France Bastien

Les Éditions du CRAM

SANTÉ

YOGA

RENCONTRER LA TRADITION

France Bastien

YOGA

RENCONTRER LA TRADITION

Table des matières

AVANT-PROPOS

PRÉFACE

PREMIÈRE PARTIE : HATHA YOGA
Avec yama, niyama, asana et pranayama

INTRODUCTION

Chapitre I : **YAMA ET NIYAMA,**

LES OBSERVANCES ET LES PRESCRIPTIONS

1.1 : L'esprit du hatha-yoga

1.2 : Hygiène physique et mentale

1.3 : L' anatomie physique et occulte

1.4 : Le prana

Chapitre II : **ASANA, LES POSTURES**

2.1 : Les douze asanas ou postures de base

2.2 : Vingt-sept autres asanas

Chapitre III : **PRANAYAMA, LES RESPIRATIONS**

3.1 : Les trois façons de s'asseoir
- Siddhasana, la posture de l'adepte
- Vajrasana, la posture du diamant
- Padmasana, la posture du lotus

3.2 : Technique respiratoire
- Les trois phases de la respiration yoguique complète RYC
- Contrôle de la sangle abdominale
- Kumbhaka, la rétention
- Le rythme
- Sukha Purvak, la respiration alternée
- Séance complète de pranayama

3.3 : Cinq autres respirations essentielles
- Kapalabhati
- Bhastrika
- Ujjayi
- Kapalabhati et Bhastrika, une autre forme de pratique

Chapitre IV : **MUDRAS, LES GESTES**

4.1 : Jnana Mudra

4.2 : Dyani Mudra

4.3 : Yoga Mudra

Chapitre V : **BANDHAS, LES CONTRACTIONS MUSCULAIRES**

5.1 : Jalandhara bandha

5.2 : Uddhiyana bandha

5.3 : Mula bandha

5.4 : Triya bandha

Chapitre VI : **NETI, LES TECHNIQUES DE NETTOYAGE INTERNE DU CORPS**

6.1 : Le dhauti de la langue

6.2 : Dhanta dhauti

6.3 : Jay Neti

6.4 : Vamana dhauti

6.5 : Shank prakshalana

Chapitre VII : **HATHA YOGA ET INCIDENCES SUR LE CORPS**

7.1 : Pranayama ou respirations
- Souffle « HA »
- Respire et marche
- Respiration énergétique
- Pour l'élasticité de la cage thoracique
- Respiration purificatrice
- Respiration revitalisante
- Respiration qui chasse le sommeil
- Sectali

7.2 : Asana ou postures
- Le foie
- La digestion
- La constipation
- La colonne vertébrale
- Régénération de tout l'organisme
- L'anxiété
- Le sommeil

DEUXIÈME PARTIE : RAJA YOGA
Avec pratyhara, dharana, dyana et samadhi

INTRODUCTION

Chapitre VIII : **PRATYHARA, L'ABSTRACTION DES SENS**

8.1 : Généralités

8.2 : Les cinq sens

Chapitre IX : **DHARANA, LA CONCENTRATION**

9.1 : Généralités

9.2 : Exercice pratique
- Les disques de visualisation des couleurs

Chapitre X : **DYANA, LA MÉDITATION**

10.1 : Généralités

10.2 : Les différentes sortes de méditation
- Méditation discursive
- Méditation avec forme
- Méditation sans forme

10.3 : Les obstacles rencontrés en méditation

10.4 : Comment se réserver une place pour ses pratiques

Chapitre Xl : **SAMADHI, L'IDENTIFICATION**

11.1 : Généralités

11.2 : Samprajnata samadhi avec semence

11.3 : Asamprajnata samadhi sans semence

CONCLUSION

ANNEXE 1 : Illustrations, tableaux et figures

ANNEXE 2 : Méditation type

RÉFÉRENCE DES CITATIONS

BIBLIOGRAPHIE

REMERCIEMENTS

LECTURES RECOMMANDÉES

Je dédie cet ouvrage à tous ceux et celles

Qui ont suivi des cours avec moi

Et qui ont contribué par leur fidélité

À tous nous faire évoluer.

« C'est un malheur éternel de penser que les choses pourraient ou devraient être autrement que ce qu'elles sont dans l'instant. »[1]

Éric Baret

Avis aux lecteurs et lectrices

Pour faciliter la lecture des mots sanskrits écrits en français, l'auteur n'a pas cru nécessaire de mettre les accents et symboles accompagnant généralement cette transcription, orthographe qui varie souvent d'un dictionnaire sanskrit-français à l'autre.

J'entends l'or en roche
Comme la conscience en l'être
Crier sa présence[37]

Avant–propos

Les grands espaces, l'Abitibi et le yoga

Afin de présenter les techniques du hatha-yoga à ses lecteurs, madame France Bastien a choisi d'être en contact avec la nature. C'est avec plaisir que je lui ai fait découvrir le superbe affleurement rocheux, où elle se réfugie occasionnellement pour ses pratiques, dans le silence et dans une quiétude absolue. En tête de chaque chapitre, on voit sous différents angles la veine aurifère qui sort ainsi de terre. Cet affleurement a été mis à jour au milieu des années quatre-vingts par une compagnie d'exploration qui y cherchait des veines aurifères. Cet endroit inspirant est situé à Val-d'Or, ville minière de l'Abitibi, localisée à cinq cents kilo- mètres au nord-ouest de Montréal.

L'Abitibi est reconnue pour ses richesses naturelles, sa forêt et ses lacs magnifiques. Elle recèle aussi des trésors cachés car elle porte dans ses entrailles l'or, le cuivre et le zinc du Québec. Les premiers explorateurs descendirent la rivière Harricana au début du siècle dernier pour découvrir l'or sur les berges de l'île Sicoe, dans la région de Val-d'Or. Au même moment, on mettait à jour le gisement Horne plus à l'ouest, là où se trouve aujourd'hui la ville de Rouyn-Noranda. Les formations rocheuses, hôtes de nos gisements, se sont formés il y a plus de trois milliards d'années. L'Abitibi était alors une vaste plaine couverte par l'océan, au-dessus duquel surgissait un ensemble de volcans en éruption. Les laves sont aujourd'hui figées à jamais. Elles témoignent d'un passé où la roche encore fluide s'enrichissait de métaux précieux.

Il ne fait aucun doute que madame France Bastien, Abitibienne d'adoption, a trouvé chez nous un havre de paix qui l'inspire dans l'exercice de son art et de sa technique.

Chantal Dussault, géologue résidente

Une beauté pure
Serpente un coin de planète
La faille de quartz[37]

Préface

Rencontrer la tradition prouve que tout est là, que tout est prêt.
Celui qui rencontre la tradition non duelle dispose d'un passé
Qui lui permet de prétendre à une certaine ouverture.
L'actualisation dépend des caractéristiques de chacun.
Le problème du temps ne se pose pas.
On ne rencontre pas la tradition,
on la porte en soi depuis longtemps.
Il n'y a pas de hasard.[2]

Éric Baret

Ma vie en yoga

À l'âge de quinze ans, nous sommes en 1966, je regarde ma mère pratiquer le hatha yoga au salon de la résidence familiale. C'est son nouveau dada. Elle m'invite à pratiquer avec elle. Pas du tout dans l'esprit de cette discipline, j'espère faire mieux qu'elle. Dans la comparaison et la compétition, je force et je me dépasse. Ma mère essaie de m'expliquer l'attitude de détachement intérieur quant aux résultats dans la pratique. Elle me parle de son professeur Suzanne Piuze avec admiration et grand respect mais ce qui m'intéresse, c'est la performance dans le faire, ce qui a fait longtemps partie de ma personnalité. À ce moment-là, j'étais loin de penser que la pratique du yoga pouvait être un art.

