composé :

de riz BLANC (donc pas de riz complet, dont la cellulose irriterait la muqueuse intestinale), cuit à l'eau, et même trop cuit : les grains doivent fondre dans la bouche. Il peut être servi avec une sauce tomate peu salée, mais sans poivre. Il peut être accompagné de lentilles ou de carottes bien cuites. IL FAUT absorber, avec ce repas, au moins 40 grammes de beurre. Vous pouvez, soit le faire fondre sur le riz, soit le manger à la cuillère. En Inde, on n'a pas le choix et c'est du "ghee" (beurre fondu et clarifié), qui se mélange au riz.

Le riz peut être remplacé par une bouillie de froment ou d'avoine ou par des pâtes (macaronis, spaghetti) saupoudrées de fromage râpé.

### IMPORTANT

Le riz ne peut pas être cuit au lait. Pendant les 24 heures qui suivent l'exercice, il est défendu de boire du lait ou de prendre du yoghourt.

De plus, pendant ces mêmes 24 heures, les aliments ou les boissons acides (c'est une des raisons de l'interdiction du yaourt), les fruits, les légumes crus, sont interdits.

Le pain est permis au deuxième repas qui suit l'exercice. Tous les fromages à pâte dure ou semi-dure sont permis. Par exemple le gruyère, l'edam, etc. Le fromage blanc et les fromages fermentés : brie, camembert, ne sont pas autorisés.

Après 24 heures, vous pouvez revenir à votre régime normal en évitant cependant tout excès de viande.

### BOISSONS

L'absorption d'eau salée aura drainé par osmosé une partie des liquides de votre organisme vers le tube digestif. Cela fait partie du décrassage. Il est donc normal de ressentir une soif marquée après l'exercice. Ne prenez aucun liquide, pas même de l'eau claire, avant votre premier repas, car vous continueriez à alimenter le siphon, donc à aller aux toilettes. Par contre, pendant et après le premier repas, vous pouvez boire de l'eau ou des infusions

légères : tilleul-menthe, eau minérale peu ou pas gazeuse. Faut-il ajouter que l'alcool, déjà déconseillé en temps normal, est formellement interdit pendant les 24 heures qui suivent l'exercice ?

Que les selles ne réapparaissent que 24 ou 36 heures après l'exercice ne surprendra personne. Elles seront jaune-or et inodores comme celles d'un bébé.

Cet exercice doit être exécuté au moins deux fois par an. La fréquence moyenne sera de quatre fois l'an, aux changements de saison. Ceux qui veulent faire les choses à fond peuvent s'y soumettre une fois par mois. Dhirendra Brahmachari conseille même d'effectuer l'exercice tous les quinze jours. Il y en a donc pour tous les goûts et à la mesure du courage de chacun. Cet exercice n'est pas vraiment désagréable, bien qu'il existe des distractions plus plaisantes. Il ne faut pas se laisser impressionner par la description : le moins agréable est de boire l'eau chaude salée, le reste n'est plus rien. Toutefois, pour les fines bouches, nous suggérons de préparer un léger bouillon de poireaux ou d'autres légumes, certes plus agréable au goût que l'eau chaude salée. Un adepte nous a même confié qu'il a utilisé des "cubes" de bouillon.

Les CONSTIPES peuvent faire Shank Prakshalana toutes les semaines mais avec 6 verres d'eau seulement. Dans ce cas, tout le cycle s'accomplit en une demi-heure environ. C'est le meilleur rééducateur de l'intestin : il ne distend pas les parois du côlon.

### EFFETS BENEFIQUES

Le premier effet est d'ordre éliminatoire, par l'évacuation totale des sédiments incrustés dans la muqueuse du gros intestin. Ce qui peut encombrer un intestin est effarant !

Des personnes, à qui une évacuation quasi quotidienne donnait l'illusion de ne pas être constipées, ont eu la surprise de trouver, dans les matières éliminées, un noyau de cerise avalé plusieurs mois auparavant ! Que dire du reste ! A l'hôpital yogique de Lonavla, dont les patients sont traités par le yoga sous la direction de médecins, on est souvent atterré en constatant ce qui peut tapisser les intestins durant des mois, voire des années. Il est incroyable que des êtres humains puissent véhiculer tant

d'ordures dans leurs entrailles, comme c'est souvent le cas, hélas ! Est-il surprenant que de nombreuses maladies en résultent ? Est-il surprenant que tout l'organisme s'intoxique, au sens le plus strict, par les poisons ainsi distillés ? N'ayons pas peur des mots ! S'il est peu appétissant d'évoquer cette situation, ce l'est certes encore moins de la subir. Pratiquez donc Shank Prakshalana et débarrassez-vous de tous les sédiments qui encrassent votre tube digestif. Les effets bénéfiques n'apparaissent pas du jour au lendemain; ses bienfaits immédiats ne sont pas spectaculaires. Mais ils ne tardent pas à se manifester par la fraîcheur de l'haleine, un meilleur sommeil, la disparition d'éruptions au visage ou sur le corps. A condition de choisir un régime alimentaire hypotoxique, donc sans excès de viande, il y a disparition des odeurs corporelles, qui peuvent parfois être très fortes. La transpiration devient inodore, le teint s'éclaircit. Cet exercice n'est pas uniquement négatif, c'est-à-dire purement "éliminateur" : il est aussi tonique. Il stimule le foie — cela se remarque à la couleur des premières selles —, et les autres glandes annexes du tube digestif, notamment le pancréas. Des cas de diabète peu prononcé ont été traités avec succès par les médecins de Lonavla en faisant pratiquer Shank Prakshalana tous les deux jours durant deux mois; ceci allait de pair avec un régime alimentaire approprié et était associé au prânayama et à d'autres techniques yogiques.

Il semble que les îlots de Langerhans, situés dans le pancréas, secrètent plus d'insuline sous l'effet de la stimulation générale de cette glande. Le nettoyage du tube digestif entraîne une assimilation correcte de la nourriture et fait donc grossir les maigres et maigrir ceux qui ont des kilos à perdre.

## CONTRE-INDICATIONS

Les contre-indications sont peu nombreuses.

Les personnes souffrant d'un ulcère à l'estomac doivent, bien entendu, s'en abstenir et attendre la guérison avant de s'y soumettre. Il en va de même des personnes souffrant d'affections aiguës du tube digestif : dysenterie, diarrhée, còlite prononcée (une còlite chronique peut être améliorée par cet exercice pratiqué en dehors des périodes de crise), appendicite aiguë, et

— a fortiori — de graves affections telles que la tuberculose intestinale, le cancer.

Ces contre-indications ne semblent pas absolues. Je connais au moins un cas de dysenterie radicalement guéri par Shank Prakshalana, or le malade était traité depuis des mois par les méthodes classiques sans avoir pu s'en débarrasser. Notre médecine aurait peut-être intérêt à se servir de cette technique.

Cet exercice est très efficace pour compléter le traitement de l'oxyurose. En effet, tout le contenu de l'intestin étant évacué, les vers ainsi que les œufs sont entraînés au dehors. Cependant, les villosités sont si nombreuses que l'un ou l'autre œuf peut encore échapper au traitement.

## A TITRE DOCUMENTAIRE

Dans la cure de trois semaines de rajeunissement intégral Kaya Kalpa, Shank Prakshalana est effectué quotidiennement. Pendant les trois premiers jours, c'est de l'eau salée pure qui est utilisée. Ensuite Shank Prakshalana se fait avec des décoctions de légumes divers (oignons, poireaux, pour ne citer que ceux poussant sous nos cieux) pour reminéraliser l'organisme. Certaines plantes sont utilisées pour stimuler le travail de purification totale de l'organisme. Le lecteur comprendra que cela constitue une épreuve pour le tube digestif et que la surveillance constante d'un expert est indispensable.

*Pour conduire l'eau à travers le tube digestif jusqu'à la sortie, il suffit d'exécuter les mouvements ci-après. Chaque mouvement doit être répété quatre fois de chaque côté alternativement, à un rythme assez rapide : la série COMPLETE ne prend pas plus d'une minute environ.*



#### **PREMIER MOUVEMENT**

*Position de départ : debout, les pieds écartés de 30 cm. environ, les doigts entrelacés, les paumes tournées vers le haut. Bien redresser le dos, respirer normalement.*

*Premier temps : Sans faire pivoter le buste, l'incliner d'abord vers la gauche puis, sans s'arrêter dans la position finale, se redresser pour se pencher aussitôt de l'autre côté. Répéter 4 fois ce double mouvement, soit huit inclinaisons alternativement à gauche et à droite, ce qui prend AU TOTAL 10 secondes environ. Ces mouvements ouvrent le pylore, et à chaque inclinaison, une partie de l'eau quitte l'estomac vers le duodénum et l'intestin grêle.*





#### DEUXIEME MOUVEMENT

*Ce mouvement fait progresser l'air dans l'intestin grêle.*

*La position de départ est la même, debout, les pieds écartés, étendre le bras droit à l'horizontale et replier le gauche jusqu'à ce que l'index et le pouce touchent la clavicle droite. Puis effectuer une rotation du tronc en dirigeant le bras étendu vers l'arrière, le plus loin possible, regarder le bout des doigts. Ne pas s'arrêter en fin de course, mais revenir aussitôt à la position de départ, puis exécuter le mouvement de l'autre côté. Ce double mouvement sera répété quatre fois. Durée totale des 4 x 2 mouvements = 10 secondes.*



### TROISIÈME MOUVEMENT

L'eau va progresser dans l'intestin grêle, grâce au mouvement suivant : effectuer la variante du Cobra représentée sur la photo. Seuls les orteils et les paumes touchent le sol, donc les cuisses restent au-dessus du tapis. Les pieds sont écartés de 30 cm. environ (important). Lorsque la position est prise, faire pivoter la tête, les épaules et le tronc jusqu'à ce qu'on puisse voir le talon opposé (donc si l'on commence à droite, regarder le talon gauche). Ne pas s'immobiliser, revenir aussitôt à la position de départ et recommencer de l'autre côté. Répéter quatre fois ce double mouvement. Durée totale : 10 à 15 secondes.



#### QUATRIEME MOUVEMENT

L'ame parvenue à l'extrémité de l'intestin grêle doit être conduite à travers le côlon grâce au quatrième et dernier mouvement, le plus compliqué de la série, bien qu'il soit à la portée de n'importe quel adepte, à l'exception des personnes souffrant du genou ou du ménisque. Ces personnes auront recours à la variante décrite in fine.

Position de départ : a) partir accroupi, les pieds distants de 30 cm environ, les talons venant se placer vers l'extérieur des cuisses et non sous les fesses, les mains sont posées sur les genoux, écartés de 50 cm environ. b) faire pincer le tronc et placer le genou gauche au sol, devant le pied opposé. Les paumes poussent alternativement la cuisse droite vers le côté gauche et la gauche vers le côté droit de façon à comprimer une moitié du ventre, pour presser le côlon. Regarder derrière soi pour accentuer le torsion du tronc et faire pression sur l'abdomen.

Alors que pour les exercices précédents, il importait peu de commencer par le côté gauche ou par le droit, pour celui-ci il est préférable de comprimer d'abord le côté droit de l'abdomen pour presser le côlon ascendant en premier lieu.

La photo C montre le mouvement exécuté de l'autre côté. Comme tous les précédents, ce double mouvement est à exécuter 4 fois. Durée totale : 13 secondes.





#### VARIANTE POUR LE QUATRIEME MOUVEMENT.

Si le quatrième mouvement n'est pas réalisable, un résultat semblable peut être obtenu par la variante utilisée à l'Hôpital Yogique de Lomavla. J'y ai vu des malades n'ayant jamais fait de yoga auparavant réussir ainsi facilement Shank Prakshalana. Ce mouvement est dérivé d'Ardha-Matsyendrasana. Examinez attentivement la photo : vous observerez que le pied est simplement posé contre la face interne de la cuisse et non passé de l'autre côté, comme dans la position préparatoire d'Ardha-Matsyendrasana. L'épauule n'est pas ramené le plus loin possible vers le genou plié, au contraire, le tronc est légèrement incliné vers l'arrière. Le bras appuyé contre le genou replié sert de levier pour tordre la colonne et presser la cuisse contre le bas-ventre. A la différence de l'Ardha-Matsyendrasana, cet exercice vise à ne comprimer que le bas-ventre, donc la jambe repliée doit éviter de toucher les côtes.



Avant de procéder à Shank Prakshalana, apprenez les exercices un à un, ce qui est l'affaire de quelques minutes, car la complexité n'est qu'apparente. N'hésitez pas et... bon nettoyage !

#### RESUME DU PROCESSUS COMPLET

1. Boire un verre d'eau chaude salée à raison d'une petite cuillerée à soupe par litre.
2. Effectuer le cycle complet des mouvements.
3. Boire un deuxième verre suivi des exercices.
4. Procéder ainsi de suite jusqu'à absorption de six verres.
5. Aller au W.C. et attendre qu'une première évacuation se produise. Si elle ne se produit pas dans un délai de 5 minutes, relaire un cycle d'exercices, sans reprendre d'eau. Si le résultat se fait encore attendre, un petit lavement déclenchera le péristaltisme intestinal et amorcera le siphon.
6. "Reboire" un verre, exécuter les exercices, retourner au W.C.
7. Poursuivre ainsi l'alternance eau-exercices-water jusqu'à ce que le résultat vous satisfasse. Les yogis continuent jusqu'à ce que l'eau sorte aussi propre qu'elle est entrée.
8. Pour terminer – facultativement – évacuer toute l'eau contenue dans l'estomac en faisant Vamana-Dhauti, après avoir repris deux verres d'eau chaude, non salée cette fois. Vamana-Dhauti vide l'estomac, dégorge le foie, la vésicule biliaire et la rate, et désa-

morce le siphon. Si vous ne faites pas Vamana-Dhauti, vous aurez à graviter dans l'orbite d'un W.C. pendant une heure, en prévision d'une visite éventuelle.

9.

Attendre au moins une demi-heure avant de prendre un repas, mais en tous cas ne pas laisser s'écouler plus d'une heure avant de réalimenter le tube digestif.

10.

Résister à la soif au moins jusqu'après le premier repas.

## rajeunir...

Jusqu'ici nous avons considéré le rajeunissement d'une façon négative, c'est-à-dire en supprimant les causes du vieillissement prématuré. Nous allons maintenant décrire un procédé de rajeunissement ACTIF qui allie l'efficacité à la simplicité et à l'innocuité, et dont le but est de stimuler, de maintenir, voire même de rétablir la production normale d'hormones mâles. Personne n'ignore l'étroite corrélation qui existe entre l'état du système génital produisant ces hormones et l'état général de l'organisme, ni combien les glandes génitales influencent notre évolution. S'il est vrai que nous avons les glandes génitales de notre âge, réciproquement notre organisme a l'âge de nos glandes génitales.

Le vieillard est un être que la nature castré lentement, à moins que la sénilité ne soit due en grande partie à une déficience des glandes génitales.

Alors qu'à la naissance l'homme dispose d'un cerveau qui atteint presque les 9/10e de son développement et n'accroît plus guère son volume au cours du développement ultérieur de l'être humain, par contre, l'évolution de l'appareil génital suit, voire même détermine notre évolution physique, l'apparition des caractères sexuels secondaires, nos sentiments et notre intelligence.

L'importance de ces glandes est telle et leur effet sur l'intelligence si évident que cela n'a pas échappé longtemps à l'humanité. De tous les temps, l'homme a pu observer les effets de la castration : castré, le taureau perd sa combativité, sa ruse, sa vivacité, il devient le bœuf placide, soumis à l'homme. Depuis des millénaires, les eunuques ont instruit l'humanité sur les répercussions physiques et psychiques de la castration chez l'homme. Connaît-

on beaucoup de génies, d'artistes, de savants, de grands hommes d'Etat qui étaient des eunuques ? Mênse pour la spiritualité, l'importance de l'intégrité virile ne doit pas être sous-estimée : combien de saints furent-ils des eunuques ? L'Eglise le reconnaît si bien qu'aucun eunuque ne peut être ordonné prêtre, et si le Concile de 1640 a décrété l'interdiction d'ordonner prêtre tout homme non viril, ce ne fut évidemment pas l'aspect sexuel ou procréateur qui était envisagé, bien au contraire ! Pour l'eunuque, le célibat ne présente aucune difficulté... et pour cause ! L'Eglise a prononcé cet interdit parce que, même et surtout pour l'épanouissement de la vie spirituelle, des glandes génitales fonctionnant normalement sont d'importance capitale\*. Les génies furent des hommes dans toute l'acception du terme et l'ont prouvé par une activité sexuelle jusqu'à un âge très avancé : citons ici Goethe et Victor Hugo. Des hommes ayant atteint une grande longévité ont démontré leur virilité en procrétant encore au delà de l'âge de 100 ans\*\*. Pour l'instant, c'est le rôle des gonades en tant que glandes endocrines, dont les sécrétions influencent toutes les fonctions de l'organisme et surtout sa jeunesse, qui nous intéresse. Les progrès de la chirurgie ont rendu possibles certaines expériences sur l'animal. C'est ainsi que des études ont pu être faites sur des animaux vieillissants, notamment sur des rats et des taureaux. Si on greffe un testicule jeune sur un vieux rat, ses poils repoussent, son oeil terne redevient vif, ses mouvements rapides, il retrouve sa ruse d'antan, son existence même est prolongée au-delà du terme normal de son espèce ! L'homme s'est aussitôt pris à espérer qu'il pourrait rajeunir lui aussi grâce à de telles greffes, et c'est ainsi que naquit la célèbre méthode du Dr. Voronoff, espoir bientôt déçu d'ailleurs. En dépit de ces déceptions, il est très instructif d'en étudier les résultats. La méthode a été abandonnée parce que, après un indiscutable et spectaculaire regain de jeunesse, l'organisme ainsi rajeuni périssait deux fois plus vite qu'en l'absence de greffe. L'effet du coup de fouet passé, la décrépitude accélérée et irréversible s'installe : on ne

\* Cf. "Effort sur le plan spirituel"

\*\* En 1809, Diderot est, au dire de "Nervic dévoté" mourut à l'âge de 119 ans. En 1792, à l'âge de 107 ans, il se maria avec une jeune fille de 26 ans dont il eut plusieurs enfants.



*Avant de procéder à des greffes sur l'homme, le Dr. Voronoff a fait des expériences sur des taureaux. Voici un vieil animal photographié le 5 mars 1924, juste avant la greffe.*



*Voici le même animal au début de 1926, deux ans après la greffe.*



*A 74 ans, avant la greffe.*



*Deux ans après la greffe.*

peut comparer un bœuf qui a vieilli dans son pré et un vieillard sénile dont l'organisme a été délabré par un mode de vie anti-naturel. Quels furent donc les résultats obtenus par Voronoff ? Penchons-nous sur son "cas" le plus célèbre évoqué par H. Ghilini dans son livre "Le Secret du Dr. Voronoff" :

"Je vais citer un cas particulièrement typique de rajeunissement : celui de sir Arthur Evelyn Liardet, que j'ai eu l'avantage de connaître, dont je peux parler en particulière connaissance de cause. Cet homme appartenait à une très vieille famille anglaise. Ses parents, ses amis, ses voisins peuvent dire l'état de décrépitude dans lequel il se trouvait avant le 2 février 1921, date à laquelle on lui greffa des glandes génitales de chimpanzé. C'était un vieillard de soixante-quinze ans, affaissé, obèse, flasque, se traînant à peine, appuyé sur un bâton et portant tous les signes d'une complète sénilité.

Né en octobre 1846, il avait passé trente années de sa vie en Inde, sous un climat particulièrement déprimant. Le matin même de l'opération, le 2 février 1921, l'ascenseur de la clinique ne fonctionnant pas, il ne put gravir les escaliers menant à la salle de chirurgie et deux infirmières durent l'y monter assis dans un fauteuil.

C'est dix-neuf mois après sa greffe que je le vis, dans un hôtel de l'avenue Kléber, où il avait bien voulu me recevoir. Il avait l'aspect d'un homme de cinquante ans. Une peau fraîche, un visage coloré, des yeux vifs. Ses mouvements étaient prestes, son allure juvénile, son corps droit, sa graisse avait fondu. Nous étions assis en face l'un de l'autre.

- Etes-vous fort ? lui demandai-je. Pour toute réponse, il me tendit sa main ouverte, saisit la mienne, et, sur une traction de son bras, me força presque à me lever de mon siège. Puis, d'un geste familier aux jeunes sportifs, il contracta son biceps. Ce vieillard avait le bras musclé d'un jeune homme.

- Je lis même sans lunettes à présent, me confia-t-il, je pense facilement mon cerveau lent et obscur a été remis à neuf. Je ne me reconnais plus moi-même. Au moment de ma greffe - et en disant ces paroles M. Liardet se tourna vers sa femme qui était présente et assistait à notre entretien, - depuis douze ans j'avais cessé d'être un homme. Cela n'est plus qu'un mauvais souvenir aujourd'hui et j'ai avec ma femme, de nouveau les mêmes rapports qu'il y a trente ans.

“Je n’envie plus rien à personne. J’ai retrouvé ma santé et ma  
“vigueur d’antan et, chaque jour, je sens croître mes forces. Je  
“suis debout presque toute la journée et sans fatigue, moi à qui  
“mes jambes refusaient tout service. J’étais ridé : mon visage est  
“plein et ferme. J’avais des rhumatismes : je n’en ai plus depuis  
“un an et demi. Moi, qui étais podagre, je fais du cheval, de la  
“bicyclette; je monte sans fatigue les escaliers et tenez, le plus  
“curieux, sur ma tête qui était entièrement chauve, il repousse  
“des cheveux ! Je suis un jeune homme de soixante-seize ans !  
“Et vous pouvez imprimer mon nom : je n’ai pas honte !  
“Le 29 juillet 1923, le Dr. Voronoff revoyait M. Liardet. Non  
“seulement celui-ci avait gardé tout le bénéfice de sa greffe, déjà  
“vieille de deux ans et demi, mais son état général s’était amélioré.  
“Il est regrettable que cet homme n’ait pas su modérer son  
“intempérance invétérée et que la greffe n’ait pu amender son  
“vice. Une crise de delirium tremens, médicalement constatée, et  
“qui n’était pas la première, l’emporta le 4 septembre 1923,  
“deux ans et demi après son opération. Il n’en reste pas moins un  
“des exemples les plus frappants des résultats que la greffe per-  
“met d’obtenir sur un vieillard.”

La cause principale des échecs est due à l’implantation d’un  
organe, jeune, certes, mais étranger – donc presque un parasite.  
Bien que négatives à longue échéance, ces expériences prouvent  
néanmoins que l’état des gonades détermine l’état général de  
l’organisme. Elles ont prouvé que, si l’homme pouvait maintenir  
intacte l’activité normale de ses propres glandes génitales par des  
moyens physiologiques, un pas décisif vers le maintien de la  
jeunesse, voire même vers un rajeunissement positif, serait fait.  
Nous ne citerons pas ici les hormones de synthèse, car nos  
glandes produisent des hormones spécifiques à chaque individu;  
celles-ci seront toujours supérieures aux produits sans vie de la  
chimie.

Quels sont les moyens d’entretenir la production d’hormones  
par des procédés naturels, dans les limites physiologiques ? Où  
en sommes-nous à l’heure actuelle ? Bogomoletz nous l’expose :  
“On a beaucoup essayé, en particulier, de trouver l’*élixir de la*  
“*vie éternelle au Moyen Age, à l’époque des recherches de la*  
“*‘pierre philosophale, à l’époque des superstitions et des alchi-*  
“*mistes, des sorciers et autres charlatans. Au XVe siècle tonnait,*  
“*en Allemagne, la gloire de Paracelse; son élixir d’immortalité,*

“quelque chose dans le genre des gouttes de Hoffmann, ne l’a  
“pas empêché de mourir à 50 ans.

“Mais le XVIIIe siècle lui-même n’a pas manqué de charlatans.  
“Il suffit de citer le célèbre comte de Saint-Germain, dont l’*élixir*  
“de longue vie consistait en bois de santal, feuilles de séné et  
“fenouil; Mesmer avec son *magnétisme animal; le lit céleste* de  
“Graham : c’était une construction compliquée dans laquelle le  
“courant électrique, la musique et les bonnes odeurs étaient  
“employés pour provoquer l’excitation sexuelle; cet objet fut  
“d’ailleurs rapidement discrédité et le *lit céleste* fut vendu à  
“l’encan. La science contemporaine, comme nous l’avons vu,  
“présente le processus de vieillissement comme un affaiblisse-  
“ment graduel de la réactivité des cellules, à l’origine duquel se  
“trouvent les modifications biochimiques et biophysiques du  
“protoplasme, à savoir : les modifications de sa structure physico-  
“chimique, la perte graduelle par les cellules de leurs possibilités  
“de multiplication et de rénovation de leurs éléments structuraux  
“biochimiques, l’encrassement des cellules par leur propre proto-  
“plasma, particules qui ont grossi et changé et qui sont devenues  
“physiologiquement inertes.

“De là une série de tentatives contemporaines de rajeunissement  
“des organismes, basées sur des données physiologiques concrètes.  
“On lie généralement le début de ces essais au nom de Brown-  
“Séguard. C’est à ce savant français qu’est due l’idée de la  
“sécrétion interne des glandes sexuelles et la découverte de l’in-  
“fluence rajeunissante de leurs extraits. Il attribuait la même  
“importance à l’excitation sexuelle. Cette excitation, en renfor-  
“çant la fonction de sécrétion interne des glandes sexuelles, doit  
“augmenter, d’après Brown-Séguard, le tonus du système nerveux.  
“Mais l’idée émise par Brown-Séguard ne peut pas prétendre à  
“l’originalité. Cent ans avant, Hufeland écrivait que, par suite de  
“l’abus de l’activité des glandes sexuelles, celles-ci arrivaient à  
“dégager de moins en moins de sécrétions; il en entraînait donc  
“moins dans le sang et nous en subissions évidemment un préju-  
“dice. Il souligne la justesse d’une vieille observation : une vie  
“sexuelle modérée augmente les forces vitales, une vie sexuelle  
“exagérée les affaiblit. Les extraits proposés par Brown-Séguard  
“n’ont pas justifié les espoirs mis en eux, en tant que moyen de  
“lutte contre la vieillesse, mais ils ont gardé une certaine impor-  
“tance, en médecine, comme toniques, sous la forme de diffé-

“rentes préparations de glandes sexuelles (spermine et autres).  
“Dans une série de tentatives contemporaines de rajeunissement  
“de l’organisme, la vieillesse est considérée comme un effet de  
“l’insuffisance des glandes à sécrétion interne, et en particulier  
“comme un effet de l’extinction de la fonction de sécrétion  
“interne des glandes sexuelles.

“Pour raviver cette sécrétion, Steinbach a proposé, il y a vingt-  
“cinq ans, de sectionner le canal séminal du testicule, pour  
“écarter de la sorte la perte de l’énergie nécessaire à l’élaboration  
“des spermatozoïdes perdus pour l’organisme et pour renforcer  
“le débit de la sécrétion interne dans le sang. Ces derniers temps,  
“plusieurs auteurs ont proposé diverses interventions sur l’artère  
“qui nourrit la glande sexuelle masculine, ceci dans le but de  
“renforcer la circulation du sang et d’exciter de la sorte la sécré-  
“tion interne de l’organe.

“CES ESSAIS ONT DEMONTRE QUE LES SUBSTANCES  
“SECRETEES PAR LES GLANDES SEXUELLES MALES  
“SONT APTES A STIMULER L’ENERGIE DE PROCESSUS  
“BIOCHIMIQUES DANS L’ORGANISME.”

Nous croyons que l’idée, sinon le procédé, décrit en dernier lieu,  
donc l’activation de la circulation sanguine dans les gonades, se  
rapproche le plus de la vérité, et c’est sur cette activation que se  
base la méthode décrite dans ce chapitre.

Précisons d’emblée que les glandes génitales ne sont pas seules en  
cause et que l’appareil endocrinien doit être considéré comme un  
tout. L’action de l’hypophyse sur l’ensemble du système endo-  
crinien est bien connue. Or la pose sur la tête est l’une de celle  
qui irriguent le mieux cette glande. Shirsâsana représente donc  
un élément capital pour le maintien de l’activité de tout l’appareil  
endocrinien, glandes génitales comprises. Il est cependant possi-  
ble d’une façon très simple et très efficace d’agir DIRECTEMENT  
sur ces dernières.

Examinons et comparons d’après leur aspect extérieur les glandes  
génitales de l’homme jeune et viril et celles du vieillard. Nous  
nous excusons d’entrer ici dans des détails anatomiques que  
d’aucuns pourraient juger inconvenants, mais ils sont indispen-  
sables à la compréhension du mécanisme et de l’efficacité du  
procédé décrit dans ce livre. En fait, nous nous excusons pour la  
forme, car, personnellement, nous n’établissons aucune hiérarchie  
de dignité entre les diverses parties du corps; dans l’œuvre de la

nature, rien n’est “honteux” ni “malpropre”. La honte et la  
malpropreté n’existent que dans le mental de celui qui éprouve  
de telles pensées. “Honni soit qui mâle y pense”.

Ceci dit, l’âme sereine, le cœur en paix, décrivons ! ...

Si nous examinons donc l’aspect extérieur de l’appareil génital  
chez un homme jeune et plein de force, nous constatons que le  
scrotum est resserré, que les testicules ne pendent pas lâchement;  
ils sont bien soutenus et ramenés près de la symphyse pubienne.  
Les sculpteurs grecs et romains nous en montrent des exemples  
parfaits tel l’Hermès de Praxitèle. Chez le vieillard, au contraire,  
nous observons une ptose des testicules due au relâchement de  
la musculature des bourses reliées au périnée. Cette ptose des  
testicules diminue fortement l’irrigation sanguine et, par consé-  
quent, freine peu à peu la production normale d’hormones. Une  
hypertrophie des testicules entraînant une distension des bourses  
se produit chez le vieillard : ces caractéristiques sont si constan-  
tes que l’on pourrait déterminer l’âge physiologique d’un sujet  
rien qu’à l’aspect de son appareil génital. Il est primordial de  
conserver ou de rétablir le tonus de la musculature du scrotum  
pour maintenir les organes en place; cet élément est essentiel à  
leur bonne irrigation, donc à leur santé. Si la musculature scrotale  
était striée, il suffirait de l’exercer pour lui conserver son tonus  
et atteindre le résultat cherché. Hélas, elle appartient à la mus-  
culature lisse dont les contractions échappent au contrôle de la  
volonté; nous devons donc agir indirectement sur elle, par voie  
réflexe.

Nous aurons donc recours à :

*a) la tonification par l’eau froide qui déclenche une action réflexe  
sympathicotonique.*

Le procédé pour obtenir ce résultat est aussi simple qu’efficace.  
Il consiste, matin et soir, en une brève application d’eau froide  
en jet dirigé sur les bourses. Un essai vous en convaincra, et une  
douche à main est très pratique pour cet usage. Il est indispen-  
sable que l’eau soit très froide. Rappelons le slogan de Kneipp :  
“Kurz und kalt”, “Froid et bref”. Après quelques secondes, il  
se produit une rétraction très importante de tout l’appareil  
génital. La façon la plus pratique de procéder consiste à s’accroupir  
dans la baignoire et à diriger le jet d’eau froide sur le périnée  
en partant de l’anus, pour remonter vers les bourses qui doivent  
recevoir le jet le plus longtemps, puis remonter brièvement vers

le gland, pour recommencer le processus jusqu'à ce que le résultat soit atteint.

Il peut être fait usage d'abord d'eau très chaude, suivie d'asper-sions froides, mais comme dans la douche écossaise, il faut toujours finir par le froid. Après un bain très chaud, il faut toujours doucher rapidement tout le corps à l'eau fraîche et clôturer par cette douche scrotale. Dans ce cas, il faudra une aspersion beaucoup plus longue pour obtenir le même résultat. Si l'on ne dispose pas de douche, on peut procéder par pro-jections d'eau à la main.

Accessoirement, ce procédé prévient les hémorroïdes; il retonifie la musculature de la tunique veineuse anale lorsqu'elle présente déjà des distensions, c'est-à-dire un début d'hémorroïdes. Cela complète le traitement médical approprié, sans le remplacer bien entendu si l'affection est déjà nettement installée. La musculature scrotale, en se rétractant puissamment, se tonifie, ramène les testicules tout contre la symphyse pubienne; par vaso-constriction, ils diminuent de volume. Cette rétraction de l'appareil génital exprime partiellement le sang des testicules comme de simples éponges, et envoie des hormones dans le sang! L'afflux de sang produit par la réaction subséquente, ne relâche pas la musculature qui retrouve son tonus normal, sans distension, ce qui stimule la production d'hormones ainsi que leur répartition dans tout l'organisme. Cette tonification locale a un retentisse-ment sur le fonctionnement de TOUTES les glandes endocrines, depuis les surrénales jusqu'à l'hypophyse : indirectement aucune cellule de notre corps n'échappe à leur action. Contrairement aux procédés chimiques, aucune surproduction d'hormones ni aucune surexcitation ne sont à craindre.

Il ne s'agit donc pas d'un bain de siège mais d'une douche locale froide, limitée aux bourses et accessoirement étendue à tout l'appareil génital. Ne pas le confondre non plus avec le bain à friction de Kuhne qui se limite au gland. Toutefois, les effets attribués par cet auteur s'appliquent aussi, et a fortiori, à la méthode que nous proposons. Kuhne disait :

“Les bains de siège à friction fortifient en outre, à un degré “inconnu jusqu'ici, les nerfs et la force vitale du corps tout “entier. Dans aucune autre partie du corps ne se rencontrent “autant de nerfs importants qu'à l'endroit auquel s'appliquent “les bains de siège à friction. Ce sont surtout les extrémités d'un

“grand nombre de nerfs de la moelle épinière et du sympathique “qui constituent les nerfs principaux du bas-ventre et qui, par “leurs connexions avec le cerveau, permettent d'exercer ainsi une “influence sur le système nerveux tout entier. Ce n'est qu'aux “parties génitales de l'homme qu'on peut influencer le système “nerveux tout entier de l'organisme. C'est là pour ainsi dire que “se trouve la racine de l'arbre de la vie. Les lavages à l'eau froide “fortifient considérablement les nerfs, et la force vitale du corps “est ainsi ravivée jusque dans les plus petites parties.”

Ce qui s'applique aux bains de Kuhne vaut, a fortiori, pour la douche globale. Insistons cependant à nouveau sur la différence fondamentale qui distingue la douche scrotale des bains de Kuhne : dans ces derniers, c'est le gland qui est considéré comme l'élément principal, tandis que la douche scrotale cherche à tonifier la musculature des bourses et à agir directement sur les testicules. Kuhne vise le système nerveux en ordre principal, nous visons surtout LA PRODUCTION D'HORMONES. Contrairement à ce que l'on pourrait craindre, cette aspersion d'eau froide ne fait pas grelotter et ne donne pas de sensation de refroidissement : un essai vous en convaincra.

#### *b) contraction du périnée.*

Il est possible, dans une certaine mesure, d'agir directement et volontairement sur cette musculature par la pratique de Mula Bandha, donc en contractant le sphincter et le muscle releveur de l'anus, d'où rétraction du périnée, avec action sur les glandes génitales mâles. Cela peut se faire pendant la période de rétention du souffle pratiquée pendant le prānayama ou indépendamment, à n'importe quel moment de la journée.

### EFFETS SUR LA SEXUALITE

Etant donné que les glandes génitales mâles sont endocrines, certes, mais aussi affectées à la reproduction de l'espèce, ces exercices influencent le comportement sexuel. Dans quel sens ? Un mot le résume : la normalisation.

Notre civilisation érotisée entraîne souvent une surexcitation sexuelle presque morbide, qui épuise l'organe plutôt que d'en favoriser le bon fonctionnement. Dans ce cas, les douches froides

suppriment la surexcitation. Chez les hommes en "perte de vitesse", ou plutôt de puissance, le yoga et les pratiques indiquées ci-dessus produisent les effets de rajeunissement des greffes de Voronoff, mais d'une façon physiologique et douce, sans contre-coup néfaste. Elles permettent de mener une vie sexuelle normale jusqu'à un âge très avancé. Par contre, chez ceux dont la vocation exclut toute vie sexuelle, comme par exemple les prêtres et les moines, elles conservent les glandes en parfait état, tout en facilitant la continence, la chasteté et la sublimation des énergies non utilisées. Ces procédés ne conduisent ni à un dérèglement ni à une surexcitation sur le plan sexuel; ils entretiennent l'activité normale et physiologique de ces glandes, voulues et conçues par le Créateur.

#### EFFETS SUR LE PLAN SPIRITUEL

Nous souhaitons attirer l'attention sur les répercussions de ces pratiques sur le plan spirituel. L'intensité de la vie spirituelle dépend d'une différence de potentiel entre les deux pôles de l'être humain : le pôle de l'espèce et le pôle de l'individu. Les cellules sexuelles représentent exactement le quart de la masse des cellules du corps humain, puisqu'au cours du développement embryologique, seuls les trois quarts des cellules poursuivent leur développement normal, l'autre quart étant mis en réserve pour la sexualité. L'espèce produit des individus et se manifeste en eux, et réciproquement les individus sont le support de l'espèce. Les organes génitaux forment ainsi une véritable enclave de l'espèce dans le corps de l'individu; ils constituent donc le pôle "espèce". Le siège principal de la vie consciente, individuelle se situe dans le cerveau qui est ainsi le pôle "individu". Ces deux pôles sont reliés par la colonne vertébrale et la moelle épinière. Tout comme l'intensité d'un courant électrique provient d'une différence de potentiel entre les pôles négatif et positif, de même le "voltage spirituel" dépendra en grande partie du développement normal des pôles "espèce/sexe" et "individu/cerveau". Plus les deux centres seront développés, plus intense sera le "courant" prânique qui s'établira entre eux, le but final du yoga étant l'harmonisation et l'intégration des deux centres et de toute la personnalité humaine.

Mais ce n'est pas uniquement sur le plan physiologique que les effets se manifestent, ils s'étendent aussi dans le corps prânique où chaque organe et centre nerveux a sa contre-partie. Cela ne signifie pas qu'un eunuque ne puisse avoir une vie spirituelle vraie, mais elle manquera quand même de vivacité et d'intensité. Signalons au passage que, parmi les plus grands saints de la religion catholique, certains furent des débauchés notoires ( saint Augustin, par exemple) avant de s'engager dans la voie spirituelle, ce qui indique que ce pôle sexe/espèce était très développé chez eux.

#### EFFETS A LONGUE ECHEANCE

Nous devons insister ici sur le fait que le maintien de la jeunesse ou le rajeunissement à travers la réjuvenation des glandes génitales mâles est un travail de longue haleine. Il n'y a qu'une solution : inclure ces soins dans la toilette quotidienne. Cette douche, qui ne prend d'ailleurs qu'une minute, est inoffensive et pratiquement sans contre-indications. Après peu de semaines, les effets commencent à se manifester.

#### ET LES FEMMES ?

La disposition des organes génitaux féminins est telle que ces procédés ne s'appliquent qu'au sexe masculin. Constatons que les statistiques indiquent qu'il y a environ trois fois plus de centenaires parmi les femmes que parmi les hommes.



## vamana dhauti

L'Occidental manifeste souvent une certaine appréhension, voisine de la répulsion à l'égard des procédés yogiques de purification interne, sauf peut-être de Nēti – le nettoyage du nez.

C'est dommage, car ces procédés de purification font partie intégrante du yoga. Ils méritent d'autant plus d'être pratiqués qu'en fait ils ne sont pas aussi effrayants que leur description pourrait le laisser supposer. Par exemple, à propos de Vamana-Dhauti qui consiste à remplir l'estomac avec de l'eau pour la rejeter ensuite, une personne m'a affirmé un jour : "Si je faisais ce dhauti, j'en serais malade pendant huit jours, comme chaque fois que j'ai une indigestion !"

Quelle erreur de jugement ! En effet, il n'y a aucune comparaison entre le vomissement consécutif à une indigestion et l'action de rendre de l'eau volontairement, sans être indisposé. Dans le premier cas, on rend parce qu'on est malade et c'est surtout l'indigestion qui est pénible; le vomissement en lui-même est une délivrance.

Jusqu'à la fin de cet article, glissez donc vos préjugés dans un tiroir et reprenez-les après lecture, à moins que vous ne les jugiez alors pour ce qu'ils sont : sans fondement !

### ETYMOLOGIE

Vamana = milieu, en sanscrit

Dhauti = purification.

*Pendant l'absorption de l'eau, les cuisses compriment le côlon, mais non l'estomac qui doit rester bien dégagé.*



*Avec trois doigts de la main droite, titiller l'arrière-gorge sans violence. L'eau revient facilement si l'on prend soin de boire jusqu'à réplétion.*

*La main gauche appuie sur l'estomac et le soulève pour amorcer le siphon.*

*Arrondir le dos et pencher le tronc vers l'avant.*



Donc Vamana-Dhauti signifie : "la purification du milieu (du corps)" c'est-à-dire de l'estomac. Cet exercice de purification est appelé parfois "Kunjala", ou le geste de l'Éléphant.

Le traité *Bhaktisagara Grantha* dit à propos de ce dhauti : "Ce qui est connu comme étant le geste de l'Éléphant immunise le corps contre toutes les maladies. Il consiste à remplir l'estomac d'eau pour la rendre ensuite sans effort. Tout comme l'Éléphant aspire l'eau de la rivière avec sa trompe, la rejette aussi par sa trompe et préserve ainsi son corps de tout malaise, de même l'homme peut conserver son corps exempt de toute maladie. Tout comme une jarre se nettoie avec de l'eau, ainsi nous pouvons nous laver l'estomac avec de l'eau chaude" (Astangyogavamanda).

## TECHNIQUE

Chauffez deux litres d'eau à une température légèrement supérieure à celle du corps - facultativement additionnée d'une cuillerée de sel marin et d'une cuillerée de bicarbonate de soude pour rendre le nettoyage encore plus efficace.

### Position pour boire

La position correcte est la position accroupie sur les talons; les genoux seront écartés afin de ne pas comprimer l'estomac. Buvez l'eau salée sans interruption jusqu'à réplétion. Il faut absorber un litre minimum, si possible même un litre et demi d'eau. Vous pouvez éventuellement boire de l'eau pure si l'eau chaude salée vous rebute. Si cela provoque une sensation de nausée, tant mieux !

Quand vous aurez absorbé autant d'eau que possible, redressez-vous.

### Barattage

Avant de rejeter l'eau, laissez-la séjourner quelque temps dans l'estomac, et exécutez dix à vingt fois Uddyana Bandha. Ceci produit un incomparable "nettoyage" interne préalable à la phase principale, le rejet.

## REJET

### Position :

Pour rendre l'eau, il faut respecter certaines prescriptions très précises.

N'essayez jamais de rendre avec le buste redressé. Procédez comme suit :

- joignez les talons et...
- penchez le tronc en avant pour l'amener à un angle de 90° par rapport aux jambes, autrement dit : horizontal;
- avant de rejeter l'eau, appuyez la main gauche au creux de l'estomac tout en rentrant quelque peu le ventre comme dans Uddyiana Bandha. Cette pression de la main rend l'évacuation plus facile et plus complète, car elle fait déjà remonter l'eau dans l'estomac jusqu'à l'endroit où l'œsophage y débouche, ce qui amorce le siphon. Ainsi, l'évacuation se fera avec moins d'efforts et avec un nombre plus réduit de coups de pompe, parce que la quantité d'eau rejetée à chaque fois sera plus grande;
- joignez l'index, le médium et l'annulaire de la main droite (coupez les ongles courts afin de ne pas vous blesser la gorge; si vous ne désirez pas sacrifier vos ongles, Madame, recouvrez les doigts de gaze chirurgicale;
- ouvrez la bouche et introduisez les trois doigts le plus loin possible dans l'arrière-gorge. En général, une pression à la racine de la langue près de la luette suffit à déclencher le réflexe vomitif. Sinon, il faudra toucher la luette elle-même; maintenant, titillez l'arrière-gorge tout en créant une image mentale nauséuse. Au début, l'eau sortira par petits jets, mais après deux ou trois tentatives, des quantités plus importantes seront rejetées à chaque contraction;
- si vous contractez les muscles du bas-ventre pour faire pression de bas en haut sur l'estomac, vous rendrez plus facilement. Entre deux "coups de pompe" reposez-vous un peu, respirez calmement, essuyez-vous les doigts et le visage. Vous aurez sans doute la curiosité d'examiner l'eau vomie; vous constaterez qu'elle est devenue écumeuse et jaunâtre. Continuez aussi longtemps qu'il sortira de l'eau. Aux derniers pompages, vous percevrez dans la gorge une amertume qui indiquera que

l'excès de bile a été dégorgé et que vous avez accompli un bon "nettoyage du milieu". Vous pouvez alors reprendre un dernier verre d'eau pour un rinçage final.

Voilà, c'est déjà terminé !

Reposez-vous quelques minutes avant de passer aux âsanas. Ne mangez pas avant une demi-heure.

### A QUEL MOMENT PRATIQUER ?

Vamana-Dhauti se pratique à jeun, et le matin est le moment le plus favorable; toutefois, dans certains cas, il se pratique avec l'estomac plein. Il arrive, en effet, que des obligations familiales ou sociales nous amènent à participer à des repas trop plantureux où la politesse nous oblige à manger et à boire plus – beaucoup plus – qu'il ne faudrait. Rentré chez soi, on risque de passer une mauvaise nuit, peuplée de cauchemars, de digérer péniblement et de se sentir au lever comme "au lendemain de la veille", indisponible pour tout travail sérieux. La nourriture en excès fermente et détraque tout le système digestif. La solution consiste à recourir à Vamana-Dhauti pour évacuer cet excédent le plus vite et le plus complètement possible. C'est la décision la plus sage.

### ET SI L'ON NE REND RIEN, OU TROP PEU ?

Que se passe-t-il si l'on ne rend pas facilement et si l'eau demeure dans l'estomac sans pouvoir être rejetée par où elle est entrée ? Soyez sans crainte : elle s'éliminera par la voie d'évacuation normale des liquides !