Deux ans plus tard, je rencontre mon premier maître en hatha yoga, Claude Passaro dit Swamiji Shraddananda, de la lignée des Sarasvati de Rishikesh. Je progresse dans l'intériorité et l'attitude juste de la pratique. Je découvre une passion, le monde fascinant de mon univers intérieur. Un premier petit pas est fait. En 1971, même si mon entrée à l'université est acceptée, je quitte Montréal, ma famille et tout ce qui constituait ma vie d'alors avec deux copains de Cégep, Louise Marinier dite Satya et Jacques Boutin dit Prajna, pour m'envoler vers la France où j'ai vécu pendant cinq ans dans un Centre de Yoga qui opérait dans la lignée initiatique de Swami Sivananda Sarasvati de Rishikesh. J'ai bénéficié de plusieurs initiations dans la plus pure tradition et cela, dans un esprit d'universalité. J'ai reçu le nom initiatique de Kaivalyananda. En 1972, j'ai rencontré dans ce centre S. Yogeshvarananda de Rishikesh qui m'a décerné le titre d'Acharya, maître en hatha yoga et en raja yoga.

De retour au Québec en 1975 et jusqu'en 1981, je travaille exclusivement à répandre la philosophie du yoga de Rishikesh. Je donne des cours de yoga à Montréal et dans les Laurentides. À partir de 1981, j'ai 30 ans, je prends la décision de vivre une vie professionnelle en y intégrant mon précieux héritage yoguique. Puis, en 1983, je rencontre mon amoureux et je m'installe chez lui à Val-d'Or. J'y ai enseigné mon art jusqu'en juin 2011.

Une ouverture vers le Cachemire

Jusqu'en 2002, j'ai toujours ressenti une joie intense à transmettre la philosophie et l'enseignement du yoga de Rishikesh aux adeptes intéressés par cette pratique et cette année-là, j'assiste à un séminaire donné par Éric Baret, maître en Yoga Tantrique du Cachemire et conférencier international. Je suis initiée à cette tradition millénaire, ce qui fut pour moi une véritable révélation. Jour après jour, j'ai intégré cet enseignement que je propage aujourd'hui dans la mesure de ma propre progression. Toujours en 2002, je découvre les livres publiés et les livres audio d'Eckhart Tolle. Décidément, tout autour de moi convergeait vers un éveil. Puis, un peu plus tard, en début de séance personnelle de yoga et dans cette nouvelle attitude d'écoute et dans l'exécution d'une première posture

Paschimottanasana la pince, voilà que je trouve le chemin de la conscience, comme ça, tout simplement. Sans trop me rendre compte de l'importance de ce qui m'arrive, c'est Éric Baret qui m'a incitée, par ses propos lors d'un entretien privé, à créer en moi l'ouverture et la disponibilité nécessaire pour que l'expérience se répète et ce sont les publications et les livres audio d'Eckhart Tolle qui m'ont aidée à mettre des mots sur ce qui s'était passé. Depuis lors, ma vie change, petits pas par petits pas, d'un émerveillement à l'autre en observant la conscience envahir progressivement ma vie. Je n'ai aucune prétention et surtout, il n'y a rien de personnel dans ce qui m'arrive, cela se fait. Je chemine encore aujourd'hui avec mes adeptes et j'assiste au déploiement de cette nouvelle façon d'être, une exploration qui semble ne pas avoir de fin, de toute façon le temps ne compte pas puisque tout se vit dans l'instant.

Première partie

HATHA YOGA
Avec yama, niyama, asana et pranayama

La vie dans les arbres
La Vie dans laquelle baigne
Toute l'existence[37]

Introduction

« L'important est de sentir le besoin intérieur d'être.
L'existence sur terre fournit à chacun
L'occasion de connaître la Vie
Et de s'éveiller à la Vie. »[3]

Dr Jean Klein

Les origines du yoga

Né dans l'Hindouisme, le hatha yoga est une tradition millénaire non encore dépassée par les révolutions scientifiques et technologiques des temps modernes. Il peut se pratiquer par tout le monde, sans aucune crainte de se voir obliger d'abandonner ses croyances ou sa religion. Il existe six systèmes philosophiques aux Indes et le yoga est l'un d'entre eux :

1. Le Vaïçeshika, le plus vieux système philosophique de l'Inde, a été fondé par Kanadha au III^{e} siècle de notre ère. C'est une doctrine analytique qui étudie l'univers matériel et tout ce qui le compose. Il décrit la nature.
2. Le Nyaya, fondé par Gautama vers la fin du III^{e} siècle, étudie la conséquence de la logique sur la moralité et la destinée de l'homme. Ce système fournit des techniques pour structurer la pensée. Il discute du problème de la connaissance. Au X^{e} siècle, Vaïçeshika et Nyaya se fusionnent sous la pensée du sage Gangeça.
3. Le Samkhya, doctrine athéiste et dualiste, est l'antagoniste du Vedanta. Il distingue deux principes fondamentaux : Prakriti, la nature primordiale et Pu- rusha, les âmes individuelles. Le yoga de Rishikesh est issu de cette approche.
4. Le Mimamsa a été fondé vers le IV^{e} siècle par Jaimini, auteur du premier traité sur le Mimamsa. Ce système philosophique enseigne la loi du dharma, le devoir et il explique la loi du karma, comment chaque cause produit un effet.
5. Le Yoga : Patanjali écrit les Yoga Sutras vers le V^{e} siècle, encore disponibles aujourd'hui avec le livre *Les aphorismes de Patanjali*. Il codifie les étapes menant au raja yoga, la méditation. Le yoga est une discipline physique et mentale qui puise son enseignement dans le bilan des expériences spirituelles vécues par les ascètes de tous les temps. Il existe différentes voies dans ce système philosophique :
   - Le hatha yoga est une approche corporelle qui vise à harmoniser les énergies polarisées positivement et négativement qui circulent dans le corps humain ;
   - Le raja yoga est la voie royale. Il enseigne les huit étapes, codifiées par Patanjali, qui conduisent à l'état de méditation ;
   - Le jnana yoga est la voie de l'intellect, celle de la connaissance ;
   - Le bhakti yoga est la voie du cœur, celle de l'amour ;
   - Le karma yoga est la voie du travail désintéressé ;
   - Le krya yoga enseigne les techniques pour éveiller kundalini, le feu serpentin lové à la base de la colonne vertébrale, énergie concentrée dans le muladara chakra qui

sommeille plus ou moins dans chaque être humain.

6. Le Vedanta comprend deux écoles de pensée :
    - Le Dvaïta est un système dualiste qui organise et développe la doctrine métaphysique de la réincarnation. Les deux principes, Brahma l'Absolu et Atma l'âme individuelle, soutiennent cette philosophie expliquée dans la Bhagavad-Gita, les Upanishads et les Vedanta Sutras ;
    - L'Advaïta est un système non dualiste qui ne reconnaît pas le concept d'âme individuelle. Il révèle qu'il existe une seule réalité, l'énergie ou la conscience omniprésente qui se déploie avec l'incarnation de son essence dans chaque être humain pour chanter la gloire et la majesté de sa réalité même. Le yoga tantrique du Cachemire appartient à cette philosophie.

De la plus pure tradition

Cet ouvrage est construit sur le modèle de l'échelle de Patanjali.

1. Yama, les observances ou les règles de conduite.
2. Niyama, les prescriptions ou la santé physique et morale.
3. Asanas, les postures.
4. Pranayamas, les respirations.
5. Pratyhara, l'abstraction des sens.
6. Dharana, la concentration.
7. Dyana, la méditation.
8. Samadhi, l'identification.

Les autres chapitres développent les thèmes de base ou créent une ouverture vers l'intériorité. Ces huit étapes conduisent au but ultime, la présence de la conscience ou l'identification permanente de la personne avec ce qui est appelé Cela ou l'Innommable dans plusieurs livres consacrés à la tradition.

De Rishikesh au Cachemire

Le yoga tantrique non duel du Cachemire ne reconnaît donc qu'une seule vérité, l'énergie omniprésente : il n'y a pas moi et les autres, ni moi et les dieux ou moi et un dieu : tout est un. Il a été diffusé en Occident entre autres par feu le Dr Jean Klein et un de ses fidèles disciples, Éric Baret. Cette approche enseigne qu'il n'y a rien à faire sinon être dans l'écoute qui est la clé parce que déjà en écoute, on est présent. Déjà en observant ce qui se passe en nous, on est présent. Déjà quand on porte notre attention sur la respiration et sur le corps en posture, on est présent. Tous les gens connaissent ces états de présence qui peuvent arriver accidentellement mais parce qu'ils ne savent pas qu'ils y sont, ils ne peuvent pas répéter l'expérience. Ce type de yoga est aussi basé sur les huit échelons de l'Échelle de Patanjali et dans cette pratique, tout compte fait assez semblable dans son contenu à celle de Rishikesh, c'est le contenant qui diffère. Le yoga méditatif du Cachemire est l'approche corporelle d'une démarche intérieure qui vise au passage du mental conditionné dans la liberté du moment présent, il est un outil puissant de transformation intérieure et une voie idéale pour l'éveil de la

conscience. Dans mes pratiques personnelles et cet ouvrage en témoigne, mon attitude intérieure a subi quelques transformations pour s'ajuster à cette nouvelle approche :

1. De l'attente des effets

Les asanas ou postures ne sont pas pratiqués comme but en soi. La santé physique et mentale n'est qu'une heureuse conséquence d'une pratique assidue. Être dans l'attente des effets, c'est notre histoire de vie. Avec l'approche cachemirienne, il n'y a pas d'attente, il n'y a que l'instant. La pratique est utilisée comme moyen pour pressentir qui on est vraiment. Mécanismes de défense et réactivité, refus de l'instant présent, ajournements ou remettre à plus tard ou ne pas affronter l'instant, nous sommes dans la vie comme nous sommes dans nos pratiques, l'écoute nous permet de voir cela.

2. Pressentir qui on est vraiment

Feu le docteur Jean Klein écrit : « On pratique le yoga tantrique du Cachemire uniquement pour nous familiariser avec ce que nous ne sommes pas. »[4] et Éric Baret écrit à son tour : « Il n'y a rien de personnel dans la pratique. C'est tout l'environnement qui participe à l'instant. Vous rejoignez les cycles de la création. Vous rejoignez la sève qui monte dans les arbres. Vous rejoignez les différentes espèces animales, végétales et ce qui est au-delà de l'humain. Une pose, un pranayama, c'est un événement cosmique. »[5] Pour nous familiariser avec ce que nous ne sommes pas et puisque selon cet enseignement, il n'y a rien de personnel dans la pratique, la plus grande question de tous les temps s'impose : « Qui suis-je ? » Dans les années 1970, l'enseignement que j'ai reçu affirmait et à cette époque je comprenais l'affirmation sur le plan intellectuel, elle n'était pas encore passé dans mon senti ni dans mon vécu :

« Je ne suis pas ce corps,
ce corps n'est qu'un instrument de travail.

Je ne suis pas ces pensées,
ces pensées ne sont qu'un mode d'expression.

Je ne suis pas ce caractère,
ce caractère appartient à ma personnalité.

Je ne suis pas cette personnalité.

Mais alors, qui suis-je ?

Je suis le Grand Moi, le Vrai Moi, le Moi Réel.

Je suis le Témoin silencieux.

Je suis l'Observateur.

Je suis pure Conscience. »

Malgré tout, on peut penser que si je ne suis pas tout cela, le corps, les pensées, le caractère, la personnalité sont bien à moi, ils sont donc personnels. La tradition enseigne que pour l'ego oui, tout cela est personnel et l'ego en fait toute une histoire, une histoire de vie mais en vérité non, il n'y a rien de personnel dans tout cela. En preuve, quand arrive la nécessité d'une transplantation d'organe pour un individu à la peau jaune, rouge, noire ou blanche, cela ne fait aucune différence : le rein d'une personne du Togo peut se greffer sans problème chez une personne de Tokyo. De la même façon, le ressenti est universel, il n'y a rien de personnel dans les émotions de colère, de peine ou de

culpabilité. Par exemple, une femme afghane, russe, italienne, québécoise qui perd son fils vit beaucoup de peine. Le sentiment profond de désespoir suite à la perte d'un enfant est le même pour tous les êtres humains et s'il y a culpabilité psychologique, ce sera le même ressenti de douleur. Le corps et les émotions ne sont pas personnels, c'est le mental qui divise et de tout classer, analyser, comparer, tout cela, ce sont des fonctions du cerveau utiles mais, et la distinction est de la plus grande importance, c'est l'ego qui nous fait miroiter l'illusion d'une fausse identification avec le corps, les pensées, le caractère, la personnalité et nous fait croire que tout cela est le vrai moi. Quand on prend toutes les choses personnellement et l'expérience le prouve bien, c'est une source de souffrance infinie. Ce que quelqu'un dit ou pense ne nous concerne pas, cela révèle seulement ce que porte la personne. Ce que l'on voit et perçoit n'existe que pour nous, traduit ce que l'on porte au plus profond de nous-mêmes comme un révélateur le ferait pour une solution chimique. On peut donc conclure que l'ego nous éloigne de ce que nous sommes vraiment et le plus beau de l'histoire est que pour se sortir de l'impasse, il n'y a rien à faire, on a qu'à observer, à écouter, à prendre conscience. C'est suffisant. Le reste suivra. Pour moi, le yoga méditatif du Cachemire est un excellent moyen pour me rendre compte de ce que je ne suis pas. Donc, si je ne suis pas ce corps et s'il est vrai qu'il n'y a rien de personnel dans la pratique du yoga ou d'une cérémonie du thé ou dans l'art de l'arrangement floral, il est également vrai que dans une pratique, c'est tout l'environnement qui participe à l'instant et dans ce sens, une pose, un pranayama, c'est la conscience qui se regarde.

3. « Le yoga du Cachemire met l'accent sur le corps énergétique et non sur le corps physique » [6], Jean Klein

La pratique avec l'exploration du corps énergétique amène progressivement un déconditionnement du cerveau et pointe vers notre essentielle non-limite. Sans nier quoi que ce soit, on laisse au monde de la dualité les notions physiologiques et anatomiques du corps physique pour s'ouvrir à son aspect vibratoire et s'éveiller à l'espace qui existe dans le corps et entre les articulations. Au début, on se sert de l'imagination pour faire les mouvements proposés, c'est une étape. N'oublions pas qu'imaginer ou visualiser, c'est faire. Le corps énergétique n'a pas d'articulations qui bloquent le mouvement, il jouit d'une complète et totale liberté. Cela fait partie du déconditionnement qui permet une ouverture et avec l'ouverture viennent l'exploration, la disponibilité, l'écoute et de nouveaux sentis.

4. La maîtrise d'une posture et les mémoires

La maîtrise d'une posture

La tradition Rishikesh enseigne que lorsqu'on atteint la maîtrise d'une posture, on peut la garder au moins dix minutes sans fatigue en suivant les recommandations suivantes :

- Commencer par choisir une posture que l'on aime particulièrement. Par la suite, la progression se fera d'elle-même, dans l'instant ;
- Prendre la posture ;
- Inspirer puis, dans l'expire, aller un peu plus loin dans l'étirement sans toutefois dépasser ses limites ni exercer de brusques tensions sur les articulations ou sur le dos ;
- Relâcher en inspirant puis, dans l'expire, aller encore un peu plus loin et ainsi de suite ;
- Pousser un peu plus loin se fait toujours dans l'expire.