Persévérez : avec un peu de pratique, vous réussirez de mieux en mieux, avec moins d'effort et sans le moindre malaise. Cet exercice cessera bientôt de vous causer de l'appréhension.

### FREQUENCE

Certains yogis pratiquent Vamana-Dhauti chaque jour, mais en Occident, c'est peut-être à déconseiller. Chez Dharendra Brahma-

chari, les néophytes le font quotidiennement durant 45 jours, puis un jour sur deux pendant la même période, et ainsi de suite pour aboutir progressivement à un nettoyage par semaine, ce qui est amplement suffisant avec un régime alimentaire équilibré comprenant peu d'aliments putrescibles. En Occident, on peut adopter d'emblée ce rythme.

## CONTRE-INDICATIONS

Les personnes ayant des lésions à l'estomac ou au tube digestif (ulcère, cancer, etc.) s'en abstiendront, tout comme celles souffrant de lésions cardiaques ou d'une hypertension prononcée.

## EFFETS HYGIENIQUES DE VAMANA-DHAUTI

Dans l'Evangile, il est question de sépulchres blanchis et nous pensions que cela ne s'appliquait qu'aux pharisiens ! En réalité, tout grand carnivore qui mange deux ou trois fois de la viande par jour (certains en absorbent jusqu'à 500 grammes ! ) entretient dans son corps une putréfaction permanente. Il se croit propre parce qu'il prend un bain quotidien, se brosse les dents et change de linge dès que celui-ci est souillé. En réalité, c'est un cercueil ambulante. Il véhicule en lui des cadavres d'animaux, produits hautement putrescibles. C'est un "sépulchre blanchi". La propreté extérieure, visible, doit compléter la propreté interne et, à choisir, cette dernière est la plus importante.

## POURQUOI FAUT-IL SE NETTOYER L'ESTOMAC ?

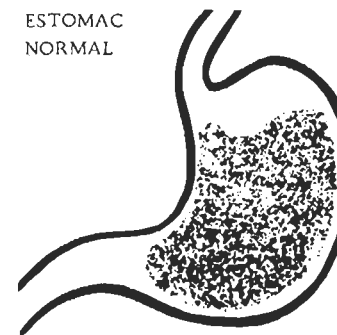
Si nous supposons que la nature purifie automatiquement l'estomac et qu'il n'est nul besoin de le nettoyer, nous sommes dans l'erreur ! Pourquoi vous nettoyez-vous les dents ? L'estomac doit être lavé périodiquement, non par simple souci de propreté, mais pour bien d'autres raisons et d'abord pour sa muqueuse.

Examinez votre langue : est-elle chargée ? Si oui, il y a beaucoup de risques qu'il en soit de même pour la paroi de l'estomac. Les mucosités glaireuses en poissant la muqueuse engluent les millions de glandes sécrétant les sucs gastriques et entravent leur activité ; la digestion ne pourra pas se dérouler impeccablement. L'assimilation sera d'autant meilleure que les parois de l'estomac seront plus propres.

De plus, notre fâcheuse tendance à manger trop vite, notre tachyphagie, pour l'appeler par son nom savant, rend d'autant plus impérieuse la nécessité de disposer d'un estomac "en pleine forme" pour que la digestion puisse se dérouler dans des conditions acceptables.

"Si mon estomac digère mieux, ne vais-je pas grossir ?" C'est précisément parce que vous assimilez mal, donc incorrectement, que vous fabriquez de la cellulite ou de la graisse excédentaire, et non parce que votre estomac digère trop bien ! Si votre système digestif est en parfait état, si vous vous nourrissez correctement, sans excès d'aliments qui font grossir (graisse, sucre, alcool), et si votre respiration est normale, votre poids restera stable — cette stabilité est d'ailleurs un indice de santé et d'équilibre biologique.

ESTOMAC  
NORMAL



ESTOMAC  
DISTENDU



Le bas de l'anse ne se vide jamais. Les résidus digestifs y fermentent, deviennent acides et au prochain repas se mélangent aux aliments frais.

D'autre part, il est indispensable d'éliminer périodiquement les résidus de la poche stomacale dont chacun connaît la forme pour en avoir vu des représentations dans les livres d'anatomie. Chez beaucoup de civilisés, la partie inférieure en est anormale. Ils ont l'estomac déformé, distendu par l'excès de nourriture (les gros mangeurs de soupe notamment). Même certains végétariens qui absorbent trop de légumes peuvent eux aussi présenter cette déformation. Il s'ensuit que l'estomac ne se vide jamais complètement et qu'il y séjourne en permanence des résidus qui s'acidifient et provoquent des aigreurs. Au repas suivant, ces résidus se mêlent aux aliments frais, ce qui fausse les processus digestifs et finit par irriter les muqueuses stomacale et intestinale. Les exercices yogiques en général corrigent déjà cette situation grâce à certaines âsanas et notamment grâce aux postures inversées. Leurs effets doivent être complétés par ce moyen radical et incomparable que constitue le geste de l'Eléphant. Tous les résidus sont éliminés et l'estomac est complètement purifié. L'expérience a prouvé que la santé y gagne beaucoup.

#### AUTRES BENEFICES

Il est parfaitement possible de vivre relativement en bonne santé même après l'ablation de l'estomac, ainsi que la chirurgie moderne l'a prouvé.

Mais puisque nous possédons un estomac, il doit être en parfait état; y tolérer des situations antiphysiologiques — ce qui est le cas chez toutes les personnes dont l'estomac est distendu et ptosé —, fausse en permanence le chimisme digestif.

Vamana-Dhauti agit favorablement en cas de flatulence, de dyspepsie, d'aigreurs et d'hyperacidité de l'estomac. La médecine moderne l'a compris : elle aussi effectue le lavage de l'estomac, mais au moyen de sonde (ce qui est sans doute indiqué chez des malades hospitalisés); cependant, Vamana-Dhauti est une méthode supérieure dans tous les autres cas. En effet, sous l'influence d'Uddyiana Bandha, l'eau de lavage séjournant dans l'estomac est projetée avec force dans toutes les directions et asperge même la coupole, tandis que le tubage à l'aide de sondes rince surtout les parties inférieure et moyenne de l'estomac. De plus, le tubage

ne déclenche pas les puissantes réactions réflexes décrites plus loin. En outre, Vamana-Dhauti n'irrite pas l'oesophage comme les sondes en caoutchouc, n'exige aucun appareillage ni l'assistance de personne. Il se pratique chez soi, quand on le désire.

#### ACTION SUR LES MUSCLES

Le réflexe de vomissement est déclenché par un centre situé dans le bulbe, à la base du cerveau, mais le contenu de l'estomac est rejeté grâce aux puissantes contractions du diaphragme, de la sangle abdominale, ainsi que d'autres muscles qui se trouvent ainsi renforcés.

#### EFFETS SUR L'OBESITE

Paradoxalement, la meilleure assimilation des aliments, consécutive à la pratique de Vamana-Dhauti, prévient la formation de tissus adipeux et de cellulite (Cf. plus haut).

#### ACTION SUR LE FOIE, LES INTESTINS, LES REINS, ETC.

La puissante contraction du diaphragme agit directement et mécaniquement sur le foie, mais Vamana-Dhauti régularise aussi, par voie réflexe, les fonctions hépatiques. Les intestins sont également stimulés (toujours par voie réflexe), les reins eux-mêmes participent à l'activation générale, d'où augmentation de la diurèse. Même le cœur et les poumons, bien que situés à l'étage supérieur, bénéficient de la contraction du diaphragme qui les tonifie. Cette puissante action pourrait d'ailleurs être favorable à certains cardiaques (Cf. "Contre-Indications").

## CONCLUSION

Ne vous fiez pas à votre aversion naturelle – et compréhensible – vis-à-vis de Vamana-Dhauti, associé au souvenir pénible des indigestions passées. Pratiquez-le hebdomadairement, votre estomac vous en sera reconnaissant; il vous récompensera par une digestion améliorée et facilitée, sans parler de tous les autres avantages hygiéniques détaillés plus haut.

## danta dhauti

Le civilisé conscient et organisé considère que s'il se brosse les dents matin et soir avec une bonne pâte dentifrice et se rend deux fois par an chez son dentiste, il a atteint le summum de l'hygiène dentaire. A-t-il vraiment raison ?

Avant de répondre, écoutons Are Waerland, le célèbre diététicien suédois, qui vécut au début du siècle dans le nord de la Suède, parmi les robustes paysans et bûcherons habitant des villages isolés du reste du monde. Ces hommes menaient une vie qualifiée de "primitive", ignorant tout du confort et du luxe de la ville; ils travaillaient dur aux champs et dans la forêt. Are Waerland fut impressionné par leur état de santé étonnamment bon. Même âgés de plus de 80 et 90 ans, leur corps restait solide et souple, leurs yeux limpides, leurs joues roses et leur chevelure bien fournie. Leur denture intacte, sans aucune carie, le frappa le plus.

Un jour, un robuste nonagénaire assis sur un tronc devant son isba lui raconta l'histoire de son frère Anton qui, après avoir vécu dix ans à Narvik, était rentré à la ferme. Pendant les longues soirées d'hiver, à la lueur du feu de bois, il leur parlait des merveilles de la ville; toute la famille l'écoutait en silence, admirative.

Un jour, la mère aperçut Anton qui arpentait l'étable de long en large, grimaçant et faisant de larges gestes comiques avec les bras. Elle appela le père et, inquiets, ils interrogèrent Anton qui leur dit, avec des larmes dans les yeux : "J'ai mal aux dents !". Le père et la mère éclatèrent de rire : "Les dents ne peuvent pas faire mal ! Les dents sont comme des cailloux et les cailloux ne peuvent avoir mal !". "Voilà notre première rencontre avec les maux de dents, conclut le vieil homme. Auparavant nous n'en

avons jamais entendu parler”. Tout a changé depuis le jour où les Messieurs du Gouvernement de Stockholm, ayant eu connaissance du mode de vie primitif de ces villages perdus au milieu des forêts, coupés du reste du pays, décidèrent de tracer des routes.

Quand elles furent construites, le premier à les emprunter fut un marchand qui s'établit au village et ramena de loin, sur de lourds chariots, du sucre bien blanc, du chocolat, du tabac, des cigarettes, des liqueurs, etc. Puis un boulanger s'installa et devant les habitants du village tout ébahis, sortait du four du pain aussi blanc que la neige qui recouvrait les sapins en hiver et de la pâtisserie à s'en poulécher les babines.

Coïncidence : il fut bientôt suivi d'une infirmière munie d'une mini-pharmacie; quelques années plus tard, un dentiste s'établit avec ses pinces, ses fraises et sa blouse blanche. Cinquante ans plus tard, vers 1950, quand Are Waerland retourna au village, bien des jeunes filles de moins de vingt ans portaient déjà un dentier.

Ouvrons une parenthèse et permettez-moi d'évoquer un souvenir d'enfance. A l'école de la petite cité provinciale, fréquentée à la fois par des garçons de la ville et par des fils de fermiers, j'avais un ami, Pierre, un joyeux drille avec qui j'ai fait les quatre cents coups, de quoi faire frémir les mamans si elles l'avaient su. Une chose me paraissait énigmatique, incompréhensible chez Pierre : son rire franc découvrait des dents d'une blancheur que je lui enviais et pourtant il ignorait la brosse à dents, tandis que ma mère veillait strictement à ce que je me brosse les dents deux fois par jour. Et les dents de Pierre restaient blanches “malgré” le pain noir et dur qu'il attaquait à belles dents (c'était le cas de le dire) à midi, au réfectoire, ce pain que sa mère cuisait au fournil chaque semaine avec la farine que le père ramenait du vieux moulin à eau sur une brouette grinçante. Je trouvais injuste que Pierre, sans les soigner, n'ait jamais mal aux dents tandis que mon père m'avait traîné plusieurs fois déjà chez le dentiste, sans prêter attention à mes pleurs et à mes protestations.

Qu'y avait-il donc de commun entre l'ami Pierre et les paysans suédois ? Le Pain ! Les paysans suédois se nourrissaient du pain qu'ils cuisaient à la ferme deux ou trois fois l'an en grande quantité. Ils confectionnaient des miches épaisses de deux centimètres avec un trou au milieu pour pouvoir les enfiler sur de

longues tiges de bois et les laisser sécher dans la cuisine. Après quelques semaines, ces miches devenaient aussi dures qu'une bûche; pour les briser, il fallait les empoigner à pleines mains et les cogner à toute volée contre la barre de fer fichée dans l'âtre. Are Waerland prétend n'avoir jamais mangé de pain plus savoureux. Accompagné de beurre et de fromage de la ferme, il constituait un repas complet qui faisait beaucoup saliver, mais il fallait une denture solide et des mâchoires musclées pour l'ingurgiter.

Voilà l'alpha de l'hygiène dentaire : manger des aliments durs qui forcent à mastiquer, qui font travailler les dents, et massent les gencives !

Voilà aussi pourquoi l'alimentation moderne — composée d'aliments mous et cuits sur lesquels les dents n'ont aucune prise — entraîne la dégénérescence de notre denture. Nous ne vivons plus au village, mais qui nous empêche de consommer du pain complet au levain, rassis et durci, qui résiste au couteau et à la dent ? Vous mangerez avec plaisir ce pain délicieux tandis que vos dents auront leur séance quotidienne de gymnastique. Vous digérez comme un charme ce pain bien mastiqué, bien insalivé. Mangez donc du pain noir et dur, croquez des carottes : cela vous épargnera bien des rendez-vous avec votre dentiste.

A ce propos, une dentiste consciencieuse — il y en a beaucoup plus qu'on ne le pense, mais le public n'écoute pas leurs conseils ! — m'a confié : “Si l'on supprimait les brosses à dents et les dentifrices, je perdrais la moitié de ma clientèle !”.

Vous êtes-vous déjà demandé quelle était la formule de ces dentifrices vendus à grand renfort de publicité et que nous achetons sans méfiance ?

Pour nous donner “dents blanches, haleine fraîche”, ils contiennent un abrasif qui décape l'émail et l'attaque à la longue. Le fabricant y incorpore un agent mouillant qui fait pénétrer le dentifrice dans les interstices entre les dents certes, mais aussi dans toutes les craquelures de l'émail. Ce mouillant active les détergents que renferment le dentifrice et les produits destinés à blanchir l'émail et qui doivent nécessairement l'attaquer, puisque sa teinte naturelle est légèrement ivoirée. Qui est fautif ? Le public est responsable en grande partie, car il préfère les dentifrices qui rendent les dents éblouissantes de blancheur. Ne parlons ni des produits destinés à colorer la pâte ni des essences synthé-

tiques destinées à parfumer (ce qui plaît au consommateur) et à camoufler les produits chimiques cités plus haut (ce qui intéresse le fabricant). Ce cocktail chimique ne blanchit parfaitement les dents qu'en les ponçant et en les décupant; à la longue il irrite les gencives, tuméfie les muqueuses, affaiblit les défenses naturelles de la bouche. En modifiant le pH de la cavité buccale, il favorise la prolifération des bactéries; en abaissant la tension superficielle de la salive, les produits mouillants font pénétrer les décupants jusque dans les moindres fissures, les gencives s'enflamment, saignent, se rétractent peu à peu, découvrant le collet des dents qui se déchaussent lentement, inexorablement. Certains dentifrices, prétendument médicaux, ne sont pas moins nocifs car, en plus des produits cités, ils contiennent des désinfectants qui irritent les cellules des gencives. En effet, tout antiseptique doit – par définition – tuer les microbes, qui sont des cellules vivantes. Comment un désinfectant pourrait-il à la fois exterminer les bactéries et rester sans action sur les cellules des gencives et des muqueuses de la bouche ?

## LES BROSSES

Quant aux brosses à dents, parlons-en ! Je me souviens d'une publicité vantant un type de brosse en nylon inusable, comparée aux brosses ordinaires. Pour éprouver la résistance de ces deux types de brosses, on utilisait un appareil ingénieux, constitué par la reproduction en acier inoxydable d'une denture humaine tandis qu'une mécanique frottait une brosse sur ce dentier. Le fabricant, après avoir montré la brosse "quelconque" complètement usée après x heures de brossage, exhibait fièrement la sienne, intacte après des centaines d'heures. Il "oubliait" que les dents ne sont pas en acier inoxydable, bien que leur émail soit la substance la plus dure fabriquée par l'organisme. Combien de dentures ont été ainsi irrémédiablement abîmées par des brosses en nylon aux arêtes coupantes ! Cependant, même la meilleure des brosses irrite les gencives... ou ne brosse pas !

## LE DENTIFRICE SIVANANDA

Comme nous ne mangeons pas à chaque repas des aliments durs

et résistants, un nettoyage des dents est nécessaire. Les procédés yogiques de nettoyage ne sont – hélas! – pas tous utilisables tels quels en Occident.

Nous utilisons avec succès la formule de Swami Sivananda dont voici la recette :

Première opération : jeter les brosses à dents et les tubes de dentifrice à la poubelle (si vous êtes prudent et sceptique, attendez quelques semaines, le temps de vous convaincre de l'efficacité du procédé).

Deuxième opération : ... se laver les mains.

Troisième opération : préparer le dentifrice du "Docteur Sivananda" qui se compose d'huile et de sel marin.

Verser quelques gouttes d'huile de table dans le cul d'une tasse; y ajouter une pincée de sel fin, mélanger avec l'index, et voilà le dentifrice prêt à l'emploi.

Quatrième opération : A l'aide d'un cure-dents en bois ou fait d'une matière qui ne puisse griffer l'émail des dents, ôter les restes de nourriture d'entre les dents, puis se servir de la meilleure des brosses à dents : l'index et le médium !

Tremper le bout de ces doigts dans l'huile salée, puis masser allègrement les dents et les gencives avec la pulpe des deux premières phalanges, de haut en bas d'abord, de bas en haut, puis dans le sens longitudinal. Un mouvement du poignet active l'opération et la rend plus efficace. N'oubliez pas de frotter la face linguale des dents. Les doigts nettoient parfaitement l'émail et massent les gencives, qu'ils tonifient en y activant la circulation sanguine. Si vos gencives saignent et si vos dents se déchaussent, massez de la racine vers le collet, en douceur. Poursuivez l'opération jusqu'à ce que vous entendiez un bruit pareil à celui que produit le doigt mouillé glissant sur du verre, donc jusqu'au moment où "les dents chantent", ce qui indique qu'elles sont nettes. Durée totale : 2 minutes. Vous serez surpris de constater combien vos doigts nettoient vite et bien l'émail et lui restituent son éclat naturel.

Savez-vous que vos dents et les écailles de requin ont un plan fondamental identique, et qu'en décrivant les unes on décrit les autres ? Mais ce n'est certes pas à cause de cela que le sel marin est recommandé pour soigner les dents ! ... Sans être détergent, le sel nettoie bien et, grâce à ses propriétés osmotiques et hygroscopiques, il favorise l'irrigation des gencives. Le sel active



aussi la salivation, or la salive est le meilleur aseptisant de la cavité buccale. Le massage et le sel marin détachent les cellules mortes des muqueuses; les dépôts sur les dents sont éliminés. Le sel marin dissout le leptothrix, s'oppose au dépôt du tartre, conserve ou rétablit l'équilibre physiologique normal de la bouche. La santé des gencives assure la santé des dents. Après quelques jours, les gencives enflammées, molles et saignantes, redeviennent roses et fermes, remontent vers le collet, soutiennent bien les dents qui étaient menacées de déchaussement. Si vous le désirez, vous pouvez incorporer à l'huile salée de l'argile verte alimentaire pour en faire une pâte, ou des cendres végétales, ce qui procure un meilleur nettoyage sans aucun effet abrasif. Si vous avez l'occasion de calciner des aubergines, puis d'en pulvériser les cendres, vous aurez ajouté un excellent tonique pour les gencives. L'aspect de ce dentifrice, noir comme de l'antracite, est peu engageant, mais il est très efficace; il constitue aussi un remarquable désodorisant de l'haleine. Pour tester l'action désodorisante du sel, si vous rencontrez une personne ayant l'haleine peu fraîche, donnez-lui un cristal de sel marin à sucer : en quelques secondes l'odeur disparaît. Evidemment, cela n'élimine pas la cause, qu'il faut soigner, et qui pourrait être, par exemple, une mauvaise digestion, des dents cariées, un abcès dentaire. Le sel marin contenu dans votre "dentifrice Sivananda" vous assure une haleine fraîche, aussi longtemps que n'importe quel dentifrice commercial.

### EVITEZ ...

Pour assurer la santé des dents, il faut en outre respecter les règles suivantes :

1) Se méfier du sucre! Un spécialiste suisse a affirmé "pas de sucre, pas de carie !". En modifiant le chimisme de la cavité buccale, le sucre favorise la carie dentaire, et il ne faut pas chercher plus loin l'origine de l'effrayante dégénérescence de la denture de nos enfants. Il n'est pas rare de voir de très jeunes enfants présenter déjà des caries avancées et nombreuses. Les bonbons collants sont particulièrement nocifs, car le sucre demeure longtemps en contact avec les dents. Après avoir consommé un dessert sucré, rincez-vous soigneusement la bouche

à l'eau pure.

2) Epargner aux dents les contrastes de température excessifs tels, par exemple, celui d'une glace suivie d'un café brûlant; cela peut endommager l'émail et le craqueler.

### FAITES ...

1) Quand il y a du soleil, profitez-en pour irradier non seulement les yeux (paupières fermées si le soleil se trouve au-dessus de l'horizon), mais ouvrez largement la bouche en écartant les lèvres pour découvrir les gencives et laissez les rayons du soleil pénétrer dans la bouche tout entière; les ultra-violetts traversent l'émail et purifient les tissus en profondeur sans les irriter. Penchez la tête en arrière pour ensoleiller l'arrière-gorge : gargarisez-vous de soleil !

2) Pendant la journée, quand vous y pensez, appliquez les molaires de la mâchoire inférieure contre celles du maxillaire supérieur, les incisives inférieures restant un peu en retrait des supérieures, puis contractez les muscles masticatoires. Serrez alors et desserrez avec force les mâchoires : ainsi les dents s'enfoncent rythmiquement dans leurs alvéoles. Vous massez ainsi les tissus en profondeur, ce qui complète le massage des gencives et stimule l'irrigation sanguine à l'intérieur même des dents qui possèdent un réseau ténu mais important de vaisseaux sanguins. Répétez cet exercice plusieurs fois par jour. Une ou deux minutes par séance suffisent à assurer une excellente irrigation sanguine de toute la denture et aident à la conserver en parfait état. Il ne vous fait pas perdre de temps et peut se pratiquer partout même en conduisant votre voiture !

### CONFIRMATION

Nous reproduisons ci-dessous un extrait de la rubrique "Médecine" d'un hebdomadaire\*, dont les conclusions sont étonnamment proches des nôtres.

\* Express - Juin 1966.

#### "ATTENTION AUX DENTIFRICES !

"L'abus des dentifrices abîme les dents. La démonstration vient d'en être faite, scientifiquement, au National Engineering Laboratory d'East Kilbride, en Ecosse, sous la direction de K.H. Wright.

"Une dent humaine fraîchement extraite est rendue radioactive par irradiation. On la plonge ensuite dans un godet rempli de pâte dentifrice et on la brosse mécaniquement. L'usure de l'émail se mesure à la radioactivité de la pâte, avec une précision de l'ordre du millionième de gramme.

"Plus la pâte est active (dentifrice pour fumeurs, par exemple), plus le brossage est intense, et plus les dégâts sont importants.

"Aurions-nous donc tort de nettoyer nos dents matin et soir, comme le veut l'hygiène traditionnelle ?

"Certainement, répond le docteur Cherchève, chef de service à l'hôpital Lariboisière et secrétaire général du Centre International de recherches sur les implants dentaires. Depuis vingt ans que j'étudie le problème, je suis stupéfié par les erreurs qu'on commet.

#### "HUILE D'OLIVE

"Après avoir condamné les brosses ordinaires, le Dr. Cherchève recommande le massage des gencives. Il faut le pratiquer des doigts, les dents serrées. Plonger le bout du doigt dans l'huile (d'olive de préférence : elle est plus vitaminée) et partir du milieu de la bouche en massant en bas et à gauche avec l'index droit, en haut et à droite avec l'index gauche, etc. Chaque maxillaire doit être massé en comptant tranquillement de un à trente. Soixante pour chaque côté.

"Deux minutes par jour, ce n'est pas un grand sacrifice pour conserver de belles dents, dit le Dr. Cherchève en découvrant les siennes, qui sont éclatantes. Je garantis les résultats". Mais ses conclusions sur les dentifrices sont encore plus inattendues. "Les plus dangereux sont les dentifrices médicamenteux, affirme-t-il. Enrichis d'antibiotiques, ils détruisent l'équilibre de la flore buccale. S'ils contiennent des désinfectants, ils deviennent rapidement irritants. Un des plus célèbres dentifrices vendus en pharmacie, à base de novarsenobenzol, un dérivé de l'arsenic,

"abîme à la longue les gencives. C'est comme si on lavait tous les jours un corsage de soie à l'eau de Javel. Ce qui ne veut pas dire que les dentifrices médicamenteux soient inutiles. Ils sont précieux, dans un certain cas bien précis et pour un temps limité. A base de formol, par exemple, ils calment merveilleusement les douleurs des caries du collet en réalisant une espèce de tannage de la dentine, qui supprime la sensibilité. De même, les dentifrices au sel décongestionnent et tonifient les gencives".

## attention au stress...

Si vous...

... êtes submergé de soucis, harcelé de contrariétés, en proie à une anxiété permanente,

Si vous ...

... sursautez quand le téléphone sonne,

Si vous...

... avez des palpitations, des sueurs froides ou des pâleurs subites,

Si vous...

... ressentez une désagréable impression de tension au creux de l'estomac,

Si vous vous sentez "à plat"...

**PRENEZ GARDE**, car

... vous courez droit à l'épuisement, à la dépression nerveuse. Vous vous suicidez au ralenti et vous n'avez PAS CE DROIT. Il faut réagir, non seulement vis-à-vis de vous-même et parce que ces émotions négatives VOUS détruisent, mais aussi parce que vous communiquez votre "stress" à AUTRUI, à votre entourage, à vos subordonnés : les états émotionnels négatifs sont aussi contagieux que la variole.

Bien sûr, vous ne demandez pas mieux que d'éliminer cet état.

Mais comment ?

Avant d'y porter remède, voyons le mal en face, son origine, ses effets. Imitons les penseurs de l'Inde qui font précéder tout exposé par la définition des termes employés. Qu'est donc exactement le "stress" ? Ce mot anglais, sans équivalent en français, signifie littéralement "effort, tension". C'est l'état dans lequel se trouve l'être humain agressé par une fatigue excessive, une anxiété permanente, une émotion-choc, des traumatismes psychiques divers, etc... Il entraîne un ensemble de perturbations

métaboliques et viscérales dans l'organisme. Selye, qui l'a décrit dès 1936, le considère comme un syndrome d'adaptation. L'organisme stressé gaspille ses réserves d'énergie – jusqu'à leur épuisement total si le stress se prolonge – et présente des modifications pathologiques du système nerveux et des organes. Devenue classique, l'expérience de Brady, effectuée sur des singes, nous fait mesurer la malignité du stress.

Pour réaliser cette expérience, on enferme deux singes, chacun dans une cage séparée, et six heures par jour, à raison d'une secousse toutes les 20 secondes, on leur envoie dans le pied une décharge électrique désagréable mais inoffensive. Les deux singes sont placés, faut-il le dire, dans les mêmes conditions de vie : même nourriture, même logement, etc. Tous deux ont devant eux un interrupteur. L'un des deux singes, que nous appellerons le responsable, a appris que s'il actionne l'interrupteur avant l'écoulement des 20 secondes fatidiques, la décharge ne se produit pas et son voisin est épargné par la même occasion. S'il omet de tourner le commutateur, il reçoit la secousse dans le pied, tout comme son voisin d'ailleurs. Quant au "voisin", il n'a aucune possibilité d'agir sur les événements, son propre interrupteur n'étant pas branché. Quoi qu'il arrive, les deux singes reçoivent exactement le même nombre de décharges. Que se passe-t-il ? Au bout de vingt-trois jours environ, le "responsable", celui qui avait le souci de manipuler l'interrupteur, meurt. Autopsie : ulcère à l'estomac. L'expérience a été répétée à de nombreuses reprises avec un résultat identique.

Mais laissons là nos singes pour l'instant : nous y reviendrons plus loin pour en tirer de précieux enseignements pour nous-mêmes.

## LES EFFETS ORGANIQUES DU STRESS

Voyons d'abord ce qui se passe dans l'organisme humain sous l'effet de la peur, qui est une réaction de défense fort utile lorsqu'un danger immédiat nous menace. La peur déclenche automatiquement une série de modifications physiologiques qui mettent l'organisme en état de faire face au danger. La circulation sanguine se modifie profondément : les vaisseaux irriguant le système digestif (estomac, intestin, etc.) se contractent, tandis

que ceux des muscles du tronc et des membres se dilatent, préparant le corps à un effort musculaire intense pour fuir plus vite ou mieux se battre. Le cœur accélère ses battements, la tension artérielle monte. La respiration devient haletante, superficielle, la gorge se serre, la bouche se dessèche. Les surrénales déchargent dans le torrent circulatoire des doses supplémentaires d'adrénaline, l'hormone de l'action.

Chacune des milliards de cellules qui nous composent est en état d'alerte, prête à l'action pour défendre la patrie, c'est-à-dire l'organisme menacé.

Lorsque les forces mobilisées sont utilisées soit dans la fuite, soit dans la lutte, aucun tort n'est causé à l'organisme, et tout rentre bientôt dans l'ordre dès que le danger a disparu. Par contre, si la peur devient une anxiété diffuse et permanente, comme celle qui étirent tant d'hommes et de femmes du XXe siècle, elle devient corrosive.

A la longue, elle produit diverses altérations pathologiques, entre autres :

tachycardie, palpitations, alternances de rougeurs et de pâleurs au visage, respiration superficielle, haletante; une sensation désagréable au creux de l'estomac indique que le plexus solaire est congestionné. Les conséquences peuvent être aussi variées que difficiles à éliminer tant que la cause subsiste : ulcères à l'estomac, troubles vasculaires (hypertension notamment), certaines formes d'asthme, d'arthrite ou de rhumatisme, troubles rénaux, hépatiques, voire même de l'obésité.

A l'extrême, c'est l'autodestruction.

Comment remédier à cette situation ?

Beaucoup de civilisés cherchent leur salut dans les tranquillisants. Tout en admirant les savants qui découvrent ces produits, au prix de recherches longues et difficiles, il faut reconnaître que ce n'est pas dans cette voie que se trouve la vraie solution parce que les drogues laissent subsister la cause, c'est-à-dire l'état émotionnel négatif, elles empêchent seulement la victime de ressentir son mal. De plus, à la longue, l'organisme s'y accoutume, il faut sans cesse augmenter la dose, et ces poisons ne sont pas exempts d'effets secondaires néfastes. Sauf ordonnance médicale, ne prenez JAMAIS de tranquillisants.

Voici le moment de tirer la leçon de l'expérience de Brady et de revenir à nos chimpanzés. Comment le singe responsable aurait-il

pu échapper à la mort ? C'est à la fois très simple et très difficile. Il lui aurait suffi d'adopter, face à l'événement, la même attitude mentale neutre que son voisin pour échapper à la mort. Se faire du souci ne lui a pas épargné une seule secousse électrique. Il n'y a qu'un seul remède spécifique : éliminer les émotions négatives en suscitant les émotions positives contraires. Vous pouvez agir volontairement sur vos émotions. Cultivez la joie, la confiance. C'est facile à dire, m'objecterez-vous. Peut-être, et au début vous n'y parviendrez que progressivement, mais c'est la seule voie. Tout d'abord, rendez-vous compte de l'inutilité de "s'en faire", de "se faire du mauvais sang".

Conclusion impérative :

ne vous en faites jamais, à n'importe quel sujet. Soyez toujours "cheerful", c'est-à-dire de bonne humeur et joyeux, quelles que soient les circonstances extérieures. Vous avez en vous la force nécessaire pour vaincre tous les obstacles. Swami Sivânanda a dit : "Become as care-free as the birds, have faith in your inner Self. Rely on your Self. Thou art not this perishable body. Thou art the all-pervading, blissful Self. Even if you have nothing to eat, even if you have nothing to wear, never budge an inch from this position. Blessed is he who is care-free, always smiling and laughing and radiating joy unto others". Traduisons : "Soyez aussi insouciant que les oiseaux, ayez confiance dans votre propre Soi. Vous n'êtes pas ce corps périssable. Vous êtes le Soi qui inter-pénètre tout. Même si vous n'avez plus rien à manger, même si vous n'avez rien pour vous vêtir, ne bougez jamais d'un pouce de cette position. Heureux celui qui vit sans souci, toujours souriant, et dont la joie rayonne parmi les autres". Modifiez votre optique. Voyez les événements d'un autre oeil, sous un autre angle. Devenez un incurable optimiste.

## EN PRATIQUE

Avant de pouvoir contrôler parfaitement vos émotions et d'être "always cheerful", vous aurez besoin d'adjuvants pour vaincre le stress émotionnel.

Les émotions négatives, nous l'avons vu, produisent des altérations pathologiques dans l'organisme : toute la médecine psychosomatique le proclame et le prouve. L'inverse est tout aussi vrai,

c'est-à-dire en agissant sur le corps, vous pouvez modifier vos émotions, car l'interaction en question du psychisme et du physique opère dans les deux sens. Pour ce faire, réfugiez-vous dans une pièce isolée, aussi silencieuse que possible, où vous êtes certain de ne pas être dérangé. Fermez la porte à clé ! Asseyez-vous sur un coussin, en Lotus, Siddhâsana ou tout simplement en "tailleur". L'épine dorsale sera bien droite : si nécessaire, adossez-vous, la tête bien en équilibre au sommet de la colonne vertébrale, les mains dans le giron, la droite posée sur la gauche, les paumes tournées vers le haut. Relâchez-vous aussi complètement que possible, sans omettre les muscles de la mâchoire inférieure (ne pas laisser la bouche s'ouvrir). Les joues deviennent pareilles à une pâte molle, le visage est sans expression, les paupières sont posées gentiment sur les globes oculaires. Laissez tomber les épaules, relâchez les bras, les poignets, les mains. Respirez à l'aise. Si vous êtes oppressé, faites des respirations complètes profondes, en insistant sur l'expiration complète et lente\*.

Restez ainsi, immobile et silencieux, conscient de votre respiration, le regard tourné vers la pointe du nez, mais les paupières closes. Les lèvres peuvent ébaucher un sourire. Faites cela durant quelques minutes par jour, matin et soir. Voici un autre exercice, celui de l'entraînement au sourire :

Il est basé sur le fait que toute émotion s'extériorise à travers l'expression corporelle correspondante (attitude du corps, gestes, mimique). La réciproque est tout aussi vraie.

Installez-vous comme indiqué ci-dessus, mais devant un miroir cette fois, et regardez-vous. N'avez donc pas cet air morose ! Souriez ! ... Ce mince sourire, bien timide au début, laissez-le se transformer en un beau, un franc sourire. Considérez votre visage souriant, même et surtout si vous n'éprouvez aucune envie de sourire. La position souriante des muscles "zygomatiques", c'est-à-dire, ceux qui produisent le sourire et le rire, éveilleront dans votre mental l'émotion correspondante. Ne vous contentez pas de sourire des lèvres, souriez aussi des yeux. Ne me croyez pas sur parole : mettez la recette à l'épreuve.

Sous les effets conjugués de l'immobilité, de la relaxation, de la respiration calme et profonde et du sourire, l'oppression se

\* Cf. "La respiration Relaxante", p. 93.

dissipe comme la brume matinale sous le soleil de l'été. Et ne souriez pas seulement devant le miroir : "keep smiling". Souriez souvent, non pas d'un sourire de publicité pour dentifrice, mais d'un sourire amical et chaud.

Si vous êtes vraiment dans des circonstances douloureuses, voire tragiques, essayez malgré tout de sourire, et répétez mentalement en pesant chaque mot : "Tout arrive... tout s'arrange... tout s'oublie ! ... Tout arrive... tout s'arrange... tout s'oublie ! ..."  
Car c'est vrai.

Attention ! Je ne prône pas la passivité devant les difficultés. Je n'encourage pas le je-m'en-fichisme ou la négligence, sous prétexte de "ne pas se faire du souci". Ne devenez pas le jouet des événements. Au contraire, lutez, défendez-vous ! Si vous vous trouvez dans une situation difficile, quelle qu'en soit la nature, ne vous affolez pas, ne paniquez pas. Analysez-la posément, pesez les risques, évaluez les possibilités négatives, voyez ce qu'il peut arriver de pire et considérez froidement cette éventualité, non pour l'accepter comme inévitable, mais pour prendre sa mesure. Pensez aux ennuis passés : comme ils paraissent moins graves avec un peu de recul ! Regardez vos soucis actuels du même œil que vous les considérerez dans cinq ans. Ensuite, tracez-vous un plan d'action en vous fixant des objectifs immédiats, puis plus lointains. Partagez les difficultés en tranches puis, dans le calme, sans précipitation, ne considérant que ce premier objectif limité, entrez en action. Quant à ce qui ne peut vraiment être modifié, il faut l'accepter calmement, mais vous verrez que les situations désespérées ne le sont souvent qu'en apparence, qu'il y a presque toujours une solution. Réfléchissez calmement, comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Gardez la même attitude neutre dans l'action, et vous verrez que le vent tournera en votre faveur. Pensez positivement : vous changerez le cours des événements. Pratiquez la concentration et vous multiplierez vos possibilités d'action. Pratiquez la méditation, et avec la paix intérieure, vous trouverez la sérénité : le fantôme du stress s'évanouira définitivement.

## la respiration relaxante

N'est-il point paradoxal de rencontrer de plus en plus de gens surmenés, fatigués, à notre époque où la vie devient toujours plus confortable et facile et où l'homme invente sans cesse de nouvelles machines qui travaillent à sa place ? La vie survoltée que nous impose la civilisation moderne et qui était l'apanage des responsables gagne à présent toutes les couches de la société, les dépressions nerveuses ne se comptent plus. Cette tension perpétuelle a des effets désastreux ; l'homme crispé, surmené, se ruine lentement mais sûrement la santé. Le système digestif est en général le premier à en subir les atteintes. L'homme agité, anxieux, crispé, mange trop vite et sa nourriture mal mastiquée arrive dans un estomac spasmodique. Quand nous sommes contrariés, nous ressentons un malaise à l'estomac, et si cela se produit à proximité d'un repas, la digestion est perturbée. Chez l'être perpétuellement tendu, ce spasme stomacal devient permanent, entraîne une assimilation déficiente, et le spasme finit par s'étendre à tout le tube digestif. Souvent la constipation s'installe alors définitivement. Les perturbations ne se limitent pas au tube digestif mais font tache d'huile et atteignent les autres organes, y provoquent des troubles fonctionnels qui deviennent par la suite des lésions organiques\*.

Autre paradoxe : ce sont les personnes les plus surmenées, les plus fatiguées qui dorment le plus mal ! Or un bon sommeil profond, réparateur, ininterrompu, est une condition indispensable à la santé physique et mentale. A leur intention je donne ailleurs dans ce livre les techniques permettant d'améliorer la qualité du sommeil. Mais ce n'est pas tout ! Chez l'homme agité

\* Cf. "Attention au Stress", p. 87.

et tendu, une autre fonction primordiale est perturbée : la respiration. Celle-ci devient superficielle – donc insuffisante – parce que le système respiratoire, gorge, bronches, musculature thoracique et abdominale, et surtout le diaphragme perdent leur mobilité sous l'influence des crispations. Les conséquences sont d'abord une accumulation de déchets gazeux qui, au lieu d'être rejetés, demeurent dans l'organisme et l'encombrant peu à peu mais inexorablement. Parallèlement, il en résulte une sous-oxygénation perpétuelle, c'est-à-dire une asphyxie larvée. Comment peut-on espérer, dans ces conditions, que l'organisme demeure en bonne santé ? Est-il surprenant que ces personnes souffrent de migraines qui résistent à toutes les médications, qu'elles perdent l'appétit, qu'elles deviennent soit surexcitées, soit indolentes, asthéniques et manquent de dynamisme ?

Chacun connaît l'importance de la respiration, mais qui en tient compte ? L'air est notre nourriture principale, non seulement au point de vue qualitatif, mais aussi au point de vue quantitatif. L'oxygène entre à raison de 65 % (oui, soixante-cinq pour cent ! ) dans la composition élémentaire de notre corps. L'élément qui suit immédiatement est le carbone (18 %), puis vient l'hydrogène (10 %). Oxygène plus Carbone plus Hydrogène représentent donc les 93 % des éléments constituant notre corps. Vingt-six autres éléments se partagent inégalement les 7 % restant ! Ces quelques chiffres situent l'importance de la respiration dans tous les processus vitaux.

L'oxygène est la nourriture principale de nos cellules; sans lui, l'assimilation correcte des aliments, par exemple, ne peut s'effectuer. La digestion est une opération chimique très complexe impliquant une infinité de réactions d'oxydation et de réduction, c'est-à-dire des mouvements d'ions d'oxygène. Si nous respirons mal, nous digérons mal. Or la fonction respiratoire qui conditionne toute la vie de l'organisme est aussi la seule fonction végétative qui soit mixte, c'est-à-dire, à notre gré, automatique ou volontaire. Elle forme la frontière entre la vie de relation (c'est-à-dire notre vie consciente et volontaire) et la vie végétative (involontaire, automatique, inconsciente). S'il nous est impossible de donner directement des ordres à notre estomac, à nos intestins, à notre foie, etc., par contre nous pouvons contrôler notre respiration quand nous le voulons.

## LE DIAPHRAGME, DEUXIEME COEUR

Lorsque nous pensons respiration, nous pensons "cage thoracique". En réalité nous devrions surtout penser "diaphragme". Or si tout le monde connaît le cœur, bien peu de personnes peuvent se représenter même approximativement leur diaphragme, qui est cependant au moins aussi vital. Le diaphragme partage le tronc en deux étages; c'est une coupole fibreuse semi-rigide, ceinturée de muscles attachés aux côtes inférieures. Cette coupole recouvre le foie, l'estomac, la rate, le pancréas et, plus bas, les intestins et les autres viscères.



*Le diaphragme et le cœur sont les muscles les plus importants et les plus actifs du corps.*

A l'étage supérieur, posés sur le dôme, se trouvent les poumons et le cœur enfermés dans la cage thoracique.

Le diaphragme est avec le cœur, un des muscles les plus puissants et les plus actifs du corps. Il travaille sans cesse et ne se repose qu'entre l'expiration et l'inspiration, ce qui donne toute sa valeur à la rétention du souffle à poumons vides. C'est le seul moment où il soit possible de le relaxer consciemment. Le diaphragme joue un rôle capital dans la respiration : quand nous inspirons, le diaphragme descend, la coupole s'aplatit, et sous cette pression la partie inférieure de la veine cave se remplit de sang provenant du système digestif par l'intermédiaire du foie.

Pendant ce temps, l'expansion de la cage thoracique crée une dépression dans les poumons, dépression qui aspire le sang vers le cœur droit.

Au cours de l'expiration, c'est le contraire qui se produit : le diaphragme remonte dans la cage thoracique, grâce à quoi l'air vicié est expulsé. Le sang qui avait été aspiré dans l'éponge pulmonaire, où il s'est débarrassé de ses déchets gazeux et s'est gorgé d'oxygène, est propulsé vers le cœur gauche.

Autrement dit, plus on absorbe d'air dans les poumons, plus on y aspire du sang; les poumons se comportent comme une pompe aspirante sur la circulation veineuse. On peut affirmer que le diaphragme est un deuxième cœur aussi important que l'autre. Est-il surprenant que la respiration yogique soit très bénéfique pour le cœur ? Quant à la tension nerveuse, cause indirecte de la respiration insuffisante, elle n'est pas étrangère à l'augmentation alarmante du nombre des "accidents" cardiaques, infarctus, etc... qui deviennent monnaie courante et pas seulement chez des personnes âgées. Nous abordons maintenant une autre notion très importante : dès que le diaphragme reprend sa position haute à la fin de l'expiration normale (donc non forcée), tous les muscles de l'appareil respiratoire sont relâchés. Ceci est capital. En effet, pendant les exercices de relaxation, nous détendons avec soin toute la musculature des membres et du tronc, mais aussi longtemps que nous continuons à respirer, de nombreux et importants groupes musculaires sont encore au travail. La relaxation absolue n'est réalisée que lorsque les muscles de l'appareil respiratoire sont relâchés eux aussi, ce qui se produit, nous l'avons vu, en fin de course d'une expiration normale (donc non forcée). Cette notion capitale retiendra notre attention tout à l'heure à propos de l'arrêt du souffle à la fin de l'expiration. Pour résumer, le diaphragme, tel un piston, est animé d'un mouvement de va-et-vient (verticalement) dans la cage thoracique, ce qui provoque un massage rythmique très efficace des viscères abdominaux, stimule le péristaltisme intestinal, facilite la digestion, combat la constipation et favorise l'élimination des gaz qui se forment parfois dans le tube digestif. En outre il agit puissamment sur la circulation.