Les centimètres ainsi gagnés et l'aisance ressentie dans la pose sont évidents. Une autre façon de

s'assouplir est de garder la posture plus longtemps.

La tradition cachemirienne ne parle pas de maîtriser une posture mais d'être à l'écoute des tensions et des vacuités dans le corps. En prenant une posture, quand une tension ou une rigidité arrête le mouvement, on se détend et on recommence. La deuxième fois, avec un corps plus libre, l'adepte prend conscience qu'il y a plus de fluidité dans son corps et il va un peu plus loin et ainsi de suite. Dans l'approche corporelle, il n'y a rien à atteindre, il n'y a que l'écoute dans l'instant. Ici, pas question de pousser une posture pour en atteindre la maîtrise, cela se fait. Il est étonnant de constater comment le corps se place aisément dans une posture quand on ne force pas. C'est une autre façon de faire très respectueuse de ses propres limites. Avec l'ouverture et la disponibilité, de l'espace se crée et les articulations se libèrent. Le temps ne compte pas.

La mémoire des postures

« Le plus grand choc dans une vie, c'est quand on se rend compte que tout ce qu'on pense, dit et fait est mémoire. Très peu de créativité. »[7], enseigne Jean Klein. Vouloir maîtriser une posture à tout prix fait partie des ancien- nes mémoires et ce sont des efforts gaspillés tout comme il est bien inutile de viser à quoi que ce soit, il n'y a rien à atteindre, il n'y a que l'instant. Les mémoires nous font répéter les mêmes pensées, les mêmes paroles, les mêmes motivations, les mêmes actions, les mêmes gestes et nous font passer à côté de la disponibilité à l'instant et de sa créativité. Si on répète mécaniquement toujours les mêmes postures parce qu'on s'en souvient, on va s'ennuyer ferme. « Cent fois vous levez les bras, c'est toujours la première fois »[1.] Il n'y a qu'ouverture et disponibilité. La plupart de notre vécu et de nos ressentis viennent de notre mémoire. Je ne parle pas ici de la mémoire fonctionnelle mais de la mémoire psychologique. C'est tout un bouleversement intérieur quand on prend conscience qu'on ne vit que dans le passé avec nos souvenirs et nos culpabilités et dans le futur, à faire des suppositions et à avoir peur. Dans un cas comme dans l'autre, c'est complètement inutile, ce qui donne raison à l'adage populaire : " Dites-moi votre passé et je prédirai votre avenir. "

5. Le choix et l'enchaînement des postures

Dans l'enseignement du yoga du Cachemire, l'enchaînement se fait naturellement, avec le corps qui se déploie d'une posture à l'autre, dans la pleine conscience. Dans cette approche, on pratique les postures qu'on aime puis, dans l'écoute, le corps en demande d'autres. Il y a exploration.

6. L'écoute est plus importante que la concentration

Il s'agit de porter l'attention sur l'écoute du corps et à ce titre, toutes les sensations sont bienvenues : douceur, fraîcheur, chaleur, tension, vacuité, fourmillements, picotements, pétillements, on assiste à l'éveil de la sensibilité tout en sensualité. Le cerveau, apaisé et silencieux, devient le témoin d'expériences sensorielles qui ne peuvent pas se traduire en concepts. Quand nous sommes dans l'écoute, il y a présence, il y a conscience, il y a Cela. Avec l'écoute, on a déjà pris un recul face au discours mental incessant. Dans l'écoute, on est vigilant, on est dans l'observateur silencieux. Cela suffit. Il n'y a rien d'autre à faire, rien à changer, rien à juger. En posture, on est en mode écoute. On prend l'habitude de l'écoute qu'on transpose ensuite dans la vie de tous les jours. Et c'est ainsi que la vie se transforme : on sort du rêve du monde de la pensée qui tourne toujours autour des mêmes thèmes pour revenir à la réalité. Il faut bien comprendre que tout est là, toujours et tout le temps. C'est parce qu'on vit dans un état de rêve qu'on ne le voit pas.

7. Où situer ce que je suis ? Où situer la conscience ?

Quand on découvre qui on est et si on est bien à l'écoute du phénomène, on se rend compte que la

conscience se place assez facilement dans les lobes frontaux, lieux de la machine à penser, ce qui n'est pas l'idéal car assez vite le mental passe ses commentaires et décolle à la vitesse grand V. C'est déjà mieux de la situer dans le cervelet, siège de toutes les énergies qui circulent dans le corps. Là, les pensées sont déjà moins envahissantes mais l'endroit idéal est dans le cœur. C'est la vraie place de la conscience. Pratiquer, observer, rester disponible et à l'écoute puis, on voit la réalité différemment, telle qu'elle est et non pas à travers le voile opaque de la fausse identification au petit moi, à l'ego qui mène à différents concepts, trop souvent source de conflits et de souffrance. On acquiert de plus en plus de profondeur. On est présent au moment qui est là et on a le pressentiment de qui on est en réalité. Puis, les moments de présence s'allongent et deviennent de plus en plus fréquents jusqu'à devenir permanents.

Le pur dénuement
D'une avancée dans le vide
Au-dessus d'un lac[37]

Chapitre I

Yama et niyama,
Les observances et les prescriptions

« L'alimentation n'est qu'une des formes de la nourriture du corps.
L'absorption de lumière et de l'eau sous forme de bains,
Douches, aspersions, enveloppements chauds ou froids,
Seront d'une grande importance pour la pratique.
Plus encore que la terre, l'eau, le feu et l'air,
L'espace, c'est-à-dire la pensée et l'émotion,
Est la première énergie nourrissante.
Tant que la pensée n'est pas orientée
Et les émotions ne sont pas respectées,
Toute tentative pour équilibrer le corps par l'alimentation sera,
Au plus, balbutiement et recherche non concluante. »[8]

Éric Baret

Les observances ou yama peuvent être traduites ainsi : ne pas tuer, ne pas voler, pratiquer la non-violence, le désintéressement et le détachement intérieur tandis que les prescriptions ou niyama font appel à l'hygiène physique, morale et mentale, à l'équanimité et à l'ascèse.

Trois citations résument bien yama et niyama : Pythagore a écrit dans *Les vers d'or* : « Il faut également veiller à la bonne santé du corps. Prends avec mesure les aliments, les boissons et les exercices qui te sont nécessaires. Ta juste mesure sera celle qui t'empêchera de t'amollir. Ainsi, devras-tu suivre un régime pur et sévère. Suis-le sans ostentation pour éviter de t'attirer l'incompréhension haineuse des ignorants. »[9] Swami Sivananda Sarasvati a coquinement composé une petite chanson sur le sujet, « Just a little… », traduction libre : Juste un petit peu de nourriture, juste un petit peu de viande, juste un petit peu de café, juste un petit peu de vin, juste un petit peu de loisirs, juste un petit peu de sexe, prendre de tout mais juste un petit peu. Swami Vivekananda Sarasvati a aussi écrit : « Ni celui qui mange trop ni celui qui jeûne, ni celui qui se prive de sommeil ni celui qui dort beaucoup, ni celui qui travaille trop ni celui qui ne travaille pas, ne peuvent être de véritables yogis. »[10]

1.1 : L'esprit du hatha yoga

Dans la pratique du hatha yoga, il existe un nombre infini d'asanas ou de postures. Quatre-vingt-quatre sont fondamentales, une cinquantaine sont à pratiquer et une quinzaine sont indispensables. Dans ce livre seront enseignés environ quatre-vingt asanas ou postures, pranayamas ou respirations, mudras ou gestes, bandhas ou contractions musculaires et netis ou techniques de nettoyage interne du corps.

Le principe est le suivant : notre corps est vivifié par des énergies électriquement chargées positivement et négativement et qui circulent dans le corps humain. Notre santé dépend de l'équilibre de ces énergies. Le terme hatha yoga donne la clé de sa définition : HA, signifie soleil, énergie positive ; THA, signifie lune, énergie négative ; YOGA signifie joug, union. Le hatha yoga est donc un art qui vise à équilibrer les énergies polarisées qui circulent dans le corps humain. La pratique

régulière entretient la souplesse des articulations et des muscles et la souplesse est un signe de longévité. Avec les postures et grâce aux respirations conscientes, les différents organes et muscles du corps sont nettoyés, massés, régénérés par l'afflux de sang apporté en eux.

En Occident, le hatha yoga s'est développé dans plusieurs directions :

- Le yoga de Rishikesh, au nord-est de l'Inde, travaille le corps en souplesse ;
- Le yoga Iengard, au sud de l'Inde travaille en élongation ;
- Le yoga tantrique du Cachemire, au nord-est de l'Inde, travaille tout en sensualité, dans l'écoute ;
- L'ashtanga-yoga est très dynamique et toutes les postures sont pratiquées avec mula bandha ;
- Le power yoga ou yoga plus sportif est de style américain ;
- Et aussi quelques autres formes de yoga plus ou moins traditionnelles.

Avec le yoga du Cachemire, on pratique les mêmes postures que le yoga de Rishikesh mais cette approche change l'état d'esprit dans lequel on pratique, la perspective est différente mais qu'il soit question de l'une ou l'autre de ces deux écoles de pensée, Patanjali avec ses aphorismes et ses huit échelons, reste le modèle à suivre. Qu'on ne se méprenne pas : un individu qui jouit d'une constitution physique souple ne fait pas nécessairement du bon hatha yoga. L'esprit dans lequel on pratique est plus important que le niveau de souplesse acquis. Tout est dans l'écoute et en cela, personne ne peut juger de la pratique d'une autre personne.

Conditions de travail

- Moments favorables : le matin au réveil ou avant les repas ;
- Lieu : en plein air à la belle saison ou dans une pièce bien aérée ;
- Durée : 15 à 90 minutes ;
- Choix des postures : dans l'écoute, ce que le corps demande ;
- Régularité : elle retentit sur les progrès de l'adepte et quinze minutes valent mieux que rien du tout. La pratique régulière évite l'ankylose des articulations, maintient la souplesse de la colonne vertébrale et gardent les muscles en bon état. Quelques douleurs au début ne doivent pas prétexter l'arrêt de la pratique et ce petit inconvénient disparaît rapidement.

Les erreurs à éviter

- Pratiquer avec l'estomac chargé peut causer des nausées surtout dans les postures inversées ;
- Exercer de fortes pressions sur les articulations ;
- Dans le pranayama, tenir de trop longues rétentions peut être néfaste, il ne faut pas dilater à l'extrême les délicates alvéoles pulmonaires ;
- Ne pas prendre une détente entre chaque posture, cela ne donne pas le temps d'écoute

nécessaire à ce qui se passe en nous après l'exécution ni ne laisse le temps au corps de bénéficier des effets. Si on est pressé au point d'enchaîner rapidement les postures, vaut mieux en réduire le nombre ou pratiquer plus tard ;

- Exécuter les postures sans tenir compte des contre-indications peut aggraver notre condition, par exemple : exécuter shirshasana la perche augmente la pression sanguine dans la tête et dans les yeux, ce qui est contre-indiqué quand on souffre de glaucome.

But des asanas

En yoga du Cachemire, on dit qu'il n'y a aucun but à atteindre : on vit dans l'instant. Toutefois et c'est une étape, il est certain que le corps change :

- Le corps est assoupli et la musculation raffermie ;
- La santé, sa conservation ou son retour : les organes sont tonifiés, le système nerveux s'équilibre, les glandes sont régénérées, la résistance à la fatigue s'accroît, l'énergie et le dynamisme reviennent ;
- Certaines maladies ou inconforts, par exemples, rhumatismes, troubles nerveux et digestifs et bien d'autres sont évités ou arrêtés dans leur progression ;
- Le physique et le mental s'équilibrent ;
- Le calme et la relaxation : ils deviennent plus faciles, on peut se détendre à volonté. La maîtrise de la respiration permet de conscientiser ses émotions et de mieux les respecter ;
- La concentration : l'adepte prend l'habitude de ne penser qu'à ce qu'il fait et il accroît son efficience ;
- Volonté et patience : ils sont nécessaires pour acquérir la technique puis, le hatha yoga devient un art qu'on pratique dans l'instant ;
- Sommeil réparateur : la pratique régulière aide à combattre l'insomnie. La qualité du sommeil est améliorée. Il faut habituellement moins d'heures de sommeil à un yogi qu'à une personne sédentaire ;
- Prendre conscience des mouvances du mental et ainsi actualiser la présence ;
- La qualité de vie : tôt dans la pratique assidue, on ressent la joie de vivre.

Conseils pour obtenir de bons résultats

- Le geste doit être lent et régulier, senti et fait dans l'écoute ;
- La séance doit se dérouler dans une ambiance de paix et de calme ;
- Éviter tout mouvement brusque, toute crispation : " vous pouvez aller plus loin, allez un peu moins loin " ;
- Respecter son corps et les possibilités du moment ;
- Respecter son rythme personnel qui se commande de l'intérieur ;
- On ne se relève jamais rapidement d'une posture inversée ;
- Travailler avec le corps énergétique qui, lui, n'a pas d'articulations. Au départ, on

s'imagine ou on se visualise plus loin que la posture demande sans oublier qu'imaginer ou visualiser, c'est faire. Le corps énergétique se déploie et on acquiert progressivement le pressentiment de notre non limite et de notre liberté ;

- Être centré sur ce que l'on fait, être conscient, être présent, voilà l'essentiel ;
- Une posture est dite maîtrisée quand on peut la garder sans fatigue pendant un minimum de dix minutes ;
- Bannir tout esprit de compétition, ne pas vouloir faire mieux que les autres ;
- On pratique le hatha yoga pour se donner le temps d'une rencontre de qualité avec soi-même ;
- Toujours respirer consciemment en RYC* dans toutes les postures. Dans l'écoute, on observe où se place la respiration : dans la partie abdominale, médiane ou supérieure des poumons ;
- L'art du hatha yoga se pratique dans l'écoute et dans l'écoute, on est présent.

* RYC : respiration yogique complète. Cette abréviation sera utilisée tout au long de l'ouvrage.

1.2 : Hygiène physique et mentale

Hygiène physique

- Le hatha yoga se pratique à jeun, avant les repas ou deux à trois heures après avoir mangé. Laisser le temps au corps de bien digérer ;
- Porter un vêtement confortable qui ne gêne pas les mouvements ;
- Pratiquer sur un tapis de yoga ou sur une serviette réservée à cette fin ;
- Garder près de soi un lainage ou un châle pour se couvrir pendant le pranayama, la méditation et la détente finale ;
- Il est recommandé de ne pas se doucher après mais avant une séance pour ne pas contrarier les énergies en circulation. Quand on a terminé, il est beaucoup mieux de se frictionner avec un gant de crin et de masser le corps avec une huile essentielle.
- Hygiène mentale
- Éviter l'esprit critique, l'agressivité, l'envie, la jalousie, la haine, la rancune qui empoisonnent littéralement l'organisme ;
- Cultiver la bienveillance.

On ne commence pas une séance de hatha yoga avec un esprit tourmenté, le mental chargé des préoccupations du jour ou obscurci par une période plus ou moins difficile à vivre, avec un stress mal géré ou autres perturbations mentales. Au début d'une pratique de hatha yoga et afin de se placer dans la bonne attitude nous suggérons de penser sincèrement : « Que la paix, l'amour, le bonheur, l'harmonie, la santé soient pour tous les êtres dans toutes les directions de l'espace : au nord, à l'est, au sud, à l'ouest, au zénith et au nadir » [11]. Cela a pour effet de se mettre en harmonie avec soi-même et avec tout ce qui nous entoure. Nous proposons également cinq à dix minutes de silence méditatif afin de calmer le mental et de revenir à l'intérieur de nous-mêmes.