## LE RYTHME

L'univers est imprégné de rythme, et notre vie est branchée sur

les rythmes cosmiques. Nos activités organiques surtout travaillent rythmiquement, et les rythmes respiratoire et cardiaque subordonnent tous les autres. Les rythmes respiratoire et cardiaque sont solidaires, et il n'a pas échappé aux yogis que le rapport entre la respiration et les pulsations cardiaques était de un à quatre. En ralentissant ou en accélérant volontairement la respiration nous pouvons influencer l'allure de fonctionnement de l'organisme tout entier avec des répercussions très profondes (en bien comme en mal si le rythme est faussé) sur notre vitalité. Les yogis recommandent de respirer comme si, à la naissance, il nous était alloué un nombre déterminé de respirations pour notre vie entière. S'il en était ainsi, comme nous veillerions à respirer très lentement et profondément pour prolonger notre vie ! En fait, tout se passe comme si c'était vrai : la respiration hâtive et superficielle sape notre vitalité et raccourcit la vie, la respiration lente et profonde, au contraire, nous remplit de dynamisme et de vitalité. En matière de respiration, l'arithmétique semble perdre ses droits. Le civilisé sédentaire respire en moyenne dix-huit fois par minute à raison d'un demi-litre d'air à chaque fois; son volume/minute respiratoire sera donc de neuf litres par minute. Supposons que notre capacité respiratoire nous permette d'inspirer 4 1/2 litres d'un coup, ce qui est un volume moyen normal; si nous ralentissons notre respiration au point d'en réduire le nombre à deux respirations complètes seulement par minute, nous inspirerons donc également 9 litres-minute dans les poumons. Où donc réside l'intérêt et le bénéfice de la respiration lente et profonde ? En apparence il semble nul, puisque dans les deux cas le volume-minute est identique, mais en réalité la différence est énorme. Comment ? Réfléchissons. Entre les narines et les alvéoles pulmonaires, c'est-à-dire entre l'air extérieur et les surfaces d'échange des poumons, s'interpose toute la "tuyauterie" constituée par les bronches, les bronchioles et leurs ramifications. Or le cubage de cette "tuyauterie" représente au moins 0,5 litre. Donc le demi-litre d'air qui pénètre lors d'une respiration superficielle suffit tout juste à brasser l'air enfermé dans la tuyauterie, et c'est à peine si quelques centimètres cubes d'air frais parviennent jusqu'aux surfaces d'échange alvéolaires.

Si par contre nous respirons lentement et amenons 4 1/2 litres dans les poumons, nous mettons en contact avec l'air l'entièreté,



ou presque, de la superficie utile des poumons et c'est une surface d'échange au moins vingt fois plus grande que nous offrons à l'air vivifiant. De plus, les échanges à travers la membrane pulmonaire ne s'effectuent dans les conditions les meilleures que si le temps de contact dure plusieurs secondes, ce qui justifie la respiration lente et condamne toute hâte dans le domaine de la respiration. En augmentant à la fois la surface de contact et la durée, le bénéfice net de l'acte respiratoire, c'est-à-dire aussi bien le rejet d'une quantité supérieure de CO<sub>2</sub> et autres gaz toxiques, que la fixation de l'oxygène, sera, sans optimisme exagéré, de vingt contre un par rapport à la respiration superficielle et rapide. C'est pourquoi les yogis disent que le bénéfice d'une minute de respiration yogique s'étend aux soixante minutes qui suivent. La respiration yogique relaxante comporte quatre phases :

- 1) Expiration (Rechak)
- 2) Rétention à poumons vides (Suniak)
- 3) Inspiration complète en trois temps (Purak)
- 4) Rétention à poumons pleins (Khumbak)

Habituellement nous ne tenons compte en Occident que de trois phases : purak, khumbak et rechak, voire de deux seulement (purak et rechak).

Nous allons examiner successivement les quatre phases\*.

### L'EXPIRATION (RECHAK)

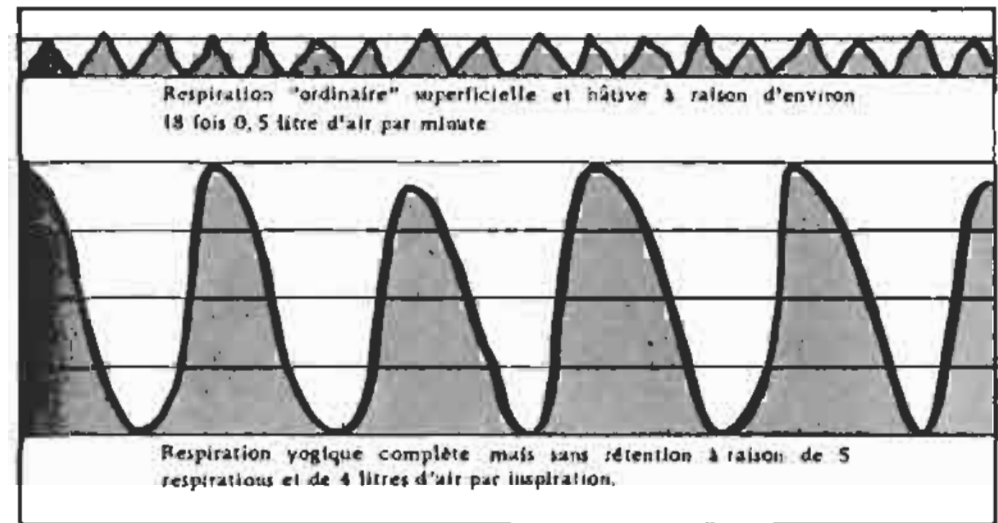
Si nous commençons par l'expiration, c'est parce que cette phase est la plus importante de l'acte respiratoire. En Occident, nous considérons souvent l'inspiration comme étant primordiale, ce qui équivaut à mettre la charrue devant les bœufs.

Est-il possible de remplir un récipient sans le vider préalablement ? Avant l'expiration les poumons, gorgés d'air impur, sont pareils à des éponges imbibées d'eau sale. Il faut d'abord en exprimer toute l'eau sale avant d'y laisser entrer l'eau pure ; il en va de même avec les poumons. De plus c'est l'expiration qui conditionne l'inspiration, et non le contraire. Placer le centre de gravité de l'acte respiratoire sur l'inspiration est une erreur parfois dramatique. Pendant ses crises pénibles, en dépit d'efforts

\* Cf. aussi "L'apprendre le Yoga", p. 39 à 51.

considérables pour inspirer, l'asthmatique ne réussit à faire entrer que très peu d'air. Chez lui, le problème ne se situe pas à l'inspiration, mais à l'expiration. S'il apprend ou réapprend à vider ses poumons, il est à moitié guéri, et en tout cas c'est le meilleur moyen non médicamenteux de faire avorter une crise.

Après une expiration incomplète, l'air résiduel demeuré dans les poumons se mélange à l'air frais inspiré et l'air respiratoire est souillé en permanence. Ainsi donc, même lorsque nous séjournons dans de l'air très pur comme en montagne, par exemple, si nous ne veillons pas à vider les poumons à fond, c'est malgré tout de l'air semi-vicié qui sera en contact avec les surfaces d'échange dans nos poumons. En toutes circonstances il faut donc exprimer l'éponge pulmonaire à fond pour en chasser tout l'air impur avant d'admettre l'air frais.



### EXPIRATION FREINÉE

Dans l'apprentissage de la respiration yogique, il faut en premier lieu retrouver l'expiration lente.

Nous allons donc nous exercer à l'expiration freinée.

Le soupir, cette marque spontanée de détente et de soulagement, qu'est-ce donc sinon une expiration lente et profonde ?

Couché ou assis, pour apprendre à vider correctement et très lentement les poumons, nous passerons par le soupir contrôlé. Soupirer d'abord volontairement à plusieurs reprises, en accentuant la vidange des poumons par la contraction modérée des muscles abdominaux à la fin de l'expiration, pour en chasser les derniers restes d'air. L'expiration sera aussi silencieuse que possible et s'effectuera sans à-coups.

Éventuellement vous pouvez en profiter pour émettre le son OM\*. Chaque fois que vous vous sentirez fatigué, crispé, accordez-vous quelques minutes de respiration ralentie et en particulier d'expiration freinée pour dissiper lassitude et tensions.

Ce type de respiration ne comporte aucune contre-indication et peut se pratiquer ad libitum. L'expiration doit durer environ le double du temps de l'inspiration.

### RETENTION A POUMONS VIDES (SUNIAK)

Lorsque nous bloquons le souffle à poumons vides à la fin d'une expiration prolongée, les muscles respiratoires ont l'occasion de se relaxer, ainsi que nous l'avons indiqué plus haut. D'où cette extraordinaire impression de calme et de paix ressentie lorsque, après avoir relaxé toute la musculature volontaire, nous retenons à l'aise notre souffle à poumons vides. A ce moment nous faisons l'expérience de la relaxation totale et, selon les yogis, c'est alors que le sommeil s'installe.

Pratiquée au moment de s'endormir, l'expiration prolongée suivie d'une pause est le meilleur des sédatifs. Pratiquez-la : même si vous n'avez aucune difficulté à vous assoupir, vous vous endormirez beaucoup plus vite et d'un sommeil plus profond, plus réparateur. L'expiration ralentie avec rétention du souffle à poumons vides a éliminé, sans intoxication barbiturique, des insomnies rebelles à tous les traitements et qui sapaient, lentement mais sûrement, la vitalité de leur victime.

Quelle doit être la durée de cette rétention de souffle ? Il est impossible – on s'en doute ! – de la fixer rigidement ; elle dépend de chacun et des circonstances. La rétention du souffle à poumons vides est toujours sans danger. Vous pouvez retenir le

\* Cf. "J'apprends le Yoga", p. 57.

souffle aussi longtemps que c'est confortable puis laisser l'inspiration se déclencher spontanément quand l'organisme le réclamera. Bientôt vous distinguerez l'impulsion spontanée venue de votre organisme lui-même de celle provoquée par la volonté consciente. Avant de pratiquer des exercices respiratoires complexes, avant de plier votre souffle à des rythmes spéciaux, il faut réapprendre à respirer normalement et retrouver la respiration spontanée !

### L'INSPIRATION

Les yogis distinguent trois niveaux pour l'inspiration : abdominale, costale et claviculaire. La respiration yogique complète combine les trois et devrait être la respiration normale. Pour rappel, en voici la brève description :

– *l'inspiration abdominale :*

Le diaphragme s'abaisse à l'inspiration, l'abdomen se gonfle. C'est la moins mauvaise des façons partielles d'inspirer. La base des poumons se remplit d'air, l'abaissement rythmique du diaphragme provoque un massage doux et constant de tout le contenu abdominal et favorise le bon fonctionnement des organes.

– *la respiration costale :*

s'effectue en écartant les côtes, en dilatant la cage thoracique comme un soufflet. Cette inspiration emplit les poumons dans leur partie moyenne. Elle fait pénétrer moins d'air que l'inspiration abdominale tout en requérant un effort plus grand. C'est l'inspiration "athlétique". Combinée avec l'inspiration abdominale, cette forme d'inspiration donne une ventilation satisfaisante des poumons.

– *l'inspiration claviculaire :*

l'air s'introduit en soulevant les clavicules. La partie supérieure des poumons seule reçoit alors un apport d'air frais. C'est la moins bonne façon d'inspirer. Elle est souvent l'apanage des femmes.

– *l'inspiration complète* :

l'inspiration yogique complète englobe les trois façons d'inspirer et les intègre en un seul mouvement ample et rythmé.

L'apprentissage se fait mieux en position couchée sur le dos; elle peut donc se pratiquer au lit.

Détendez-vous autant que possible,

Après avoir vidé les poumons à fond comme décrit auparavant :

1) abaissez lentement le diaphragme et laissez entrer l'air dans les poumons, ainsi l'abdomen se gonfle et le bas des poumons se remplit d'air.

2) écartez les côtes en continuant à inspirer, mais sans forcer cependant, puis...

3) ... achevez d'emplir les poumons en soulevant les clavicules. Durant toute l'inspiration l'air doit entrer progressivement, sans saccades, en un flux continu. Vous ne devez faire aucun bruit en respirant. Il est essentiel de respirer silencieusement.

## TOUJOURS RESPIRER PAR LE NEZ

En gymnastique occidentale on inspire généralement par le nez puis on expire par la bouche. Cela se justifie peut-être en plein effort, pour accélérer la respiration, mais normalement l'inspiration ET l'expiration doivent se faire par le nez : pendant tout l'acte respiratoire la bouche doit rester close, sauf indication contraire, par exemple quand vous pratiquez l'expiration sur le OM.

Pourquoi faut-il toujours respirer par le nez ?

1) Le nez est l'appareil de conditionnement d'air de l'organisme. Dans les cornets du nez, l'air est dépoussiéré, préchauffé, le cas échéant humidifié, préparé à pénétrer dans les poumons. Si nous inspirons par le nez et expirons par la bouche, le nez réchauffe l'air, mais à l'expiration l'air ne restitue pas la chaleur au nez qui se refroidit, ce qui peut causer par exemple un rhume ou de la bronchite. En expirant par le nez, l'air expiré lui restitue de la chaleur pour lui permettre ainsi de conditionner l'air frais qui va entrer.

2) Les narines règlent le débit de l'air inspiré et ralentissent le processus respiratoire : les pages précédentes nous ont rendus

conscients de l'importance de la lenteur dans ce domaine. En inspirant par la bouche, nous pouvons certes avaler très vite une grande quantité d'air, mais elle entre brutalement dans les poumons, ce qui n'est pas toujours souhaitable. De plus nous savons aussi qu'à l'inspiration les poumons aspirent à la fois de l'air et du sang dans une proportion déterminée. La respiration par la bouche modifie cette proportion, et déséquilibre le délicat mécanisme respiratoire. Elle est donc une mesure d'urgence à laquelle l'organisme a recours quand la respiration nasale est insuffisante, c'est-à-dire en cas d'effort très intense, par exemple pendant la course à pied, qui multiplie par huit la consommation d'oxygène comparée à l'état de repos.

3) Les cornets du nez influencent par voie réflexe de nombreux organes répartis dans tout le corps parce qu'ils sont tapissés d'innombrables terminaisons nerveuses qui agissent sur des organes vitaux. La réflexothérapie endonasale est basée sur cette particularité. En présence d'une personne évanouie, d'instinct nous lui faisons "respirer" des sels, de l'ammoniaque, du vinaigre, etc. Or, pendant une syncope, la respiration est quasi nulle et ce n'est pas au niveau des poumons que la substance irritante agit, mais bien sur les terminaisons nerveuses des cornets et indirectement sur le sympathique, qui remet toute la "mécanique" en action. L'organisme a besoin de la stimulation provoquée par le passage de l'air dans le nez.

4) Enfin – point essentiel –, le nez est considéré par les yogis comme étant le principal organe d'absorption du prâna, qui est une énergie subtile contenue dans l'air. Précisons que le prâna de l'air n'est ni l'oxygène, ni l'azote, ni l'ozone comme certains auteurs l'affirment abusivement. Dans notre prochain ouvrage, nous étudierons le prâna en tenant compte à la fois de l'enseignement des yogis et des découvertes récentes de la science occidentale en matière de bio-électricité. Entretemps, retenons que l'air est notre principale source de prâna, lequel est la base même de la vie, et que le nez en est le principal organe de captation.

## SI LE NEZ EST BOUCHE

Si le nez est bouché, pratiquez Nēti\*, c'est-à-dire la douche

\* La technique de Nēti est décrite dans "J'apprends le Yoga", pp. 51 et 52.

nasale, à l'aide d'eau tiède salée à 9 ‰ (sérum physiologique). Le sel égalise la pression osmotique des deux côtés de la muqueuse nasale.

Après la douche nasale, rejetez les derniers restes d'eau sans violence, afin de ne pas faire pénétrer de liquide dans les sinus ni dans les conduits qui mènent vers l'appareil auditif. Après Nétî, les yogis conseillent d'instiller quelques gouttes de ghee, c'est-à-dire de beurre clarifié liquide, dans chaque narine pour les lubrifier. En lieu et place, vous pouvez utiliser une huile végétale de bonne qualité, qui ne doit pas nécessairement être de première pression à froid. Vous pouvez y incorporer quelques gouttes d'eucalyptol (que vous trouverez en pharmacie) pour stériliser et aromatiser l'huile. L'évaporation progressive de l'eucalyptol désinfecte les voies respiratoires, ce qui est précieux pour les bronchiteux. Si les muqueuses du nez protestent, la proportion d'eucalyptol peut être réduite jusqu'à ce que ce soit agréable. Pratiquez assidûment la respiration yogique. Elle ne peut amener aucune gêne, aucune fatigue. Pratiquez-la souvent au cours de la journée, chaque fois que vous y pensez : au travail, en marchant, en toute occasion, respirez consciemment et aussi complètement que possible. Peu à peu, vous acquerez l'habitude de la respiration complète, et votre façon de respirer s'améliorera progressivement.

Réservez chaque jour un moment fixe, à votre choix (le matin au réveil est très favorable ainsi que le soir avant de vous endormir) pour pratiquer pendant quelques minutes. Quand vous serez fatigué, déprimé, découragé, respirez : votre fatigue disparaîtra comme par enchantement, votre dynamisme renaîtra et vous pourrez vous remettre au travail avec entrain.

## relaxation rapide avec prise de conscience

Notre civilisation de forcenés nous impose un rythme de vie tel que nous ne trouvons même plus le temps de nous relaxer, au point que la méthode de relaxation complète indiquée dans "J'apprends le Yoga" (p. 63 et suivantes) devient même trop longue parce qu'elle requiert environ 20 minutes ! Et bien des lecteurs se plaignent de ne pas disposer chaque jour du temps nécessaire pour effectuer la prise de conscience (cf. "J'apprends le Yoga" p. 87). C'est pourquoi la technique de relaxation rapide indiquée dans ce chapitre, qui est celle enseignée par Swami Satchidananda, rendra d'immenses services. En une dizaine de minutes, elle permet d'accéder à un degré de relaxation déjà très poussé tout en présentant l'avantage de se combiner avec une prise de conscience. Dix minutes, c'est à la portée de tous, même des lecteurs pressés ou surchargés — ce sont précisément eux qui ont le plus besoin de se relaxer.

### TECHNIQUE

#### Généralités

Cette méthode de relaxation comprend une succession de relaxations partielles.

Pour relaxer successivement chaque partie du corps, il faut passer par les étapes suivantes :

- a) prendre conscience du membre en y focalisant l'attention (durée 10 secondes environ) et vider les poumons;
- b) inspirer, bloquer le souffle à poumons pleins, puis tendre progressivement les muscles de ce membre (ou d'une partie du

- corps) jusqu'à atteindre la contraction maximum (3 secondes);  
 c) lever le membre à 45° (5 secondes), puis expirer d'un seul coup par la bouche en le laissant retomber de son propre poids sur le sol;  
 d) le secouer légèrement sur le tapis (2 secondes); respirer calmement pendant ce temps;  
 e) relaxer à fond cette partie du corps (5 secondes) en continuant à respirer à l'aise;  
 f) passer au membre ou à la partie du corps suivante.

## SEQUENCES DE LA RELAXATION

### Position de départ :

Couché dans la posture de Shavāsana, donc en décubitus dorsal, les pieds écartés, les bras éloignés du corps (chercher le meilleur angle d'écartement), les paumes tournées vers le haut, les doigts un peu repliés.

### MEMBRES

Les membres sont à relaxer dans l'ordre suivant :

- a) jambe droite (pointer les pieds pendant la tension);
- b) jambe gauche (idem);
- c) bras droit (serrer le poing pendant la contraction);
- d) bras gauche (idem);

Ensuite relaxer les autres parties du corps dans l'ordre suivant :

### FESSES ET BAS DU DOS

Contracter au maximum les fesses, le périnée (anus inclus), le bas du dos. Relâcher brusquement et laisser les fesses se tasser sous le poids du bassin.

### TRONC

- a) abdomen :
  - gonfler l'abdomen par une inspiration profonde;
  - retenir le souffle durant 5 secondes;

- exhaler d'un coup par la bouche ouverte : le ventre se dégonfle de lui-même;

### b) poitrine :

- inspirer, gonfler le thorax, mais sans contracter la sangle abdominale;
- retenir le souffle durant 5 secondes;
- expirer comme ci-dessus.

### c) dos :

Contracter l'omoplate et l'épaule droite en les soulevant. Relâcher. Idem à gauche.

### TÊTE

#### a) nuque et cou :

- sans tendre les bras ni les épaules, contracter la nuque et le cou (5 secondes);
- relâcher brusquement ces muscles et faire rouler légèrement la tête de gauche à droite, contre le tapis (3 secondes);

#### b) visage et cuir chevelu :

- "chiffonner" le visage en crispant les lèvres, les ailes du nez, les joues, les paupières, le front, tout en serrant les mâchoires (5 secondes);
- relâcher brusquement ces muscles. L'expression du visage doit devenir neutre. Eventuellement, un léger sourire peut être esquissé.

### RELAXER LE CERVEAU

Il s'agit maintenant de relaxer le cerveau !

Les méthodes de relaxation omettent de le relaxer alors que c'est sans doute l'organe qui en a le plus besoin ! Est-ce par ignorance ou s'imagine-t-on que c'est trop difficile, voire impossible ? En fait il est possible de relaxer le cerveau comme n'importe quelle autre partie du corps.

Comment s'y prendre ?

C'est fort simple :

Pensez au crâne et à son contenu, sentez la présence du cerveau qui remplit la boîte crânienne, ce qui s'obtient avec un peu

d'exercice, puis imaginer que toute cette masse cérébrale se ramollit, devient comme une éponge où afflue le sang frais qui la rince. Sentez toute la matière cérébrale devenir molle et détendue. Cela vous procure aussitôt une merveilleuse sensation de détente, une libération, et cette désagréable impression de "tête prise dans un étau" s'évanouit aussitôt. Cet exercice permet de faire avorter instantanément une migraine naissante, en réduisant les spasmes vasculaires intra-cérébraux.

Essayez : vous verrez combien c'est simple et efficace !

**TOUT CE QUI PRECEDE PEUT S'ACCOMPLIR AVEC UN PEU D'ENTRAINEMENT EN 5 MINUTES.** Maintenant, restez immobile et, avec votre conscience, parcourez le corps tout entier pour vérifier s'il est bien relaxé.

## RESPIRATION ET RELAX MENTAL

Il s'agit alors d'approfondir la relaxation. Concentrez votre attention sur la respiration. Laissez aller et venir dans votre corps la vague mouvante d'un souffle calme et régulier. La respiration se place d'elle-même au creux de l'estomac, entre l'ombilic et le sternum.

Ralentissez l'expiration, sans la rendre plus profonde, et bloquez le souffle de 3 à 6 secondes, à poumons vides. Puis laissez l'inspiration se déclencher et s'effectuer spontanément. Observez la respiration, aisée et silencieuse. Essayez de retrouver la respiration naturelle de l'enfant. Faites cela pendant 2 minutes environ. Pour relaxer le mental, imaginez le soleil se levant dans un ciel sans nuages, et se reflétant dans le miroir d'un lac par une belle matinée. L'eau est limpide et lisse. Laissez-vous envahir par le calme et la paix. Si vous ne pouvez maintenir la pensée immobile sur le lac, imaginez que, de temps à autre, un poisson émerge, puis plonge, créant des ondes dans l'eau. Observez les cercles concentriques qui se propagent. Vous pouvez remplacer le poisson par un galet qui tombe dans l'eau.

Ceci prendra encore deux minutes supplémentaires. Laissez-vous bercer par votre souffle. A ce moment, vous vous trouvez dans un état de relaxation très poussé. Jouissez-en et laissez-vous imbiber d'énergie fraîche.

## RECHARGE DES MUSCLES

Si votre relaxation se place dans le courant de la journée – il en faut au moins UNE dans le courant de votre journée de travail –, il est indiqué de rétablir le tonus des muscles. A cet effet, imaginez que, depuis votre cerveau, vous diffusez de l'énergie nouvelle dans tout le corps.

Sentez-vous plein de dynamisme et d'entrain.

Etirez-vous et bâillez profondément.

C'est tout !

En dix minutes, vous voilà complètement rafraîchi, lucide, serein et prêt à affronter la vie avec sérénité : les effets de cette relaxation se prolongent pendant des heures. Ayez-y recours même et surtout quand une tâche urgente vous accapare. Les étudiants en période d'examen devraient étudier pendant 50 minutes, puis marcher durant 3 minutes et ensuite se relaxer 7 minutes avant de reprendre l'étude.

## AU LIT

Faites cette relaxation au lit avant de vous endormir !

La seule modification (faut-il le dire ? ) est qu'il ne faut soulever ni les bras ni les jambes.

Votre sommeil sera plus profond, plus réparateur. Les chances seront grandes que vous n'arriviez pas au bout de votre "relax" parce que vous vous serez endormi avant la fin, ce qui est le but recherché !

## dormir ! ...

Dormir ! ... Quoi de plus facile ! Et pourtant, quoi de plus difficile !

...

Regardez cet enfant assoupi ou ce chaton qui sommeille : dormir est si simple... Mais pour cet insomniaque qui se tourne et se retourne entre ses draps de lit des heures durant, sans trouver le sommeil tant désiré, combien c'est difficile ! ... O sommeil ! Plus d'un milliardaire te donnerait volontiers la moitié de sa fortune si tu consentais à l'emporter vers ton royaume enchanté chaque nuit durant huit bonnes heures. Et il ne ferait pas une si mauvaise affaire, car ce sacrifice lui permettrait de jouir de l'autre moitié de sa fortune. Sommeil, sans toi pas de vrai bonheur, ni de santé, ni même de vie tout court !

### UNE "ACTIVITE" VITALE

Lorsqu'on classe les besoins vitaux par ordre d'importance, la respiration vient en tête, puisque la privation d'air durant quelques minutes provoque la mort; puis la nécessité de boire, la soif tuant l'homme en quelques jours; ensuite très loin derrière ces deux chefs de file, le besoin de nourriture, puisqu'il est possible de survivre plusieurs semaines sans manger. On oublie, en général, de citer le sommeil dans cette liste des besoins vitaux, et pourtant la privation totale de sommeil exterme un être humain en moins d'une semaine.

Dormir est donc, au sens le plus littéral, une activité vitale. Il peut sembler paradoxal de qualifier le sommeil d' "activité", alors que par définition il devrait en être la négation. Et cependant,

nous allons voir qu'il faut considérer le sommeil *dynamiquement*. Le sommeil est l'une des énigmes les plus impénétrables de la nature. Nous ignorons encore comment la conscience s'estompe systématiquement et s'efface pour être remplacée par un vide qui n'est pas le néant.

Le sommeil est l'un de ces problèmes irritants qui résistent encore aux investigations de notre science moderne. Nous dormons tous plus ou moins bien, plus ou moins mal, mais aucun savant ni personne ne peut prétendre qu'il a percé tous les secrets du sommeil. Ce ne sont pourtant ni les études ni les théories qui font défaut à ce sujet ! Leur nombre même prouve qu'aucune ne résout entièrement le problème, qu'aucune ne rallie la totalité ni même la majorité des suffrages. Pour prendre connaissance de toutes les hypothèses et lire tous les ouvrages sur le sommeil, il faudrait ... renoncer à dormir et lire, lire, jour et nuit durant toute une vie, et encore... !

Je vous propose d'examiner, ensemble, quelques-unes de ces hypothèses.

Une théorie considère que le sommeil est l'état normal de l'être humain, et les partisans de cette théorie font observer que le nouveau-né dort toute la journée, sauf pendant deux heures, juste le temps de se nourrir. Peu à peu l'état de veille se consolide, empiète sur le temps consacré au sommeil, mais plusieurs années s'écouleront avant que le petit homme ne puisse rester éveillé plus de la moitié du temps.

Durant les années de notre prime enfance, dormir était donc notre occupation, sinon unique du moins principale et, ma foi, beaucoup d'êtres humains se rallieront volontiers à l'opinion que ce n'étaient pas les moins heureuses... Pour vivre heureux vivons ... couchés, telle fut la devise de notre enfance.

Mais au fait, pourquoi donc dormons-nous ? Si au moins nous savions pourquoi nous dormons, nous pourrions sans doute découvrir plus aisément pourquoi nous ne *dormons pas* et trouver le moyen d'éliminer les obstacles au sommeil. Il est quelque peu simpliste de répondre "on dort parce qu'on est fatigué", car précisément chez le nouveau-né qui dort, dort et dort encore, l'on ne voit guère ce qui pourrait le fatiguer, à moins de supposer que dormir le fatigue ! La théorie suivant laquelle l'accumulation de toxines produites à la suite d'un travail intensif provoquerait le sommeil, sans être dénué de tout fondement, n'est

cependant qu'une explication très partielle. Il y a d'ailleurs des cas où un excès de fatigue empêche précisément de dormir ! Une autre théorie affirme que le sommeil constitue un retour périodique à l'état embryonnaire, et il faut bien reconnaître que la position adoptée par un grand nombre de dormeurs se rapproche fort de celle du fœtus. L'expression "dormir à poings fermés" confirmerait cette thèse, car le fœtus, dans le sein maternel, dort en serrant les pouces dans ses poings fermés. L'école de Pavlov explique le sommeil par les réflexes conditionnés. Etc. etc. Mais restons-en là, voulez-vous, sans quoi nous risquons de nous endormir sur le sujet !

Nous sommes donc peu renseignés sur les causes et sur les mécanismes de déclenchement du sommeil mais il semble cependant acquis que des relais nerveux corticaux reliés au thalamus et à la partie postérieure de l'hypothalamus contrôlent les états de veille et de sommeil. Par ailleurs, nous commençons à être assez bien éclairés sur ce qui se passe dans l'organisme du dormeur. Ici aussi, bien des théories s'affrontent, mais résumons en une formule lapidaire ce qui différencie fondamentalement un organisme éveillé d'un corps endormi : la prédominance, durant le sommeil, du système nerveux pneumogastrique sur le sympathique. Pour mémoire, rappelons que le système nerveux neurovégétatif, qui gouverne d'une façon autonome et inconsciente tous les processus biologiques, se subdivise en deux branches antagonistes : le sympathique et le pneumogastrique. Deux exemples : le sympathique accélère les battements du cœur, tandis que le pneumogastrique les ralentit ; le sympathique freine l'activité du système digestif, tandis que le pneumogastrique la stimule.

Cette constatation de la prédominance du pneumogastrique sur le sympathique dans le sommeil nous sera fort utile lorsque nous étudierons les moyens de restituer le sommeil aux insomniaques. Nous avons dit plus haut que le sommeil est un état dynamique et même intensément actif. Si pendant l'état de veille toute l'activité de l'homme est orientée vers le monde extérieur, pendant le sommeil l'homme se détourne de l'extérieur pour consacrer toute son activité biologique aux processus de construction ou de reconstruction des cellules et des tissus.

Durant la veille, l'être humain lutte contre les tempêtes du monde extérieur ; la nuit, il rentre au port pour se mettre en cale sèche.



Le sommeil s'empare de l'être humain chaque fois que c'est possible, c'est-à-dire dès que les événements du monde extérieur cessent d'éveiller son intérêt. C'est pourquoi l'ennui prolongé nous plonge irrésistiblement dans le sommeil, même en l'absence de toute fatigue : le sommeil naît autant de l'indifférence que de la fatigue.

## L'INSOMNIE

La montée en flèche des ventes de somnifères de toute nature révèle l'étendue de ce fléau dont souffre l'humanité civilisée. On a dit que le parti le plus nombreux de France serait celui des pêcheurs à la ligne. En fait, dans tous les pays à civilisation industrielle avancée, le parti le plus nombreux serait, sans conteste, celui des insomniaques ! L'éventail des causes de l'insomnie comprend la douleur, la nervosité, les soucis, le surmenage, sans oublier la peur de ne pas pouvoir dormir.

L'insomnie finit par constituer une véritable maladie : la parole est alors au médecin. Mais dans 90 % des cas, les moyens naturels simples et éprouvés qui seront indiqués plus loin – pour la plupart recommandés par Swami Sivânanda – suffisent à éliminer l'insomnie ou à la réduire à des proportions acceptables avant de l'extirper entièrement.

Etant donné que les remèdes varieront suivant le type d'insomnie, il faut diviser les insomniaques en trois catégories principales :

- a) ceux qui ont beaucoup de difficultés à s'endormir;
- b) ceux qui s'endorment assez facilement mais se réveillent au milieu de la nuit et ruminent leurs soucis et problèmes jusqu'au petit matin pour se rendormir alors d'un sommeil pesant;
- c) enfin ceux qui s'endorment assez vite mais d'un sommeil peu profond, agité, entrecoupé de réveils plus ou moins prolongés.

Afin de mieux nous rendre compte de ce qui différencie ces trois types, comparons leurs courbes de sommeil à celles du dormeur normal et du dormeur idéal. Ces graphiques représentent donc :

- a) le dormeur normal;
- b) celui qui éprouve de la difficulté à s'endormir;
- c) celui qui se réveille vers 2 h.;
- d) le dormeur du type "léger", agité;
- e) le dormeur idéal (type "Napoléon").

## A. DORMEUR NORMAL (voir courbe)

Cette courbe représente le sommeil du bon dormeur normal. Couché à 10 heures, par exemple, il a sombré dans un profond sommeil peu de temps après s'être mis au lit. Vers 6 heures du matin il s'éveille frais et dispos. Il a eu sa ration suffisante de sommeil et le voilà plein d'entrain, prêt à affronter les tâches qui l'attendent.

Les graphiques suivants montrent les formes anormales du sommeil COMPAREES à celle du dormeur normal. Nous représenterons chaque fois la courbe normale et la courbe anormale. Vous pourrez donc, pour chaque type d'insomnie, évaluer la quantité de sommeil (elle dépend autant de la DUREE que de la PROFONDEUR) et le déficit engendré par chaque anomalie. Il est évident qu'il ne faut pas considérer ces courbes d'une façon absolue : dans ce domaine, tout est individuel et chaque cas représente un problème à part.

## B. DIFFICULTES A S'ENDORMIR (voir courbe)

En comparant le sommeil de celui qui s'endort difficilement avec celui du dormeur normal, on remarque que son déficit de sommeil n'est pas considérable. L'inconvénient est qu'il doit passer près de deux heures de plus au lit chaque jour pour avoir approximativement la même quantité de sommeil que le dormeur normal qui, lui, est frais et dispos dès 6 heures 30.

## C. REVEIL AU MILIEU DE LA NUIT (voir courbe)

Le déficit de sommeil chez celui qui se réveille au milieu de la nuit (toujours comparé au dormeur normal) est déjà plus important. Même en restant au lit jusqu'à huit heures du matin, il se réveille encore bien fatigué. Il appliquera les méthodes décrites dans ce chapitre pour approfondir le sommeil du début de la nuit, ainsi que la tactique pour se rendormir très vite, décrite au chapitre suivant (si toutefois c'est encore nécessaire).

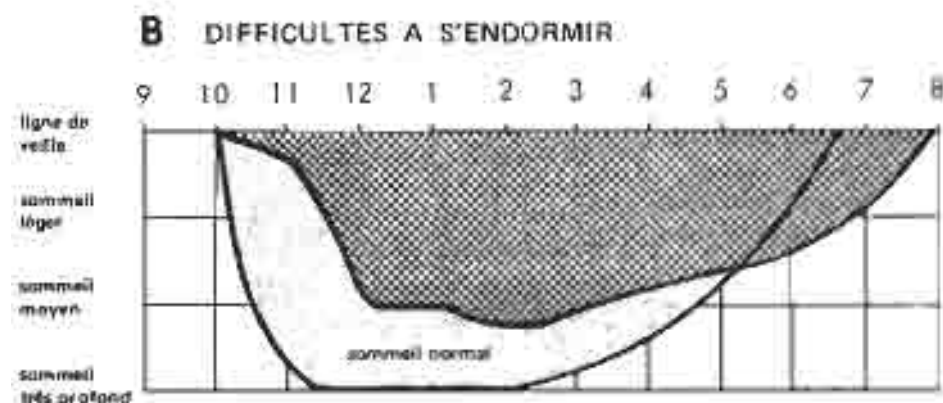
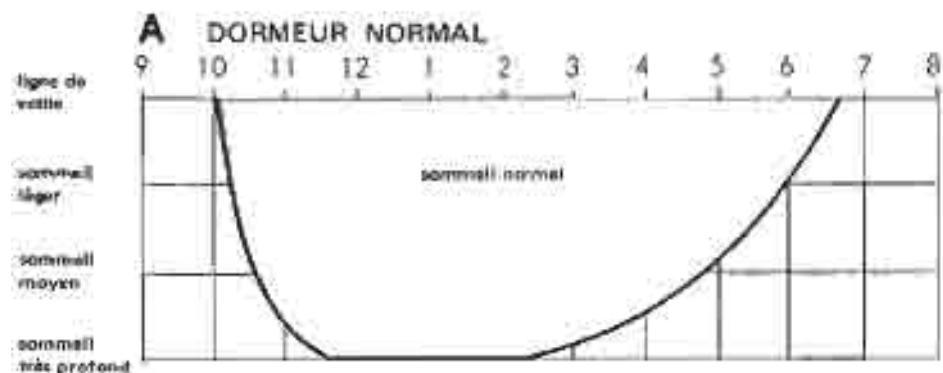
## D. DORMEUR AGITE ET NERVEUX (voir courbe)

Le dormeur agité et nerveux obtient un très mauvais "rendement"

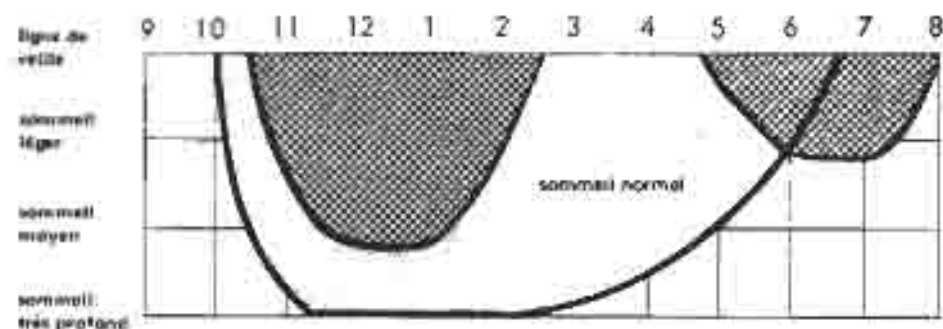
de son sommeil. Son déficit de repos est important quoique, répétons-le, ces courbes ne doivent pas être prises au sens absolu. Un dormeur nerveux peut avoir, dans certains cas, un très bon et très profond sommeil au début de la nuit, plus profond que celui indiqué sur ce graphique et de ce fait avoir un déficit beaucoup moins important.

#### E. DORMEUR IDEAL (voir courbe)

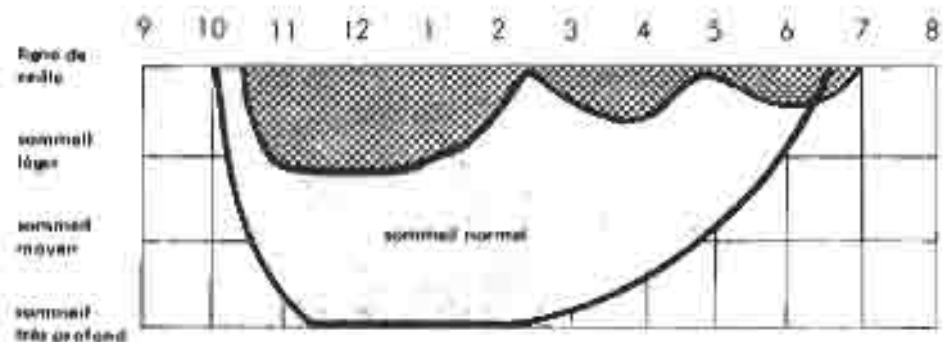
Si vous êtes bon dormeur (ce que je vous souhaite de tout cœur), vous pouvez ambitionner de devenir un dormeur "champion" en appliquant, vous aussi, les conseils donnés dans ces chapitres. La courbe explique le "mystère Napoléon". Celui-ci se contentait de quelques heures de sommeil : il "condensait" en 4 à 5 heures autant de repos qu'un bon dormeur normal en 8 heures.



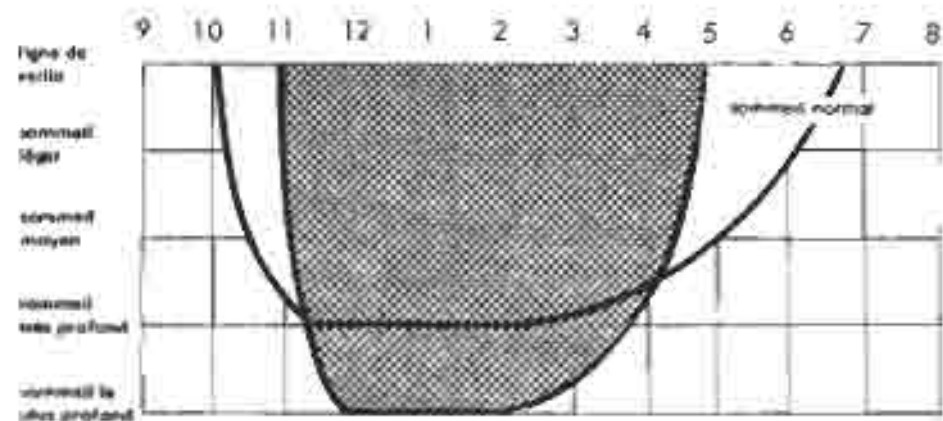
#### C REVEIL AU MILIEU DE LA NUIT



#### D DORMEUR AGITE ET NERVEUX



#### E DORMEUR IDEAL



Ces tracés, et c'est là leur raison d'être, permettent de se rendre compte d'une manière intuitive à quel point ce n'est pas seulement la durée du sommeil qui compte, mais surtout sa qualité. Les recommandations qui suivent sont donc valables pour tous, même pour les bons dormeurs, qui passeront grâce à elles dans la catégorie des dormeurs-champions.

Voyons d'abord les principales raisons pour lesquelles on s'endort mal.

Le premier type de mauvais dormeur est donc celui qui se couche à une heure raisonnable, mais ne réussit pas à s'endormir avant une heure ou plus. Une fois endormi cependant, son sommeil est relativement bon jusqu'au matin. Les causes de cette difficulté à s'endormir sont fort variées; en voici les principales (causes pathologiques exclues) :

- repas trop copieux ou indigeste pris trop près du moment d'aller au lit;
- occupations trop intéressantes ou excitantes précédant le coucher (films, émission TV, romans policiers à "suspense", discussions animées ou étude d'un sujet passionnant). Mauvaise oxygénation du sang (séjour dans une pièce à air vicié);
- absorption d'excitants : café, thé, tabac (pour ne citer que les plus courants), quoique chez certaines personnes une dose bien déterminée d'un de ces excitants favorise le sommeil, mais il s'agit là d'exceptions;
- sédentarisme trop exclusif;
- état général d'excitation : personnes "stressées", perpétuellement agitées.

## SUGGESTIONS POUR S'ENDORMIR VITE ET BIEN

Les suggestions suivantes ont déjà aidé de très nombreuses personnes à trouver rapidement le bon sommeil réparateur qu'elles avaient tant de difficulté à obtenir auparavant :

- le repas du soir sera léger et pris au moins deux, voire même trois heures avant d'aller au lit. Mieux il aura été mastiqué, moins il vous empêchera de vous endormir;
- éviter les excitants, surtout pendant la soirée (café, thé, tabac);
- dans l'heure qui précède le coucher, éviter d'exciter l'activité cérébrale par des lectures trop captivantes, par des spectacles

- trop animés, par des discussions vives, par l'étude;
- une demi-heure avant de se coucher, faire une marche rapide de 10 minutes, même en plein hiver, ou 6 salutations au soleil devant la fenêtre ouverte;
- un fort pourcentage de personnes s'endort mieux après un bain complet bien chaud;
- avant de se mettre au lit, prendre un bain de jambes très chaud. Remplir un récipient assez profond (un simple seau suffit) d'eau très chaude additionnée ou non d'une ou de deux cuillerées à café de farine de moutarde. But : attirer le sang vers les extrémités inférieures du corps. Plonger les jambes jusque sous le genou si possible. Rajouter de l'eau très chaude dès qu'elle tiédit\*. Essuyer les jambes, puis au dodo ! Les pieds doivent avoir bien chaud : si une bouillotte aide à s'endormir, n'hésitez pas : il vaut mieux être qualifié de "petite nature" plutôt que d'absorber des pilules;
- d'autres préfèrent les ablutions fraîches ou une friction énergique au gant de crin (à sec ou à l'eau de Cologne), jusqu'à ce que la peau rougisse uniformément;
- une infusion chaude juste avant le coucher (tisane) s'est révélée efficace dans de nombreux cas. La composition a peu d'importance, pourvu qu'elle ne contienne - évidemment - aucun excitant. Edulcorer au miel qui contient notamment des traces quasi homéopathiques de brome, sédatif du système nerveux;
- veiller à ce que la chambre soit bien aérée et le lit pas trop mou;  
ne pas se couvrir trop lourdement; choisir des couvertures chaudes mais légères.

## AU LIT

Bergson a dit : "Dormir, c'est se désintéresser".

- Une fois au lit, chasser les soucis. Pendant la journée il faut faire tout son possible pour résoudre ses problèmes, mais il n'y a rien à gagner à les ressasser au lit. La meilleure chose à faire pour vaincre ses difficultés consiste précisément à bien dormir

\* Attention : ce procédé est contre-indiqué aux variqueux !

afin qu'au matin l'on se trouve reposé, en pleine possession de tous ses moyens. Vivons dans le présent ! La tâche d'aujourd'hui est accomplie, demain matin on verra bien ! Napoléon — pour le citer encore — à la bataille d'Austerlitz, une fois tout réglé et le combat engagé, s'enroula dans une couverture et s'endormit profondément.