1.3 : L'anatomie physique et occulte

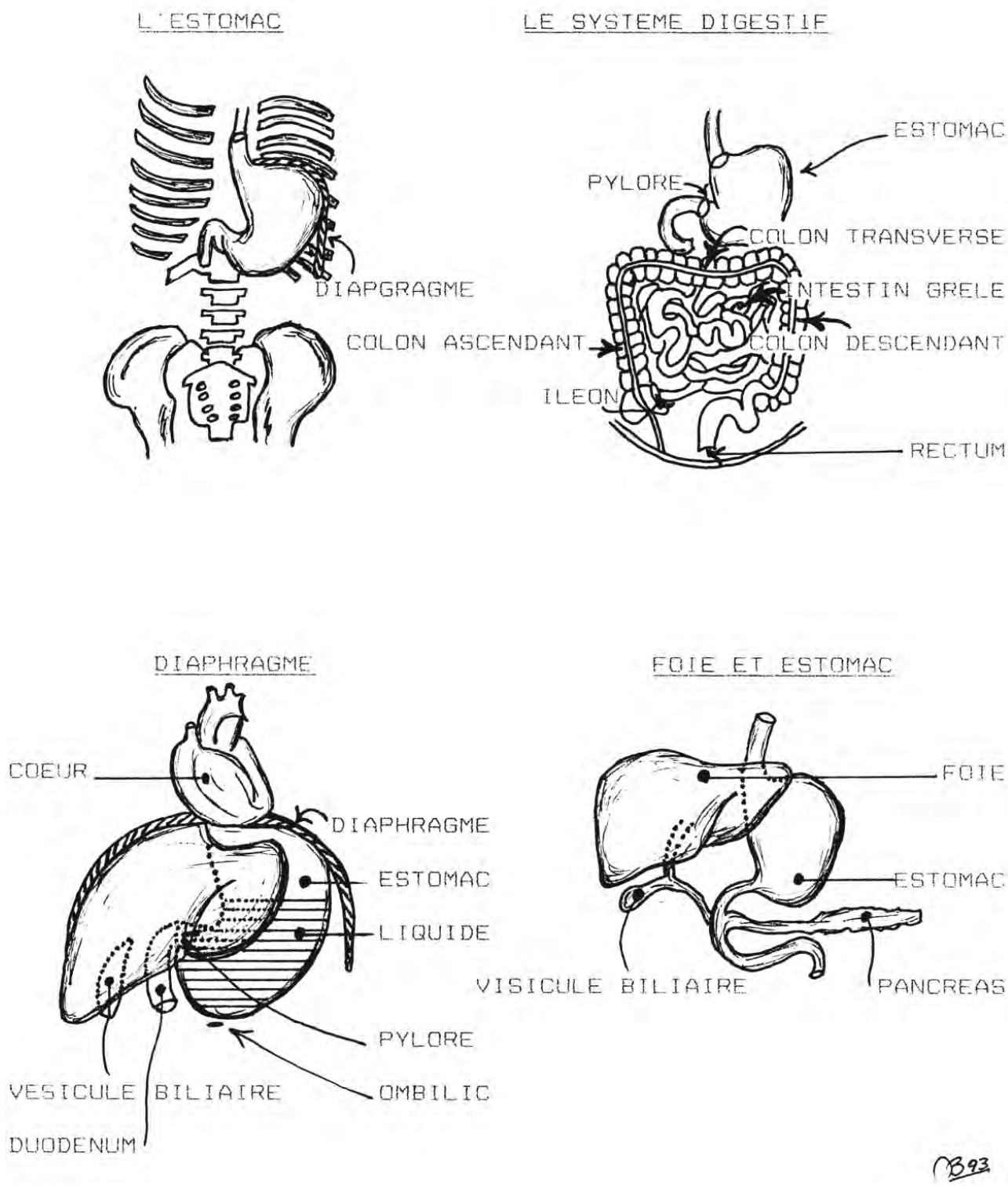
Anatomie physique

Le hatha yoga bien compris vise à l'éveil de la conscience du corps et de l'esprit. Un rappel de quelques notions élémentaires d'anatomie s'avère utile.

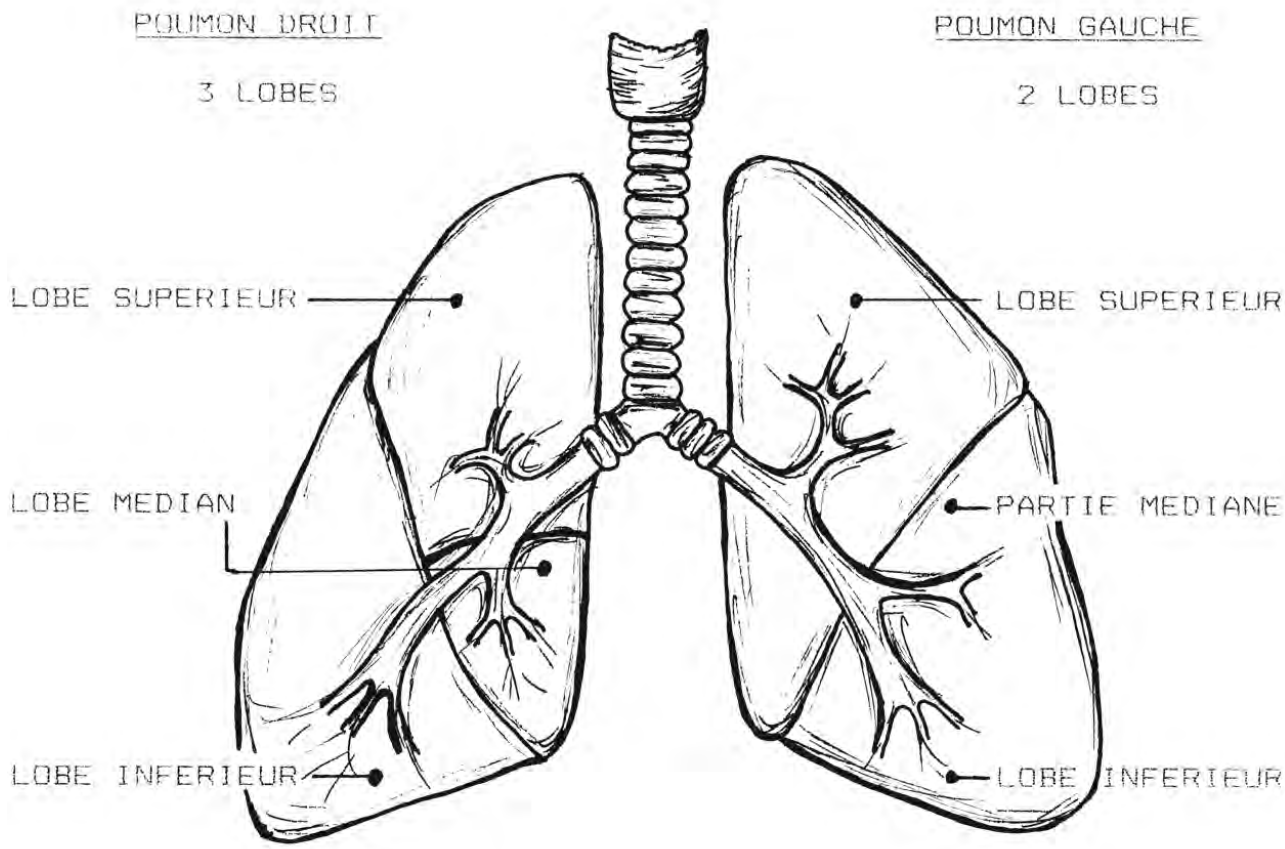
Différentes illustrations aideront à préciser la position exacte des organes du système digestif **[illustré 1]**, des poumons et du système respiratoire **[illustré 2]**, du cœur et de la circulation sanguine **[illustré 3]**, et de la colonne vertébrale **[illustré 4 et tableau 1]**. Par exemples :