- Ne pas craindre l'insomnie ! La peur de ne pas pouvoir dormir empêche effectivement de s'endormir !
- Ne pas courir après le sommeil, il viendra de lui-même. Pensez à l'histoire de l'homme qui pourchassait son ombre : plus vite il galopait, plus vite l'ombre le fuyait, jusqu'au moment où il reconnut son erreur. Dès l'instant où s'étant retourné vers le soleil il marcha vers la lumière, les rôles s'inversèrent et ce fut son ombre qui le suivit. Il en va de même avec le sommeil. La crainte de ne pas dormir est une image mentale négative qu'il faut éliminer. Souvent elle est la seule cause actuelle, la cause initiale de l'insomnie ayant disparu entretemps. Eviter de penser à l'insomnie ! Créer l'image mentale du sommeil, imaginer que l'on s'endort.
- Se coucher de préférence sur le côté. Swami Sivânanda recommande de dormir sur le côté gauche afin que, toute la nuit, l'on respire par la narine droite. N'ayez aucune crainte, votre cœur ne sera pas comprimé ! Mais si vous préférez vous endormir sur le côté droit, libre à vous, c'est le résultat qui compte.
- La bonne position pour dormir sur le côté se prend avec une jambe légèrement repliée. Enfermer les pouces dans les poings, sans les serrer.
- Si vous êtes croyant, récitez votre prière.
- La monotonie aide à s'endormir. Le vieux truc qui consiste à compter des moutons ou des soldats qui défilent est trop connu et souvent inefficace. Il y a mieux : imaginez un lac très calme; contemplez l'eau où se reflète le ciel bleu et imaginez un caillou qui tombe dans l'eau. En imagination toujours, suivez du regard les cercles concentriques qui s'éloignent, puis jetez la pierre suivante et ainsi de suite. Pendant que l'on regarde les pierres qui tombent dans l'eau et les cercles qui s'éloignent, ou que l'on récite ses prières, il faut respirer profondément du diaphragme en ralentissant l'expiration avec un temps d'arrêt très court de deux ou trois secondes à la fin de

l'expiration\*. Imiter la respiration profonde et lente du dormeur.

- Evoquer des souvenirs agréables de vacances ou autres;
- Pratiquer aussi la relaxation complète en attendant le sommeil. Un relax total est plus reposant que le sommeil lui-même.
- Les personnes qui sont à même de prendre la position du Lotus peuvent s'asseoir quelques minutes dans cette posture avant de se mettre au lit et faire des respirations lentes et profondes dans cette âsana. Le ralentissement de la circulation générale, suite au coup de frein dans les jambes, suffit dans la plupart des cas à provoquer le sommeil dès qu'on se met au lit (voir plus loin "Comment se rendormir").

## LES SOMNIFERES

*Principe absolu* : ne prenez jamais de somnifères de votre propre initiative. Si vous n'arrivez réellement pas à dormir et que l'insomnie atteint un degré pathologique, consultez un médecin, mais ne prenez jamais de barbituriques ou autres poisons sans son ordre formel. Seul le médecin peut décider si l'absorption d'un poison présente moins d'inconvénients que l'absence de sommeil, c'est à lui de choisir le moindre mal. *Les somnifères ne sont jamais que des palliatifs, mais non des remèdes contre l'insomnie\*\*.*

\* Cf. "Respiration Relaxante", p. 93.

\*\* Cf. "Dormir sans Drogues", p. 123.

## enfin dormir sans drogues

Un beau jour – ou plutôt une mauvaise nuit –, vous avez pris votre premier somnifère... Vous étiez peut-être sous le coup d'une douleur physique, d'un choc moral ou de quelque autre traumatisme qui vous privait de sommeil. Et la chimie vous a procuré le sommeil que la nature vous refusait. Depuis lors, la cause originelle de ces insomnies a sans doute disparu, mais les drogues sont restées ! Sans pilule, plus de sommeil. Ou plutôt sans pilules, au pluriel, car l'accoutumance vous a entraîné à augmenter la dose. Combien en prenez-vous maintenant ? Deux, trois ? J'espère pour vous que vous n'en êtes pas arrivé au point d'en avaler CINQ (et des plus toxiques) comme ce monsieur que je connais bien. J'ajouterai qu'entretemps il s'est libéré de cette tyrannie et qu'il dort comme un enfant, sans le moindre comprimé. Comme vous dormirez d'ici peu ! Bien sûr, vous avez déjà tenté de vous en passer, car vous êtes bien persuadé que TOUS les somnifères sont toxiques. Vous vous êtes dit : "Cela doit cesser; je ne prendrai plus de pilules pour dormir, même si je dois rester éveillé toute la nuit". Et de fait vous n'avez pas fermé l'œil de la nuit, à moins que, vers deux heures du matin, de guerre lasse, vous n'ayez étendu la main vers le tube de comprimés sur votre table de nuit pour trouver quand même le sommeil.

Maintenant, vous vous êtes résigné à dépendre des somnifères et vous préférez le sommeil chimique, qui rend la bouche pâteuse et vous laisse vaseux toute la matinée, à l'absence de sommeil. L'emprise des somnifères peut être puissante au point que je connais le cas authentique d'une personne qui se couche à 21 h et... fait sonner son réveil à 23 heures pour prendre sa dose de somnifère !

Peut-on réellement se débarrasser des drogues ?

Sans hésiter, je vous dis formellement : OUI. J'ajoute même que ce n'est pas difficile. C'est une question de tactique. Certains ont réussi à couper court du jour au lendemain et ont jeté leurs pilules à la poubelle. C'est — évidemment ! — une tactique comme une autre, tout comme jeter un apprenti nageur à l'eau est une méthode pour apprendre à nager ! Mais est-ce bien la meilleure ? En utilisant la tactique décrite dans cet article, vous DEVEZ vous débarrasser en peu de jours (au maximum en peu de semaines) à tout jamais de votre narcoticomanie.

Mais avant d'attaquer un ennemi de cette taille, il faut d'abord vous persuader :

- que l'usage du somnifère *est* une habitude comme une autre, sans plus;
- que la volonté est impuissante à briser vos chaînes, au contraire !
- que vous *savez* dormir, que vous *pouvez* dormir, que vous *allez* dormir;
- que d'innombrables autres esclaves des pilules ont brisé le cercle vicieux, et que vous pouvez en faire autant.

Venons-en à la pratique.

Voici les grandes lignes de la stratégie :

- a) vous continuerez provisoirement à prendre vos pilules, mais commencerez le combat sur le terrain où il se joue réellement : celui des images mentales. En même temps, vous apprendrez à influencer votre sommeil;
- b) lorsque vous aurez appris à approfondir par vous-même votre sommeil, vous diminuerez la dose d'une façon insensible;
- c) de réduction en réduction, la quantité deviendra si infime qu'elle sera inoffensive, et vous mettra en mesure, après peu de temps, de passer à la suppression totale.

Sur le front de la drogue, provisoirement, nous sommes donc convenus de maintenir le statu quo. Continuez à prendre vos comprimés, mais la guerre commence déjà contre votre ennemi. Le gros de ses troupes est constitué par l'IMAGE MENTALE NEGATIVE suivante : "SANS PILULES, POUR MOI PAS DE SOMMEIL". Utiliser la volonté contre une image mentale est aussi illusoire que de vouloir éteindre un feu d'essence avec de l'eau. Pour vaincre une image mentale négative, il n'existe qu'une seule arme : l'image mentale POSITIVE. La crainte de ne pas pouvoir dormir sans drogue est la cause principale de votre esclavage.

C'est cette image mentale négative qui a fait échouer vos tentatives de libération. Le soir où vous vous êtes mis au lit sans prendre de pilule, votre subconscient se disait : "sans comprimé, impossible de dormir". Cette image mentale négative s'est réalisée, ce qui l'a encore renforcée : au prochain essai, elle sera encore plus puissante ! Répétons-le, dans la plupart des cas, c'est la crainte de ne pas pouvoir dormir sans somnifère qui tient éveillé. Aussi longtemps que cette appréhension subsistera, tout assaut de front échouera.

La volonté, ou du moins ce que l'on désigne habituellement sous ce nom, ne peut être d'aucun secours ici. Il serait inutile de dire : "ce soir, quoi qu'il arrive, même si je dois rester éveillé toute la nuit, je ne prendrai pas de somnifère". N'utilisez pas la "volonté". D'ailleurs, la psychologie moderne nie même l'existence de la volonté et tend à lui substituer le concept "motivation". Partager ce point de vue reviendrait à considérer l'être humain comme le jouet de ses "motivations", elles-mêmes surgies des "pulsions" inconscientes. La différence entre un être humain et un animal, lequel est réellement soumis à ses instincts, c'est que l'homme peut *choisir* entre deux motivations, l'être humain peut "se motiver" volontairement, agir par automotivation volontaire. Nous allons donc neutraliser l'idée que vous ne pouvez dormir qu'à l'aide de somnifères, tout en **CONTINUANT** à en prendre. Ce soir, comme d'habitude, absorbez votre somnifère, mais au lit, pensez : "c'est en toute liberté que j'ai pris mon somnifère. Ce n'est pas un drame de l'utiliser encore durant quelques jours ou même quelques semaines. D'ici peu je réduirai progressivement la dose et finalement je m'en passerai".

Pourquoi ne pas commencer dès maintenant à réduire la dose ? Parce que la première étape active doit consister à améliorer la qualité de votre sommeil par l'image mentale. Pensez : "Je dormirai de toute façon puisque j'ai pris, en toute liberté, et à titre de précaution supplémentaire et temporaire, mon somnifère. Maintenant, en attendant de m'endormir, je vais imiter de mon mieux le sommeil naturel, ce qui rendra mon sommeil "assisté" plus profond".

Puis faites semblant de dormir. Ralentissez la respiration, prolongez l'expiration, à la fin de laquelle vous mettrez une pause, comme il est décrit ailleurs dans ce livre. Créez l'image mentale que votre corps s'engourdit, que vos bras sont lourds, que vos jambes

pésent comme si elles étaient remplies de sable, que tout votre corps devient de plomb. Le seul fait d'imiter le sommeil, vous donne déjà 80 % du repos que procure le vrai sommeil même si votre mental reste en éveil, même si vous demeurez conscient. Sachez que, grâce à cette image positive, votre sommeil sera meilleur, et qu'au réveil, vous serez plus frais et mieux reposé. En peu de jours (ou plutôt en peu de... nuits ! ...), parfois même dès le premier essai, vous constaterez déjà une amélioration dans la *qualité* de votre sommeil. Dès que vous aurez pris conscience de l'influence de l'image mentale sur le sommeil, vous pourrez passer à l'étape suivante qui consiste à réduire peu à peu la dose de somnifère.

Supposons que votre dose habituelle soit de deux comprimés. N'en prenez plus qu'un et 3/4. Cette réduction d'un huitième de la dose totale est minime et est déjà compensée par l'amélioration de la qualité de votre sommeil. Restez-en à cette dose réduite durant quelques jours. Certaines nuits seront meilleures, d'autres moins bonnes; c'est normal, et il en est de même pour ceux qui dorment sans l'aide de pilules : on ne passe jamais deux nuits identiques. Au bout d'une semaine, vous sentirez que la réduction de la dose de somnifère ne diminue pas la qualité de votre sommeil : diminuez encore d'un quart de comprimé. A ce moment, vous vous direz, toujours en attendant le sommeil : "j'imité le sommeil, donc je me repose. Progressivement je vais passer de l'état de veille à l'état de sommeil. C'est le moment idéal pour proposer à mon inconscient des images mentales positives favorables n'ayant plus aucun lien avec le sommeil." Par exemple, imaginez-vous demain à vos affaires, au bureau et partout ailleurs, très calme, relaxé, souriant, faisant face avec aisance aux difficultés. Créez une image d'un vous-même efficace et plus dynamique, quoique détendu. Il y a 9 chances sur 10 que vous vous endormirez très vite. Ainsi, petit à petit, de réduction en réduction, la dose tendra vers zéro. Ne vous hâtez pas de renoncer tout à fait aux somnifères.

L'ATTITUDE PENDANT LA JOURNÉE, nous l'avons déjà dit, est tout aussi importante que votre conduite durant les trois heures précédant le moment de vous retirer dans votre chambre. Dès le matin, avant même de vous lever, pensez, en transformant ces mots en IMAGES : "Durant cette journée, j'éviterai de me crispier. Ainsi, mon système nerveux n'étant pas surexcité, j'aurai

besoin de moins de repos. Je travaillerai dans le calme et, ce soir, je m'endormirai facilement. Quand j'irai me coucher, je tomberai rapidement dans un sommeil profond, réparateur, rafraîchissant". Puis viendra la dernière étape ! Vous supprimerez tout somnifère. Tant de personnes se sont délivrées définitivement de l'esclavage des somnifères tout en étant moins bien armées que vous, puisque vous connaissez maintenant la tactique à utiliser.

### COMMENT DEVENIR UN DORMEUR CHAMPION ?

Voici la méthode pour devenir un champion du sommeil. Au lit, tout en imitant la respiration lente et régulière du dormeur, imaginez que vos bras, vos jambes et tout votre corps deviennent lourds, et pensez : "j'ai sommeil. Je suis si fatigué que je vais dormir jusqu'à ce que la sonnerie me réveille demain matin. Rien d'autre ne peut me réveiller". Dites-vous aussi : "demain matin je serai complètement relaxé et rafraîchi, et j'éprouverai un sentiment délicieux de bien-être. J'aurai un désir irrésistible de bien faire mon travail". Puis, tout en gardant les yeux clos, tournez votre regard intérieur vers le bout du nez et imaginez que vous le voyez.

En imagination toujours, représentez-vous la vapeur d'eau qui sort de vos narines quand vous expirez, comme en hiver lorsqu'il fait froid. Regardez cette vapeur qui sort lentement de vos narines et, en même temps, imaginez vos membres devenant de plus en plus lourds. A chaque expiration, dites-vous : "je m'enfonce de plus en plus vers le sommeil, vers le repos total". Tandis que vous regarderez ainsi la vapeur imaginaire sortir de vos narines, vous vous trouverez bientôt dans un état voisin du sommeil, durant lequel vous percevrez encore des sons qui ne vous dérangeront pas, car ils auront perdu toute signification. Puis vous sombrerez dans un sommeil très profond. Au bout de peu de semaines, votre problème d'insomnie sera résolu pour toujours. Lorsque vous serez capable de vous endormir à volonté et de tomber dans un sommeil absolu, vous pourrez passer à l'étape ultime. Sachez que s'il est possible de s'entraîner à dormir de plus en plus longtemps, il est possible, au contraire, de s'entraîner à dormir très peu d'heures. N'enviez-vous pas ces dormeurs exceptionnels qui récupèrent totalement en cinq ou

six heures ? Voudriez-vous être capable d'en faire autant ? Pour réduire la durée de sommeil total, il faut mettre à profit le fait que les premières heures de sommeil donnent le repos le plus complet. Des investigations poussées ont été faites aux USA par le Dr. Kleitmann qui étudie le sommeil depuis plus de 40 ans. Ces expériences menées avec tous les moyens modernes, entre autres l'électro-encéphalogramme, ont mis en évidence que le sujet qui s'endort sombre très rapidement dans son sommeil le plus profond. A ce stade, on peut lui projeter de la lumière au visage, faire retentir des sonneries : il ne se réveille pas. Cette période de sommeil absolu est assez brève : d'une heure à une heure et demie. Puis le sommeil devient plus superficiel, pour plonger ensuite à nouveau vers des niveaux plus profonds. Le dormeur idéal dont la courbe était représentée dans le précédent chapitre n'existe jamais en pratique. Le sommeil le plus profond s'étendant donc grosso-modo sur les deux premières heures, théoriquement, il suffirait de s'accorder trois fois une heure et demie de sommeil par vingt-quatre heures pour condenser en ces quatre heures et demie assez de sommeil pour couvrir les besoins de repos. Cela serait vrai si un autre élément n'intervenait pas, c'est-à-dire le rêve. Nous avons BESOIN DE REVES. D'autres expériences ont été menées par le même Kleitmann; elles consistaient à réveiller le dormeur dès le début de chaque rêve, que l'électro-encéphalogramme révélait par les modifications des courbes d'enregistrement, puis à le laisser se rendormir, et ainsi de suite. On ne le privait pas de sommeil, on l'empêchait seulement de rêver.

Le sujet parvenait à se reposer assez pour faire face à ses tâches journalières, mais après un certain temps, sa conduite devenait bizarre. En prolongeant l'expérience, des signes de net déséquilibre psychique se manifestaient.

Le rêve est donc un facteur d'équilibre psychique dont il faut une ration suffisante, or les rêves se produisent surtout après la deuxième heure de sommeil. Un des inconvénients des somnifères, et non le moindre, est de provoquer un sommeil abrutissant, dépourvu de rêve. Il faut donc en tous cas se ménager au minimum 4 heures de sommeil d'affiliée. C'est ce que les excellents dormeurs comme Napoléon et Edison faisaient. Et ils s'accordaient durant la journée quelques sommes très profonds mais très courts, d'une demi-heure par exemple, durant lesquels

ils bénéficiaient de ce sommeil absolu qui suit l'assoupissement. Pour s'entraîner à dormir moins longtemps, il faut peu à peu grignoter aux deux extrémités du temps principal, c'est-à-dire se coucher une demi-heure plus tard et se lever une demi-heure plus tôt, en s'accordant un repos d'une demi-heure durant la journée. De ce fait, on n'a diminué le temps total quotidien que de trente minutes. Le sommeil deviendra très vite plus profond pour compenser la réduction dans le temps. Dès que l'organisme se sera bien adapté à cette première réduction, procédez à une nouvelle réduction d'une demi-heure (un quart d'heure à chaque "bout" du sommeil) et récupérez-en la moitié pendant la journée. Ainsi peu à peu, vous arriverez à dormir de plus en plus profondément et de moins en moins longtemps.

L'utilité de cette mesure pourrait se discuter. L'on pourrait objecter : et si l'on dort plus longtemps, n'en retire-t-on pas des avantages physiques et psychiques tels que le sommeil ne soit au fond une prolongation de la durée de vie et non une perte de temps ? Cela, il est impossible de le prouver. Mais, pour ceux qui veulent pratiquer le yoga et se plaignent de ne pas pouvoir le caser dans leur horaire surchargé, il n'y a que trois alternatives : ou bien élarguer leur horaire, ou bien gagner du temps en s'organisant, ou encore réduire les heures de sommeil de façon à pouvoir consacrer une heure au yoga, par exemple le matin avant de se rendre au travail. A vous de choisir ! ...



## se rendormir ! ...

Trois heures du matin...

L'impatience vous gagne ! Voici plus d'une heure que vous espérez en vain vous rendormir. Vous êtes aussi lucide qu'en plein midi, trop lucide même, car tandis que vous vous tournez et retournez entre les draps, la "machine à penser" tourne à folle allure. Vous songez à votre travail, à vos affaires; les craintes et les soucis vous assaillent. Ou, au contraire, des idées trop optimistes surgissent, des plans mirifiques s'échafaudent, dont il ne restera rien au réveil. A l'aube, vous sourirez sans doute de ce qui vous préoccupe maintenant, et ces projets ambitieux s'avéreront irréalisables. Vous voudriez bien stopper la farandole des pensées et vous rendormir, mais... Vous comptez des moutons, vous vous relâchez : rien n'y fait ! Maintenant vous vous énervez, car vous savez combien les heures de repos perdues sont précieuses et que, dans le courant de la journée à venir, vous subirez le contrecoup de cette vaine exubérance cérébrale. Puis, quand le jour naissant fera pâlir les tentures, vous sombrerez dans un sommeil lourd. Au réveil, vous aurez l'impression d'être plus fatigué encore que lorsque vous vous êtes couché. La belle journée en perspective !

Si tel est votre cas, les conseils éprouvés contenus dans ce chapitre vous aideront à vous rendormir vite et bien !

### TROUVEZ LES CAUSES

Au début, de tels réveils étaient sans doute accidentels et rares : une ou deux fois par mois. Puis, ils sont devenus plus fréquents. Il faut en découvrir la cause, qui a beaucoup de chances d'être

l'une des suivantes :

– Vous êtes peut-être un dormeur-champion qui s'ignore; peut-être passez-vous trop d'heures au lit ! Bravo d'être un couche-tôt, à condition d'être un lève-tôt et de faire coïncider le plus possible les heures de sommeil avec l'alternance des jours et des nuits. Si toutefois vous ne désirez pas vous lever à 4 ou 5 heures du matin, il vous reste l'alternative de vous coucher plus tard. C'est moins heureux comme formule, mais à coup sûr préférable à un sommeil interrompu.

– Un besoin naturel vous réveille. Accordez-lui satisfaction – évidemment ! – mais à l'avenir, évitez d'absorber trop de liquide dans les deux heures précédant le moment d'aller au lit. Attention ! Si le besoin n'est pas impérieux, résistez-lui. En effet, après deux ou trois nuits déjà, un réflexe conditionné peut s'installer et vous seriez réveillé toutes les nuits vers la même heure, pour la même cause !

– Vous avez trop chaud – ou trop froid ! Couvrez-vous selon la saison. Si votre conjoint est frileux ou trop "calorifique", il y a toujours moyen de couvrir un côté du lit plus que l'autre. – Vos couvertures sont trop lourdes. Choisissez-les aussi légères que possible : il en existe d'excellentes. C'est un investissement payant; des couvertures légères améliorent d'ailleurs TOUS les types de sommeil.

– Vous vous êtes énérvé pendant la journée. La Rochefoucauld affirmait que "la vieillesse se prépare d'avance, longtemps d'avance"; on pourrait en dire autant du sommeil. Votre nuit dépend autant de ce que vous faites entre 8 heures du matin et 8 heures du soir que de votre conduite pendant les deux heures précédant le coucher.

– En toutes circonstances, soyez relaxé, ce qui n'est pas synonyme de mollesse et d'inefficacité, bien au contraire. Un automobiliste qui conduit sans être tendu ni énérvé n'avance pas moins vite qu'un excité !

– Vous n'êtes pas assez fatigué physiquement. Marchez plus : utilisez moins l'ascenseur et la voiture. Respirez beaucoup. – Votre chambre est mal aérée. Au cours des premières heures de sommeil, la provision d'oxygène est encore suffisante et votre sommeil assez profond. Mais à mesure que le taux d'oxygène de l'air baisse et que la teneur en gaz carbonique augmente en proportion inverse, il en résulte un inconfort, perçu par l'inconscient;

cela peut suffire à vous réveiller. Dormez donc en toute saison avec la fenêtre ouverte.

– Votre lit est trop mou ! En effet, c'est dans les pays les plus industrialisés où les humains disposent de lits moelleux que règne l'insomnie. Dans un lit trop mou, le corps s'enfonce, ce qui crée dans la colonne vertébrale des tensions qui peuvent être la cause d'un réveil après quatre à cinq heures de sommeil. Les Japonais dorment sur des nattes en paille de riz – les célèbres "tatamis" – à même le sol, non parce qu'ils sont incapables de fabriquer des lits, mais parce qu'ils savent qu'ainsi le repos est bien meilleur. D'ailleurs 80 % de l'humanité dort encore par terre ! Si votre lit est trop mou, disposez une planche sous le matelas. Après quelques nuits vous dormirez beaucoup mieux et, en outre, c'est excellent pour la colonne vertébrale.

– Une foule d'autres sources d'inconfort relatif, sans importance au début de la nuit, s'accroissent à mesure que les aiguilles tournent au point de vous réveiller. Parfois, l'orientation du lit peut influencer le sommeil. Certains dorment mieux avec la tête orientée au nord, d'autres avec la tête tournée vers l'est; dans bien des cas, cependant, cela n'a aucune influence notable. Faites des essais.

## COMMENT SE RENDORMIR

Quelle que soit la cause de l'interruption, la tactique à suivre pour vous rendormir sera identique, dans ses grandes lignes.

Il est inutile de rester au lit à vous tourner et à vous retourner tandis que votre mental vagabonde au gré de ses fantaisies, roses ou noires.

N'hésitez donc pas à vous lever; cela ne diminue pas vos chances de vous rendormir, au contraire. Vous savez par expérience que vous en avez au moins pour deux ou trois heures d'insomnie ! Alors, que risquez-vous ?

Le premier objectif visé : prévenir ce vagabondage du mental. Allumez la lumière, pas nécessairement dans votre chambre afin de ne pas gêner votre conjoint, puis allez à la cuisine et grignotez quelque chose. Buvez un verre de lait chaud, ou une tasse de tisane, mangez un biscuit, un bout de fromage, un fruit – peu importe – afin de mettre l'estomac au travail. La digestion,

même d'une quantité réduite d'aliments, attire du sang vers l'estomac et le tube digestif. Ce sang, l'organisme doit le soustraire à la circulation générale, et notamment au cerveau : l'animal repu dort ! Le jeûneur, au contraire, a le sommeil léger et dort peu. Il n'est pas question toutefois de faire un vrai repas qui vous alourdirait. En outre, le fait même de manger "un morceau" – opération terre-à-terre s'il en est – retiendra votre mental près des réalités et la vue du cadre habituel l'empêchera de vagabonder.

### LISEZ A PLAT VENTRE

Lisez quelques pages d'un livre peu passionnant, *couché à plat ventre*, sans soutenir la tête. Quelques minutes de lecture suffiront à fatiguer les muscles du cou, ce qui donne une impression de lassitude générale favorable à l'assoupissement. Si vous dormez seul dans une chambre, ne lisez pas **DANS** le lit, mais **SUR** le lit. S'il vous est conseillé de lire en dehors du lit, c'est afin que la peau soit fraîche. N'enfilez pas votre robe de chambre, restez en pyjama, sauf en plein hiver s'il fait vraiment trop froid, le but étant d'avoir "frais". Vous comprendrez bientôt pourquoi.

### VERS LE SOMMEIL

Si vous êtes en mesure de rester quelques minutes dans la pose du Lotus, il vous sera facile de vous endormir et, dans bien des cas, vous n'aurez même pas besoin de faire tout ce qui précède. Assis dans la pose du Lotus, ralentissez la respiration, plus particulièrement l'expiration. Après cinq respirations lentes, stoppez le souffle à poumons pleins, mais sans pousser la rétention trop loin, elle doit rester confortable. Puis expirez lentement, à fond. Dix à vingt respirations suffisent.

**Effets :** La pose du Lotus ralentit la circulation du sang dans les jambes, par suite de la compression de l'artère fémorale. Ce freinage local ne présente aucun inconvénient (il ne provoque même pas de fourmillements dans les jambes), il influence la circulation fémorale, et les battements ralentis du cœur vous révéleront que la vitesse de circulation du sang diminue, tout comme dans

le sommeil. L'arrêt du souffle freine aussi la circulation sanguine; immobile, le diaphragme ne joue pas son rôle de piston. Souvenez-vous qu'il agit à la façon d'une pompe aspirante sur la circulation veineuse. Son immobilisation ralentit donc la circulation sanguine en général. Tout ceci prépare un assoupissement rapide lorsque, dans peu d'instant, vous vous glisserez sous les couvertures. Si vous n'êtes pas (ou pas encore) à même de rester confortablement en Lotus le temps requis, vous pouvez adopter la position agenouillée, assis sur les talons (Vajrāsana), ou Sukhāsana (la pose aisée), en tailleur. Les résultats seront moins rapides qu'avec le Lotus, mais tout aussi assurés.

Concentrez votre attention sur la respiration pour prévenir le vagabondage incontrôlé du mental.

### AU LIT

A présent, éteignez la lumière et remettez-vous au lit. Vous revoici sous les draps. Maintenant vous comprenez pourquoi il ne fallait pas vous couvrir afin d'avoir la peau non pas froide, mais fraîche. Le contraste entre le lit resté bien chaud et votre peau presque froide est délicieux : vous vous sentez si bien sous les couvertures.

La pose du Lotus (ou la pose agenouillée) a pour effet par contrecoup, d'attirer beaucoup de sang artériel vers les pieds, donc d'anémier le cerveau.

Continuez à pratiquer l'expiration ralentie... Vous serez très étonné, le lendemain matin, de ne plus vous souvenir de grand-chose après le moment où vous vous serez rendormi avec une rapidité et une facilité surprenantes.

Il vous est loisible de renforcer l'effet de ce qui précède en utilisant l'image mentale : "ie suis très fatigué, j'ai sommeil, je m'endors, je m'endors..." Ou utilisez l'un ou l'autre procédé indiqué au chapitre précédent.

## perfectionnez vos âsanas

Perfectionner son yoga – il est indiqué de le répéter avant d'aborder la partie "Asanas" de ce volume – ne signifie donc nullement le compliquer ni l'acrobatiser, si ce néologisme m'est permis. Perfectionner son yoga, c'est le rendre plus vrai, plus efficace. Perfectionner une âsana, c'est l'exécuter de façon qu'elle réponde à la définition d'Alain Daniélou – la meilleure que je connaisse – : "*Rester immobile, longtemps, sans effort est une âsana*".

Détaillons chacun de ces trois impératifs.

Le premier concerne donc *l'immobilité*, c'est-à-dire tout d'abord l'immobilité du corps.

Il est essentiel que cette immobilité soit absolue, excluant tout mouvement parasite, aussi minime soit-il, car seule une immobilité absolue permet de s'abandonner à l'âsana, de la laisser agir sur le corps, dans le corps. Ne pas "faire" des âsanas, les "laisser se faire". D'active notre attitude doit devenir non pas passive mais *réceptive*.

Sont par conséquent à proscrire formellement toutes tractions saccadées effectuées dans le but d'intensifier soit la flexion vers l'avant soit vers l'arrière. Même du point de vue de l'assouplissement, l'immobilité se recommande : les muscles s'allongent beaucoup mieux et en fin de compte beaucoup plus vite si l'on demeure immobile que si l'on travaille par saccades.

"*Le but est atteint*", dit Yoga Darshana, "*lorsque les réactions physiques du corps sont éliminées et que l'Esprit se dissout dans l'Infini*".

Mais le Hatha Yogi ne se contente pas de l'immobilité physique absolue qui est aussi celle des Horse-Guards au Palais de Buckingham ou de la Garde d'honneur au Mausolée de Lénine

à la place Rouge, par exemple. Dans les *āsanas*, cette immobilité doit obligatoirement s'étendre au mental.

Une séance de yoga est un dialogue silencieux avec son corps, et pour l'établir, il ne suffit pas de réprimer tout geste du corps et de laisser le mental s'évader à son gré. L'immobilité physique n'acquiert tout son sens que dans la mesure où elle accompagne et facilite l'immobilité mentale. Cette immobilité du mental, cette cessation volontaire de l'activité intellectuelle habituelle, est beaucoup plus difficile à acquérir et à conserver que celle du corps. Parmi les diverses techniques utilisées dans le yoga pour y accéder, la plus efficace et en même temps la plus simple, consiste à laisser l'activité mentale consciente s'absorber dans l'observation et le contrôle de la respiration (cf. page suivante).

Le second impératif concerne la *durée* de l'immobilité, et une *āsana* ne peut être considérée comme parfaite que si l'adepte est capable de la tenir très longtemps. Cette prescription est parfois même la seule directive que donne le Gourou à son élève : *"Tenir la position le plus longtemps possible"*, car l'efficacité des *āsanas* croît en proportion de leur durée.

Les anciens traités citent des temps d'immobilité non seulement de l'ordre de plusieurs minutes, mais s'étendant sur des heures ! C'est – faut-il le dire – inapplicable en Occident. Quoiqu'il en soit, le perfectionnement des *āsanas* implique un travail dans le sens de l'accroissement de la *durée* de maintien de chaque pose. Il faudrait inbibler tous les mouvements corporels jusqu'à ce que ceux-ci ne se manifestent plus, jusqu'à ce que le corps ait accepté l'*āsana* et l'immobilité, jusqu'à ce que le corps n'éprouve plus le désir de bouger.

Si l'on manque de temps, il est préférable de réduire le nombre des *āsanas* plutôt que d'en accélérer l'exécution, ce que l'Occidental pressé serait souvent tenté de faire. Il vaut mieux n'effectuer que trois *āsanas* en respectant les règles, que six dans le même temps. Pour perfectionner ses *āsanas*, il faut donc, en premier lieu, s'exercer à les tenir, immobile, le plus longtemps possible.

Enfin, c'est l'absence d'effort qui constitue l'ultime critère de perfection pour une *āsana*. Tenir longtemps, oui ! Immobile, certes ! Mais aussi et surtout sans effort : tant qu'un effort est

nécessaire pour réaliser une *āsana* et la tenir, elle n'est pas maîtrisée.

Cette absence d'effort qui doit être, elle aussi, à la fois physique et mentale, est liée à la relaxation dans la posture. Une fois installé dans la phase statique de l'*āsana*, l'adepte doit veiller avec soin à relaxer tous les muscles dont il prend conscience et laisser s'étirer passivement ceux sur lesquels l'*āsana* porte tout particulièrement. Ainsi donc sans même ajouter une seule posture à sa série, tout adepte peut perfectionner ses *āsanas* en progressant dans ces trois domaines. Remarquez aussi que ces critères de perfection sont accessibles à tous les adeptes quels que soient leur âge, leur degré de souplesse, leur entraînement. Ainsi par exemple pour qu'*Halāsana* (la Charrue) soit correcte, il n'est pas absolument indispensable que les orteils touchent le sol derrière la tête, du moins au début. Aussi longtemps qu'il n'a pas la souplesse voulue, l'adepte ne forcera pas pour atteindre le sol coûte que coûte. Il se contentera de cette position qu'il est à même de tenir immobile, longtemps, sans effort et, à sa grande surprise, il s'apercevra que ses pieds toucheront le sol sans effort de sa part, et cela au moment où il s'y attend le moins. Lorsque l'adepte se trouve ainsi immobile, longtemps, sans effort et que son mental est absorbé dans le souffle, une euphorie particulière se manifeste. Cette euphorie indique que cet état de fusion totale est réalisé où l'élément perturbateur que représente une activité physique, intellectuelle et émotionnelle désordonnée est éliminée. Cette harmonisation heureuse englobe à la fois le psychisme et le soma, harmonisation qui est le gage d'une parfaite santé et la base d'une sérénité profonde. Ainsi le Hatha Yoga acquiert sa véritable dimension.

## COMMENT RESPIRER PENDANT LES ASANAS

Lorsque l'adepte est parfaitement immobile dans l'*āsana*, c'est spontanément et presque inévitablement que le va-et-vient du souffle s'impose à la conscience, car il devient le seul mouvement perceptible dans le corps immobile. Ce mouvement doit être contrôlé et sur ce point les Maîtres ainsi que la plupart des auteurs sont d'accord. Par contre, dès qu'on en arrive à l'application pratique de ce principe, que de divergences, voire de contradictions.

Lorsque le véritable hatha yogi effectue une âsana, c'est grâce et à travers le contrôle du souffle qu'il parvient à la communion intime avec son corps et avec l'intelligence qui l'imbibé. Communier avec son corps signifie, pour la conscience, abolir temporairement la barrière qui sépare l'organique, le végétatif, des activités volontaires, conscientes. Si le mot yoga dérive de "Yug", "joindre", c'est avant tout dans le sens de joindre, d'intégrer au préalable toutes les parties de l'homme lui-même, car ce n'est qu'au départ d'une telle intégration individuelle qu'une intégration cosmique devient concevable.

Cette communion, cette pénétration du moi conscient dans les couches de plus en plus profondes du monde des activités végétatives est une caractéristique essentielle du Hatha Yoga, qui le différencie de toute autre méthode de culture physique ou sportive.

La communion avec le corps s'effectue à travers la spiritualisation du souffle, c'est-à-dire en maintenant le mental conscient fixé sur le processus respiratoire, en le laissant s'absorber dans le contrôle du souffle. Pourquoi ? Parce que la fonction respiratoire est une fonction mixte qui constitue la frontière entre le domaine végétatif, organique, inconscient et celui de nos activités volontaires, conscientes. S'il est vrai qu'elle appartient habituellement à la première catégorie, elle devient consciente à volonté. Pour les adeptes du yoga, de frontière elle se mue en voie d'accès qui permet au moi conscient de contacter cette autre partie du psychisme qui régit le domaine inaccessible des fonctions végétatives. Précisons aussitôt qu'il s'agit d'une pénétration consciente et non d'une interférence du mental dans les fonctions végétatives, du moins au départ. Toute âsana doit donc être portée par la respiration consciente, et répétons que, sur ce point, l'accord unanime des Maîtres est acquis. Quant aux divergences, aux contradictions même, rencontrées dans la pratique, elles ne peuvent troubler que le néophyte. En effet, chaque méthode se justifie et trouve son propre domaine d'application qui dépend moins du Maître que du stade d'évolution de l'adepte.

Résumons les principales méthodes enseignées :

La première méthode, la plus simple, consiste à respirer consciemment mais normalement, sans arrêt ni à-coup, d'une façon silencieuse, aisée et régulière à travers toute la séance, c'est-à-dire non

seulement pendant les phases statiques mais aussi pendant les phases dynamiques : c'est la méthode que je préconise au début. Classique et simple, elle sauvegarde l'essentiel : permettre au mental conscient de s'absorber dans le souffle tout au long de la séance. Cette méthode ne présente aucun danger ni aucune possibilité d'erreur.

Une autre méthode, plus élaborée, plus complexe, consiste à synchroniser rigoureusement la respiration et les diverses phases de chaque âsana; elle prévoit des rétentions de souffle, la plupart du temps à poumons pleins, pendant l'immobilisation. Cette méthode sera réservée aux adeptes plus avancés et ne devra être pratiquée que sous la surveillance d'un instructeur qualifié, car toute erreur dans la synchronisation, toute respiration à contre-temps ou toute rétention inopportune, loin d'améliorer le rendement d'une âsana, diminuent au contraire son efficacité.

Chez les débutants qui se risquent à pratiquer ainsi, il est fréquent que le visage se congestionne pendant la rétention, ce qui est TOUJOURS un indice défavorable.

Cette méthode est enseignée dans certains ashrams en Inde et préconisée dans quelques ouvrages et manuels.

La troisième méthode est celle qui est pratiquée dans les écoles, des plus traditionnelles et demeurées les plus authentiques, celles du Sud de l'Inde.

Cette méthode allie la simplicité de la première méthode à une efficacité comparable à celle comportant des rétentions de souffle que nous venons d'évoquer ci-dessus.

Pour l'essentiel, elle consiste à continuer à respirer plus profondément et plus lentement que d'habitude et cela durant toute la séance, mais en plus à veiller à *équilibrer rigoureusement la durée de l'inspiration et de l'expiration et à respirer en Ujjayi*. C'est spécialement pendant la phase statique que cette méthode donne la pleine mesure de son efficacité.

Faisons tout de suite un essai, voulez-vous. Prenez la position de la Pince et immobilisez-vous dans la phase statique, recherchez l'aisance et pendant ce temps concentrez-vous sur votre souffle. Laissez-le d'abord aller et venir, puis s'approfondir, ce qui se fait automatiquement si vous veillez à contracter progressivement la sangle abdominale à la fin de l'expiration pour chasser un maximum d'air vicié, sans toutefois aller jusqu'à l'expiration forcée. Laissez ensuite pénétrer l'air dans les poumons — inspiration qui

sera nécessairement plus profonde que de coutume – en contrôlant la sangle abdominale. A propos de sangle abdominale, soit dit en passant, il ne faut jamais la distendre au point de laisser le ventre se ballonner. De toute façon l'inspiration sera profonde, lente et consciente, et l'adepte veillera à équilibrer rigoureusement la durée des deux phases.

Consciemment signifie non seulement rester concentré, sans distraction, sur cette respiration lente, profonde, en égalisant l'inspir et l'expir, mais aussi observer où la respiration se place d'elle-même dans votre corps. En effet, chaque âsana conditionne une façon de respirer qui lui est propre. Dans le cas de la Pinee, la respiration se place plutôt dans les flancs et dans le dos, vers les côtes inférieures, tandis que le Poisson place la respiration au sommet du thorax, vers les clavicules. Ainsi chaque âsana met en action une partie différente et bien définie de l'appareil respiratoire, et cela automatiquement. Une autre prescription de l'école du Sud de l'Inde est de toujours respirer en Ujjayi pendant les âsanas. Comment pratiquer Ujjayi ?

C'est très simple à exécuter mais assez difficile à expliquer. En Ujjayi, l'air entre et sort en bruissant contre le voile du palais, par suite d'une légère contraction de la région de la glotte. Ce bruissement, faible mais audible de l'extérieur, ressemblerait à un début de léger ronflement. Cette obturation partielle de la glotte réduit le calibre des voies respiratoires à cet endroit, ralentit donc l'inspiration et l'expiration, et provoque une modification des pressions intrapulmonaires. A l'inspiration la dépression est accrue, à l'expiration c'est l'inverse qui se produit; dans les deux cas les échanges respiratoires sont favorablement influencés par cette pratique.

Il n'y a donc aucune rétention à aucun moment et le passage de l'inspir à l'expir (et vice versa) se fait en douceur, sans solution de continuité. En pratique, il existe dans l'école du Sud de l'Inde une synchronisation du souffle et du mouvement même pendant la prise de l'âsana (cf. Prasarita Padatanâsana, un grand classique du Sud de l'Inde, p. 167). En fait, pendant la prise de la position comme dans la phase d'immobilisation, veillez tout simplement à égaliser l'inspir et l'expir, c'est l'essentiel du système.

Bientôt une synchronisation spontanée s'établira entre la respiration : les mouvements vous dicteront comment respirer.

La méthode comporte encore d'autres détails d'exécution, d'intérêt secondaire qu'il n'est pas indiqué d'évoquer ici, car ils ne concernent que des spécialistes très entraînés. Quelle que soit la méthode utilisée jusqu'ici, je vous suggère de soumettre cette dernière à un essai loyal de quelques semaines au moins, afin de pouvoir juger de la différence.

Le principal critère d'appréciation sera une meilleure pénétration consciente du souffle, une meilleure absorption du mental, une communion plus intime avec votre Corps. Ainsi pratiquées, vos âsanas deviennent du yoga très authentique.

## âsanas

Dans les chapitres suivants, nous allons donc étudier de nouvelles âsanas de façon à compléter ou à varier votre série quotidienne. Le problème consiste à savoir à quel moment les exécuter dans votre séance de yoga habituelle.

Si vous avez "J'apprends le yoga" sous la main, vous trouverez page 105 et suivantes le chapitre "Dans quel ordre pratiquer les poses".

Si vous ne possédez pas cet ouvrage, il vous suffit de noter que sans déséquilibrer votre série habituelle, vous pouvez toujours compléter ou remplacer par exemple une posture vers l'avant par une autre âsana de flexion vers l'avant. De même pour les flexions vers l'arrière. Les postures de torsion se placent toujours en fin de série, après les flexions vers l'avant ou vers l'arrière. Après les torsions, on peut effectuer les poses inversées (Shirs-âsana) ou des poses d'équilibre et de force (Mayurâsana par exemple).

Bonne pratique !



## **trikonâsana**

### *le triangle*

La parenté entre le sanscrit "trikona" (triangle) et le grec "tri-gonos" est frappante.

Appelez-la posture du Triangle si vous le souhaitez (elle donne au corps l'apparence d'un triangle quand l'âsana est prise); nous utiliserons le terme sanscrit qui est facile à retenir.

#### **GENERALITES**

Quoique cet exercice soit aussi pratiqué en gymnastique suédoise, la technique yogique et ses effets sont **TOTALEMENT** différents, – hormis certains effets sur la musculature dorsale et abdominale qui sont communs aux deux systèmes.

#### **DEUX TYPES D'EXECUTION**

Trikonâsana peut être considérée soit comme un exercice de mise en train qui se place alors après la Salutation au Soleil, soit comme une âsana intégrée dans la série quotidienne – dans ce cas elle s'exécute après la Torsion. Seul le rythme d'exécution (voir "Respiration et vitesse d'exécution") diffère.

#### **TECHNIQUE**

##### **Position de départ**

Station debout. Ecartez largement les pieds afin de réduire les mouvements latéraux du bassin.

Etendez les bras latéralement, les paumes orientées vers le bas.

### Premier temps

Tournez la paume gauche vers le haut, levez lentement le bras gauche en regardant la main. Veillez à ce que ce mouvement se fasse dans le plan déterminé par les jambes. Simultanément, abaissez le bras droit. Penchez le tronc vers la droite tandis que la main droite descend vers le genou droit.

### Deuxième temps

Quand la main droite touche le genou, laissez glisser le pouce et l'index le long du tibia (celui-ci faisant en quelque sorte office de rail). L'épaule, faut-il le dire, suit le mouvement et le bassin pivote légèrement.

Penchez le tronc jusqu'à ce que les doigts touchent le pied. Simultanément, abaissez progressivement le bras gauche et placez-le PARALLELEMENT AU SOL, en continuant à regarder la paume.

### Immobilisation

Dans cette attitude, immobilisez-vous en basculant les épaules pour les placer aussi perpendiculairement que possible par rapport au tapis. But : étirer les flancs au maximum. Respirer de 5 à 10 fois dans cette position (Cf. plus loin).

### NOTE

Ce n'est que pour la nécessité de la description que le mouvement a été disséqué. En pratique, il faut l'accomplir sans temps d'arrêt, jusqu'à la position yogique finale, les diverses phases se succèdent en un seul mouvement lent et régulier.

### Retour à la position de départ et répétition

Revenir en sens inverse à la position de départ. Répéter le mouvement de l'autre côté.

## RESPIRATION ET VITESSE D'EXECUTION

Dans Trikonâsana, le mouvement et la respiration sont synchronisés. La tendance naturelle serait d'expirer pendant que le tronc descend. C'est l'inverse qui doit se produire, car l'inspiration permet d'assouplir et de libérer la cage thoracique et les épaules; elle favorise la respiration costale et claviculaire.

La respiration yogique correcte est impossible si les côtes manquent de mobilité et si la rigidité de la ceinture scapulaire bloque les mouvements du sommet du thorax. En s'inclinant à droite, les côtes droites sont coincées les unes contre les autres : la respiration se localise électivement dans le flanc GAUCHE. A la fin du mouvement, c'est donc le poumon GAUCHE qui doit être gonflé et vice-versa lors de la répétition de l'autre côté. Si Trikonâsana est pratiquée à la manière d'une âsana, la respiration se fera de la façon suivante :

- a) au départ, faire une expiration profonde;
  - b) inspirer pendant la prise de l'âsana (3 à 4 secondes);
  - c) dans l'attitude finale, retenir le souffle à poumons pleins durant 6 à 8 secondes, soit le double du temps d'inspiration; c'est évidemment le poumon du côté tourné vers le haut qui sera gonflé;
  - d) expirer en revenant à la position de départ (3 à 4 secondes).
- Ces temps peuvent être allongés, mais en restant toujours dans les limites du confortable.

Lorsque l'immobilisation dépasse 10 secondes, stoppez la rétention et respirez profondément. L'âsana peut alors être tenue pendant une ou deux minutes.

### Pendant la mise en train :

Si l'exercice fait partie de la mise en train, l'allure de l'exécution est réglée par le souffle lui-même. Trikonâsana se place alors immédiatement après la Salutation au Soleil, exercice dynamique qui accélère les rythmes respiratoire et cardiaque. Sans être réellement essoufflé après les Salutations, le yogi respire cependant plus vite qu'à l'ordinaire. S'il effectue Trikonâsana à ce moment, il respectera la façon de respirer indiquée, mais suivra le rythme de sa propre respiration (assez rapide à ce moment). Le temps d'arrêt se limitera à deux ou trois secondes environ. Au fur et à

mesure que "l'essoufflement" s'atténuera, Trikonâsana se ralentira jusqu'au rythme d'exécution cité plus haut.

### Répétition

*Sous forme d'âsana* : 3 ou 4 fois le mouvement complet à gauche et à droite.

*Pendant la mise en train* : jusqu'à ce que le rythme respiratoire soit redevenu normal.

### CONCENTRATION

Sur la respiration, surtout sur l'expansion du thorax du côté où le flanc est tourné vers le haut.

N.B. — En consultant les photos, vous trouverez une variante plus poussée de Trikonâsana.

### ERREURS A EVITER

Voici les erreurs les plus fréquentes :

- expirer en descendant;
- amener le bras étendu plus bas que l'horizontale;
- ne pas écarter les jambes suffisamment, ce qui laisse trop de mobilité au bassin;
- plier une jambe;
- ne pas laisser pivoter le bassin et s'évertuer à réaliser l'exercice entièrement dans le plan des jambes, donc sur la hanche;
- regarder le sol au lieu de la paume.

### CONTRE-INDICATIONS

Il n'y a aucune contre-indication à l'exercice exécuté sans forcer, suivant les directives ci-dessus. Cependant les futures mamans devront être prudentes à partir du quatrième mois et s'abstenir à partir du cinquième à cause des effets sur l'utérus.

### EFFETS BENEFIQUES

#### *Muscles :*

Cette âsana étire et développe remarquablement la musculature de la colonne vertébrale. Les muscles intercostaux sont mobilisés et assouplis; or ils sont généralement atrophiés et raccourcis à cause de notre façon superficielle de respirer.

Trikonâsana leur restitue la mobilité perdue.

Les muscles abdominaux obliques et ceux des flancs sont étirés quand le tronc se penche pour prendre la position et sont fortifiés pendant qu'il retourne à la verticale.

La sangle abdominale est fortifiée et tonifiée.

Cette âsana fortifie les muscles du cou et de la nuque, rarement mis en action dans la vie courante.

#### *Cage thoracique et poumons :*

Ainsi que nous l'avons dit, Trikonâsana vise avant tout à restituer toute sa mobilité à chaque moitié de la cage thoracique, ce qui est très important.

En effet, chez la plupart des gens, un des deux poumons respire plus que l'autre : c'est souvent le poumon droit qui est le plus actif. Ce déséquilibre respiratoire s'accroît avec le temps, le poumon le moins actif tendant à réduire encore son activité. Certes, un seul poumon suffit pour vivre normalement, à condition de ne pas se livrer à des exercices trop violents; en effet, la nature nous a dotés d'une surface pulmonaire largement suffisante en prévision de besoins respiratoires importants, notamment en cas d'efforts intenses et prolongés.

Cependant il faut que les deux poumons soient également aérés, sinon le poumon le moins actif s'expose aux affections pulmonaires (tuberculose notamment).

Par l'expansion alternative de chaque moitié du thorax, l'âsana rétablit l'équilibre respiratoire et ventile à fond les DEUX poumons.

Trikonâsana constitue une excellente préparation aux exercices respiratoires et au Prânayâma.

En outre, le mouvement des bras pendant la prise de la position englobe le sommet de la cage thoracique dans le processus

d'inspiration. Cette âsana favorise donc la ventilation non seulement de la partie moyenne des poumons, mais aussi des lobes supérieurs.

#### *Colonne vertébrale :*

La première partie du mouvement plie la colonne vertébrale latéralement, ce qui en corrige les déformations latérales. En cas de scoliose, il faut pratiquer l'exercice asymétriquement : par exemple, deux fois dans le sens correctif de la scoliose, une seule fois dans l'autre. Dans le cas de déformations accentuées, ne travailler que d'un seul côté jusqu'à élimination du défaut. Dans ce cas, l'âsana doit être exécutée plusieurs fois par jour. C'est surtout la partie lombaire qui est travaillée par l'âsana. C'est pourquoi Trikonâsana constitue un bon complément à la pose de la Torsion (Ardha-Matsyendrâsana).

#### *Abdomen :*

Cet exercice fortifie la sangle abdominale, active la circulation dans l'abdomen par la compression et l'étirement alternatifs de chaque moitié du ventre. Les organes pelviens sont surtout intéressés par cette âsana qui agit aussi dans les cas d'entéroptoses, c'est-à-dire dans les cas de déplacement de l'intestin (grêle et côlon).

#### *Système nerveux :*

Les nerfs de la partie lombaire de la colonne vertébrale sont tonifiés et stimulés, ce qui influence directement tous les organes abdominaux et notamment le système génito-urinaire ainsi que le côlon.

L'âsana combat la constipation sur deux fronts :

- a) mécaniquement, par la compression et l'étirement alternatifs de l'abdomen;
- b) par voie réflexe, par la stimulation des centres nerveux médullaires commandant ces organes (à noter qu'il y a aussi augmentation de la diurèse).

#### *Effets esthétiques :*

Trikonâsana rectifie la colonne vertébrale, équilibre et développe la cage thoracique, amplifie les thorax étriqués, élimine la graisse et la cellulite aux hanches.

Ces effets s'obtiennent en maintenant la pose au moins pendant une minute au total de chaque côté et en l'accompagnant de respirations profondes.



*Position de départ. Inspirer, puis vider les poumons à fond.*



*Orienter la paume gauche vers le haut et la regarder, puis basculer le tronc en laissant glisser la main droite le long du tibia jusqu'à ce que les doigts touchent le sol.  
INSPIRER pendant ce mouvement.  
Le tronc peut pivoter légèrement et se déplacer vers l'avant.*



*Respirer maintenant.*

*Étendre le bras gauche et le placer parallèlement au sol. **RETENIR LE SOUFFLE** le double du temps de l'inspiration en gonflant le flanc orienté vers le haut. S'immobiliser pendant ce temps en plaçant les épaules aussi perpendiculairement que possible par rapport au sol. Continuer à regarder la main. Entrer les flancs.*



*Recommencer de l'autre côté.*



**VARIANTE :**

*Partir comme indiqué plus haut mais en écartant davantage les pieds. Le pied droit sera perpendiculaire au tranchant du pied gauche.*

*Placer la paume droite à plat sur le sol, à côté du pied droit. Coucher le flanc droit contre la cuisse pliée et placer l'aisselle sur le genou. Pendant ce temps, le bras gauche (paume tournée vers le tapis) pointe vers le haut. La jambe gauche reste étendue, le tronc se place dans son prolongement ainsi que le bras. Le corps est ainsi parfaitement rectiligne. Tenir pendant 8 à 15 secondes en respirant profondément.*

*Se concentrer sur le remplissage du poumon GAUCHE (tourné vers le haut).*

*Inspirer en revenant à la position de départ.*

*Répéter l'exercice de l'autre côté.*

## urdhva paschimottanāsana

### la pince en équilibre

Le contrôle du corps sur l'esprit se manifeste le plus pendant l'exécution des exercices d'équilibre, car le système nerveux doit donner aux muscles des ordres très précis. Les exercices d'équilibre favorisent aussi la coordination motrice et exercent cet organe important mais si souvent oublié : le cervelet. Ce chapitre sera donc consacré à deux variantes de la Pince qui présentent la particularité de s'effectuer en équilibre.

#### VARIANTE I

Décrivons d'abord la plus simple des deux variantes.

##### Position de départ

Pour les débutants : partir de la position assise, les jambes étendues devant soi. Plier les genoux qui doivent rester joints, puis saisir les gros orteils avec les médus (on gardera cette prise jusqu'à la fin de l'exercice). Les pouces et les index des deux mains s'entrelacent (cf. photo n° 2) afin que les pieds restent joints et ne forment qu'un bloc. Arrondir le dos et soulever les pieds du sol. Après quelques tâtonnements, vous découvrirez l'endroit précis du coccyx où l'équilibre est obtenu. La tête se place à la verticale de ce point d'appui, et **Y RESTERA DURANT TOUT L'EXERCICE**. Les yeux fixent un point au tapis. Continuer à respirer normalement, ne pas se crispier.

##### Premier temps

Déplier lentement les jambes et les tendre vers le haut, sans raideur. S'immobiliser dans cette position, respirer profondément,

relaxer le maximum de muscles. Se concentrer, sans quoi on perd bientôt l'équilibre.

### Deuxième temps

Après quelques respirations dans cette position, attirer les genoux à soi (symétriquement, pour sauvegarder l'équilibre) et avancer le nez vers les rotules. Tenir le plus longtemps possible.

### INCIDENTS "TECHNIQUES"

Cet exercice est sans danger; le pire qui puisse arriver – et qui ne manquera pas de se produire ! – serait de culbuter. Il suffit donc de se placer à une distance suffisante d'un mur ou d'un meuble.

Cette rupture d'équilibre provient en général d'une position incorrecte de la tête. Si le menton est trop relevé, la tête pèse vers l'arrière et l'on roule sur le dos.

### POUR LES ADEPTES AVANCES

Les adeptes avancés partiront, non de la position montrée sur la photo, mais de la position normale de départ pour Paschimotanāsana, c'est-à-dire couché sur le dos. Dès que les bras relevés (cf. "J'apprends le Yoga" p. 182) ont touché les genoux, au lieu de continuer le mouvement au sol, soulever symétriquement les jambes et le tronc, *sans plier les jambes*, en équilibre sur les fesses. On ne passe donc pas par la position intermédiaire représentée sur la photo n° 1 de ce chapitre. Accrocher les orteils et poursuivre l'exercice tel qu'il est décrit plus haut. Le retour au sol s'effectue dans l'ordre inverse.

### VARIANTE II – DVIPADA SHIRSASANA

Cette variante de la Pince en équilibre s'appelle aussi Dvipada Shirsāsana, ce qui signifie la posture des deux (dvi) pieds (pada) à la tête (shirsa).

### Départ

A la différence de la première variante, au lieu d'être serrés l'un contre l'autre, les genoux sont au contraire écartés au maximum afin que les cuisses compriment le bas-ventre. Entrelacer les doigts et soutenir les pieds le plus bas possible, presque sous les talons.

### Premier temps

Attirer les pieds à soi, vers la poitrine. Le point d'appui en équilibre est au coccyx, comme dans la première position, et la tête se trouve à la perpendiculaire de ce point.

*Placer les coudes sur les tibias: TRES IMPORTANT.*

### Deuxième temps

Attirer les pieds vers le front; en montant, ils ne doivent pas décrire une courbe et s'éloigner du corps, mais suivre un trajet aussi vertical que possible; ainsi les cuisses compriment mieux le ventre, et l'action sur la colonne vertébrale est plus puissante. Toujours respirer normalement. Le mouvement sera lent et régulier, sans saccades ni temps d'arrêt.

### Phase finale

Après avoir touché le front avec les pieds, si possible les maintenir plus haut encore, vers le sommet de la tête, pour accentuer la pression intra-abdominale et la courbure de l'épine dorsale. Cette āsana requiert de la souplesse et de la concentration.

### QUAND PRATIQUER ?

Les deux variantes peuvent soit remplacer temporairement la Pince classique, soit s'insérer dans la série. Elles se placent alors après Paschimotanāsana.

### EFFETS

Dans l'ensemble, les effets sont ceux de la Pince au sol avec quelques différences qu'il importe de connaître.



#### *Effets sur la circulation et les glandes génitales*

Ces effets particuliers sont communs aux deux variantes. La pesanteur attire le sang dans les parties basses, en l'occurrence dans le bas-ventre, intensifiant l'irrigation sanguine de cette région, notamment des glandes génitales. A raison de deux à trois minutes par jour, elle stimule l'activité hormonale de ces glandes dont l'importance est primordiale pour le maintien de la jeunesse physique et intellectuelle. L'éirement du bas de la colonne vertébrale stimule certains centres nerveux dans le rachis, ce qui combat l'impuissance, car le yogi doit être un homme à part entière et non un eunuque. Conserver l'intégrité des fonctions génitales est un gage de jeunesse. Si les excès sexuels peuvent saper la vitalité, par contre, le fonctionnement normal et sain de l'appareil génital est essentiel au maintien de la jeunesse physique et mentale. La nature enlève le pouvoir de reproduction aux organismes altérés par l'âge.

Et cet exercice est également valable pour la femme et lui évite certains déagrémentes au moment de la ménopause.

#### *Effets sur le tube digestif :*

La variante II agit sur le péristaltisme intestinal autant par la pression exercée par les cuisses sur le côlon ascendant et descendant, que par l'afflux de sang vers le bas-ventre. Elle lutte contre la paresse intestinale.

#### *Effets sur la colonne vertébrale :*

La Pince en équilibre, dans ses deux variantes, mobilise surtout la partie dorsale de la colonne vertébrale. Les centres nerveux vitaux de cette région — particulièrement importants puisqu'ils contrôlent l'appareil respiratoire, y compris les bronches, l'estomac et le cœur — sont tonifiés et stimulés.

#### POUR CONCLURE

Ces deux variantes ne peuvent remplacer la Pince au sol dont la phase dynamique notamment est très précieuse par le déroulement lent, progressif et complet de toute la colonne vertébrale ! Elles en constituent cependant un complément important et méritent de prendre place dans notre série.



#### VARIANTE I

*Position de départ.*

*Saisir les orteils après avoir replié les genoux et chercher d'abord le point d'équilibre, au coccyx. Arrondir le dos, fixer un point du sol*



*Observer la prise des orteils par les médus et l'entrelacement des index et des ongles afin que les pieds forment un bloc. Les genoux sont joints et le bassin durant tout l'exercice. Remarque que les épaules sont légèrement surélevées.*



*Les jambes se déplient lentement. En procédant par à-coups, on risque la culbute. Cette dans être les muscles des fesses et des mollets, ce qui facilite aussi la Pince au sol.*



*Par une traction des bras, partie du coude et des épaules (remarque la différence de position des coudes sur la photo ci-contre), les genoux se rapprochent du front et réciproquement. Continuer à respirer normalement.*



**VARIANTE II - DVIPADA-SHIRSASANA.**  
Appliquer les plantes des pieds l'une contre l'autre. Entrelacer les doigts et soutenir les pieds. Chercher l'équilibre puis, en attirant les talons à soi, poser d'abord les coudes sur les tibias en arrondissant les épaules et le dos. Fixer un point au sol, respirer normalement.



La photo de face montre la façon de prendre les pieds et la position des coudes sur les tibias. Les genoux s'écartent au maximum afin que les cuisses pénètrent dans le bas-ventre pour y comprimer le côlon ascendant et descendant.



Avec les genoux bien écartés, soulever les pieds suivant une trajectoire aussi rectiligne et aussi verticale que possible; amener les talons en contact avec le haut du front. Pousser la tête vers l'avant (et non vers l'arrière sinon la chute à la renverse serait inévitable). Cet exercice libère toute la ceinture scapulaire.



A mesure que vous deviendrez plus souple, vous arriverez non seulement à toucher le front, mais même l'occiput et, à ce moment, le menton touchera le sternum. La pression des cuisses dans le ventre atteindra son maximum. Toujours fixer un point au sol. Respirer très profondément, pour masser les organes déjà comprimés, ce qui les stimule.



La même vue de face.  
Cet exercice n'est réalisable que si les pieds sont tenus exactement de la façon indiquée sur cette photo qui montre aussi à quel point le ventre est comprimé au cours de cette phase de l'Asana.

## prasarita padatanâsana

### ETYMOLOGIE

Cette âsana est à la fois une posture de flexion vers l'avant et une pose inversée. Elle tire son nom de "Prasarita" qui signifie en sanscrit "ouvert, étendu", et de "Pada", "pied", dont la consonance rappelle une fois encore la parenté entre le sanscrit et nos langues européennes.

### TECHNIQUE

#### Position de départ

En partant de la position debout, écartez les pieds de 1,20 m. ou plus, selon la longueur de vos jambes; vous trouverez vite la bonne distance en essayant de prendre la position complète : si vous n'arrivez pas à poser la tête au sol, écartez les pieds davantage. Placez les mains aux hanches. *Inspirer profondément.*

#### Premier temps

*Expirez lentement et à fond* : pendant ce temps, penchez le buste en avant, posez les paumes au sol le plus près possible de la ligne imaginaire reliant les talons.

Au début, vous pouvez placer les mains devant cette ligne. Au fur et à mesure des progrès, vous rapprocherez les paumes de cette ligne, et pour finir vous les placerez derrière elle.

## DEUXIEME TEMPS

*Inspirez profondément* : Levez la tête le plus haut possible en regardant devant vous : agissez comme si vous vouliez creuser les reins, ainsi votre dos se redressera, votre colonne vertébrale deviendra rectiligne; c'est le but visé.

Retenez le souffle durant deux ou trois secondes dans cette position.

### Troisième temps et pose finale

Maintenant, *expirez lentement et profondément* pendant que vous vous penchez vers l'avant jusqu'à déposer le sommet de la tête au tapis, le front sur la ligne des poignets. Cette position constitue l'attitude finale. *Respirez profondément* en mettant l'accent sur la fin de chaque expiration, contractez fortement les muscles abdominaux pour expulser des poumons les derniers cm<sup>3</sup> d'air. Tenez la position pendant 10 à 20 respirations profondes (durée moyenne).

### Quatrième temps

Après la dernière expiration forcée, *inspirez en redressant le dos* comme dans le deuxième temps de l'exercice; les paumes restent au sol. Retenez le souffle deux ou trois secondes en tendant le dos.

### Retour à la position de départ

*Expirez* et revenez à la position n° 1, puis rapprochez les pieds et reposez-vous quelques instants en respirant normalement.

## RESPIRATION

Il est indispensable de synchroniser les mouvements et la respiration. Nous insistons donc sur le respect scrupuleux des indications données à ce sujet. La respiration se fera de préférence en Ujjayi, avec fermeture partielle de la glotte.

La respiration sera toujours très profonde, mais avec l'accent sur

l'expiration qui sera poussée à fond, comme indiqué ci-dessous.

## CONCENTRATION

Pendant tout l'exercice, se concentrer sur la respiration, et dans la position finale, se concentrer sur la compression de l'abdomen par l'expiration forcée et sur le massage des viscères qui en résulte.

## RECOMMANDATIONS

Il faut prendre vos précautions afin que les pieds ne glissent pas sur le sol et qu'ils ne s'écartent pas davantage. C'est pourquoi il est préférable de travailler pieds nus sur un sol non glissant, sans quoi le maintien de la pose serait malaisé – car lorsque les pieds s'écartent, il faut un effort musculaire pour les en empêcher. Un écartement exagéré peut causer des douleurs dans les muscles des cuisses. On peut aller jusqu'à la sensation d'étirement frisant la douleur, jusqu'à la "souffrance agréable".

## PLACE DANS LA SERIE

Cet exercice peut se placer immédiatement avant la Pince classique, dont il favorise l'exécution par l'étirement des muscles des jambes. Bien des adeptes, même après des mois de pratique, n'arrivent pas à prendre la position finale de la Pince sans plier les genoux, et se désolent de ne plus progresser dans ce sens. Par la pratique régulière de Prasarita Padatanāsana – une des positions favorites de l'école du Sud de l'Inde –, les muscles de la jambe ainsi que les ligaments s'allongent rapidement. L'adepte constatera de nets progrès dans l'exécution correcte de la Pince classique et de la Charrue.

## EFFETS BENEFIQUES

Cette pose combine les effets des postures vers l'avant et ceux des poses inversées.

### *Colonne vertébrale :*

La colonne vertébrale s'assouplit pendant la phase de flexion et se redresse pendant les périodes de tension. Les disques intervertébraux subissent une pression accrue, ce qui entretient leur élasticité. Les ligaments de la colonne vertébrale sont étirés et assouplis.

### *Musculature :*

Les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale sont étirés, mais ce sont les muscles des cuisses qui subissent l'élongation la plus prononcée : ils manifestent d'ailleurs leur "présence" pendant l'exécution de la posture ! Cet exercice, nous l'avons dit, leur restitue rapidement leur longueur normale. Pendant la contraction, durant l'expiration forcée, la sangle abdominale est fortifiée.

### *Circulation :*

La circulation intracrânienne est activée tout comme dans Shirsâsana ou Sarvangâsana, mais comme la hauteur de la colonne de sang est réduite (cf. principe de Pascal), la pression sanguine dans les vaisseaux du cerveau sera donc proportionnellement moins forte. La circulation est accélérée dans tout le tronc et les organes abdominaux en bénéficient largement.

Le foie et l'estomac figurent parmi les principaux bénéficiaires : la circulation dans le foie est fortement accrue et le sang est littéralement aspiré par la veine cave. Cette posture favorise le bon fonctionnement du tube digestif et dissipe les stagnations de sang dans les organes abdominaux.

Chez le sédentaire, les stases de sang veineux dans les viscères diminuent la vitalité générale de l'organisme. Grâce à cet exercice, le sang est recyclé, pulsé vers le cœur et les poumons pour y être purifié.

Au point de vue des bénéfices pour l'organisme, ses effets circulatoires le distinguent de la Pince classique où l'afflux de sang vers la tête est moins accentué.

### *Nerfs :*

La moelle épinière est étirée et tonifiée, et le sympathique qui longe la colonne vertébrale est stimulé.

Le principal bénéficiaire sera le sciatique, que la posture tend à dégager à son affleurement de la colonne vertébrale, tandis qu'il est étiré lors de l'extension des muscles de la cuisse. Cet étirement lui est très favorable et constitue une excellente prévention contre les douleurs dont il gratifie parfois son propriétaire. Toutefois, si ce nerf est irrité, il peut être contre-indiqué de pratiquer cet exercice si les douleurs s'aggravent par sa pratique.

### CONCLUSION

Cette posture, quoique peu courante, n'en est pas moins fort intéressante à bien des égards. Son exécution prend tout au plus une ou deux minutes; elle n'allonge donc guère la série.



*Partant de la position debout, écarter les pieds : veiller à ce que le sol soit antidérapant.  
Placer les mains aux hanches; INSPIRER profondément en redressant bien le dos. Ne pas gonfler l'abdomen outre mesure.*



*EXPIRER lentement, profondément, pendant qu'on se penche pour poser les paumes au sol, le plus près possible de la ligne des pieds.  
Si les paumes ne touchent pas le sol, il faut écarter davantage les pieds.*



*Cette phase est très importante et ne peut être omise en aucun cas. Pendant que vous **INSPIREZ** profondément, essayez de creuser les reins - cela redresse la colonne vertébrale - ce qui est très favorable pour la statique de l'épine dorsale. Regardez droit devant vous. Les muscles des jambes, du dos et de la nuque sont tendus pendant cette partie de l'exercice. Après un arrêt de deux ou trois secondes à poumons pleins, passez à la phase suivante.*



*Déposer la tête au sol entre les mains en **EXPIRANT** à fond. Regardez le nombril ! **RESPIRER** profondément dans cette position, le maintenir durant 10 à 20 respirations avec expirations forcées (contraction de la cage abdominale). Cela masse vigoureusement les viscères de l'abdomen. Terminer sur une **EXPIRATION** profonde avant de revenir à la position initiale par l'étape suivante.*



*INSPIREZ* lentement et à fond en redressant le dos comme à l'air. Retenez le souffle un peu plus longtemps que lors de la prise de position. Lorsque vous avez besoin de vider les poumons, il faut...



... revenir à la position de départ en *EXPIRANT* mais sans passer par le stade représenté à la photo n° 2.



## **kurmâsana**

### *la tortue*

Kurmâsana justifie bien son nom : le dos arrondi de l'adepte évoque bien la carapace d'une tortue (Kurma en sanscrit).

#### **PLACE DANS LA SERIE**

Les lecteurs qui ont adopté la "série Rishikesh" (voir "J'apprends le Yoga", p. 171) intercaleront Kurmâsana immédiatement après Paschimottanâsana ( la Pince ).

#### **TECHNIQUE**

##### *a) ARDHA-KURMASANA – La Demi-Tortue*

La pose complète n'est pas toujours accessible d'emblée. Elle peut se conquérir par la pratique de la demi-âsana.

##### **Position de départ**

Assis au tapis, les jambes étendues devant soi, légèrement fléchies, les pieds distants de 40 à 50 cm.  
Plier la jambe gauche de manière à poser la plante du pied au sol.

##### **Premier temps, prise de la position et respiration**

En tournant la paume vers le haut, glisser l'avant-bras puis le bras sous le creux poplité gauche en essayant de rapprocher l'épaule du genou.

A ce moment, expirer à fond, tendre la jambe gauche et en poussant le talon vers l'avant, abaisser l'épaule et arrondir le dos. S'immobiliser dans cette attitude en s'efforçant de relaxer les muscles du dos.

Respirer profondément.

Revenir à la position de départ et effectuer l'āsana de l'autre côté.

#### Durée

Au début, s'immobiliser durant 10 secondes de chaque côté; augmenter progressivement cette immobilisation jusqu'à une minute.

#### CONCENTRATION

Focaliser l'attention sur la relaxation des muscles du dos qui subiront passivement la courbure.

#### ERREURS A EVITER

- Travailler par saccades
- Durcir les muscles du dos
- Tourner la paume vers le sol

#### REPETITION

Deux fois de chaque côté.

#### *KURMASANA (Complet)*

Ardha-Kurmāsana peut, selon le cas, constituer une préparation lointaine à la posture complète, servir d'exercice de "déroutillage" précédant immédiatement la pose complète.

#### Position de départ

L'attitude initiale est identique à celle de la demi-posture sauf

que les genoux sont levés plus haut et que les pieds sont tous deux posés à plat au sol.

#### Prise de la Position

Le lecteur devine qu'il s'agit cette fois de glisser chaque bras sous le genou correspondant avec la paume tournée vers le haut, ce qui empêche le coude de se replier. Lorsque les bras sont en place, ils forment un angle obtus dirigé vers l'arrière; à ce moment, il faut pousser les talons vers l'avant en tendant les jambes. Le dos doit subir passivement la poussée.

Respirer calmement. A chaque expiration laisser le front s'abaisser d'un cran jusqu'à toucher le sol. Dans cette position, il faut... se relaxer ! Je ne plaisante pas en cataloguant cette āsana parmi les postures de relaxation ! Elle le devient avec la pratique. Lorsqu'elle sera vraiment confortable et "relax", au lieu d'appliquer le front au sol, c'est le menton qu'il faudra poser au tapis et pousser le plus loin possible vers l'avant. Cela modifie considérablement l'action de l'āsana sur la colonne vertébrale et accentue la compression intra-abdominale.

#### VARIANTES

A. Au lieu de disposer les bras au sol en angle obtus, on peut les placer perpendiculairement au tronc, dans l'alignement des épaules. Ceci augmente l'efficacité de l'exercice mais aussi — hélas ! — sa difficulté. On peut y accéder par paliers et chaque jour, après s'être immobilisé durant quelques instants dans la position la plus confortable, avancer un peu plus les mains.

B. Une autre variante est destinée à augmenter encore plus la compression intra-abdominale, surtout dans la région du côlon : au lieu d'amener les bras vers l'avant, on les fléchit vers l'arrière afin de pouvoir les placer derrière le dos. Les médus devraient se toucher, les doigts devraient même s'accrocher.

Il va de soi que ces variantes ne s'adressent qu'aux adeptes déjà bien assouplis.

## CONTRE-POSE

Si l'on s'immobilise plus d'une minute dans cette *ásana*, il est conseillé de la faire suivre de sa contre-pose. *Matsyásana* (le Poisson) pendant 15 à 20 secondes.

## EFFETS BENEFIQUES

*Kurmásana* assouplit et tonifie toute l'épine dorsale, et active les fonctions des viscères abdominaux; elle est à la fois relaxante et dynamisante. Elle apaise les nerfs : après l'avoir prise, on se sent rafraîchi comme après un repos prolongé.

Voici le détail de ces effets.

### *Colonne vertébrale :*

Cette posture, grâce à la pesée exercée par les jambes au niveau des épaules, est d'une efficacité remarquable pour mobiliser la partie dorsale de la colonne vertébrale, si rigide chez tant de personnes. Comme les jambes sont le seul élément actif pendant la prise de l'*ásana*, l'adepte peut (et doit ! ) relaxer les muscles du dos : de ce fait, les vertèbres retrouvent leur mobilité. En ce qui concerne le bas du dos, *Kurmásana* étire toute la région lombaire; ainsi cette *ásana* soulage bien des dos endoloris par des positions de travail incorrectes ou de longues stations debout.

### *Muscles et ligaments :*

Ce sont surtout les muscles et les ligaments de la colonne vertébrale qui sont étirés et assouplis. Vidés de leur sang pendant la prise et le maintien de l'*ásana*, ils aspirent du sang frais dès que la position est interrompue. Cette posture favorise la pratique de la Pince, de la Charrue, et en général de toutes les postures de flexion vers l'avant.

### *Système nerveux*

Par suite de la flexion vers l'avant et de l'importante irrigation sanguine de la musculature dorsale, les nerfs rachidiens sont bien

nourris et stimulés, ce qui explique l'effet tonifiant sur l'ensemble de l'organisme. En étirant le bas de la colonne vertébrale, *Kurmásana* peut dégager le nerf sciatique s'il se trouve pincé à son affleurement, et soulager ainsi certaines formes de sciatique.

### *Viscères abdominaux*

En général, les postures vers l'avant compriment l'ensemble de l'abdomen et tonifient le plexus solaire. Dans *Kurmásana*, par contre, toute la zone solaire est dégagée, tandis que les organes du *bas-ventre* sont fortement comprimés et tonifiés, principalement le côlon ascendant et descendant. Cette posture lutte efficacement contre la constipation, le mal du siècle (ou plutôt "un" des nombreux maux du siècle), en stimulant le péristaltisme intestinal. La compression atteint même les reins qui sont stimulés, surtout si la prise de la position et son maintien s'accompagnent de respirations profondes au cours desquelles le diaphragme s'abaisse et intensifie encore la pression intra-abdominale, en repoussant les organes.

Les reins sont donc stimulés, – avec accroissement de la diurèse, – et les capsules surrénales également, ce qui agit sur la production d'adrénaline, l'hormone du dynamisme. Ceci explique l'effet tonique de cette *ásana*. Certains adeptes s'abstiendront de la pratiquer le soir trop près du coucher : elle peut les "dynamiser" au point de les tenir éveillés. L'expérience et l'auto-observation vous renseigneront bientôt : il faut alors renoncer à cette *ásana* ou l'effectuer le matin, avec l'inconvénient qu'au réveil, on est beaucoup moins souple que le soir.



*Pour les débutants*

**ARDHA-KURMASANA** - La demi-posture de la Tortue. Cette photo montre le premier stade de l'asana. Elle vous permet de reconstituer facilement la position de départ qui ne diffère que par l'angle de flexion du genou posé sur le bras. Au départ, le talon est plus près du corps et le genou plus haut.

Ensuite, on pousse le talon vers l'avant en tendant la jambe.



La photo de face ne permettant pas de se rendre exactement compte de la position du bras qui subit le poussée, voici la pose vue de profil.



*... et de dos*



Vient la posture complète vue de face. C'est en tendant les jambes pour propulser les talons vers l'avant que le dos est plié.

Au début l'on pose d'abord le front au sol, puis on avance le menton le plus loin possible en touchant le tapis. Dans cette position se relaxer le plus complètement possible.

Respirer profondément.



La posture complète, vue de profil, montre la position des genoux sur les bras, ce qui justifie son nom, car le dos prend la forme bombée d'une carapace de tortue.

Variante :

En déplaçant progressivement les bras pour les amener perpendiculairement au tronc, la pression sur les épaules augmente et le dos s'arrondit davantage.



Vue de dos : les cuisses compriment fortement le bas-ventre et stimulent ainsi le péristaltisme intestinal. Cette posture est très efficace contre la constipation.

Variante : Si l'adepte plie les bras et place le dos des mains dans la région des lombes, de façon que les doigts se touchent ou s'accrochent, la pression intra-abdominale s'accroît notablement, mais aussi la difficulté de la pose.

## eka pada shirsāsana le "pied solitaire"

### ETYMOLOGIE

Aucune ambiguïté de ce côté ! Eka Pada Shirsāsana se décompose en : Eka = un, unique; Pada = pied; et Sir = tête. C'est donc la "pose d'un seul pied à la tête". Pour être concis, nommons-la le "Pied Solitaire".

### TECHNIQUE

#### Premier temps

En position assise, fléchir légèrement la jambe droite\* et pointer les orteils vers l'extérieur pour faciliter le maintien de l'équilibre. En effet, si la jambe allongée au sol est tendue, le tronc penche légèrement vers l'arrière et au moment de soulever le pied on risque de basculer. L'angle de flexion varie selon les cas; quelques tâtonnements vous permettront de trouver celui qui vous est le plus favorable.

#### Deuxième temps

Saisir le pied droit avec la main opposée.

Attention ! La position de la main et la façon de tenir le pied sont capitales pour l'exécution correcte de la posture. Examinez donc attentivement les photos !

\* Certains préfèrent pratiquer cet exercice avec la jambe complètement repliée.

### Troisième temps

- Soulever le pied, puis amener le tibia parallèlement au sol, le talon à hauteur du menton.
- Faire pivoter légèrement le tronc dans l'axe de la colonne vertébrale.
- Essayer de placer l'épaule sous le creux poplité.
- Dernier détail : placer la main gauche contre la face interne de la cuisse.

### POUR LES DEBUTANTS

... et les personnes ayant de "l'estomac", cette attitude sera la posture finale à maintenir pendant 5 à 10 respirations.

Attirer le pied vers le visage pour comprimer le ventre avec la cuisse.

L'exécution de cette âsana dépend dans une large mesure de la morphologie des adeptes.

Les personnes minces, aux jambes longues et fines, au ventre plat, réussiront l'exercice avec aisance.

Par contre, les adeptes plus corpulents, aux jambes courtes et musclées, auront bien du mal à l'exécuter, mais paradoxalement, en retireront le plus de bienfaits. En effet, chez les sujets maigres, aux cuisses grêles et au ventre plat, la compression abdominale est minime et l'efficacité de l'âsana, du moins dans ses effets sur les viscères, est réduite.

Pratiquez-la avec d'autant plus d'ardeur que vous aurez plus de peine à la réussir. C'est le moment de se souvenir que ce qui importe en yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur, mais bien ce qui se passe dans les tissus et dans les organes.

### RETOUR AU SOL ET REPETITION

Dans l'ordre inverse de la prise de position.

Ceci constitue la moitié de l'exercice, qu'il faut répéter avec l'autre jambe.

### POUR LES ADEPTES PLUS AVANCES

Pour les adeptes plus exercés, le mouvement se poursuit ainsi :

- a) tendre la jambe et soulever le pied jusqu'au sommet de la tête;
- b) attirer ensuite le pied vers le haut et vers l'arrière;
- c) le bras droit servant de levier amène le pied vers la nuque ou même en contact avec elle; ceci est l'objectif final de la posture.

Tenir le plus longtemps possible, mais sans effort violent; relaxer le maximum de muscles.

### RESPIRATION

La respiration sera diaphragmatique et profonde, afin d'accentuer le massage abdominal dont découle une bonne partie des effets de la pose.

### REPETITION, PLACE DANS LA SERIE ET DUREE

Si le Pied Solitaire suit et complète la classique Pince au sol : une exécution suffit. S'il remplace la Pince, le répéter trois fois en intercalant un bref repos; la troisième fois, tenir l'âsana durant 10 à 15 respirations.

Eka Pada Shirsâsana n'ayant pas de phase dynamique distincte, il faut pratiquer les trois répétitions par paliers progressifs : la première fois, esquisser le mouvement; la deuxième fois, prendre la position finale, sans forcer ni tenir longtemps; la troisième fois, aller au maximum, tout en demeurant dans les limites de l'aisance. Tenir le plus longtemps possible, sans douleur ni effort excessifs.

Souvenez-vous que le yoga qui fait mal est du yoga mal fait.

### CONCENTRATION

Pendant le mouvement, se concentrer sur l'exécution correcte de l'exercice; dans la posture finale, soit sur la respiration pro-

fonde et diaphragmatique, soit au bas de la colonne vertébrale.

## CONTRE-INDICATIONS

Nous ne voyons aucune contre-indication particulière au Pied Solitaire.

## EFFETS

Le Pied Solitaire apporte en fait tous les avantages de la Pince classique, tout en gratifiant l'adepte des bénéfices qui lui sont propres; ceux-ci résultent principalement :

- a) du travail important, et d'une nature très particulière de la colonne vertébrale, tout spécialement dans sa partie lombaire;
- b) de la compression alternative de chaque moitié de l'abdomen.

### Effets sur la colonne vertébrale

Les effets diffèrent beaucoup de ceux de Paschimotanāsana, parce que le Pied Solitaire travaille la colonne vertébrale asymétriquement. En effet, dans la Pince classique, au sol, le dos se plie dans le plan sagittal de la colonne vertébrale, tandis que le Pied Solitaire superpose à cette courbure une flexion latérale (voir photo). Ces deux courbures combinées entraînent, pour la colonne, des effets distincts de tous les autres exercices yogiques. L'étirement accentué de la partie lombaire de la colonne vertébrale justifie de l'inclure parmi les variantes de Paschimotanāsana, dont le nom signifie littéralement "La posture qui étire le bas du dos". Elle stimule tous les centres nerveux rachidiens, et en même temps la chaîne sympathique qui longe la colonne vertébrale. Cette posture assouplit remarquablement l'épine dorsale vers l'avant.

### Muscles et ligaments

Toute la musculature dorsale se trouve étirée, allongée, irriguée de sang frais. Tous les ligaments de la colonne vertébrale sont sollicités.

## Abdomen

L'importance des répercussions abdominales de cette āsana découle d'abord d'une compression accentuée de certains viscères. Mais c'est alternativement d'un côté et de l'autre, et à raison d'une moitié de l'abdomen à la fois, que cette compression s'effectue. Ceci distingue le Pied Solitaire des autres postures yogiques, et même d'Ardha-Matsyendrāsana. En effet, la Torsion comprime aussi chaque moitié de l'abdomen, mais dans ce cas, c'est l'ensemble du ventre qui est travaillé par l'āsana, tandis que le Pied Solitaire agit électivement sur le bas-ventre, sur le côlon ascendant et descendant, sur la région du foie (lorsque la posture s'effectue à droite), et sur la région de la rate et du pancréas (quand la pose se fait à gauche).

Ces organes sont sollicités avec une très grande intensité, vu la forte pression engendrée par la posture complète. N'oublions pas de mentionner son action sur les reins, ces organes vitaux dont il a été dit qu'avec de bons reins on peut devenir centenaire même si le cœur est malade.

### Effets hygiéniques

Les principaux effets hygiéniques du Pied Solitaire sont :

- le soulagement parfois spectaculaire de certaines sciatiques dues au pincement du nerf à son émergence rachidienne. Il est parfois indiqué de ne pratiquer la pose que d'un côté, celui qui, à l'expérience, s'est révélé favorable;
- la constipation est combattue avec vigueur, mais il faut veiller à effectuer le Pied Solitaire d'abord du côté droit, pour agir dans le sens du péristaltisme intestinal;
- le foie est dégorgé; or une congestion même limitée de cet organe retentit sur tout le système digestif;
- la posture stimule la rate et le pancréas;
- les reins sont touchés et massés (il est pourtant difficile de les atteindre directement, protégés et enfouis qu'ils sont dans la masse viscérale). D'où augmentation de la diurèse;
- la stimulation du parasympathique pelvien se répercute particulièrement sur les fonctions d'excrétion, dont nous avons souligné l'importance par ailleurs (voir chapitre Shank Prakashalana).

*Ces photos ont été faites en fonction de l'angle de prise de vue le plus favorable.  
Elles montrent l'exercice pratiqué du côté gauche, mais en réalité il faut commencer par le pied droit.*



*Position au départ correcte.  
La jambe droite est légèrement pliée (restant yugil la région complètement).  
La façon de tenir le pied est très importante pour la réussite de l'exercice.  
Le tendon d'Achille est bien soutenu par le médus, l'annulaire et l'articulaire, le pouce et l'index n'étant pas actifs.*



*Ces deux façons de tenir le pied sont incorrectes.*

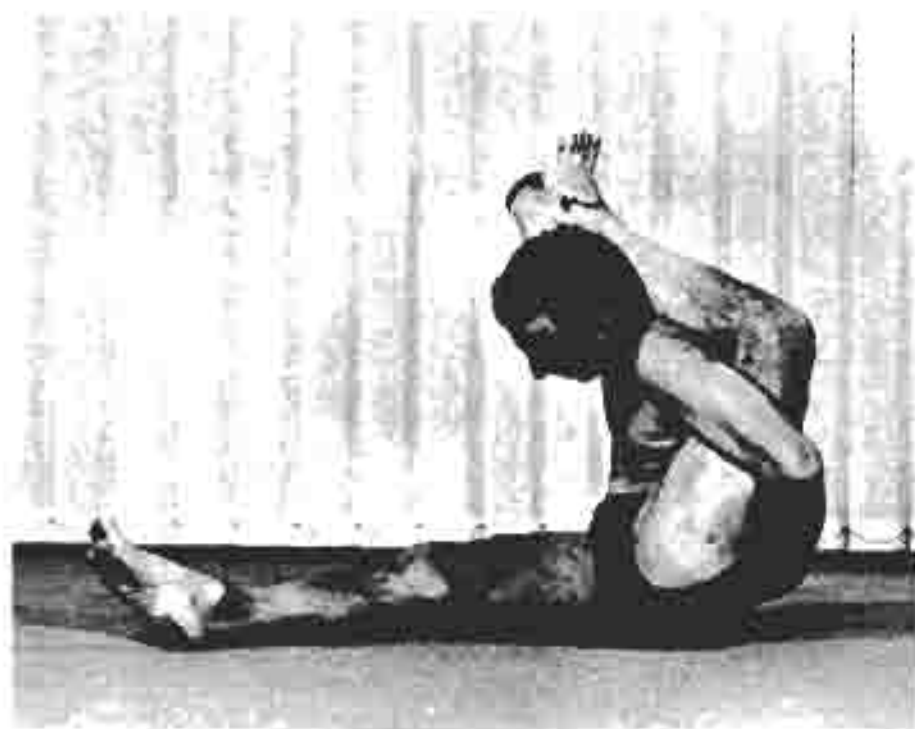




*Premier mouvement et, pour les débutants, l'attitude finale !*

*Glisser l'épaule le plus loin possible vers le pli du genou :*  
*a) en soulevant le pied tout en repoussant le genou vers l'arrière.*

*b) en faisant pivoter le tronc pour présenter légèrement le dos à la jambe levée.*



*Pour les adeptes plus avancés, prise de position finale :*

*Baisser la tête, attirer le pied vers l'arrière tout en étendant la jambe, et avec l'aide du puissant levier constitué par le bras gauche, amener le pied le plus loin possible vers l'arrière. Eventuellement le poser dans la nuque.*



*Le Pied Solitaire vu de dos montre  
a) la position respective des bras et des mains;  
b) comment les deux coudebois dans les plans sagittal et  
latéral se combinent. On devine combien le bas-ventre  
est comprimé du côté de la jambe levée.*



*Dans la posture Devi Pada Shirdhana dont les efforts sont  
un peu similaires, la courbure du dos est totalement  
différente et la compression de l'abdomen, moins forte.  
Le haut de la colonne vertébrale est moins sollicité. Les  
deux postures se complètent et ne font pas double emploi.  
Elles peuvent d'ailleurs se succéder dans la série et rem-  
placer la Pince classique.*

## sarpâsana

### *la pose du serpent*

Sarpâsana constitue à la fois une âsana et un exercice respiratoire accessible à chacun.

#### **BUT DE L'EXERCICE ET RESULTATS OBTENUS**

Cette fois, rompant avec l'habitude, nous allons examiner les bienfaits de l'âsana avant d'en aborder la technique.

Nous savons que les poumons, pareils à des éponges, sont constitués de millions d'alvéoles (70 millions selon certains auteurs, 100 ou 150 millions affirment d'autres...) dont la surface totale déployée correspondrait à environ 150m<sup>2</sup>. Plus que la capacité pulmonaire brute mesurée par le spiromètre, c'est la quantité d'alvéoles participant effectivement et activement à l'acte respiratoire qui importe. Pendant la respiration superficielle, un grand nombre, sinon la majorité des alvéoles, restent inactifs et n'étant pas successivement gonflés et dégonflés ("déplissés" pour employer le terme consacré), ils finissent par devenir inutilisables en vertu de la loi – qui ne souffre aucune exception – que tout organe qui ne travaille pas s'atrophie. Chaque jour il faut mettre en action, au moins durant quelques minutes, un maximum d'alvéoles pour sauvegarder notre capital pulmonaire. La respiration complète yogique y parvient dans une certaine mesure; mais pour déplisser tous les alvéoles, rien ne vaut Sarpâsana, qui leur insuffle de l'air frais et garantit la ventilation intégrale des poumons.

Sarpâsana atteint ce but d'une façon simple, tout à fait efficace, sans malmener la structure délicate des poumons.

La seule manière infallible d'introduire l'air inspiré dans tous les

alvéoles et de les déplisser, consiste à créer une légère surpression dans les poumons, pendant une rétention de souffle. Ainsi l'air enfermé est refoulé dans les replis les plus inaccessibles. Cet exercice permet un dosage précis en modifiant soit la position des bras, l'amplitude du mouvement ou la durée de la rétention. En agissant sur ces facteurs, il est possible de varier à l'infini l'intensité de l'exercice pour l'adapter à chaque cas particulier.

## TECHNIQUE

### Position de départ

Couché à plat ventre, étendre les bras perpendiculairement au tronc, les paumes contre le tapis; la position des bras peut varier (voir photos) mais c'est l'attitude de départ avec les bras en croix qui convient le mieux, en général.