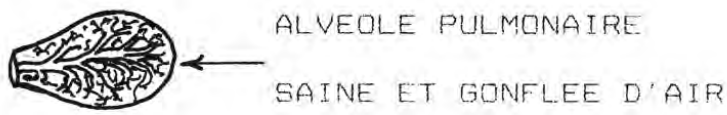
- Quand on sait qu'une posture aide à combattre la constipation, connaître où se situe le côlon ascendant, l'entrée du gros intestin à droite, le côlon transverse, sa trajectoire horizontale et le côlon descendant, sa terminaison **[illustré 1]**, nous fait voir pourquoi il faut toujours commencer par compresser le côté droit de l'abdomen avant le côté gauche : il s'agit de travailler dans le sens de l'évacuation ;
- Pour bien comprendre le mécanisme et toute l'importance de la RYC, con- naître le système respiratoire facilite l'exécution correcte de la respiration abdominale, médiane et supérieure **[illustré 2]** ;
- Lorsque certaines postures parlent du retour du sang veineux dans les jambes ou que certaines asanas protègent ou masse le cœur et les poumons dans la partie supérieure du thorax ou que les postures inversées vivifient le cœur et la circulation sanguine **[illustré 3]**, la connaissance du système circulatoire trouve son importance ;
- Chaque partie du corps est contrôlée par le système nerveux qui part du bulbe rachidien, le cerveau reptilien. Le bulbe rachidien se prolonge avec la moelle épinière logée dans la colonne vertébrale. Ce sont les nerfs qui relient entre eux les vertèbres et les différentes composantes du corps humain, **[illustré 7 et tableau 1]**. Par exemple, une pression accidentelle sur l'un ou l'autre de ces nerfs peut produire une condition pathologique plus ou moins grave dans une autre partie du corps. Certaines postures peuvent libérer un nerf coincé et soulager le malaise. La souplesse de la colonne vertébrale et une forte musculation du dos évitent bien des désagréments ;
- Il est utile de connaître les composantes et la structure des organes du système digestif qu'une posture touche et cette connaissance devient indispensable dans la pratique des deux techniques de nettoyage interne du corps, shank prakshalana et vamana dhauti au chapitre VI.

Sauf exceptions, toutes ces connaissances ne sont pas essentielles mais se remémorer quelques notions de base peut s'avérer utile. Il s'établit une espèce de symbiose extraordinaire entre le corps et l'esprit. Aussi, nous conseillons aux adeptes du hatha yoga de s'attarder quelques instants sur ces illustrations et tableaux simplifiés et d'y revenir chaque fois que nécessaire pour préciser une localisation quelconque. Ce premier processus de conscientisation amorcé, il devient ponctuel de se familiariser avec l'anatomie occulte de l'homme.



Illustré 1 : Le système digestif



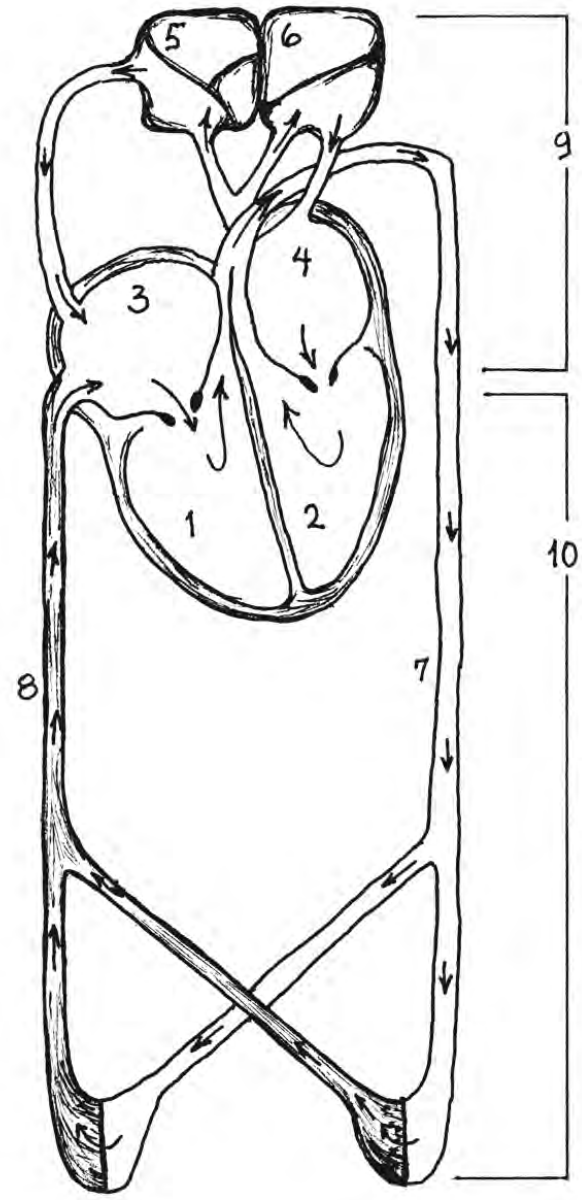


ALVEOLE PULMONAIRE ATROPHIEE

ARBRE BRONCHIQUE

B93

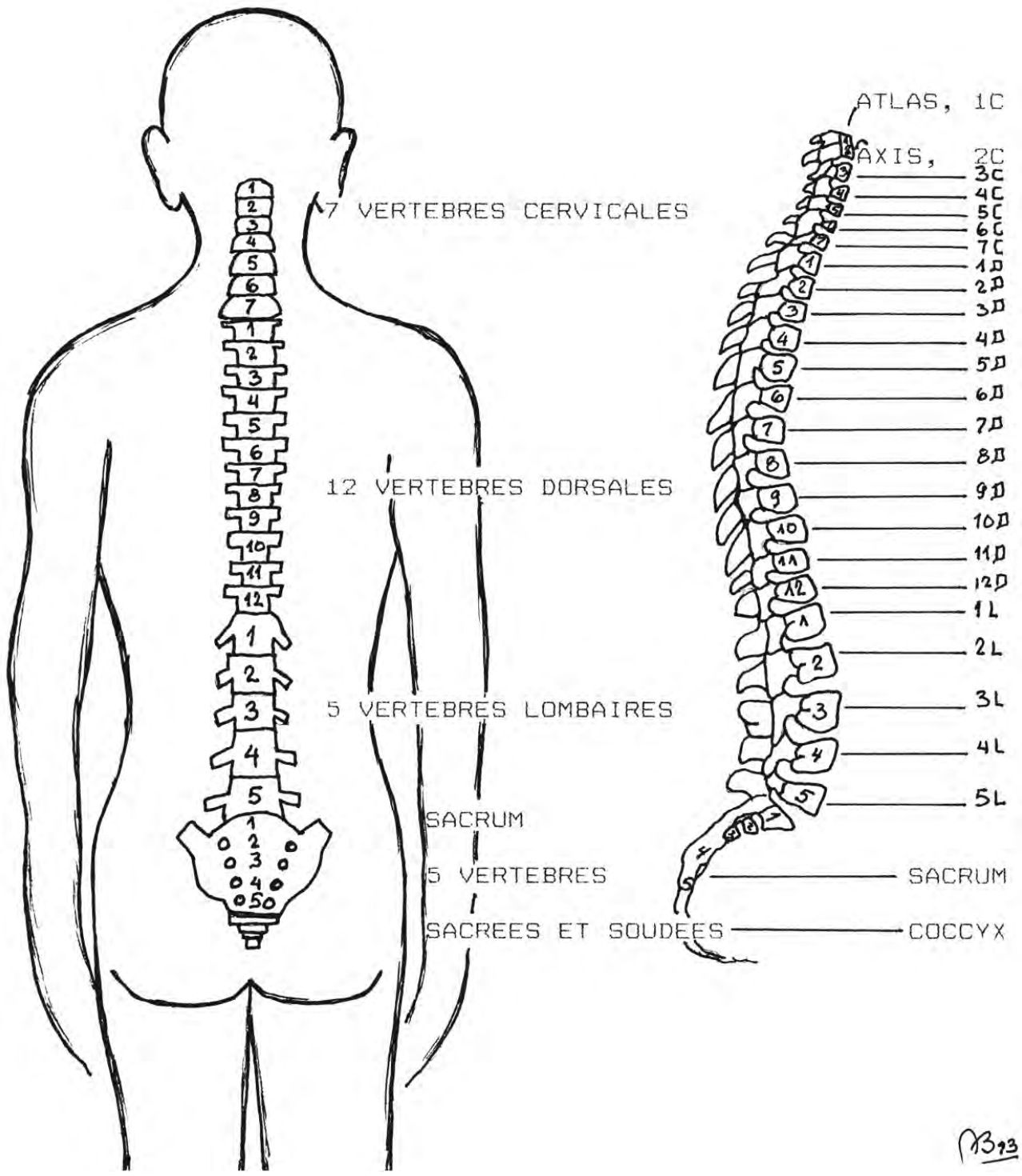
Illustré 2 : Les poumons et le système respiratoire