Les jambes sont jointes; la plante des pieds est tournée vers le haut.

Coucher la joue droite contre le tapis.

Se relaxer et respirer calmement.

Lorsqu'on est bien détendu :

- 1) les épaules s'affaissent et touchent le sol;
- 2) les lombes se soulèvent et s'abaissent au rythme de la respiration.

### Premier temps

Inspirer profondément en trois temps (abdomen, thorax et sommet de la poitrine), en gonflant le ventre contre le tapis : c'est important. **BLOQUER LE SOUFFLE**, sans à-coups.

En gardant ainsi l'air scellé dans les poumons, comme dans le Cobra, soulever lentement la tête et le tronc en contractant les muscles du dos pour amener le poids du corps sur l'abdomen qui se ballonne. La masse viscérale, comprimée, refoule le diaphragme qui à son tour repousse les poumons où il se crée une légère pression, voulue et inoffensive.

### Maintien et retour au sol

Tenir quelques secondes, selon la capacité de chacun puis revenir au sol **EN EXPIRANT LENTEMENT** et en relaxant la musculature. Poser l'autre joue contre le tapis.

### Deuxième temps

Réinspirer et répéter ainsi plusieurs fois l'exercice en déposant alternativement la joue gauche et la joue droite sur le tapis. Si l'exercice provoque une lassitude, se reposer et intercaler quelques respirations normales avant de poursuivre.

### Durée de l'exercice

La durée totale de l'exercice varie de 2 à 5 minutes, en moyenne. Ce n'est pas la durée des rétentions isolées qui compte, mais bien le temps cumulé de l'ensemble des rétentions. Trente secondes réparties sur quatre rétentions aisées sont préférables à une longue rétention d'une minute, qui fait suffoquer sans procurer plus de bienfaits, au contraire. La durée moyenne des rétentions varie en général entre 5 et 15 secondes.

## POUR DOSER L'INTENSITE DE L'EXERCICE

La position des bras est déterminante pour le degré d'intensité de l'exercice : c'est une *āsana* à "géométrie variable" ! ... L'exécution la moins intense s'effectue avec les bras le long du corps. La formule "moyenne" est celle décrite ci-dessus, avec les bras en croix. La forme intensive de l'*āsana* se pratique avec les bras étendus devant soi.

Toutes les positions intermédiaires sont valables.

On peut donc accroître ou réduire à volonté la pression intrapulmonaire, en faisant varier l'angle des bras avec l'axe du corps. La hauteur à laquelle on se soulève joue aussi un rôle. La tête doit monter assez haut pour transférer le poids du buste sur l'abdomen, sans quoi l'augmentation de la pression serait insuffisante pour atteindre les objectifs de l'exercice.

En ce qui concerne la rétention, à aucun moment on ne peut se sentir mal à l'aise.

## CONTRE-INDICATIONS

Cet exercice est-il interdit aux emphysemateux chez qui les rétentions sont, en principe, prohibées ? Non, car l'emphysème étant une lésion irréversible, la partie atteinte des poumons est de toute façon irrémédiablement lésée : Sarpāsana ne peut donc aggraver le mal. Par contre, elle peut remettre en activité la partie non utilisée – donc demeurée intacte – des poumons. Nous connaissons le cas d'un emphysemateux à qui la pratique régulière de cet exercice a procuré des bienfaits importants. Les cardiaques seront prudents mais non pusillanimes. Qu'ils essayent d'abord la forme atténuée, en observant leurs réactions. Comme ce mouvement n'est pas brutal, il est susceptible d'être contrôlé facilement.

L'un ou l'autre lecteur pourrait peut-être redouter qu'une pression trop forte ne nuise aux poumons. En fait, la surpression est minime. Au niveau de l'abdomen, elle porte sur une surface réduite mais, dans les poumons, elle se répartit sur plusieurs dizaines de mètres carrés. Elle sera donc suffisante pour déplisser les alvéoles, mais trop faible pour provoquer une distension. Cette surpression augmente la perméabilité de la membrane pulmonaire à l'oxygène pendant la rétention. Une surface d'échange accrue est mise en contact avec l'air dans des conditions optimum; les échanges ont lieu dans des conditions idéales.

## AUTRES EFFETS

### *Muscles :*

La musculature du dos est fortifiée, et à cet égard les effets sont similaires à ceux de la phase dynamique du Cobra.

### *Viscères de l'abdomen :*

L'augmentation de la pression n'est pas seulement ressentie dans le thorax, mais aussi symétriquement sous le diaphragme. Le foie et sa vésicule, la rate et le pancréas se trouvent pris en sandwich entre la masse viscérale comprimée élastiquement, d'une part, et le diaphragme, d'autre part. Ces organes sont donc décongestionnés, massés en profondeur et stimulés physiologiquement.



*Position moyenne de départ.  
Couché, une joue contre le sol, les bras  
en croix, les épaules touchent le  
tapis. Se relaxer et respirer calmement  
du ventre.*

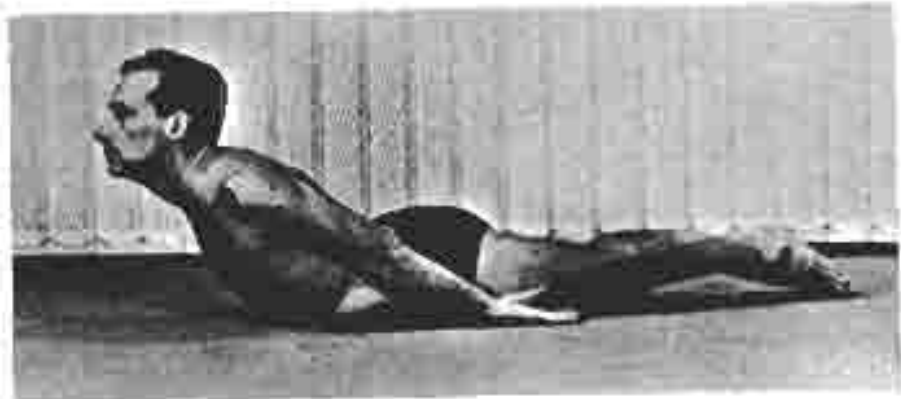
*Avant de commencer l'exercice,  
effectuer une INSPIRATION  
COMPLETE ET PROFONDE, PUIS  
BLOQUER LE SOUFFLE.*



*Contracter les muscles du dos et  
soulèver la tête le plus haut possible.  
Regarder devant soi EN RETENANT  
LE SOUFFLE.*

*Transférer le plus de poids sur  
l'abdomen, qui se gonfle comme une*

*outre par suite de l'augmentation de la  
pression intra-abdominale et intra-  
thoracique. Tenir durant quelques  
secondes, puis EXPIRER lentement en  
revenant au sol; déposer l'autre joue  
contre le tapis.  
Se relaxer et recommencer.*



*Si l'exercice est trop dur avec les bras en croix, partir avec les bras le long du*

*corps, comme pour la Sauterelle. Pour le reste, suivre les directives données.*



*Forme intensive de l'Asana. Partir avec les bras étendus devant soi, puis les lever en regardant les doigts.*

*Accrocher les pouces pour que le mouvement soit symétrique.*

## bhujangendrasana

### *le chat et le serpent-roi*

La vie moderne fait de nous des sédentaires, immobilisés durant des heures. L'écolier penché sur son pupitre, comme l'homme d'affaires à son bureau, compriment tous cage thoracique : la respiration devient superficielle, le dos se voûte.

Les asanas de flexion vers l'arrière revêtent donc une importance capitale pour nous. Ce chapitre vous propose deux variantes du Cobra : le Chat et le Serpent-Roi (Bhujangendrasana). Elles peuvent se pratiquer séparément ou se combiner en un seul exercice qui redresse et assouplit les épinos dorsales les plus rétives.

#### LE CHAT

Cette posture étire la colonne vertébrale et s'appelle le Chat parce que tous les félins du monde, y compris ceux de l'Inde, s'étirent voluptueusement au réveil suivant un rituel immuable, propre à leur espèce.

#### Position de départ

La position de départ est presque identique à celle du Cobra, sauf que les pieds et les genoux sont écartés.

#### Prise de la position

Soulever le postérieur puis ramener les fesses en arrière jusqu'à ce que les bras soient étendus, pendant ce mouvement le menton frôle le sol. Insister jusqu'à ce que le dos soit complètement étiré.

### Phase statique

Dans la pose finale, le dos est étiré au maximum et le menton touche le sol.

Regarder le plus loin possible devant soi.

L'étirement doit surtout se manifester entre les omoplates : se concentrer sur cette partie du dos.

Respirer profondément.

Maintenir l'asana au moins durant 5 à 10 respirations.

### Retour à la position de départ

En ordre inverse.

## LE SERPENT-ROI

### Départ

Normalement, la finale du Chat sert de départ au Serpent-Roi.

### Premier temps

Relever la tête, tendre les bras et prendre ainsi la position indiquée sur la photo n° 4. Ramener les mollets vers les fesses.

### Deuxième temps et attitude finale

Garder les bras tendus; en continuant à respirer normalement, relaxer le dos et laisser progressivement l'abdomen descendre vers le sol. Lorsque les muscles dorsaux sont bien relâchés, attirer les pieds vers les fesses, pousser le menton vers le haut, puis ramener la tête vers les pieds. Les pieds et la tête se rapprochent comme les mâchoires d'un étau.

Dans la posture complète, les lombes sont l'objet d'une flexion accentuée.

Maintenir l'asana pendant 5 à 10 respirations, puis revenir à la posture du Chat.

### Retour au sol

Revenir à la position de départ en sens inverse. Ces exercices sont le complément du Cobra; ils peuvent s'inclure à titre définitif dans la série Rishikesh : ils prennent peu de temps. A titre temporaire, durant quelques semaines, ils peuvent même *remplacer* le Cobra classique dans votre série (sans se substituer définitivement à lui cependant, car leur action est plus localisée).

## RESPIRATION

Ainsi que nous l'avons indiqué, la respiration sera normale et continue. Chez les adeptes exercés, la respiration peut se faire comme suit :

- a) **INSPIRER** pendant le premier temps (prise de la position)
- b) **EXPIRER** quand les pieds se rapprochent de la tête (deuxième phase du mouvement).
- c) **TENIR DURANT QUELQUES SECONDES** la position maximum avec les *poumons vides*.
- d) **INSPIRER à nouveau** puis respirer normalement pendant le retour au sol.

## RELAXATION

Cet exercice étant assez poussé, le faire suivre d'un bref relax complet, couché sur le ventre.

## CONCENTRATION

Se concentrer sur la colonne vertébrale, surtout sur la région lombaire.

## REPETITION

Les adeptes occidentaux peuvent se contenter d'une seule exécution, en complément au Cobra. Si la posture du Serpent-

Roi, précédée ou non du Chat, est pratiquée en lieu et place du Cobra, elle se subdivisera en :

a) *Phase dynamique :*

La phase dynamique consiste à répéter trois fois le mouvement complet, mais sans s'arrêter au maximum.

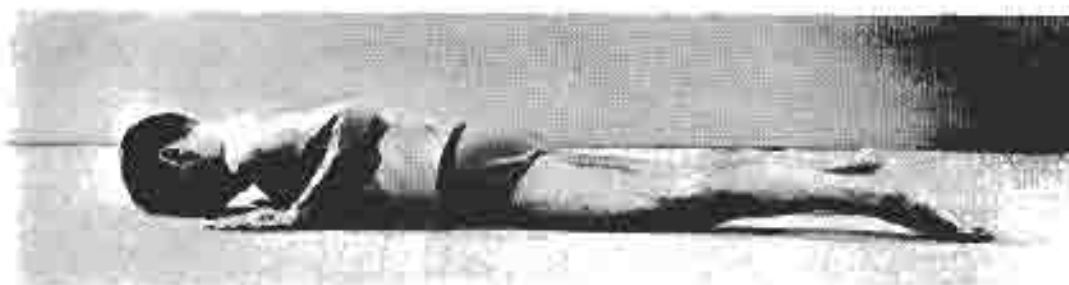
b) *Phase statique :*

Dans l'attitude finale, s'immobiliser durant 10 à 20 respirations.

### EFFETS

Dans l'ensemble, les effets sont ceux de la posture du Cobra. Il faut cependant noter une mobilisation importante de la colonne vertébrale; elle est recommandée aux personnes qui ont du mal à pratiquer la pose de l'Arc.

La posture du Chat est très agréable et dynamisante; elle libère toute la ceinture scapulaire, ce qui est utile pour conserver une attitude bien droite. Elle facilite beaucoup la respiration correcte.



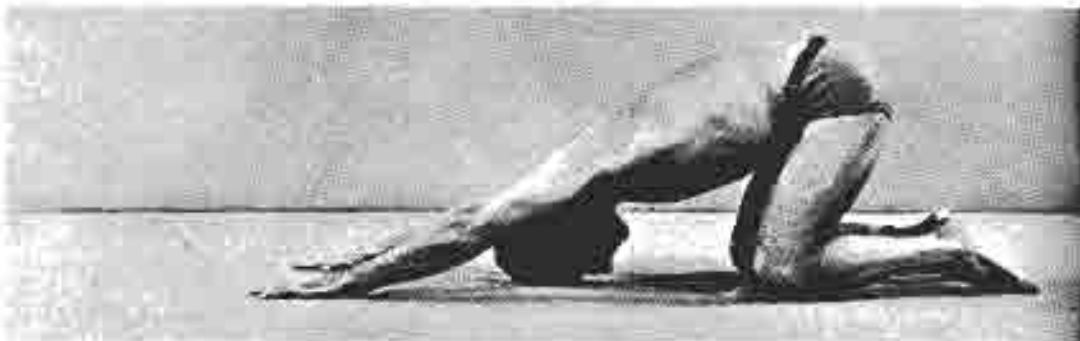
*Partir de la position de départ du Cobra classique, écarter les pieds et les genoux.*



*Sans laisser les mains glisser vers l'arrière (elles doivent rester où elles se trouvaient au départ), s'étirer en laissant le menton glisser au ras du sol. Regarder le plus loin possible devant soi, rapprocher la poitrine du tapis. Idéalement, vu de profil, le dos et les bras devraient se trouver en ligne droite.*

*L'étirement est ressenti dans toute la colonne, particulièrement entre les omoplates.*





#### ERREURS

*Le menton n'est pas appliqué au sol et le postérieur se trouve trop haut, ce qui empêche le bon étirement du dos. Les bras et le dos ne se trouvent pas rigoureusement en ligne droite.*



*Soulever la tête du sol et se placer à quatre pattes. Les genoux sont écartés, les talons se touchent, les pieds se rapprochent des cuisses. Regarder droit devant soi, respirer calmement. Ne pas laisser la tête enfoncée entre les épaules.*



*Relaxer progressivement le dos et laisser le ventre s'approcher du sol par le poids du corps joint à la décontraction musculaire. Laissez-vous "descendre" passivement dans la posture. Le ventre ne doit PAS toucher le sol. Parvenu au maximum, sans tendre les muscles du dos, pousser la tête le plus loin possible vers l'arrière tandis que les mollets se rapprochent des fesses. La tête et les pieds vont à la rencontre l'un de l'autre comme les mâchoires d'un étau.*

*Tenir durant quelques respirations.*

*Revenir à la position du Chat ou à la position de départ du Cobra. Dans la posture finale, remarquer la position des bras qui sont tendus et forment avec le sol un angle bien marqué. Ils deviennent ainsi de puissants arcs-boutants. Cela facilite beaucoup l'exercice et empêche le ventre de toucher le sol.*

*Cette photo de l'auteur a été prise en 1963 au bord du Gange, à Rishikesh, à l'ashram de Swami Sivananda.*

## uttytha dhanurâsana

### *l'arc en élévation*

Il est dommage qu'Uttytha Dhanurâsana, cette variante de l'Arc, soit si peu connue en Occident. S'il est vrai que pour les besoins normaux, il n'est pas nécessaire de pratiquer un grand nombre d'âsanas, il est cependant utile d'en connaître beaucoup afin de pouvoir varier, individualiser et adapter sa série.

#### POURQUOI CETTE POSTURE ?

Pour apprécier cette posture et l'utiliser à bon escient, il faut savoir en quoi elle se différencie de toutes les autres.

Elle intéresse plus particulièrement les femmes, mais les hommes ont d'excellentes raisons de la pratiquer.

Voyons en premier lieu ses avantages pour le sexe féminin. Vous savez que durant ses règles, la femme doit pratiquer le yoga avec prudence. Elle doit éviter les âsanas qui compriment l'abdomen et notamment le classique Arc au sol, où la pression intra-abdominale est volontairement poussée à un degré très élevé, avec les avantages que vous connaissez.\* Uttytha Dhanurâsana procure la plupart des avantages de l'Arc au sol sans comprimer le ventre : elle vous permet donc, Mesdames, de pratiquer l'Arc tout au long du mois.

Il en va de même pour les futures mamans. La femme enceinte peut pratiquer normalement toutes les postures jusqu'au quatrième mois de la grossesse, mais à partir de ce terme, elle doit éviter toute compression exagérée du ventre. L'Arc en élévation peut se pratiquer jusqu'aux tout derniers jours de la gestation, sans inconvénient ni pour maman ni pour bébé. Ne vous hâtez pas de conclure, Messieurs, que cette posture n'intéresse que nos compa-

\* "J'apprends le Yoga", p. 215 et suivantes.

gnes ! Elle a assez de mérites pour vous inciter à la pratiquer, vous aussi, car c'est, entre autres, une des seules asanas en diagonale agissant sur le dos. En effet, systématiquement, les asanas travaillent dans le plan sagittal de la colonne vertébrale. Toutefois, sauf dans les postures de torsion, les muscles dorsaux obliques n'ont guère l'occasion d'être étirés et allongés. Dans l'Arc en élévation, ces muscles obliques sont mis en action.

Cette posture favorise souvent l'apprentissage de l'Arc classique, qui, dans bien des cas, est une asana des plus rétives, surtout si l'adepte ne relaxe pas suffisamment la musculature du dos. L'Arc en élévation étire et détend les muscles dorsaux, et il est fréquent qu'après avoir pratiqué Uttytha Dhanurāsana pendant quelque temps, l'Arc au sol se réalise beaucoup plus facilement.

## TECHNIQUE

### Position de départ

Se mettre à quatre pattes (à genoux), en posant l'avant-bras gauche au sol, parallèlement à la ligne des épaules et sous celles-ci, la paume à plat au tapis.

### Attitude préparatoire

La main *droite* saisit la cheville *gauche*. A ce moment, le corps est soutenu par l'avant-bras gauche et la jambe droite. Il faut répartir le poids du corps à égalité sur ces deux supports; à cet effet, le bras ainsi que la cuisse qui sert de second pilier seront à peu près perpendiculaires au sol. Le poids portera sur le coude, non sur l'avant-bras, qui doit être aussi relâché que possible.

### Prise de la position

Ne vous hâtez pas de prendre l'asana. Prenez le temps de relaxer le dos avec soin, puis tendez la jambe et poussez le pied gauche simultanément vers l'arrière et vers le haut, ce qui arque la colonne vertébrale. Dirigez le regard vers le plafond pour lever la tête et ainsi faire travailler la partie cervicale de la colonne vertébrale. Le bras ne se plie pas; il sert de lien passif entre la cheville et l'épaule. Eviter de pencher la tête de côté, car cela ferait basculer les épaules et le tronc. Pour pratiquer correctement, le

nombril doit rester immobile au-dessus du point du sol où il se trouvait dans l'attitude préparatoire.

### Pose complète

Pousser le pied le plus haut possible pour accentuer au maximum la courbure du dos. Le bras reste relâché (important). Maintenir l'asana durant cinq à dix respirations. **REVENIR AU SOL ET REPETER EN INVERSANT LA POSITION DES BRAS ET DES JAMBES.**

## RESPIRATION ET CONCENTRATION

Pendant tout l'exercice, respirer profondément, en s'efforçant d'amplifier encore la respiration dans l'attitude complète pour accentuer le massage intra-abdominal qui reste cependant très doux.

La concentration se porte sur le dos, en particulier sur les muscles transverses qui doivent cependant rester aussi passifs et relâchés que possible.

## ERREURS A EVITER

L'erreur la plus courante consiste à saisir la cheville droite avec la main droite, et vice versa dans la seconde partie de l'exercice.

## EFFETS

Cette asana procure sensiblement les mêmes effets que la pose de l'Arc, sauf ceux qui découlent de la compression du ventre (cf. "J'apprends le Yoga", p. 215 et suivantes).

## PLACE DANS LA SERIE

Cette posture peut soit compléter la pose de l'Arc : elle se place alors immédiatement avant ou après cette pose, soit se substituer à elle.



*À quatre pattes, plier l'avant-bras gauche au sol, sous la ligne des épaules et parallèle à la projection de celle-ci sur le tapis. Le bras droit se prépare à saisir la cheville gauche, les yeux sont tournés vers le tapis*



*Saisir la cheville gauche avec la main droite.  
Remarque la position du pouce qui n'entoure pas la cheville mais reste joint à l'index.  
Au départ, le tronc est parallèle au sol, le regard fixé vers le bas.  
Observer la position des orteils du pied droit.  
Le poids du corps se répartit moitié sur le coude et moitié sur le genou.  
Respirer calmement et ne passer au mouvement suivant que lorsque les muscles du dos seront bien relâchés. Se concentrer.*



*Par la seule tension des muscles de la jambe, pousser le pied gauche vers le plafond. Le dos demeure relâché. Pendant ce temps, lever les yeux au ciel afin de courber le plus possible la partie cervicale ainsi que le haut du dos. Le bras droit EST ET RESTE PASSIF : son rôle consiste à servir de lien entre la cheville et l'épaule. Ne pas le plier. Relâcher le biceps le plus possible.  
Respirer le plus profondément possible. Il n'y a pas de rétention de souffle dans cette asana.*



*Inverser la position des bras et des jambes, après être parvenu au sol à la position de départ. Cette photo montre comment la posture travaille le dos en diagonale.*



*La pose vue de face montre que le regard est tourné le plus possible vers le haut, et que la tête reste pratiquement perpendiculaire au sol. Elle montre aussi que l'avant-bras et le bras forment un angle droit, et que le poids du corps s'applique sur le coude et non sur l'avant-bras.*



*Erreur.  
La tête est penchée de travers.*



*Erreur.*

*Le bras gauche saisit la cheville gauche au lieu de la droite.*

## dhṛityāsana

### *la pose de la fermeté*

Tandis que la dénomination d'un certain nombre de postures est uniforme dans toute l'Inde, il en est d'autres qui portent plusieurs noms, et c'est notamment le cas de celle que nous étudierons ensemble dans ce chapitre.

Outre le nom du titre, elle s'appelle parfois aussi la posture de la Roue (Chakrasana) dont elle est considérée comme une des formes. Nous préférons réserver le nom de l'āsana de la Roue à l'une de ses variantes que nous étudierons ailleurs.

Dans le Sud de l'Inde, elle se dénomme Ushtrāsana, la posture du Chameau. Je n'ai pas voulu retenir ce nom car il désigne aussi une āsana préparatoire à la pose de l'Arc et pourrait ainsi créer une confusion. De plus, dans le Sud de l'Inde, la technique est différente de celle décrite ici.

Nous adopterons donc la dénomination d'āsana de la Fermeté, car, en effet, elle est ferme. Toutefois, cette āsana pourrait tout aussi bien être baptisée l'"Arc à genoux".

#### TECHNIQUE

##### Position de départ :

La position de départ est à genoux, sans être assis sur les talons. Nous devons cependant nous attarder un peu à cette position de départ, car la prise correcte de cette attitude est déterminante pour l'exécution correcte de la posture complète.

Il faut d'abord s'immobiliser dans cette position et déplacer le centre de gravité de façon telle qu'il soit possible de relaxer les muscles des mollets, des cuisses, des fesses et du dos. Cela

s'obtient en portant le poids du corps sur les *rotules*, et en poussant très légèrement l'abdomen vers l'avant. Il faut donc rechercher le point "zéro" où l'on se trouve parfaitement en équilibre et détendu. Pendant toute la durée de la posture, du départ à l'attitude finale, le poids devra rester au même endroit et les mollets seront détendus.

Les genoux peuvent être écartés, mais les orteils doivent se toucher.

#### Premier temps d'exécution :

Placer les mains au bas du dos, les pouces orientés vers l'intérieur et pressant les "fossettes" du sacrum. En palpant la région de la naissance des fesses à partir du milieu du sacrum, vous découvrirez de part et d'autre un endroit plus sensible à la pression : c'est là qu'il faut placer les pouces.

On peut aussi poser les mains dans les reins, toujours avec les pouces orientés vers la colonne vertébrale.

#### Deuxième temps d'exécution :

Relaxer les muscles de la nuque et du cou, et laisser retomber la tête vers l'arrière, de son propre poids. Puis imaginer que la tête est très pesante et qu'elle est attirée vers le sol. Laisser la flexion vers l'arrière gagner de proche en proche toutes les vertèbres dorsales. Au fur et à mesure que la flexion se propage ainsi le long de l'épine dorsale, le poids des épaules et du haut du tronc contribue à accentuer peu à peu la flexion de la colonne vertébrale qui doit demeurer aussi passive et détendue que possible. Veiller à garder les mollets relaxés, ainsi que les cuisses, et pour maintenir le centre de gravité à la verticale des rotules, il sera nécessaire de propulser le pubis vers l'avant.

Pendant tout ce temps, respirer aussi normalement que possible.

#### Troisième temps d'exécution (position finale) :

Libérer maintenant les mains et les poser sur les talons. Ici il convient d'être très attentif et de suivre exactement les indications, sans quoi la posture, faute d'être effectuée correctement, perdra presque toute sa valeur et son efficacité. Il ne

faut pas considérer les bras comme des piliers destinés à soutenir le corps, mais au contraire les regarder comme des haubans qui empêchent le tronc de basculer vers l'avant et se contenter d'affermir la position, justifiant ainsi le nom de l'āsana. En relaxant la musculature du dos, — CE QUI EST ESSENTIEL, — c'est le poids du tronc qui assure la flexion de la colonne vertébrale, donc l'étirement des muscles et des ligaments de la colonne vertébrale.

Cette āsana ne comporte pas de phase dynamique.

On maintient la posture le plus longtemps possible. Etant donné la gêne respiratoire, il ne sera guère possible de demeurer plus de quelques secondes dans cette attitude.

#### Retour à la position de départ :

Le retour à la position de départ se fait en redressant lentement la colonne vertébrale depuis le sacrum jusqu'aux cervicales. Pendant ce retour, le poids reste toujours porté sur les rotules, les mollets étant relaxés.

On ne reprend pas l'attitude intermédiaire avec les mains dans les reins.

### REPETITION

Selon le temps disponible, on peut s'en tenir à une seule exécution ou la répéter deux ou trois fois. Dans ce dernier cas, procéder par paliers, c'est-à-dire esquisser la pose lors de la première exécution sans pousser la courbure trop loin. Ne pas la tenir longtemps. Ce n'est qu'à la troisième exécution qu'on ira jusqu'au maximum possible sans forcer et qu'on tiendra aussi longtemps qu'on le peut sans souffrir.

### CONCENTRATION

La concentration portera principalement sur la colonne vertébrale, sans omettre de contrôler la relaxation des mollets et le maintien du centre de gravité à la perpendiculaire de la rotule,

## ERREURS

L'erreur principale (d'ailleurs très fréquente, car les traités n'entrent en général pas dans les détails d'exécution) consiste à répartir le poids du corps sur les pieds autant que sur les rotules. De ce fait (faites-en l'expérience), les mollets et les cuisses se contractent aussitôt, et il est presque inévitable qu'il en aille de même pour le dos. En tous cas, il est certain que la sangle abdominale (qui doit normalement rester détendue afin de subir passivement l'étirement provoqué par l'exécution correcte) sera contractée et résistera à l'allongement.

L'autre erreur très courante consiste à s'appuyer sur les bras : de ce fait la pose perd beaucoup en intensité, donc aussi en efficacité. Cette dernière erreur est cependant admissible chez les néophytes dont le dos n'est pas encore capable de supporter l'épreuve de cette *âsana* effectuée classiquement. Cette façon de procéder sera tolérée, à titre transitoire, mais devra être prohibée dès que le regain de souplesse de la colonne vertébrale le permettra.

## CONTRE-INDICATIONS

Cette posture est interdite aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie marquée. Les personnes dont la colonne présente une lordose lombaire n'iront pas au-delà du deuxième temps d'exécution. Ce deuxième temps d'exécution leur sera très favorable, car il n'agit que sur la partie dorsale de la colonne vertébrale et, loin d'accentuer leur lordose, il contribue à les débarrasser de leur défaut en éliminant la cyphose compensatrice, car chacun sait qu'aucune déformation de la colonne vertébrale n'est jamais isolée, mais se trouve compensée par une déformation en sens inverse au niveau immédiatement supérieur, ou inférieur selon les cas. Par contre, la posture complète accentuerait leur défaut; elles y renonceraient donc.

## BENEFICES

J'ai conclu mon introduction en notant que cette *âsana* aurait mérité de s'appeler l'Arc à genoux. Elle offre tous les avantages de

la pose de l'Arc, sauf ceux découlant de la compression abdominale qui est inexistante dans cette *âsana*.

Par contre, elle permet d'assouplir considérablement la colonne vertébrale vers l'arrière et favorise nettement la pratique de la pose de l'Arc au sol. Dans cette dernière *âsana*, seule la puissance des jambes produit la courbure vers l'arrière de la colonne vertébrale. Or une bonne partie de l'effort est perdu dans le soulèvement du tronc, ou plutôt du thorax. Dans l'*âsana* de la Fermeté, au contraire, la pesanteur devient notre alliée, et c'est le poids de la tête, puis du thorax, et enfin du tronc presque entier, qui plie la colonne vertébrale vers l'arrière. Quand on songe que le tronc pèse plusieurs dizaines de kilos, on comprend quelle traction les muscles et les ligaments des lombes subissent. Toutefois, cet étirement demeure toujours dans les limites physiologiques normales, et on ne risque donc pas de créer une anomalie, une hyperlaxité ligamentaire, par exemple. Cette posture est idéale pour restituer toute leur souplesse vers l'arrière à nos colonnes rigidifiées par la vie sédentaire que la "civilisation de la chaise" nous impose. Elle facilite l'exécution de l'Arc au sol.

## EFFETS PARTICULIERS

Pour ses effets généraux, nous renvoyons le lecteur à notre livre "J'apprends le Yoga" pp. 220 et suivantes.

L'*âsana* de la Fermeté assouplit tout particulièrement la partie lombaire de la colonne vertébrale. Elle agit d'une façon très puissante sur le système nerveux parasympathique pelvien qui contrôle les organes d'excrétion (côlon, vessie) et les organes génitaux. Elle combat donc à la fois la constipation, en stimulant le péristaltisme par voie réflexe médullaire, et régularise le cycle menstruel de la femme. Le nerf sciatique, qui fait souffrir tant de personnes, est bien dégagé à son affleurement vertébral, ce qui peut soulager des cas de sciatique. Si la pratique de la posture accentuait les douleurs d'une façon permanente, il faudrait y renoncer. Il arrive fréquemment que la pose provoque un tiraillement dans le sciatique, mais dans la plupart des cas, ces douleurs disparaissent après peu de jours, et cela élimine les accès



de ce pénible mal. Il ne faut en aucun cas souffrir le martyr pendant cette asana. Si la souffrance est trop forte, il faut renoncer à la pose, ou du moins s'en tenir à la phase intermédiaire.

Nous noterons tout particulièrement ses effets sur les surrénales. Cette pose agit mécaniquement et par voie réflexe sur les nerfs néphrétiques, d'où augmentation de la diurèse d'une part, et stimulation des capsules surrénales d'autre part. Cette posture est donc dynamisante, car elle stimule la production d'adrénaline. En cas de "coup de pompe", de manque de dynamisme, la pratique de cette asana durant quelques secondes vous restitue tout votre allant. Les personnes stressées ou celles dont le système orthosympathique est en état de surexcitation permanente, donc celles qui prennent des tranquillisants sur ordonnance médicale, n'auront pas leurs réactions. Si cette pose devait accroître leur nervosité, elles y renonceraient. Il arrive que cette posture, lorsqu'elle est pratiquée le soir, empêche de s'endormir facilement: dans ce cas, il faut la placer dans la séance du matin ou y renoncer.

#### POSITION DE DEPART

Cette position est très simple, MAIS il faut placer le poids du corps uniquement sur les rotules afin de pouvoir relaxer non seulement les mollets, les cuisses et les fesses, mais aussi le ventre et les muscles du dos.

Remarque aussi la position des mains.

Toutefois, sans que cela soit incorrect, les mains pourraient être placées dans les lombes, les pouces tournés vers la colonne vertébrale, mais ne se joignant pas.



Garder les muscles des jambes (mollets, cuisses, fesses) absolument relâchés, ce qui implique que le poids reste appliqué sur les rotules, et par conséquent que le ventre soit poussé vers l'avant. Laisser descendre la tête de son propre poids en relaxant progressivement toute la musculature de la colonne vertébrale.

La colonne doit se dérouler progressivement depuis les cervicales jusqu'aux lombes, sans omettre une seule partie de la colonne



Pour prendre la position finale, dégager les mains qui étaient aux lombes ou au sacrum et les poser sur les chevilles.

Les bras ne servent pas de support au corps. Ils empêchent seulement de basculer vers l'avant. Ils sont des haubans, non des piliers. Le poids demeure toujours sur les rotules.



**INCORRECT**

Les bras servent de support au tronc. Cette formule est toutefois tolérée chez les débutants.



## mareechyāsana I

Cette āsana serait redevable de son nom au Sage Mareechy qui l'aurait enseignée le premier; en fait, il pourrait aussi bien être la contraction de "Maha Rishi", "Maha" signifiant "grand" et "Rishi" sage, ermite.

Cette āsana comporte plusieurs degrés : nous apprendrons d'abord Mareechyāsana I, la forme la plus facile.

### POSITION DE DÉPART

La position de départ est simple : il suffit de s'asseoir sur le sol, les jambes allongées devant soi.

#### Premier temps

Replier d'abord la jambe droite (il faut commencer par cette jambe), puis ramener le talon droit contre le périnée. Dans cette attitude, le tibia est pratiquement perpendiculaire au sol, le mollet touche la cuisse. Le pied se place contre la cuisse gauche.

#### Deuxième temps

Pencher légèrement le tronc vers l'avant et le faire pivoter pour placer le bras droit contre la jambe repliée.

#### Troisième temps

Disposant ainsi d'un solide appui, le bras servant de levier, entamer une torsion de l'épine dorsale vers la gauche, pendant

que la main gauche enlace la taille. Tandis que le bras droit se replie, les deux mains se rapprochent comme dans la variante d'Ardha-Matsyendrāsana puis, lorsqu'elles se rencontrent, les doigts s'agrippent pour obtenir la torsion maximum.

Remarque : le tibia devrait rester perpendiculaire au sol.

### POSITION FINALE, PHASE A (Torsion)

Regarder le plus loin possible derrière soi en respirant profondément. Tenir pendant au moins cinq respirations profondes. C'est la phase de torsion.

### POSITION FINALE, PHASE B (Flexion)

Regarder droit devant soi, donc en direction de la jambe allongée. Inspirer profondément, redresser le dos, puis, en **EXPIRANT** à fond, rapprocher le front du genou, sans pencher la jambe repliée. Le premier objectif sera d'arriver à poser le front sur le genou puis, quand la pratique le permettra, pousser le menton vers l'avant et le placer sur la rotule. Il faut se lover autour du tibia. Dans l'attitude finale, respirer deux ou trois fois, puis, après une dernière expiration profonde, redresser le tronc en inspirant profondément; ensuite défaire l'āsana et **RECOMMENCER DE L'AUTRE COTE**.

### CONCENTRATION

Dans la phase finale A, se concentrer sur la colonne vertébrale; dans la phase finale B, sur l'expiration forcée et la contraction des abdominaux.

### REPETITION

Une seule exécution au cours de votre séance suffit.

### PLACE DANS LA SERIE

Mareechyāsana peut, au gré de l'adepte, ou selon le temps dont il dispose, remplacer ou compléter Ardha-Matsyendrāsana : dans ce cas, elle se place indifféremment avant ou après celle-ci. En tant que position de torsion, sa place logique est à la fin de la série des flexions vers l'avant ou vers l'arrière.

### ERREURS

Il n'est guère possible de se tromper dans l'exécution de cette āsana. Les seules erreurs possibles consisteraient à ne pas ramener le pied suffisamment loin, ou à mal placer le bras. En cours d'exécution, l'angle du tibia par rapport au sol ne peut varier; donc, ne pas pencher la jambe.

### EFFETS BENEFIQUES

Mareechyāsana étire et tonifie tous les muscles et les ligaments obliques de la gouttière vertébrale et assouplit l'épine dorsale tout en corrigeant sa statique.

La phase finale B aide à réaliser correctement la Pince.

### Organes abdominaux

Tandis qu'Ardha-Matsyendrāsana comprime alternativement toute une moitié de l'abdomen, ici la compression se limite au bas-ventre. C'est surtout la partie inférieure du côlon (ascendant ou descendant selon le cas) qui est stimulée par la poussée de la cuisse dans cette zone.

Cette posture combat la constipation.

Le foie et le rein droit sont massés et tonifiés lors de l'exécution de la posture à droite; la rate, le pancréas et le rein gauche, lorsqu'elle est prise à gauche.

La réalisation de la phase B (flexion vers l'avant) exige une puissante contraction de la sangle abdominale, qui la fortifie tout en comprimant et en massant les viscères. Toutes les

fonctions sont favorablement influencées.

#### Colonne vertébrale

La torsion est peut-être moins puissante qu'avec Ardha-Matsyendrāsana, mais ce n'est pas un défaut : elle peut lui servir de substitut pour ceux qui ne peuvent la réaliser. En outre, la torsion est plus sélective que celle réalisée par Ardha-Matsyendrāsana, qui travaille surtout les vertèbres lombaires. La torsion de Mareechyāsana se localise plus haut dans le dos. Elle stimule donc en particulier les nerfs spinaux de la partie thoracique de la colonne vertébrale, notamment ceux qui commandent les mécanismes musculaires de la respiration. La musculature profonde ainsi que les ligaments obliques de la colonne vertébrale sont étirés et renforcés. La phase B (flexion vers l'avant) procure grosso modo les mêmes avantages que Paschimotanāsana, la Pince en position assise.



*Pour prendre cette première attitude, il suffit de replier la jambe droite et de ramener le talon contre le périnée. Respirer calmement.*



*Se pencher vers l'avant, glisser le bras droit devant le genou droit, le plus loin possible, de manière que l'aisselle s'en rapproche au maximum, pour disposer d'un appui solide.*



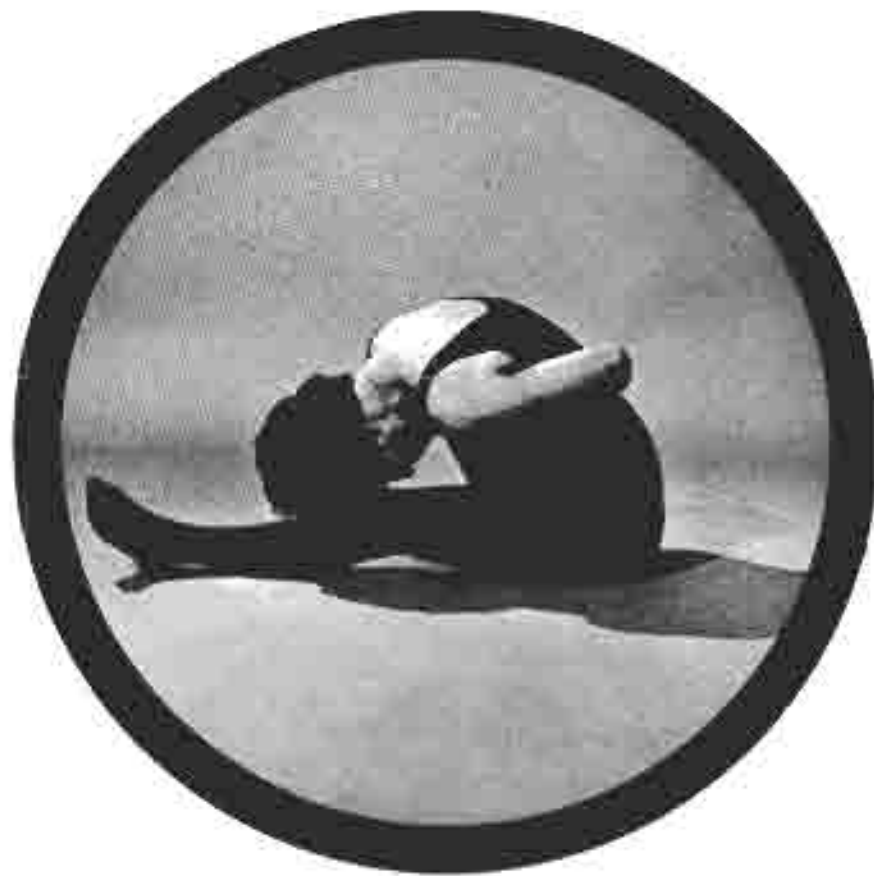
**MAREECHYASANA - PHASE A**

*Le bras gauche enlève la taille; la main gauche saisit le poignet droit. Le regard se tourne le plus loin possible vers l'arrière. La rotation de la tête achève de tordre la colonne au maximum. Respirer au moins 3 fois profondément.*



*MARECHHYASANA - PHASE A*

*Exécutez l'asana de l'autre côté. Observez la position des bras et des mains derrière le dos.*



*MARECHHYASANA - PHASE B*

*Expirez en se penchant vers l'avant. Essayez de toucher le genou, d'abord avec le front, ensuite avec le menton. Contracter puissamment les abdominaux et respirer profondément.*

## mareechyāsana II

Mareechyāsana II, c'est tout simplement Mareechyāsana I exécuté en demi-Lotus, non pas pour rechercher une difficulté gratuite, mais pour la rendre plus efficace et en retirer des bénéfices plus importants encore que ceux de la formule I.

### TECHNIQUE

#### Position de départ

Assis sur le tapis, replier la jambe droite et poser le pied droit sur la cuisse gauche (demi-Lotus).

#### Premier temps

Ramener le talon gauche près de la fesse, le pied posé à plat sur le sol. Le talon droit touche le bas-ventre au-dessus du pubis.

#### Deuxième temps

Redresser le tronc, l'orienter en direction du genou droit et placer le bras gauche contre le tibia.

#### Troisième temps et prise de la position finale; phase A

Enlacer la taille avec le bras resté libre, tandis que les deux mains s'accrochent l'une à l'autre. Regarder derrière soi. Une traction des bras provoque une torsion efficace de la colonne vertébrale.



### Finale de la posture; phase B

Regarder devant soi, puis, en vidant les poumons, se pencher vers l'avant et déposer le front contre le genou droit. Dans cette position, respirer profondément.

### DUREE ET RESPIRATION

Maintenir la position finale pendant 5 à 10 respirations.

### REPETITION

Revenir à la position de départ en sens inverse de la prise de position, puis exécuter l'âsana de l'autre côté.

### CONCENTRATION

La musculature dorsale doit subir la torsion aussi passivement que possible. Il faut donc se concentrer sur la relaxation de cette musculature, et spécialement sur la torsion de la partie lombaire de la colonne vertébrale.

### EFFETS BENEFIQUES

Les effets bénéfiques propres à cette variante s'étendent à deux domaines particuliers : la sangle abdominale et la partie lombaire de la colonne vertébrale – surtout la 5e vertèbre lombaire.

### SANGLE ABDOMINALE

Le yoga ne tend pas à développer outre mesure la musculature somatique; le corps des yogis ne présente jamais ces amas de muscles qu'exhibent avec fierté les athlètes qu'on peut voir dans les magazines de "muscle building". Cependant, le yoga souhaite fortifier la sangle abdominale, la musculature de la gouttière

vertébrale et celle de l'appareil respiratoire, en raison de leur énorme importance pour le fonctionnement correct des organes vitaux. La variante proposée est d'une efficacité incontestable pour le renforcement de la sangle abdominale (surtout des deux "grands droits"). Il est possible que ces muscles soient quelque peu courbatus au début. Continuez à pratiquer; après quelques jours d'exercice, ils ne protesteront plus.

### REGION LOMBAIRE

Dans cette pose, la région lombaire bénéficie d'une torsion poussée qui l'assouplit et la tonifie. Or cette région, base de l'édifice vertébral et squelettique, constitue souvent un des points faibles de l'être humain, bipède nanti d'une colonne vertébrale de quadrupède. Chez celui-ci, la dernière vertèbre lombaire se contente d'être la charnière entre le sacrum et la partie mobile de la colonne vertébrale : elle n'est pas comprimée, tandis que chez l'homme, elle supporte tout le poids du corps – sauf celui des jambes, bien entendu. Elle acquiert ainsi une importance "stratégique" exceptionnelle. Le déplacement de cette vertèbre ou le tassement de son disque sont à l'origine de bien des maux de dos, sans parler des crises de sciatique, dues au pincement du nerf à ce niveau. Les âsanas de torsion sont donc particulièrement importantes.

### ERREURS

Il est en fait impossible de commettre une bévue dans l'exécution de cette âsana, car toute erreur (position incorrecte du pied, du bras, etc.) rend la posture irréalisable.

### CONTRE-INDICATIONS

Aucune contre-indication, car la posture est inaccessible à ceux pour qui, éventuellement, elle pourrait être contre-indiquée.



*Après s'être assis au tapis, l'adepte replie d'abord la jambe droite, place le pied droit sur la cuisse gauche, puis replie la jambe gauche et ramène contre le corps le talon (qui ne doit pas obligatoirement toucher le périnée).*



*Redresser le buste avant de le faire pivoter dans le mouvement suivant.*

*Le bras gauche contourne la jambe gauche. En expirant à fond et en se penchant vers l'avant, glisser la main gauche le plus loin possible vers l'arrière.*



*Le bras droit enlace la jambe; la main droite saisit la gauche (ou vice-versa). Regarder le plus loin possible derrière soi.*



*Cette vue de dos montre deux détails importants : la façon correcte de placer le bras gauche, et la prise des mains. Les personnes du type longiligne saisiront facilement le poignet gauche, – inutile de préciser que c'est correct.*



*Se pencher vers l'avant en expirant. Puis, dans cette position, respirer le plus profondément possible. Essayer de poser le menton – et non le nez – sur le genou.*

## je perfectionne ardha-matsyendrâsana

Dans "J'apprends le Yoga", p. 227 et suivantes, se trouve la description de la posture Ardha-Matsyendrâsana. En modifiant sa position finale, il est possible d'accroître notablement l'efficacité de la torsion.

### TECHNIQUE

Prenez la posture Ardha-Matsyendrâsana en veillant à répartir le poids du corps également sur les deux fesses. Si c'est nécessaire, se pencher légèrement vers l'avant, ce qui augmente la pression intra-abdominale.

#### Premier temps

Glissez maintenant le bras gauche replié dans l'espace libre sous le genou de manière que le DOS de la main se place contre la face extérieure de la cuisse gauche : la photo montre bien ce premier temps. Vous remarquerez aussi que ce mouvement se réalise beaucoup plus facilement en prenant soin de répartir le poids du corps sur les deux fesses, comme indiqué ci-dessus.

#### Deuxième temps

Repliez le bras droit qui enlace ainsi la taille, poussez la main droite vers la gauche. Accrochez d'abord les doigts puis, peu à peu, essayez de saisir le poignet.

## POSITION FINALE

Vous voilà donc dans la position finale. La jonction des deux bras vous donne une puissance accrue qui permet d'accentuer la torsion et de la rendre plus efficace. A chaque expiration, tordez la colonne un peu plus, en partant du sacrum vers le haut.

Pendant l'inspiration, restez immobile dans la position acquise, et ainsi de suite. Quand la torsion maximum est atteinte, immobilisez-vous et faites 10 respirations profondes, puis relâchez progressivement l'āsana.

### RECOMMENCEZ LE MEME MOUVEMENT EN INVERSANT L'ASANA.

Cette variante devient même plus confortable que la position habituelle. L'adepte s'y trouve bien et y reste volontiers plus longtemps que dans l'attitude classique. Pour juger de la différence de "tendement", faites le test suivant : exécutez l'āsana d'un côté en variante et de l'autre côté à la façon ordinaire, puis relaxez-vous sur le dos en ... attendant les événements. Vous percevrez bientôt qu'une moitié du dos se réchauffe beaucoup plus que l'autre, ce qui révèle une vascularisation bien meilleure non seulement des tissus entourant la colonne vertébrale, mais aussi des flancs.

## EFFETS

Cette variante intensifie l'action d'Ardha-Matsyendrāsana classique, dont nous résumons ci-dessous les effets :

### Effets sur la colonne vertébrale

#### a) Muscles et Ligaments

La Torsion étire et allonge les muscles et ligaments de la colonne vertébrale, il s'y produit un afflux de sang : le dos rougit. Ardha-Matsyendrāsana remet la musculature de la colonne vertébrale en état, prévient ou efface les courbatures, engendre une sensation de bien-être immédiate.

#### b) Nerfs

Par son action sur la colonne vertébrale, réceptacle de la moelle

épinière, longée par la chaîne des ganglions sympathiques, cette āsana tonifie tout l'organisme. C'est pourquoi les yogis la considèrent comme un puissant réjuvenateur.

### c) Colonne vertébrale

Citons Kernéz :

"L'objet principal de cette āsana est d'éviter la sacralisation de la 5ème lombaire, c'est-à-dire sa soudure avec le sacrum, ou d'y remédier lorsqu'elle commence à s'installer. Cette immobilisation est si fréquente que ceux qui en sont atteints la considèrent généralement comme toute normale et la laissent se développer sans même y prendre garde, jusqu'à ce qu'elle prenne l'acuité d'une infirmité, caractéristique de la vieillesse. Il est rare, de nos jours, de conserver une faculté de marche normale passé la cinquantaine, faute d'avoir entretenu la souplesse lombaire. L'hypercontraction qui résulte de cette ankylose gagne insidieusement le domaine psychique et détermine cette humeur chagrine et grincheuse qui est une des caractéristiques des vieillards"

### Abdomen

Ardha-Matsyendrāsana tonifie les viscères en comprimant alternativement chaque moitié du ventre. Le côlon est concerné en premier lieu par l'āsana : son péristaltisme s'accroît. Rappelons qu'il faut d'abord comprimer LE CÔTE DROIT DU VENTRE, afin d'agir dans le sens du péristaltisme. Cette āsana combat donc la constipation. Le côlon ascendant, le foie et le rein droit sont stimulés à la première moitié de l'exercice, le côlon descendant, la rate, le pancréas et le rein gauche dans la seconde partie de l'exercice.

### Glandes endocrines

Ardha-Matsyendrāsana agit principalement sur les surrénales.

### Effets hygiéniques

Les effets hygiéniques découlent de ce qui précède :  
Ardha-Matsyendrāsana :

- tonifie le système nerveux sympathique et revitalise l'organisme,
- corrige les déviations de la colonne vertébrale;
- prévient les lombagos, les "tours de reins", et même certaines formes de sciatique;
- favorise la diurèse en stimulant les reins, agit aussi sur les surrénales;
- combat la constipation, décongestionne le foie et tout le tube digestif;
- lutte contre l'obésité et la cellulite.

#### SI VOUS N'Y PARVEZ PAS

La réussite de cet exercice dépend beaucoup de la morphologie de chacun. Les personnes qui ont des jambes courtes ou les muscles des cuisses ou du ventre volumineux et durs, auront du mal à réussir l'exercice. S'il est vraiment hors de votre portée, tant pis, continuez à pratiquer l'āsana classique.



*Partir de la position classique d'Artha-Matsyendrāsana, puis glisser l'avant-bras gauche sous le genou plié. Le dos de la main gauche se place contre la face extérieure de la cuisse.*



*Le bras droit enlace la taille et la main droite se glisse vers la gauche qui l'attend. Essayer de saisir le poignet. Bien "installée" dans l'assise, respirer 5 à 10 fois profondément. A chaque EXPIRATION, accentuer la torsion. A l'inspiration, par contre, il faut s'immobiliser.*



*Vue de face*

## **kakâsana**

### *la posture du corbeau*

La série Rishikesh complète comprend une âsana très importante qui, par rapport aux autres, est beaucoup plus difficile. Elle exige de la force, de l'équilibre, et en outre, une musculature dorsale bien développée; il s'agit de la posture du Paon, décrite au chapitre suivant. Pour l'apprendre sans trop de peine, il est bon de pratiquer d'abord Kakâsana, la posture du Corbeau, qui en est la meilleure préparation. Le Paon a la réputation d'être inaccessible aux femmes, ce qui est faux, car nombreuses sont celles qui le pratiquent. Cependant, 60 à 70 % des débutantes y renoncent, au moins temporairement, et dans cette éventualité, Kakâsana peut s'y substituer.

#### **ETYMOLOGIE**

Kakâsana dérive du sanscrit "Kakhâ" qui signifie "corbeau". Les yogis l'ont sans doute baptisée ainsi parce que, vue de profil dans l'attitude finale, elle évoque cet oiseau.

#### **TECHNIQUE**

##### **Position de départ**

S'accroupir et placer les mains au tapis à 50 cm. de distance environ, les genoux entre les coudes, tandis que les pieds sont distants d'environ 30 cm.\*

\* En yoga, il serait peut-être judicieux de réintroduire les anciennes mesures, la coudée et le pied, ce qui correspondrait à la morphologie de chaque adepte.

Pour la position exacte des mains, se référer à la photo 1; les bras sont légèrement pliés.  
Regarder devant soi.

#### Premier temps

Se soulever le plus haut possible sur la pointe des pieds en gardant les bras légèrement pliés, sinon l'équilibre serait précaire. Les genoux sont très près des aisselles, les rotules touchent les humérus.

Durant tout l'exercice (sauf pendant la phase dynamique), fixer un point au sol situé à 50 cm environ devant soi. Respirer calmement.

#### Prise de position et phase statique

Déplacer la tête et les épaules vers l'avant, pour amener d'abord le corps en position d'équilibre.

Quand les orteils ont quitté le sol, le poids du corps doit reposer sur la base du poignet et sur les doigts (la paume est légèrement soulevée et les doigts légèrement pliés). Dans l'attitude finale, attirer les mollets le plus près possible des fesses par une puissante contraction de la sangle abdominale. Continuer à respirer normalement, le regard fixé sur le point choisi tout à l'heure. Rapprocher les pieds afin que les orteils se touchent.

#### RESPIRATION

Durant tout l'exercice continuer à respirer normalement.

#### CONCENTRATION

Se concentrer sur le maintien de l'équilibre; veiller à garder le poids non sur la paume, mais sur la base du poignet.

#### MAINTIEN DE LA POSTURE ET REPETITION

Tenir aussi longtemps que possible et répéter deux ou trois fois.

En fait, ce "longtemps" dépassera rarement quelques secondes, quelques dizaines de secondes au plus !  
Veiller à relaxer le plus grand nombre possible de muscles.

#### RETOUR AU SOL

Le retour au sol s'effectue en sens inverse de la prise de position.

#### PHASE DYNAMIQUE

Dès que cet exercice vous sera devenu familier, ajoutez-y la phase dynamique suivante, qui n'a jamais été décrite. Bien qu'elle ne soit pas indispensable, et par ailleurs assez ardue à réaliser, elle est néanmoins très importante.

Nous l'indiquons pour respecter notre principe qui consiste à procurer à nos lecteurs une documentation complète, recueillie sur place et souvent inédite.

Cette phase dynamique est délicate à réaliser certes, mais cela ne justifie pas d'en omettre la description et encore moins de se dispenser de l'apprendre.

#### TECHNIQUE

La phase dynamique consiste, en partant de la position statique finale, à plier les coudes et à rapprocher lentement le nez du sol, enfin à ramasser avec les dents un petit objet déposé par terre, puis à revenir lentement à la pose statique. Cela suppose un excellent contrôle de l'équilibre du corps. Il faut réaliser ce mouvement non par la force mais par le déplacement contrôlé du centre de gravité. Durant la phase dynamique, le visage reste parallèle au tapis. Donc, éviter de diriger le crâne vers le sol, car le retour à la position haute (phase statique) serait impossible. La phase dynamique s'apprend graduellement en baissant la tête de quelques centimètres au début, puis en descendant chaque jour un peu plus bas. Travailler très lentement, éviter les mouvements brusques : ils font perdre le contrôle du mouvement. Les personnes portant des lunettes prendront la précaution de les



ôter au préalable. En prévision d'une rencontre un peu rude avec le tapis, il est conseillé de disposer un coussin devant soi.

### RESPIRATION

La respiration sera normale et ininterrompue.

### RELAXER LES POIGNETS

Après Kakâsana, relaxer les poignets en les secouant d'avant en arrière. L'impulsion vient des avant-bras, les poignets sont passifs et décontractés.

### ENCHAINEMENT DE KAKASANA ET DE KAPALASANA

Lorsque le front a touché le sol, si l'on bascule le tronc, le crâne entre en contact avec le tapis et on se trouve dans la position du "trépied", point de départ à la pose sur la tête (Kapalâsana – cf. "J'apprends le Yoga", pp. 254 et suivantes).

Pour l'Occidental, toujours très occupé, le problème consiste, non pas à apprendre un grand nombre d'âsanas qu'il n'aura guère le temps de pratiquer, mais à disposer d'exercices qui n'allongent pas trop la séance quotidienne. Kakâsana, très utile pour préparer le Paon, ne mérite de faire partie de la séance journalière que si le Paon est inaccessible. Toutefois, beaucoup d'adeptes occidentaux la pratiquent quotidiennement comme phase initiale à Kapalâsana. Ils ne lui consacrent ainsi qu'une dizaine de secondes.

### CONTRE-INDICATIONS

Nous ne voyons aucune contre-indication particulière à cette âsana.

### EFFETS SUR LES POIGNETS

Kakâsana est incomparable pour assouplir les poignets devenus rigides.

### EFFETS SUR LA SANGLE ABDOMINALE

Pour ramener les pieds le plus près possible des fesses, la sangle abdominale se contracte avec force, ce qui la fortifie et tonifie les organes abdominaux par la même occasion.

### EFFETS CIRCULATOIRES

Le sang afflue en abondance vers la tête. L'irrigation du cerveau est cependant moins importante que dans la pose sur la tête ou dans Sarvangâsana, ce qui peut être souhaitable dans certains cas.



Position de départ correcte. Les bras sont légèrement pliés, les paumes sont posées au sol à la perpendiculaire des genoux.



Départ correct, les genoux sont placés le plus haut possible, presque sous les aisselles.



Même départ correct, vu de face.



Posture statique

Les oreilles sont jointes et les pieds ramenés près des fesses. Le poids du corps repose exactement à la base du poignet, et NON au milieu de la paume ou sur les doigts, ce qui demanderait un très gros effort. Remarque : que les biceps sont décontractés : il faut tenir en équilibre et non en force.



La même attitude, vue de face.



Cette photo illustre deux erreurs fréquentes qui réduisent beaucoup l'efficacité de l'exercice :

1. les oreilles ne sont pas jointes,
2. les genoux sont mal placés : en effet
  - a) la rotule n'est pas posée assez haut vers l'aisselle; ensuite
  - b) la face intérieure du genou, au lieu de la rotule, est en contact avec le bras.

Conséquences : le poids du corps est placé sur les doigts, les abdominaux ne sont pas contractés, enfin la phase dynamique est rendue très difficile, sinon impossible à réaliser.



## mayurâsana

### *le paon*

Mayur signifie Paon en sanscrit, et Mayurâsana se nomme ainsi parce que, dans cette position, le corps vu de profil évoque le paon traînant sa longue queue. Peut-être y a-t-il une raison supplémentaire de la nommer ainsi : réussi, c'est le Paon; raté c'est le ... pan ! Les yogis n'avaient pas prévu cela ! ... Mais soyons sérieux et voyons la technique.

#### QUE DISENT LES ANCIENS TEXTES ?

Mayurâsana et ses effets sont décrits dans le Hatha-Yoga Pradîpikâ, I, 32/3 : "Placez les paumes sur le sol et posez le nombril sur les coudes; mettez ensuite le corps en équilibre. Le corps doit s'étendre comme un bâton. Cela s'appelle Mayurâsana qui détruit les maladies et tous les désordres abdominaux ainsi que ceux provenant des irrégularités de sécrétion, de mucosités, de la bile et de l'air; Mayurâsana fait digérer les aliments (même pris en excès), augmente l'appétit et détruit les poisons mortels". La Gheranda Samhitâ II, 29-30, donne une description similaire, mais précise que les jambes doivent être croisées en Lotus, ce que les yogis modernes nomment alors "Lolâsana", la posture du Crabe.

Le caractère sommaire de ces descriptions indique que ces traités doivent être considérés comme des aide-mémoire; ils sont néanmoins très précieux. Nous allons, comme d'habitude, détailler à fond la technique.

#### TECHNIQUE

Mayurâsana requiert des poignets souples, le sens de l'équilibre et aussi de la force.

## POSITION DE DEPART

S'agenouiller, placer les mains au sol, les "talons" de la paume (c'est-à-dire les os du carpe) en alignement avec les genoux écartés. Les doigts pointent vers l'arrière.

Les auriculaires et les tranchants des mains se touchent pour mettre les poignets en contact.

*Important* : Il faut remonter les épaules pour faciliter le rapprochement ultérieur des coudes.

## PRISE DE LA POSITION

### Premier temps

Incliner le buste en avant en regardant loin devant soi. Rapprocher les coudes autant que possible : pour que la posture soit parfaite, ils devraient se toucher. C'est généralement impossible au début. Placer la région ombilicale contre les coudes. Pendant l'apprentissage, il peut être utile de se servir d'une sangle (voir photo).

### Deuxième temps (pendant l'apprentissage seulement)

Le deuxième temps consiste à poser le front au sol en regardant les mains (dans la pose classique, les coudes supportent le corps dès le départ; celui-ci se déploie progressivement jusqu'à la position complète, sans intermédiaire).

### Troisième temps

Allonger d'abord la jambe gauche, poser les orteils avec la pulpe au sol. Procéder de même avec l'autre jambe. Les genoux se touchent, ainsi que les chevilles, tandis que le front demeure au sol. Ainsi le corps forme un pont en dos d'âne avec les avant-bras comme appui central et deux points de contact aux extrémités : le front et les pieds.

## POSITION FINALE

La position finale se prend en supprimant ces deux points de

contact. Pour cela il faut :

a) soulever la tête du sol et fixer un point devant soi. Respirer normalement;

b) ensuite soulever les pieds et les jambes du sol pour faire la "planche" sur les coudes, mais sans utiliser d'élan.

Si vous redoutez le "pan", placez un coussin devant vous : c'est moins glorieux, mais plus sage !

S'il est déconseillé de recourir à l'élan ou à la force, comment faut-il procéder pour prendre l'attitude finale sans élan ni effort ?

Voici : les orteils poussent légèrement le corps vers l'avant pour amener le centre de gravité à la verticale des paumes. Il faut

prendre appui sur les "talons" de la paume et non sur la main entière. Les avant-bras, qui étaient perpendiculaires au sol, se

placent alors à un angle d'environ 70° par rapport au tapis; ainsi la masse du corps s'équilibre de part et d'autre des coudes.

Lorsque cet équilibre est atteint, une légère poussée du bout des

doigts suffit à soulever les pieds du sol. Au début, une sangle sera nécessaire, car sans elle les coudes n'étant pas assez rappro-

chés du centre du corps glissent, s'écartent, et c'est la chute.

## POSITION FINALE

Les orteils ayant quitté le tapis, le corps doit former une ligne droite parallèle au sol. Pour obtenir ce résultat, il faut lever le

front afin que les pieds ne montent pas trop haut. Tendez le dos, joignez les genoux, ne pliez pas les jambes : Mayurāsana n'est

pas une position de repos !

## RESPIRATION

En principe, il faudrait respirer normalement pendant l'āsana : Shundar Goswami le mentionne expressément. En pratique,

c'est impossible au début, et ce n'est pas un drame si vous bloquez le souffle. Plus tard, quand vous aurez acquis assez

d'équilibre et d'aisance, vous pourrez respirer normalement pendant tout l'exercice.

## CONCENTRATION

Sur le mouvement lui-même.

## DUREE ET REPETITION

Tenir aussi longtemps que possible, ce qui ne représente, de toute façon, que quelques secondes. Les adeptes bien exercés tiennent pendant une minute. Alain Daniélou dans "Yoga, méthode de réintégration" indique une durée de huit minutes avant l'acte de purification des intestins (basti) ! Une telle performance paraît hors de la portée de l'Occidental.

Après avoir tenu la position durant quelques secondes et s'être reposé un instant, recommencer l'exercice une seconde fois, voire une troisième fois.

*Note essentielle :* C'est pendant le repos qui la suit que Mayurāsana produit ses effets les plus intenses. En effet, pendant l'āsana, le blocage de l'aorte abdominale interrompt pratiquement l'afflux de sang vers le bas-ventre et les jambes. Dès que la pose est finie, le sang y afflue en abondance (cf. "Effets").

## ERREURS

- Au départ, placer les paumes en avant de la ligne des genoux;
- ne pas pointer les doigts vers l'arrière ni tenir les poignets trop écartés;
- placer les coudes vers les flancs et non au centre de l'abdomen;
- tenter d'exécuter l'āsana sans déplacer le centre de gravité vers l'avant;
- ne pas placer le corps parallèlement au sol;
- ne pas joindre les genoux (puisque le corps doit former une seule ligne droite);
- fléchir les jambes;
- regarder le sol.

## PLACE DANS LA SERIE

Dans la série Rishikesh, Mayurāsana s'exécute aussitôt après la Torsion.

## EFFETS

### Généralités

Les effets de Mayurāsana découlent principalement de la compression de l'aorte abdominale consécutive à la pénétration des coudes dans la région ombilicale, ce qui modifie profondément la circulation sanguine, à quoi s'ajoute l'augmentation de la pression intra-abdominale dans la zone du plexus solaire. Analysons maintenant ces effets.

## EFFETS SUR LES ORGANES DIGESTIFS

### *Estomac, foie, rate :*

La compression de l'aorte abdominale dérive la circulation sanguine vers l'estomac, le foie et la rate. Swami Sivananda lui attribue des effets favorables sur la digestion. Si, par suite d'un repas trop copieux, la digestion n'est pas terminée après 4 ou 5 heures, Mayurāsana règle la question en quelques instants. Swami Sivananda assure que Mayurāsana combat la dyspepsie. Quant aux stases sanguines de la rate et du foie, Mayurāsana les dissipe en un clin d'oeil. L'āsana supprime la paresse hépatique et dégorge la vésicule biliaire. Mayurāsana combat aussi l'aérophagie.

### *Intestin grêle et gros intestin :*

L'activité de ces organes est stimulée, quoique de façon moins directe. Mayurāsana lutte ainsi contre la constipation.

### *Région des reins :*

L'augmentation de la pression intra-abdominale se transmet

jusqu'aux reins, qui sont stimulés. Mayurâsana agit aussi sur les surrénales; l'accroissement de production d'adrénaline en fait un exercice dynamisant de premier ordre.

Selon Swami Sivananda, Mayurâsana agirait même sur le diabète en tonifiant le pancréas et en activant la production d'insuline par les îlots de Langerhans. Il faudrait sans doute faire cette restriction que les diabétiques sont en général obèses et incapables de prendre cette posture. Mayurâsana réduit les hémorroïdes.

#### *Effets sur le plexus solaire :*

Les coudes compriment et étirent toute la région solaire, et par la stimulation du plexus solaire qui en résulte, Mayurâsana influence indirectement des organes qui ne sont pas touchés par la posture. En fait toute l'activité organique est stimulée.

#### *Poumons et cœur :*

Les bienfaits de l'âsana ne se limitent pas à l'abdomen. La pression de l'air augmente dans les poumons, ce qui déplisse les alvéoles. Le cœur est fortifié par la compression de l'aorte abdominale et par la résistance ainsi créée aux impulsions cardiaques. Notons aussi un afflux de sang important vers le cerveau.

#### *Musculature :*

Mayurâsana fortifie la musculature du dos où le sang frais afflue, surtout pendant la relaxation qui suit obligatoirement cette âsana. Il s'y manifeste une agréable sensation de chaleur. La colonne vertébrale et tous les filets nerveux qui en émergent bénéficient aussi de la pratique de cette posture.

### CONTRE-INDICATIONS

Il est évident que les atteintes graves de l'appareil digestif (ulcère de l'estomac, gastrite prononcée, etc.) constituent autant de contre-indications. Dans le doute, consultez votre médecin. Le bon sens empêche d'ailleurs ceux à qui cet exercice serait néfaste de le pratiquer. Nous croyons aussi à la "sélection automatique" :

cet exercice requiert de la force, et ceux à qui la pose pourrait être défavorable sont en fait dans l'impossibilité physique de l'effectuer. Les cardiaques seront très prudents.

### RELAXATION

Après Mayurâsana, il faut se relaxer pendant une minute environ en Shavâsana et faire des respirations yogiques profondes.

### POUR APPRENDRE

Un dernier "truc" pour apprendre la posture : beaucoup de personnes réussiront plus facilement à faire Mayurâsana en pratiquant avec les mains posées sur le bord d'une chaise ou d'une table basse avant de travailler au tapis.



*Départ  
en l'air, avec les  
genoux écartés.*



*Poser la carpe  
- le "talon" de la paume -  
dans l'alignement des genoux,  
les pouces vers l'extérieur  
et les poignets en contact.*



*Se pencher vers l'avant; placer l'épigastre contre les coudes rapprochés.  
Les avant-bras en contact sur toute leur longueur. Regarder devant soi.  
Respirer normalement.*



*INCORRECT - Les mains étant trop écartées, les coudes vont se placer  
vers les flancs au lieu du creux de l'estomac. On risque la chute, car les  
coudes vont glisser vers l'extérieur au moment de prendre la pose.*



*Au début, il est plus commode de s'aider d'une sangle constituée par une vieille ceinture qui empêchera les coudes de s'écarter. Les coudes peuvent être un peu écartés au début. A mesure des progrès, serrez la sangle d'un cran jusqu'à ce que les coudes se touchent.*

*Le départ est le même que sans la sangle: il est toléré que les paumes soient un peu écartées pour faciliter l'équilibre.*

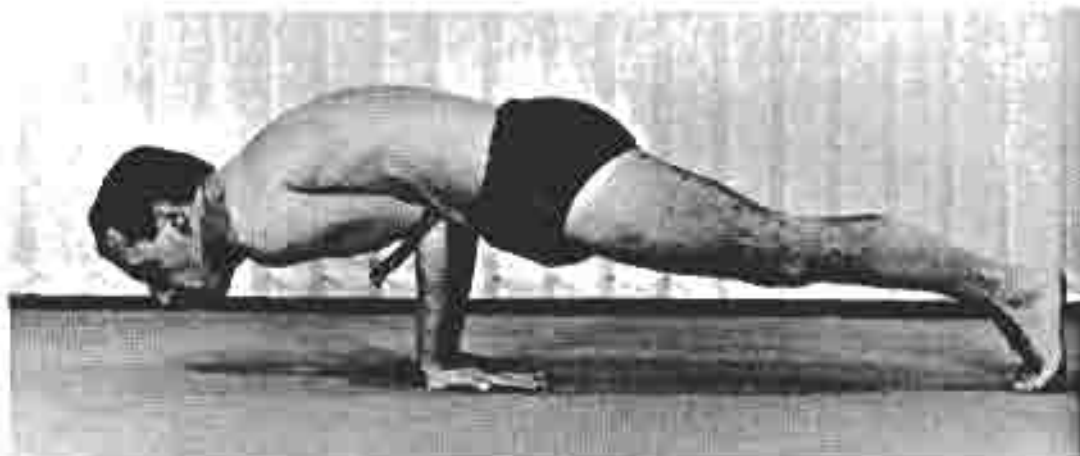


*Première phase de l'âsara. Les mains peuvent être posées un peu en avant de la ligne des genoux sans inconvénient notable. Regarder les mains. Respirer normalement. Procéder sans hâte !*



*Laisser le front au sol, allonger une jambe vers l'arrière, le pied touchant le tapis avec la pulpe des orteils.*





*Allonger l'autre jambe, les genoux se touchant, puis lever la tête en regardant droit devant soi : à ce moment les avant-bras sont PERPENDICULAIRES au sol. Dans cette position la balance penche du côté des jambes: il serait donc impossible de les soulever sans déplacer le centre de gravité vers l'avant.*



*Le centre de gravité ayant été déplacé vers l'avant, les avant-bras sont inclinés par rapport au sol. Quand le corps est en équilibre, une légère pression du bout des doigts soulève les pieds du sol. Tenez les genoux joints, ne pas plier les jambes. Tendre les muscles du dos en regardant devant soi afin que le corps reste parallèle au sol en formant une ligne aussi droite que possible. La pression intra-abdominale augmente. Continuer à respirer normalement (si possible !)*



*Au retour, replier les jambes en écartant les genoux : les avant-bras reviennent à la perpendiculaire; déposer les genoux au sol. Se relaxer.*

*Il est souvent plus facile d'apprendre Mayurasana sur le bord d'une chaise ou d'une table basse qu'à même le sol.*



Quand vous saurez faire Mayurāsana sans l'aide de la sangle, il vous sera facile d'apprendre la technique classique. En effet, yogiquement l'āsana doit se prendre sans passer par les positions intermédiaires avec appui au sol à l'aide desorteils ou du front comme pendant l'apprentissage.

Dès le départ, dans la pratique classique, le corps se trouve en équilibre sur les avant-bras; progressivement le tronc se déplace vers l'avant tandis que, symétriquement, les jambes se déploient vers l'arrière.



Dès le départ, le poids du corps repose entièrement sur les avant-bras avec les poignets comme seul point de contact avec le sol. Les pieds se trouvent à environ 20 cm de distance l'un de l'autre tandis que les genoux sont notablement plus écartés.



Continuer le même mouvement pour se rapprocher progressivement de la position finale.



Écarter les pieds et déployer lentement les jambes tout en déplaçant le tronc vers l'avant pour maintenir l'équilibre.

#### COMBINAISON DU PAON ET DE LA SAUTERELLE

Le tronc peut être parallèle au sol (ce qui est le Paon classique), mais l'on peut aussi, par une puissante contraction des muscles de la région lombaire, lever les jambes le plus haut possible, ce qui rassemble à la fois les effets propres à la pose du Paon et ceux de la Sauterelle. Remarquez que les mollets sont détendus et que les cuisses sont aussi relâchées.

Observez que les avant-bras sont accolés et que, de ce fait, les coudes s'enfoncent dans l'abdomen, exactement dans la région de l'arc abdominal.





*Pour être complets signalons que l'on peut à volonté, utiliser d'autres positions des mains, la photo ci-contre indique une première variante, dans laquelle les pouces pointent vers l'avant tandis que les autres doigts sont dirigés vers l'arrière.*



*Dans cette nouvelle variante, les pouces sont également pointés vers l'avant, mais les poings sont fermés; ils supportent le poids du corps dans la pose finale.*

## Iolâsana

### *la posture du crabe*

Iolâsana, c'est-à-dire la posture du Crabe, consiste tout simplement à exécuter le Paon en Lotus.

Cette posture est assez spectaculaire mais, en fait elle n'est pas plus difficile que la posture classique. Dans Iolâsana le centre de gravité se trouve placé plus près vers le milieu du tronc, ce qui facilite même la prise de la position.



#### *Position de départ*

*La position des mains est laissée au choix parmi celles indiquées jusqu'ici il est possible, comme ci-dessus, de pratiquer Iolâsana en équilibre sur les pouces qui auront à supporter pratiquement tout le poids du corps, les autres doigts servant surtout au maintien de l'équilibre. La position de départ ne doit pas être décrite, l'examen de la photo suffit.*



*1er temps d'exécution :*  
*Pencher le tronc vers l'avant, rapprocher les coudes et les placer au centre de l'abdomen comme dans la façon habituelle de procéder.*

*Sans déposer le front au sol, pousser le tronc vers l'avant et l'amener en équilibre sur les coudes, amener le tronc parallèlement au sol puis contracter les muscles du bas du dos afin de placer les jambes repliées parallèlement au sol.*

*Il faut en tout cas s'efforcer de respirer normalement et de ne pas se durcir outre mesure pendant la maintien de la pose. Cette posture, quoique destinée aux adeptes entraînés, est cependant moins difficile que les photos ne pourraient le faire supposer.*



## vajrāsana

Vajrāsana est une posture assise dont le nom, littéralement étonnant, signifie l'āsana du Tonnerre ou de la Foudre.

### TECHNIQUE

Cette āsana, toute simple, offre deux degrés de difficulté croissante :

Toutefois, même le plus facile sera souvent inconfortable pour bien des Occidentaux. Aie ! mes genoux ! Aie ! mes cuisses ! Hélas, à force de nous assoir sur des chaises, nos ligaments sont devenus rigides et se sont raccourcis ; ils nous font souffrir au début, mais bientôt l'on arrive à prendre la position sans trop de mal et après deux ou trois semaines, à la garder confortablement. Soyez aimable avec vous-même ! Ne vous martyrisiez pas, restez toujours dans les limites de ce qui est supportable sans réelle souffrance<sup>1</sup>

Au début, les douleurs peuvent être réduites en disposant un petit coussin au sol, juste sous les cou-de-pied. Après quelque temps, les ligaments s'étant allongés, vous pouvez vous passer du coussin.

### BUT DE L'ĀSANA

Cette āsana remplacera la pose du Lotus ou la Posture Parfaite, si ces attitudes ne sont pas (ou pas encore) complètement maîtrisées et confortables pour l'adepte.

Elle servira donc aux mêmes usages que les deux postures précé-

tées, c'est-à-dire aux exercices de concentration, à la méditation et au prānayāma. Toutefois, ses effets propres ne sont pas négligeables.

Ce préambule est peut-être trop pessimiste : il n'est pas exclu que la posture vous soit accessible et agréable dès le premier essai, voire même que vous soyez en mesure d'exécuter d'emblée la forme poussée. Les femmes sont souvent favorisées à cet égard, car leurs ligaments ont en général une plus grande laxité que ceux des hommes.

### POSITION DE DEPART

Le départ se fait à genoux. Avant de s'asseoir, écarter les talons en laissant les gros orteils en contact. Les photos 1 et 2 illustrent ce détail : il se forme ainsi une cuvette prête à accueillir les fesses.

### PRISE DE LA POSITION

Se laisser descendre doucement vers le sol, de façon à s'asseoir non sur les talons mais dans la cuvette.

### POSTURE DEFINITIVE

Poser les mains sur les cuisses, les paumes vers le bas. Relaxer les bras et les mains : laissez-les prendre leur pli d'eux-mêmes. En fait, il faut progressivement relaxer tous les muscles, à commencer par la sangle abdominale.

Dans le cas idéal, plus aucun muscle n'est contracté, et cette āsana permet de conserver indéfiniment une immobilité de statue (avec de l'exercice, bien entendu).

Vajrāsana place automatiquement le bassin dans un angle idéal pour la colonne vertébrale. Fermez les yeux, placez la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale; éliminez les tensions dans la nuque, puis relaxez avec soin la musculature du dos. Ainsi, du crâne au sacrum, la colonne vertébrale se place correctement. N'omettez pas de relaxer les cuisses qu'on a tendance

à contracter au début, à cause de la douleur. A mesure que les ligaments retrouvent leur longueur naturelle et normale, on parvient à relaxer les cuisses, les fesses et les mollets (cf. infra "Pour les débutants"). Relaxez soigneusement le visage.

### RESPIRATION ET CONCENTRATION

Quand la position est acquise, c'est-à-dire stable, confortable et relaxée, elle sert de base à l'un ou l'autre exercice de concentration ou de prānayāma, qui accaparera toute votre attention. S'il s'agit d'un exercice de concentration, vous pouvez le faire précéder de quelques respirations lentes et profondes pour harmoniser la circulation prānique dans tout le corps.

*Pour les débutants :*

Vous passerez plus facilement le cap des semaines "douloureuses" en concentrant votre attention précisément sur les points sensibles et en relaxant les muscles des jambes. Imaginez que vous vous enfoncez mollement vers le sol. La douleur, loin de s'intensifier, s'estompe en vous concentrant sur elle, pourvu qu'elle ne soit pas trop vive dès le départ.

### ERREURS

Il n'y a guère d'erreurs possibles dans le cas de cette āsana ! Il faut cependant veiller à ne pas s'asseoir SUR les talons.

### POSE YOGIQUE COMPLETE

La technique ci-dessus vous procure déjà tous les avantages de la posture, mais en fait, dans la position yogique complète, on s'assied non dans la cuvette formée par les talons et le tendon d'Achille, mais sur le sol entre les mollets. La traction sur les ligaments et sur les muscles est – faut-il le dire ? – beaucoup plus intense encore. Il n'est pas indispensable d'aller jusque-là, mais si vous sentez que la pose complète est à votre portée,

faites l'effort supplémentaire. Elle permet une immobilisation beaucoup plus longue que dans sa forme atténuée décrite plus haut, où la pesée du corps sur les mollets et sur les ligaments du pied peut rendre la pose inconfortable après quelques minutes. Dans la pose yogique complète, la circulation dans les jambes est moins entravée.

## EFFETS

En précisant les buts de l'âsana, nous avons du même coup décrit ses effets.

Toutefois, certaines applications pratiques importantes sortent du cadre de ses buts généraux. Il importe notamment de connaître ses effets circulatoires pour l'utiliser judicieusement.

### *Effet sur la circulation sanguine*

Dans la posture atténuée, la compression des muscles des jambes y freine la circulation. Donc le sang que le cœur destinait normalement aux membres inférieurs est en partie détourné vers les organes abdominaux. De là son influence sur le ...

### *... Tube digestif*

Swami Sivananda recommandait cette pose aux dyspeptiques, aux hépatiques, bref à tous ceux qui souffrent d'atonie du tube digestif ou de ses glandes annexes. Prise pendant quelques minutes, immédiatement après le repas principal, et accompagnée de respirations profondes, elle assure une digestion heureuse et facile. Mais cela ne doit pas pour autant dispenser les dyspeptiques de soigner... la mastication des aliments pendant le repas !

### *Colonne vertébrale*

Vajrâsana rééquilibre la statique vertébrale. Elle soulage bien des reins fatigués ("reins" entendu au sens de région du dos et non d'organes). Elle est très utile aux sédentaires et à toutes les

personnes que leur métier oblige à rester longtemps debout (coiffeurs, vendeuses, dentistes, etc...).

### *Organes génitaux*

Chez la femme, la position particulière du bassin, de la région lombaire et sacrée, ainsi que l'activation de la circulation dans le bas-ventre contribuent à éliminer certains troubles du cycle menstruel ou de la ménopause.

Chez l'homme, l'irrigation accrue des gonades normalise la production des hormones, maintient une activité sexuelle normale – sans surexcitation mais aussi sans diminution.



1



2



3

1  
*Cette photo de profil montre la position correcte des pieds.*

2  
*La pose vue de dos permet de voir la position respective des talons et des orteils.*

3  
*De face, on remarque que les genoux ne sont pas serrés l'un contre l'autre. Les mains sont posées - détendues - sur les cuisses; tout le corps est soigneusement relaxé.*



4



5



6

4  
*Posture yogique complète. le postérieur touche le tapis entre les pieds.*

5  
*La vue de dos nous montre la position des pieds.*

6  
*Vue de face.*

## siddhâsana

### *la posture parfaite*

Parmi les poses destinées au Prânayâma, à la concentration et à la méditation, le Lotus est sans doute la plus appréciée, mais cette âsana présente l'inconvénient d'être souvent inaccessible à l'Occidental. Les exercices indiqués dans le chapitre consacré à la pose du Lotus permettent d'assouplir progressivement les ligaments et les articulations des genoux et des pieds, mais malgré tout, bien des personnes ne peuvent réaliser le Lotus. Et même lorsque la position du Lotus est acquise, il s'écoule souvent bien du temps avant de pouvoir la tenir confortablement pendant plusieurs minutes, ce qui est indispensable pour les exercices de concentration, de méditation et même les exercices respiratoires. Or, par définition, pendant cette pratique IL FAUT que le corps soit dans une position très stable et très confortable, afin de l'oublier, la douleur, la gêne constituent des sources de distraction qui compromettent le succès.

La posture qui suit le Lotus dans la hiérarchie yogique est Siddhâsana, la Posture Parfaite (Siddha = parfait) que nous allons étudier maintenant.

En attendant que le Lotus devienne confortable, apprenez donc la Posture Parfaite et pratiquez vos exercices de concentration et de respiration dans cette âsana.

#### TECHNIQUE

##### Position de départ

Assis sur le sol, écarter les genoux afin que les jambes forment entre elles approximativement un angle droit.



### Premier temps

En pliant la jambe gauche, placer le talon contre le périnée. La plante du pied touche la cuisse droite.

### Deuxième temps

Attirer la jambe droite à soi, de façon que le pied droit soit avec le talon en face du nombril et tourné vers le haut.

La position du pied droit a une grande importance : à l'aide des doigts, écarter les muscles de la cuisse gauche et insérer les orteils, le pouce y compris, entre le mollet et la cuisse. Ainsi le pied reste en place sans effort. Veiller aussi à glisser la malléole de telle manière qu'aucune douleur ou gêne ne se fasse sentir : en tâtonnant, vous trouverez l'endroit le plus confortable.

### Position complète

Etendre les bras, avec les biceps tournés vers l'avant, les poignets posés sur les genoux. Former le Jnana Mudra — le Sceau de la Connaissance — en repliant l'index contre le pouce.

Certains yogis appliquent l'ongle de l'index contre le pli du milieu du pouce, formant ainsi un cercle.

Les trois autres doigts sont joints sans raideur; ils peuvent même être un peu pliés. Aucune raideur non plus dans les bras, dont les muscles sont détendus. La colonne vertébrale est parfaitement droite et verticale.

Il faut veiller à garder la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale. Ainsi, on n'en perçoit plus le poids, et il est possible de relaxer les muscles de la nuque et du cou. Il faut aussi relaxer le visage et desserrer les mâchoires.

### VARIANTE POUR LES OCCIDENTAUX

Heureusement pour nous, il est possible de réaliser Siddhāsana correctement et très confortablement en surélevant le siège au moyen d'une couverture pliée ou d'un tapis roulé en forme de coussin cylindrique. Ne pas s'asseoir entièrement sur ce coussin mais plutôt vers le bord, car il faut répartir le poids du corps sur

les genoux autant que sur les fesses. Le poids du corps se portant en partie vers l'avant, il s'appuie donc sur les genoux et non sur les fesses seulement.

### AVANTAGES DE CETTE ASANA

Cette āsana stabilise le corps et apaise le mental. La réunion des pieds et la position des mains sont très reposantes pour le mental. L'orientation des paumes vers l'avant et vers le haut a un effet sédatif assez inexplicable, mais réel au point d'être utilisé dans certains établissements psychiatriques pour calmer les "agités". L'orientation des biceps vers l'avant dégage l'épaule et le sommet du thorax, et facilite le redressement de la colonne vertébrale. Le thorax s'épanouit ce qui favorise une respiration ample et aisée.

La colonne vertébrale se place dans l'attitude idéale grâce à la position correcte du bassin et des jambes, permettant une longue immobilité, sans fatigue.

Swami Satchidananda proclame : "Seuls ceux qui n'ont pas de colonne vertébrale ont le droit de s'adosser".

Pendant l'inspiration, le ventre se gonfle un peu et le centre de gravité du corps se trouve au milieu de l'abdomen. C'est la posture du Hara, pratiquée au Japon et popularisée en Occident par le Comte Dürckheim dans le livre portant ce titre. Elle donne de l'assurance, de la sérénité, et dissipe les angoisses. Grâce à elle, la respiration se place automatiquement au bon endroit. Elle favorise la concentration mentale.



#### **PREMIER TEMPS**

*Cette photo montre la position exacte du talon du pied gauche ramené contre le périnée.  
Le genou gauche aussi que le tibia touchent le sol, le dessus du pied est en contact avec le tapis.*



#### **POSE FINALE**

*La position du pied droit est très importante. Le talon, tourné vers le haut, se place juste en face de l'ombilic, tandis que les orteils, le pouce y compris s'insèrent entre le mollet et la cuisse. De face, aucun orteil ne peut rester visible.*

*Pendant les exercices de concentration ou de respiration, le regard se dirige vers un point imaginaire situé entre les sourcils.*

*Le pouce rejoint l'index, formant ainsi Jnana Mudra.*



#### **VARIANTE POUR LE DEBUTANT**

*Si la position finale n'est pas très confortable pour l'Occidental, on peut placer sous le postérieur un tapis roulé pour surélever le siège. En diminuant progressivement la hauteur du support, on finit par se mouvoir à l'aise à même le sol.*

## padmāsana

### *le lotus*

La pose du Lotus et la pose sur la Tête se partagent le privilège d'être les deux āsanas les plus célèbres dans le grand public pour qui elles symbolisent en quelque sorte le yoga tout entier. L'adepte capable de se tenir sur la tête pendant plus d'une minute et de tenir aussi longtemps la pose du Lotus, fait figure de yogi accompli. Quant aux adeptes du yoga, la pose du Lotus exerce sur eux une séduction particulière, bien justifiée d'ailleurs. Mais au fait, pour quelles raisons exactement ? Nous allons essayer de les dégager, et dans ce but, l'étudier en détail sous ses divers aspects car, en modifiant certaines modalités d'exécution, elle procure des effets foncièrement différents. Ces objectifs et ces effets varient aussi notablement lorsque le Lotus forme la base des pratiques du prāṇayāma considéré au sens intégral du terme, donc comme technique de contrôle des énergies subtiles qui parcourent et vitalisent notre corps grossier, visible, et non dans le sens étriqué de simples exercices respiratoires.

#### ETYMOLOGIE

En sanscrit cette āsana s'appelle Padmāsana, Padma signifiant tout simplement Lotus.

Pourquoi cette dénomination ? Parce que dans cette position les mains et les pieds évoquent en quelque sorte les pétales d'un lotus, fleur sacrée de l'Inde.

#### TECHNIQUE

Si la technique de la pose en elle-même est fort simple et bien

vite décrite, il n'en va pas de même des exercices destinés à l'apprendre !

Au fond, est-il bien utile de la décrire ? Chacun sait que la posture se prend en posant le pied droit sur la cuisse gauche, puis le pied gauche sur la cuisse droite, croisant ainsi les jambes. C'est tout... Ajoutez-y des détails concernant la position des bras et des mains, voire des doigts, et tout semble dit à propos du Lotus.

Il est loin d'en être ainsi.

## LOTUS ET HATHA YOGA

Nous entamerons notre étude en examinant d'abord les particularités du Lotus et les répercussions que cette pose est censée produire dans l'organisme de l'adepte en nous plaçant au point de vue du hatha-yoga. Nous considérerons donc tout d'abord le Lotus comme une *āsana* en elle-même et non en tant que posture pour la pratique du *prānāyāma*, cette branche étant en fait inséparable du hatha-yoga.

Essayons tout d'abord de saisir le mécanisme des répercussions physiologiques entraînées par *Padmāsana* dans l'organisme du hatha-yogi.

*Padmāsana* occasionne une compression des cuisses qui entraîne un ralentissement de la circulation sanguine dans les jambes. Ce coup de frein donné au flux sanguin se produit surtout dans l'artère fémorale, chargée de conduire le sang artériel vers les muscles des cuisses, du mollet et du pied, lesquels sont parmi les plus puissants du corps humain. Les effets du Lotus découlent donc principalement des modifications importantes produites sur la circulation sanguine.

Après avoir tenu la position durant quelque temps, on observe que les jambes deviennent légèrement violacées, ce qui indique que le sang y stagne et devient de plus en plus veineux. Disons tout de suite, à propos de cette veinosité accrue du sang séjournant dans les jambes, qu'elle n'entraîne aucun inconvénient, parce que, en dépit du "nœud", la circulation dans les jambes reste encore suffisante pour assurer la nutrition normale de leur musculature, d'autant plus que leur consommation d'oxygène est fort réduite puisqu'elles ne fournissent aucun travail. L'expé-

rience prouve que, même tenu pendant très longtemps, le Lotus ne donne pas de "fourmis" dans les jambes, ce qui indiquerait une sous-oxygénation prononcée.

Il ne risque pas d'aggraver les varices ni d'en être la cause, car s'il est vrai que la circulation est ralentie, il est tout aussi vrai que la tension n'augmente pas, donc les veines ne peuvent se distendre plus que d'habitude. Etant rassurés sur ces points, nous pouvons diriger notre attention vers les répercussions générales de la posture.

Le cœur continue à pulser, dans l'aorte abdominale et dans ses embranchements en direction des jambes, le flux normal et important de sang artériel destiné aux jambes. Le coup de frein au niveau des jambes va se répercuter en premier lieu et principalement dans l'abdomen. Tout comme un "bouchon" sur une artère de grande circulation dans une capitale à l'heure de pointe se compense par un détournement de la circulation dans les rues adjacentes, de même le barrage provoqué par la pose du Lotus dans les cuisses détourne une partie du sang destiné aux jambes vers l'abdomen, en particulier vers les organes du bas-ventre. Les organes bénéficiaires de cet afflux supplémentaire de sang artériel seront en ordre principal les organes génitaux et les systèmes d'excrétion (système urinaire, les reins sans oublier les surrénales, le côlon). L'adepte bénéficie d'effets de stimulation physiologique semblables à ceux de la douche scrotale\* dont la posture du Lotus complète et amplifie les effets bénéfiques.

## LE LOTUS COMBINÉ A D'AUTRES POSTURES

Toutefois *Padmāsana* n'est pas une *āsana* purement statique. Nombre de postures yogiques ont une variante en Lotus, à commencer par la posture sur la tête. L'adepte a le choix entre deux solutions :

- a) prendre le Lotus comme point de départ et s'élever ainsi jusqu'à ce qu'il soit sur la tête.
- b) se mettre sur la tête normalement puis, en restant dans cette position, nouer les jambes en Lotus. Il va sans dire qu'il faut que la pose soit devenue aussi familière et facile à réaliser que de se

\* Cf. "Rajeunir", p. 53

croiser les bras, car l'adepte ne peut – et pour cause – s'aider de ses mains pour placer les jambes en Lotus ! La pose sur la tête combinée au Lotus s'appelle alors "Oordhva-Padmāsana" – le Lotus inversé.

Padmāsana sert aussi de point de départ à une forme particulière de l'āsana du Paon, qui change de nom à cette occasion et devient Lolāsana. Pour le spectateur, cette pose paraît beaucoup plus difficile que le Paon habituel. En réalité, comme le centre de gravité de l'organisme se trouve déplacé vers l'avant par la position des jambes dans le Lotus, cela favorise au contraire la prise et le maintien de la position.

Citons rapidement Parvatanāsana, la pose de la Montagne, dans laquelle l'adepte se met en équilibre sur les genoux et lève les mains vers le ciel, āsana très difficile. N'oublions pas Kukatāsana, la posture du Coq, où l'on insère d'abord les avant-bras entre les cuisses et les mollets (très difficile à réaliser, surtout si les cuisses sont très musclées), après quoi l'on se soulève sur les avant-bras. Dans ce cas, le coup de frein à la circulation sanguine dans les bras s'ajoute à celui donné dans les jambes.

Padmāsana sert de position de départ classique à Matsyāsana, le Poisson.

Les yogis disposent ainsi de toute une panoplie d'exercices à exécuter en Lotus : flexion vers l'avant, torsion, etc.

Lorsque Padmāsana s'allie à un exercice exigeant l'emploi de la force, comme c'est le cas par exemple pour Lolāsana, pour ne citer que cette seule āsana, répondant à l'appel des muscles sollicités par l'effort, le cœur bat plus vite et l'intensification générale de la circulation augmente les effets bénéfiques de la pose du Lotus. Donc les postures auxquelles le Lotus se surajoute conservent la totalité de leurs effets bénéfiques cumulés avec ceux du Lotus lui-même.

## LE LOTUS EN ELEVATION

Un des exercices du hatha-yoga "de force" est le Lotus en élévation et à répétition. Partant de la posture du Lotus, l'adepte soulève le siège du sol en contractant la sangle abdominale et en se soulevant sur les bras, toutefois sans avoir inséré les avant-bras entre les mollets et les cuisses comme dans Kukatāsana.

Il arrive que cette posture soit maintenue immobile durant un temps assez long : elle exige alors beaucoup d'endurance et de force. Habituellement elle s'exécute à répétition : après s'être soulevé, l'adepte se laisse retomber sur le séant, qui martèle le sol, provoquant ainsi un choc (voulu) à la base de la colonne vertébrale et se soulève aussitôt pour recommencer et ainsi de suite. L'adepte a l'air de jouer ainsi au marteau-pilon. C'est surtout dans les techniques du yoga tantrique et tibétain que la posture du Lotus est utilisée de cette façon. Ceux de nos lecteurs qui ont pu assister à la projection par la TV du "Message des Tibétains" d'Arnaud Desjardins auront été frappés par la virtuosité des yogis tibétains : nous avons vu, sur le petit écran, des adeptes partir de la position debout et se laisser choir sur le sol. Pendant la chute, en plein vol, ils se croisaient les jambes et, arrivés au sol, ils se retrouvaient assis en Lotus. Il faut le faire ! Tout cela fait partie d'un ensemble d'exercices particuliers, très secrets, de la Kundalini Yoga. Je ne vous les révélerai pas pour deux raisons :

- a) il n'est pas indiqué de révéler ces exercices, dont la plupart sont très dangereux;
- b) je ne les connais pas moi-même ...!

Cette seconde raison est évidemment péremptoire.

Si nous avons brossé rapidement le tableau de toutes ces possibilités, c'est pour démontrer par là quelle place se taille la pose du Lotus dans ce type de yoga particulièrement actif et dynamique; nous prouvons du même coup qu'elle ne doit pas être considérée uniquement comme une pose statique pure.

## DETAIL TECHNIQUE IMPORTANT

Lorsque l'adepte du yoga utilise la posture du Lotus dans le cadre du hatha-yoga pur, la pose doit être prise très serrée, ce qui signifie que les talons doivent être ramenés contre l'abdomen, au-dessus du pubis. La posture est certes moins confortable ainsi, et il n'est guère possible de la tenir indéfiniment, mais le blocage de la circulation est d'autant plus efficace, donc les effets circulatoires proportionnellement plus importants.

Dans notre prochain ouvrage nous poursuivrons l'étude du Lotus au point de vue du Prānāyāma et du Raja Yoga (yoga mental).

## CONSEILS

Comme toujours en yoga, patience et régularité font mieux que force ni que rage. Ne forcez jamais, spécialement pendant les exercices où les coudes font levier sur les genoux, afin de ne pas traumatiser les ligaments.

Moment idéal : après un bain chaud.

## UNE RECETTE

Enduire les articulations qui tiraillent d'un peu d'essence de thérébentine. L'essence de thérébentine entre dans la composition de nombreuses formules d'embrocations pour les sportifs; elle favorise l'irrigation sanguine et assouplit les ligaments. Utiliser de préférence de la thérébentine achetée en pharmacie plutôt que celle du droguiste, celle-ci risquant d'être additionnée de l'un ou l'autre solvant hydrocarboné indésirable. Avant ou après l'application de thérébentine, vous pouvez vous masser les endroits douloureux avec de l'huile d'olive ou d'arachide.

## COMMENT APPRENDRE LE LOTUS ?

L'apprentissage de la pose du Lotus prend de 3 semaines à ... 3 ans! En effet, il arrive parfois que même des personnes n'ayant jamais fait de yoga la prennent d'emblée. En général - hélas! - lorsque l'Occidental aux articulations rouillées tente de la prendre, elle paraît absolument irréalisable sans se démettre les genoux! En fait, grâce aux exercices progressifs décrits ci-après, à de rares exceptions près, tout le monde peut ambitionner de la réaliser un jour, à condition de n'être pas pressé!



Très stable. Dans cette position les bras et les mains sont disposés autrement. Surtout recommandée pour les exercices respiratoires. On peut aussi poser les paumes sur les genoux.



Vous montre la forme correcte de l'articulation de la cheville. La plante du pied droit est franchement tournée vers le haut. De ce fait la cheville prend une forme courbe particulière afin de laisser de la place pour la cheville gauche.

Pour assouplir la cheville, remarquez la façon dont le pied est tenu. La main gauche soutient le pied, et le pouce fait pression sur la base du gros orteil pour mieux orienter la plante du pied vers le haut, tandis que la main droite saisit la cheville et effectue un mouvement de torsion ayant pour but d'orienter la plante du pied vers le haut.



*Correct. Le pied est posé sur la face intérieure de la cuisse gauche, la courbure de la cheville est correcte.*



*Incorrect. Le pied est posé trop haut sur la cuisse, la plante du pied ne regarde pas vers le haut. D'où genou trop haut et impossibilité de le ramener au sol.*

*Cette danse crée une pression très forte sur les articulations que la pose du Lotus concerne, surtout sur la cheville.*



*Pour dérouiller les articulations des genoux, placer les pieds en opposition, les jambes formant un losange. Distance des talons au corps : 50 à 70 cm. environ. Pieds, premier temps, saisir les chevilles.*



*Appuyer les coudes légèrement au-dessus des genoux, sur la face intérieure de la cuisse, et, grâce au levier ainsi formé, exercer un mouvement de haut en bas, de façon à rapprocher les genoux du sol. Augmenter la pression progressivement.*



*Ensuite, pour assouplir encore l'articulation du genou, mais aussi celle de la hanche, attirer les pieds, toujours opposés par la plante, vers le corps jusqu'à ce que les tibias soient dans le prolongement l'un de l'autre. On peut aussi ramener les talons tout contre le corps.*

*Poser les mains sur les genoux et effectuer des poussées répétées, mais non brutales.*

## yoga mudra

Yoga Moudra signifie "Le Geste du Yoga" ou "Le Sceau du Yoga". Cet exercice n'est pas difficile si l'on sait faire la posture du Lotus.

Il existe deux formules qui diffèrent par la position des mains et des bras.

### TECHNIQUE

#### Départ

Le départ, commun aux deux formules, est Padmāsana, la Posture du Lotus.

#### FORMULE A :

##### Premier Temps

Fermer les poings et les placer contre les talons, les pouces tournés vers l'avant et vers le bas.

##### Deuxième temps

Inspirer profondément et retenir le souffle.

S'incliner vers l'avant et poser d'abord le front au sol, droit devant soi, puis expirer en poussant le menton le plus loin possible vers l'avant – il faut d'ailleurs essayer de le déposer au sol.

S'immobiliser dans cette position et respirer profondément.



## DUREE ET REPETITION

Maintenir l'âsana pendant 10 à 20 respirations, puis se redresser lentement en inspirant.  
Eventuellement, recommencer deux ou trois fois, selon le temps dont on dispose.

## CONCENTRATION

Quand le front touche le sol, se concentrer sur la pression intra-abdominale.  
Lorsque le menton est déposé sur le tapis, se concentrer sur l'étirement du bas du dos.

### FORMULE B :

#### Départ

Position du Lotus, comme précédemment; la main droite saisit le poignet gauche derrière le dos (ou vice versa, selon votre préférence).

#### Exécution

Identique à la précédente.

## EFFETS

Yoga Moudra est destiné à favoriser l'éveil de la Kundalini, cette puissance mystérieuse qui "dort" — c'est-à-dire qui demeure potentielle et inactive — au bas de la colonne vertébrale. Son éveil — c'est-à-dire son passage de l'état latent à l'état manifesté et actif — est un des buts du yoga, mais il est inutile d'approfondir cette question pour l'instant; nous l'étudierons dans un ouvrage futur.

Il n'est pas indispensable de savoir ce qu'est la Kundalini (ni même d'y croire ! ) pour effectuer l'exercice ni pour bénéficier

de ses effets, qui se localisent dans deux zones bien définies : le bas-ventre et la colonne vertébrale.

### *Effets sur le bas-ventre :*

C'est surtout le bas-ventre qui est visé par Yoga Moudra, plus particulièrement le côlon ascendant et descendant. Les poings s'enfoncent dans la masse viscérale de cette région, c'est-à-dire le gros intestin. La compression stimule le péristaltisme et combat la constipation. L'augmentation de la pression intra-abdominale ne se limite pas au côlon, bien qu'elle atteigne son maximum dans cette partie du tractus digestif. Pendant les respirations profondes, le diaphragme s'abaisse et refoule les viscères vers le bas; il en résulte une stimulation générale de toutes les fonctions vitales ayant leur siège dans l'abdomen. Citons en particulier une action puissante sur la vessie et même sur les reins.

### *Effets sur la colonne vertébrale*

Au cours de la première phase (front au sol), il se produit une courbure du dos, qui l'assouplit vers l'avant; lorsque le menton touche le tapis, l'étirement du bas du dos (surtout dans la région du sacrum) dégage tout spécialement les vertèbres lombaires, agit sur la partie pelvienne du parasymphatique et contribue à stimuler tous les organes excrétoires ainsi que les glandes sexuelles mâles ou femelles.

L'action de cette posture ne se limite cependant pas au bas de la colonne vertébrale : l'étirement s'étend à l'ensemble du rachis, ce qui tonifie la moelle épinière et les racines nerveuses à leur affleurement aux trous de conjugaison des vertèbres ainsi que le sympathique, dont la chaîne de ganglions longe la colonne vertébrale. Yoga Moudra exerce ainsi des effets sur l'ensemble de l'organisme via le système nerveux ortho- et parasymphatique.



*Inspirer profondément, bloquer le souffle à poumons pleins, puis placer les poings fermés sur les talons. Observer soigneusement la position des pouces qui ne sont PAS enfermés dans les poings clos, mais enserrant l'arrondi du talon afin de bloquer les poings dans la position correcte.*



*Position de départ, vue de profil : remarquer le ventre gonflé par la profonde inspiration diaphragmatique.*



*Phase finale - le front a touché le sol en premier lieu, maintenant c'est le menton qui s'y pose.*



*Cette photo montre à quel point le dos est étiré et aplati pendant la phase finale.*

*Vue de profil.*



*Variante de Yoga Moudra.*

## concentration

*“Le mental de l’homme ordinaire est rempli d’innombrables pensées qu’il ne contrôle pas et, à cause de cela, elles n’ont aucune puissance. Si, au lieu de cette foule d’idées, il n’y en a qu’une seule qui occupe tout le champ de l’attention, elle devient une puissance en elle-même et peut exercer une très grande influence.”*

*Ramana Maharshi.*

La pensée concentrée est une puissance. Pour les yogis, elle devient même une FORCE MATERIELLE, ainsi qu’en témoignent les paroles suivantes de Swami Sivananda :

“Les pensées sont des choses vivantes. Une pensée est aussi matérielle qu’un caillou. La pensée est dynamique. C’est une force comme la gravitation, la cohésion, le magnétisme. En fait, la pensée est la plus grande force au monde. La pensée est l’arme la plus puissante dans la panoplie du yogi. Les possibilités ultimes de cette force ont été explorées et développées à la perfection et avec précision par les anciens Sages, et ce d’une façon très précise.

La pensée est le dynamisme primaire qui est à l’origine et à l’arrière-plan de tout l’univers manifesté. Par la pensée, vous pouvez réaliser des merveilles. Apprenez la technique correcte de manipulation de la pensée (Thought Power) : vous ne disposerez jamais de trop de puissance pour accomplir votre destinée et réussir votre vie.”

Les exercices de concentration indiqués dans les pages qui suivent comptent parmi les plus efficaces. Ils offrent l’avantage de vous permettre de mesurer, de chronométrer vos progrès. Les condi-

tions extérieures favorisant la concentration sont identiques à celles de la méditation.\*

## CONCENTRATION SUR LA MONTRE

Pour cet exercice, disposez sur un meuble devant vous, à 30 cm environ de vos yeux, une montre à trotteuse. Puis fixez votre attention sur l'extrémité de la trotteuse, avec la même intensité qu'un enfant qui regarderait une montre pour la première fois. Ne pensez à rien d'autre. Le regard doit suivre la progression de l'aiguille sur le cadran, sans se préoccuper des chiffres. C'est la pointe de l'aiguille — et elle seule — qui doit capter le regard et l'attention.

Commencez l'exercice quand l'aiguille passe en face du chiffre 12, par exemple, afin d'avoir un repère pour contrôler la durée de votre concentration et vos progrès. Exclure toute pensée étrangère, même relative à la montre, c'est-à-dire son histoire, l'endroit où vous l'avez achetée ou la personne qui vous l'aurait éventuellement offerte. Non, rien de tout cela ne peut troubler votre mental, ni même un seul mot. Dès qu'une distraction se produit — ce qui est inévitable —, notez le temps écoulé. Au début, après quelques secondes déjà, votre mental s'évadera. N'en soyez ni déçu ni surpris, c'est normal. Recommencez inlassablement. Swami Sivananda disait : "Même si le mental s'échappe pendant la concentration, ne vous faites pas de souci. Laissez-le aller. Ramenez-le gentiment à l'objet de la concentration."

## CONCENTRATION SUR L'IMAGE INTERIEURE

Après avoir fixé intensément, d'un regard neutre l'aiguille et son mouvement saccadé mais régulier, fermez les yeux et visualisez mentalement le cadran et la trotteuse. Concentrez-vous sur cette aiguille imaginaire. L'exercice change ainsi de nature lorsqu'il est pratiqué les yeux fermés. Quand les yeux sont ouverts, les représentations qui occupent votre mental sont conditionnées par le monde dit extérieur.

Lorsque les yeux sont clos, les images qui surgissent dans votre

\* Cf. "Introduction au Raja Yoga", p. 317

mental sont produites par votre activité psychique, ce sont des associations libres qui vous présentent les scènes les plus diverses avec plus ou moins de netteté. L'exercice proposé vise deux objectifs :

- a) créer une image mentale aussi nette que possible, ce qui est très facile pour certaines personnes, mais inaccessible à d'autres. Si vous êtes dans ce cas, ne vous désolerez pas : la pratique régulière régénérera cette faculté naturelle du mental;
- b) plus important encore : contrôler ces représentations mentales afin d'acquérir de l'autorité sur votre mental, tandis que l'homme ordinaire subit ses propres pensées engendrées par l'inconscient.

Vous vous exercerez donc à vous concentrer sur la trotteuse réelle, extérieure, en la suivant du regard pendant 15, 30 secondes, ou plus, puis vous vous concentrerez avec les yeux clos sur la trotteuse imaginaire.

N'oubliez pas que les possibilités de l'exercice soient déjà épuisées ! La partie la plus efficace, et même la plus passionnante, va commencer maintenant !

Elle consiste à synchroniser la progression de l'aiguille imaginaire avec celle de l'aiguille réelle. Vous fermez les paupières quand la trotteuse "réelle" touche la minute, et lorsque la trotteuse imaginaire aura parcouru une demi-minute, ouvrez les yeux et notez le décalage qui se sera produit.

S'il n'y a qu'une ou deux secondes de décalage (avance ou retard), sur la montre réelle, c'est l'indice d'une bonne concentration, sinon il peut y avoir jusqu'à 30 ou 50 % d'écart. Si vous ouvrez les yeux au moment où l'aiguille imaginaire atteint le chiffre 15, alors qu'en réalité 10 secondes seulement se sont écoulées, cela dénote une piètre concentration.

Commencez modestement avec un quart de minute. Lorsque vous réussirez parfaitement, c'est-à-dire lorsque la montre intérieure, imaginaire, et la montre réelle seront synchronisées à la seconde près, augmentez progressivement la durée à une demi-minute, à trois quarts, et enfin à une minute. Après peu de temps, lorsque vous serez dans un "bon" jour, vous aurez la joyeuse surprise de constater que vous ouvrez les yeux très exactement quand l'aiguille réelle franchit le cap de la minute. Important : Il ne faut pas compter mentalement pendant que vous gardez les yeux fermés et que vous suivez la trotteuse imaginaire. Vous fausseriez ainsi le jeu, et l'exercice perdrait la

majeure partie de son intérêt.

## QUELQUES RECOMMANDATIONS

Retenez que le mental se rebiffe dès qu'on veut se concentrer, c'est-à-dire le contrôler. Il essaye par tous les moyens de secouer toute contrainte. L'absence de résultat tangible pendant un temps assez long est son arme favorite. Souvent même on a l'impression de régresser. Ne vous découragez pas ! N'abandonnez pas vos exercices ! Tout comme la graine germe dans le sol, même si rien n'apparaît en surface, quand le temps sera venu, les jeunes pousses apparaîtront, annonciatrices de la moisson. Ainsi les résultats germeront lentement mais sûrement. Persévérez. La persévérance et la régularité sont plus importantes que la durée de l'exercice. Il vaut mieux consacrer régulièrement trois minutes par jour à la concentration (même réparties sur trois séances d'une minute) que de faire de longues séances pendant deux ou trois semaines pour abandonner ensuite.

La route qui mène à la concentration est longue, mais ce voyage commence par un premier pas, et aussi longtemps que vous persévérez, le but se rapproche, même si les virages vous cachent parfois l'horizon ou semblent vous détourner du but. Au terme, vous acquerrez la domination complète de votre mental et une nouvelle forme de conscience qui vous permettra de réaliser des choses qui vous paraissaient impossibles, mais le plus important c'est que vous verrez la vie sous son vrai jour. Les meilleures conditions de progrès sont réunies lorsque vous pratiquez dans le calme, presque avec indifférence, sans vous préoccuper des erreurs ni des échecs.

## raja-yoga

*"Sans méditation, il n'y a pas de paix, et sans paix, il n'y a pas de bonheur"  
(Bhagavad Gîtâ).*

## INTRODUCTION AU RAJA-YOGA

Parce qu'il a perdu le contact avec son Soi profond, l'homme moderne est insatisfait, déprimé, rongé par l'anxiété. Livré aux seules ressources – au fond bien limitées – de son intellect, il se débat dans un océan de difficultés, il se sent comme un fétu de paille emporté par la vague.

En cet âge de Kâli\*, l'homme est devenu un pur extraverti : le monde extérieur accapare presque toute son activité. Il s'évertue à produire et à amasser des biens matériels toujours plus abondants, non par cupidité, mais parce qu'il est matérialiste. Nous n'attribuons aucun sens péjoratif à ce terme et ne portons pas de jugement : nous nous bornons à constater le fait que l'activité humaine se concentre sur la conquête et sur la possession de la matière.

La science dissèque l'univers matériel, du noyau de l'atome au cœur de l'étoile, pour connaître les lois physiques dans le but d'accroître son emprise sur le monde extérieur et de dompter la nature. Unilatéralement tournés vers le monde extérieur, nous sommes persuadés d'y trouver le bonheur. Voilà l'erreur initiale : escompter le vrai bonheur des circonstances extérieures, alors qu'il est le fruit d'une attitude intérieure. Nous estimons donc indispensable de gagner beaucoup d'argent pour acquérir des

\* Suivant la chronologie hindoue, l'époque actuelle est l'âge du Fer, l'âge de Kâli, la destructrice cosmique.

habitations confortables et agréables, une voiture, un yacht, etc., et nous croyons qu'ainsi, automatiquement, nous créons les conditions du bonheur. Les biens matériels ne sont pas mauvais en soi : en fait, rien n'est ni bon ni mauvais au sens absolu, il n'existe pas de vérité absolue, ni d'erreur intégrale.

Toutefois, la poursuite exclusive des biens matériels détourne l'homme de la vie intérieure, le coupe de ses racines profondes, et lui barre à la fois la voie vers le bonheur et vers le développement de ses puissances latentes.

Pour trouver la paix et le bonheur, pour vivre pleinement, et même pour résoudre ses problèmes dans le monde dit extérieur, l'homme doit au préalable rétablir le contact avec le "Soi", remonter à la source de son être. Pour cela, il doit plonger dans les profondeurs de l'inconscient. Pour y parvenir, doit-il s'adonner à de mystérieuses pratiques, se soumettre à une ascèse rigoureuse, abandonner sa famille et ses biens pour aller se réfugier dans la jungle ou dans une caverne de l'Himalaya, aux pieds d'un Sage ?

Doit-il être érudit, ferré en philosophie et en occultisme ? Pas du tout ! La méthode est — hélas ! — si simple qu'elle est accessible à chacun.

Hélas ! car cette simplicité nuit à sa popularité, le public aimant ce qui est mystérieux, étrange, exotique. Nous voudrions tous être heureux, dynamiques, développer nos potentialités, être optimistes, joyeux et résoudre nos difficultés avec aisance. Ce chapitre ouvre une voie d'accès à notre monde intérieur, avec ses richesses infinies et tous les pouvoirs qui y sommeillent ; il nous introduit au Raja Yoga. Il est assez piquant de constater que l'Occidental est extraverti au point que, même lorsqu'il veut cultiver sa vie intérieure, il attend son salut de l'extérieur et le subordonne à l'aide d'un Maître. Il est persuadé que, s'il rencontre son Maître, du même coup tous ses problèmes seraient résolus. Si le Maître peut nous indiquer la voie, il ne peut faire le travail à notre place : c'est l'élève qui doit se lever et marcher. A défaut d'aide extérieure, sachez que vous avez en vous-même un guide infaillible, votre propre Soi.

Pratiquez la méditation, remontez vers la source, vers le Soi — qui est votre Moi réel — et vos difficultés s'aplaniront dans tous les domaines.

Etes-vous assailli par une multitude de tâches urgentes ? Etes-vous

submergé, noyé dans le travail et les problèmes ? Quelle que soit l'urgence de la tâche, il est indispensable de méditer pour libérer des forces latentes qui vous permettront de faire face à la situation. Observez autour de vous : ce sont toujours les mêmes personnes qui résolvent leurs problèmes avec élégance et efficacité. Ce sont, hélas ! aussi toujours les mêmes qui patagent dans des situations inextricables et s'y enfoncent de plus en plus. En apparence, la méditation fait perdre une partie de votre temps si précieux, mais est-ce bien une perte de temps ? Regardez ces deux faucheurs. L'un travaille avec acharnement, sans répit. Son corps ruisselle de sueur, il s'arrête à peine aux repas, et s'il lève le nez, c'est pour évaluer l'étendue qui lui reste encore à faucher. A midi, ses muscles lui font déjà mal, un rictus déforme son visage, il ne tiendra pas le coup et s'effondrera avant la nuit.

Son voisin, par contre, fauche à l'aise et sans se presser. Il s'arrête souvent, prend sa pierre à aiguiser dans sa poche, puis lentement, avec soin, affûte la lame de sa faux. Son pouce expert en tête le tranchant, et lorsqu'il est bien affilé, d'un geste ample et majestueux, l'homme se remet au travail. Avec un bruit d'étoffe froissée, telle une étrave dans les flots, la faux se fraie un chemin, et l'herbe se couche sur le sol. Le bras qui la guide s'est reposé pendant l'affûtage, et malgré ses arrêts fréquents, ce faucheur aura accompli avant la nuit le double de son voisin. Le soir, après sa journée de travail, viendra une saine fatigue et non l'épuisement.

Cessez d'être ce faucheur "à travers tout" qui ne s'accorde pas le temps d'aiguiser sa faux. Aiguiser chaque jour votre faux mentale par la méditation. Croyez bien que c'est à la portée de tous et surtout des personnes fort occupées !

En yoga mental, comme en yoga physique, la condition essentielle et presque unique du succès est la régularité. Il faut réserver un moment précis dans votre horaire pour votre méditation et pratiquer chaque jour, si possible à la même heure.

Comment faut-il procéder ? Où ? Quand ? Comment ? Tout endroit tranquille convient, même si ce n'est qu'un coin de votre chambre.

L'idéal serait de réserver à la méditation une pièce où vous seriez le seul à pénétrer. Mais faute de grives... Quant à la position, il serait souhaitable que ce soit une âsana de méditation — Lotus

ou Siddhâsana —, mais ce n'est pas indispensable. En Occident, la position assise sur une chaise convient aussi, car l'essentiel est d'avoir la colonne vertébrale verticale et bien droite. Choisissez une chaise basse, afin de pouvoir poser les pieds à plat sur le sol, les genoux pliés à angle droit, les mains posées dans le giron, la droite sur la gauche, les paumes vers le haut, ou tout simplement appuyées à plat sur les cuisses à la manière des statues égyptiennes.

Placez la tête en équilibre au sommet de la colonne vertébrale afin de pouvoir relaxer les muscles du cou.

Avant d'entamer la méditation proprement dite, pensez qu'en ce moment plus rien ne compte sauf la méditation : pendant que vous aiguisez votre faux, oubliez le pré, oubliez vos problèmes et vos préoccupations, vous les retrouverez tout à l'heure ! C'est par la relaxation qu'on accède au monde intérieur. Dirigez votre attention vers les pieds et relaxez-les : orteils, voûte plantaire, talon, cheville. Puis relâchez les mollets, les cuisses et les fesses. Au passage, n'omettez pas de relaxer le dessous des genoux. Relâchez la sangle abdominale et la poitrine. Puis, pensez à votre colonne vertébrale, ce pilier de votre corps, et laissez votre attention remonter le long de votre épine dorsale, de bas en haut. Percevez toutes les sensations qu'il vous est possible d'y ressentir. Par la pensée, remontez ainsi plusieurs fois du sacrum à la base du crâne et relaxez les muscles du dos. Cherchez l'attitude stable qui vous permettra de rester immobile et relaxé durant toute la méditation. Vous mesurez ainsi l'importance du yoga physique qui vous apprend l'art de la relaxation, et seul un dos souple est capable de rester immobile et droit. Relaxez avec soin les épaules et le visage (les joues, les lèvres, les yeux et le front).

Relaxez aussi le cerveau\*. Concentrez-vous sur l'intérieur de votre crâne. Sentez-y la présence d'une masse qui palpète : c'est votre encéphale ! Nous avons tant de contractures intracérébrales, spasmes vasculaires surtout, qui font obstacle à la bonne irrigation du cerveau, instrument principal de votre yoga mental. Il faut les éliminer. Pensez : "Mon cerveau se relâche, le sang l'irrigue en abondance... Je suis calme et détendu...". Relaxez la région des tempes; le reste se fait tout seul.

\* (Cf. chap. "Relaxation Rapide", par. "Relaxer le cerveau")

Autre préalable à la réussite : l'immobilité absolue ! Après avoir relaxé vos muscles et trouvé la position stable autour de votre centre de gravité situé au milieu de l'abdomen, là où votre respiration se place spontanément, transformez-vous en statue vivante. Ne remuez plus ! Pas même le petit doigt ! Ne plissez plus le front. C'est essentiel. Il suffit d'ailleurs de décider de rester immobile pour qu'aussitôt vous sentiez des démangeaisons, au visage par exemple. Résistez à l'envie de vous gratter, restez aussi immobile, aussi impassible qu'un horse-guard du palais de Buckingham, la sensation disparaîtra d'elle-même en quelques secondes. La méditation proprement dite commence maintenant. Pensez "Je vis..."

Émerveillez-vous de vivre !

Attardez-vous à cette pensée. Sous la forme de ce corps humain, vous avez reçu la vie de vos parents qui l'avaient héritée de vos grands-parents, et ainsi de suite. La vie est parvenue jusqu'à vous, sans interruption, depuis son origine sur la terre, voici des millions d'années, et à travers toute l'évolution. Il n'y a jamais eu de solution de continuité, ni jamais de césure, sans quoi vous ne seriez pas là.

Ainsi, en plein XXe siècle, siècle de la frénésie et de l'agitation, percevez la vie surgie du fond des âges qui palpète en vous. Pénétrez-vous de cette vérité.

Maintenant, imaginez votre fleur préférée.

Visualisez-la, radieuse au soleil levant, parée de gouttes de rosée, éphémères diamants scintillant de lumière irisée. Sentez : "La fleur vit..." Car la fleur est, tout comme vous, un être vivant, un univers en miniature. Sentez l'univers imbibé de vie. La vie est partout, elle vous entoure, vous traverse.

Percevez sa présence en vous, comme autour de vous : le Cosmos est imprégné de vie et le restera jusqu'à l'éventuelle dissolution finale.

Pensez : "Je suis la Vie..."

Car c'est cela votre essence. Votre "Soi", c'est "Cela" qui maintient votre corps en vie, agglutine les atomes et les molécules pour en faire ce corps matériel. Vous participez de la Vie cosmique : ce n'est pas une figure de style, mais une réalité fondamentale. Pensez à votre corps, composé de milliards de cellules vivantes, dont vous êtes le maître. A leur tour, ces cellules sont composées de milliards d'atomes qui sont autant de particules d'énergie



condensée.

Pensez "Je suis énergie..."

Les mots importent peu, c'est le sentiment qui compte ! Vous êtes le centre de cet univers matériel qu'est votre corps. Maintenant, sans effort mais avec constance, dirigez votre attention vers l'Ajna Chakra, l'endroit qui, dans votre corps matériel, correspond à l'espace entre les sourcils. Tournez vos yeux vers cet endroit, louchez en quelque sorte, en gardant les paupières baissées. Cela doit se faire en douceur. Vous ne ressentirez aucune sensation particulière, sauf au début une gêne légère qui disparaîtra bientôt. C'est vers l'Ajna Chakra que se tournent les yeux de l'enfant endormi : en soulevant ses paupières, vous constaterez que ses yeux sont révoltés vers le haut. Entretenez en vous ce sentiment : "Je suis Energie condensée, je suis Vie manifestée...". Respirez avec calme; inspirez lentement, pas trop profondément, et concentrez-vous sur le passage de l'air vivifiant dans vos narines. Ne vous gonflez pas comme un ballon de football. Sentez la vitalité du cosmos qui entre en vous. Quand les poumons sont pleins, reprenez votre souffle à l'aise, sans à-coups, durant quelques secondes seulement au début, en pensant "Je fixe l'énergie en moi; je l'accumule au plexus solaire d'où elle se répartit dans tout mon corps".

Expirez lentement : l'expiration durera deux fois le temps de l'inspiration.

Sentez : "Je suis Cela qui observe".

Sentez que vous êtes à la fois le spectateur caché dans votre corps et l'acteur, que vous n'êtes pas limité à votre petite conscience personnelle, que vous êtes libre et indestructible. Ecartez tout sentiment de possession envers ce qui vous entoure, même les vôtres. Aimez votre compagne, vos enfants, mais pas possessivement. Sentez vibrer en eux, comme en vous, la même Vie et ressentez votre unité avec tout ce qui vit, dépassez ainsi les limites de votre individualité bornée dans le temps. Souhaitez le bonheur à tout ce qui s'anime dans le cosmos, à tout ce qui a vécu, à tout ce qui vivra.

A l'échelle cosmique vos soucis vous paraîtront moins menaçants que vus sous l'angle étroit de votre personnalité limitée.

Lorsque vous percevrez que vous êtes en réalité la manifestation toujours renouvelée de la Vie infinie, plus rien ne pourra vous effrayer. Aucun souci ne résiste à cette vérité, et vous vous

sentirez un générateur inépuisable d'énergie et de dynamisme, capable de rayonner sur les autres et de les aider. Ayant repris contact avec votre centre, vous connaîtrez la joie, le bonheur, la paix, et cette sérénité qu'aucune fortune au monde ne peut ni procurer, ni remplacer. Il est évident que vous ne réussirez pas vos méditations d'emblée à la perfection. Des distractions surgiront dans votre mental. Que cela ne vous trouble pas. Dans ce domaine, comme dans le yoga physique, c'est la persévérance qui assure le succès. Si votre mental vagabonde au cours de votre méditation, ramenez-le gentiment à l'endroit où vous voulez qu'il se tienne. Ne soyez pas surpris de ces distractions : seuls les yogis peuvent rester concentrés durant de longues minutes sans être distraits. Toutefois, dès les premiers essais, vous en retirerez des bienfaits sous la forme d'un calme accru durant toute la journée, d'un début de paix. Il faut pratiquer avec indifférence quant aux résultats : vous les récolterez en temps voulu.

La qualité des méditations varie beaucoup d'un jour à l'autre : c'est normal. C'est la pratique seule qui compte : "Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de théorie". Progressivement, vous vous sentirez pénétré de sérénité et vous comprendrez les phrases suivantes de Nietzsche\* :

"La sérénité est le fondement de toute action efficace, le fondement du bonheur.

"Cette sérénité est le propre de l'homme chez qui le "moi" a fait "place au "Soi". L'anxiété est le lot de ceux qui ne connaissent "que leur petit "moi", faible et limité, en proie au cruel monde "extérieur, désarmé devant les catastrophes et les difficultés, en "proie aux soucis. Possède la sérénité celui qui a compris que "les "sens et l'esprit ne sont qu'instruments et jouets : derrière eux "se trouve encore le soi"... Le "Soi", lui aussi, cherche avec les "yeux des sens et il écoute avec les oreilles de l'esprit. Toujours "le "Soi" écoute et cherche : il compare, soumet, conquiert et "détruit. Il règne, et domine aussi le "moi".

"Derrière tes sentiments et tes pensées, mon frère, se tient un "maître plus puissant, un sage inconnu — il s'appelle "Soi". Il "habite ton corps, il est ton corps".

\* Ainsi parlait Zarathoustra.

## avant de nous séparer...

Ce livre, tout comme le premier, vous a transmis les techniques yogiques nécessaires pour disposer d'un corps rajeuni, souple, résistant.

Grâce aux āsanas, un sang bien oxygéné par la respiration yogique circule sans entraves dans votre corps débarrassé de ses toxines, purifié par les dhautis et par Shank Prakshalana. L'application des grands principes de diététique vous permet de vous nourrir correctement, sans tomber dans le travers d'un fanatisme diététique, sans faire de vous l'esclave d'un système quelconque. Grâce encore à Kaya Kalpa et aux dhautis, vous avez dégrassé le tube digestif et le milieu intérieur; vos cellules retrouvent leur vitalité et vous créez les conditions d'un véritable rajeunissement. L'art de la relaxation, joint à celui de dormir à volonté et profondément, constitue un bain de Jouvence quotidien pour vos cellules nerveuses. Votre corps a cessé d'être une entrave et vous sentez naître en vous un sentiment de plénitude, de paix et de sérénité.

Sachez cependant qu'une voie passionnante s'ouvre à vous dès maintenant.

En effet, les techniques yogiques se basent sur une science millénaire que notre propre science corrobore au fur et à mesure de ses découvertes.

Un des piliers de cette science du yoga intégral est la connaissance du Prâna, l'énergie cosmique universelle qui se manifeste en chacun d'entre nous, sous forme d'énergie prânique. L'air que nous respirons contient un élément non chimique, une énergie subtile appelée *prâna* qui est la base même de notre vie : c'est le moteur de notre activité vitale. Notre science commence à découvrir ce facteur grâce à la recherche spatiale. En effet, bien que

les cosmonautes fassent l'objet d'une sélection draconienne, ces hommes en parfaite condition physique et mentale, bien entraînés, se fatiguent anormalement vite dans leur capsule spatiale, même au sol. Pourquoi ? Le voile recouvrant ce mystère (pour les savants occidentaux) commence à se lever lentement... Un yogi aurait dit aussitôt : "Ces hommes DOIVENT se fatiguer très vite parce qu'il n'y a pas de prâna dans leur capsule; n'étant plus branchés sur la dynamo cosmique, ils vident leurs batteries énergétiques de tout le prâna, et s'épuisent donc très vite". Des recherches très délicates ont amené les biophysiciens à découvrir l'énorme influence du champ électrique positif et des ions négatifs libres sur l'être humain, et leur ont permis de trouver un remède à cette situation. En effet, les capsules spatiales sont des cages de Faraday idéales où le potentiel électrique est nul. C'est pourquoi actuellement dans les capsules spatiales, on crée ou plutôt on recrée le champ électrique et le courant ionique existant spontanément à l'air libre, où l'être humain vit depuis des centaines de milliers d'années. Bref, on installe dans les capsules des générateurs de prâna, et la fatigue physique et nerveuse dont étaient victimes les cosmonautes disparaît.

Cela, les yogis le savaient donc depuis des millénaires. Non seulement ils connaissaient cette énergie (et également d'autres formes d'énergie), mais ils ont découvert les lois et les techniques permettant de l'utiliser consciemment, de la diriger à volonté. Ils ont aussi déterminé les points d'entrée de ces énergies dans notre organisme, les centres d'accumulation, d'échange et de transformation, les lignes de circulation du prâna dans notre corps, et nous découvrons là une étrange similitude avec les méridiens des acupuncteurs. Les yogis ont surtout découvert les moyens pratiques, les techniques précises permettant d'emmagasinier une plus grande quantité de cette énergie, de l'accumuler dans certains centres, de la distribuer ensuite partout dans le corps, là où c'est nécessaire. Bien des maladies sont dues à des perturbations dans la répartition du prâna dans le corps. Le but principal des âsanas n'est d'ailleurs pas seulement d'assouplir le corps, mais aussi de permettre le libre passage et les échanges de l'énergie prânique.

Au cours des millénaires, cette science a lentement évolué, fille de l'intuition géniale des grands Rishis et de l'expérience persévérante de centaines de générations d'adeptes éclairés. Elle

s'appelle le Prânayâma, la science du prâna et de son contrôle; elle touche aux frontières mêmes de la vie. Grâce au prânayâma, axé principalement sur des techniques précises de contrôle du souffle, l'adepte dirige l'énergie vitale où il le veut dans son corps. D'autres recherches récentes ont révélé l'existence d'un véritable métabolisme de l'électricité dans notre organisme et confirmé qu'il gouverne tous les phénomènes vitaux : une cellule morte n'a plus d'activité électrique.

Grâce au prânayâma l'adepte dynamise à volonté son système nerveux et chacune de ses cellules, accroît sa vitalité à un degré insoupçonné, dispose de réserves d'énergie inépuisables.

Le prânayâma fait partie intégrante aussi bien du Hatha que du Raja Yoga, car il ne limite pas son action au seul plan physique; il ouvre l'accès à des plans d'existence plus subtils, permettant à l'adepte de devenir une personnalité magnétique, dynamique, saine et heureuse.

Toutefois, plus encore que les âsanas, ces techniques de prânayâma demandent une compréhension parfaite et une connaissance exacte des conditions de réussite.

Tout cela constitue le sujet de mon prochain ouvrage "Prânayâma, la dynamique du souffle", qui intéressera tous ceux qui voient dans le yoga autre chose qu'une super-gymnastique hygiénique.

## TABLE DES MATIERES

Lettre à un débutant .....	9
Noblesse du Hatha Yoga .....	13
<b>Techniques de Rajeunissement et de Purification</b>	
Rester jeune, un devoir .....	19
Kaya Kalpa – <i>Les techniques yogiques du rajeunissement</i> .....	23
Shank Prakshalana .....	31
Rajeunir .....	53
Vamaria Dhauti .....	67
Danta Dhauti .....	77
<b>Respiration et Relaxation</b>	
Attention au stress .....	87
La respiration relaxante .....	93
Relaxation rapide avec prise de conscience ....	105
Dormir ! .....	111
Enfin dormir sans drogues .....	123
Se rendormir ! .....	131
<b>Les Postures</b>	
Perfectionnez vos āsanas .....	137
Asanas .....	145
<b>Asana de flexion latérale</b>	
Trikonāsana – <i>le Triangle</i> .....	147
<b>Asanas de flexion vers l'avant</b>	
Urdhva Paschimottanāsana – <i>la Pince en équilibre</i> ....	159
Kurmāsana – <i>la Tortue</i> .....	179
Eka Pada Shirsāsana – <i>le "Pied solitaire"</i> .....	187

<b>Asanas de flexion vers l'arrière</b>	
Sarpâsana – <i>le Serpent</i> .....	199
Bhujangendrâsana – <i>le Chat et le Serpent-Roi</i> ..	205
Uttytha Dhanurâsana – <i>l'Arc en élévation</i> .....	213
Dhrityâsana – <i>la Fermeté</i> .....	221
<b>Asanas de Torsion</b>	
Mareechyâsana I .....	231
Mareechyâsana II .....	241
Je perfectionne ... Ardha-Matsyendrâsana .....	247
<b>Asanas en élévation</b>	
Kakâsana – <i>le Corbeau</i> .....	255
Mayurâsana – <i>le Paon</i> .....	263
Lolâsana – <i>le Crabe</i> .....	279
<b>Postures assises</b>	
Vajrâsana – <i>le Diamant</i> .....	281
Siddhâsana – <i>la posture Parfaite</i> .....	289
Padmâsana – <i>le Lotus</i> .....	295
Yoga Mudra – <i>le Sceau du Yoga</i> .....	305
<b>Yoga Mental</b>	
Concentration .....	313
<b>Introduction au</b>	
Raja-Yoga .....	317
Avant de nous séparer .....	325

Certes, ce livre restera à portée de votre main, toujours prêt à répéter son message. Peut-être souhaiteriez-vous un contact régulier et moins anonyme avec l'auteur ?

C'est possible grâce à la revue "YOGA" que j'éдите depuis 1963. Chaque mois, elle apporte à ses lecteurs – qui deviennent autant d'amis – l'étude complète et minutieuse d'un exercice de yoga et des nombreux articles sur des sujets captivants, tels le yoga mental (qui donne la sérénité après avoir procuré la concentration, la mémoire et l'efficacité mentale), la relaxation, le Pranayama, la diététique, etc. Elle informe de l'actualité yogique : visite de yogis indiens en Europe, conférences, annonce d'émissions TV consacrées au yoga, par exemple.

Demandez un spécimen gratuit en retournant ou en transcrivant le bon ci-dessous à "Revue Yoga - 286, chaussée de Vleurgat -- Bruxelles 5.

Bonne pratique !

-----  
 Sans frais ni engagement veuillez :

m'envoyer un spécimen de la Revue YOGA

et/ou m'inviter à la prochaine conférence  
 "Le Yoga pour l'Occident"

NOM :

ADRESSE :