1. VENTRICULE DROIT
2. VENTRICULE GAUCHE
3. OREILLETTE DROITE
4. OREILLETTE GAUCHE
5. POUMON DROIT
6. POUMON GAUCHE
7. ARTERES, SANG ROUGE VIF
8. VEINES, SANG ROUGE SOMBRE
9. PETITE CIRCULATION
10. GRANDE CIRCULATION

B93

Illustré 3 : Le coeur et la circulation



Illustré 4 : La colonne vertébrale

Tableau 1 : Les vertèbres et le corps[12]

Vertèbres	Correspondances
Les 7 vertèbres cervicales.	
1 C	Glande pituitaire, os de la face, cerveau, oreille interne et médiane, système nerveux sympathique.
2 C	Nerf optique, nerf olfactif, sinus, langue, front.

3 C	Joues, oreilles externes, dents.
4 C	Nez, lèvres, bouche, trompe d'eustache.
5 C	Cordes vocales, glandes du cou, pharynx.
6 C	Muscles du cou, amygdales, épaules.
7 C	Glande thyroïde, épaules, coudes.

Les 12 vertèbres dorsales.

1 D	Avant-bras, poignets, mains, doigts, oesophage, trachée.
2 D	Coeur, valvules, artères coronariennes.
3 D	Poumons, bronches, poitrine, seins, mamelons.
4 D	Vésicule biliaire et ses canaux.
5 D	Foie, plexus solaire.
6 D	Estomac.
7 D	Pancréas, duodénum.
8 D	Rate, diaphragme.
9 D	Capsules surrénales.
10 D	Reins.
11 D	Reins et uretères.
12 D	Intestin grêle, trompes de Fallope, circulation lymphatique.

Les 5 vertèbres lombaires.

1 L	Gros intestin.
2 L	Appendice, abdomen, partie supérieure des jambes.
3 L	Organes sexuels, ovaires, utérus, testicules.

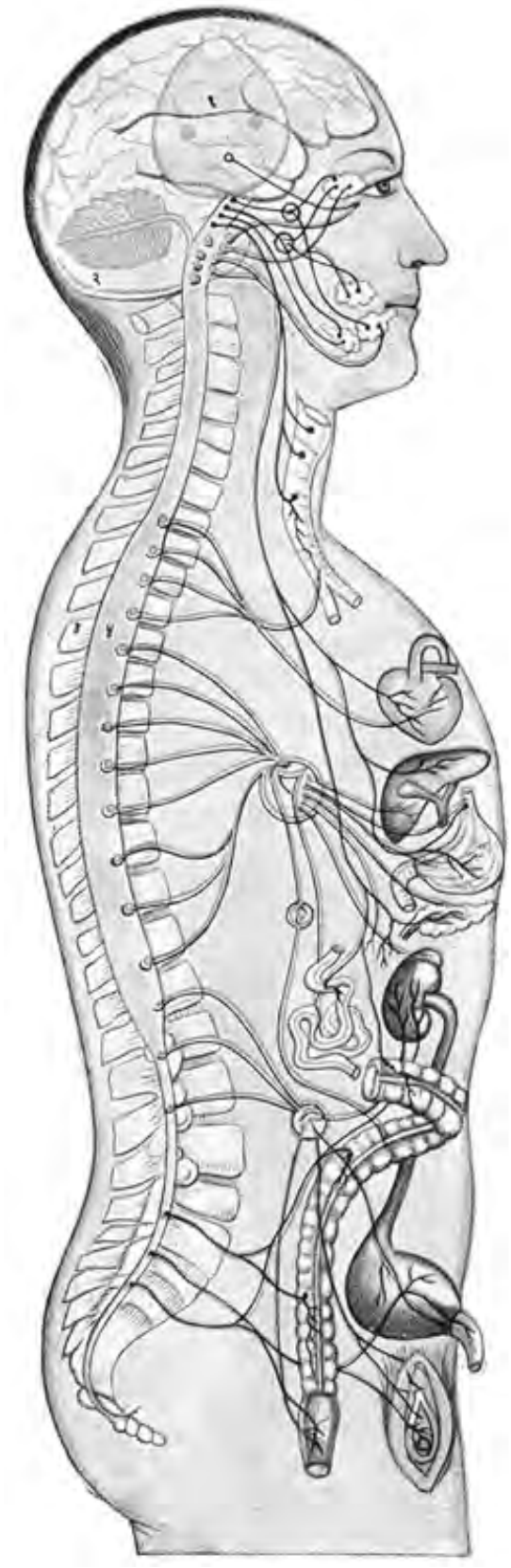
4 L	Prostate, muscles lombaires, nerf sciatique.
5 L	Chevilles, pieds, orteils, arches.

Vertèbres	**Maladies ou malaises**
Les 7 vertèbres cervicales.	
1 C	Maux de tête, nervosité, dépression nerveuse, insomnie, fatigue chronique, rhume, hypertension, étourdissement.
2 C	Sinusite, allergie, surdité, otite, évanouissement.
3 C	Névralgies, acné, eczéma.
4 C	Fièvre, surdité, adénoïdes.
5 C	Laryngite, enrouement, angine.
6 C	Amygdalyte, coqueluche,torticolis, douleur dans les bras.
7 C	Problème de la thyroïde, rhume, otite, bursite.
Les 12 vertèbres dorsales.	
1 D	Asthme, toux, douleurs dans les avant-bras et les mains.
2 D	Troubles du coeur et douleur à la poitrine.
3 D	Bronchite, pleurésie, pneumonie, congestion, grippe.
4 D	Troubles de la vésicule biliaire, jaunisse, zona.
5 D	Troubles du foie, hypotension, anémie, arthrite.
6 D	Indigestion et autres troubles de la digestion, dyspepsie
7 D	Diabète, ulcères, gastrite.
8 D	Troubles hématopathiques, hoquet.
9 D	Allergies, urticaire.

10 D	Troubles des reins, fatigue chronique, néphrite, pyélite.
11 D	Affections de la peau, acné, eczéma, auto… intoxication.
12 D	Rhumatisme, gaz, stérélité.

Les 5 vertèbres lombaires.

1 L	Constipation, colite, hernie.
2 L	Appendicite, crampes, respiration difficile, varices.
3 L	Affection de la vessie, mentruations douloureuses ou irrégulières, trouble en ménaupause, impuissance, genoux.
4 L	Rhumatisme, lumbago, maux de dos.
5 L	Mauvaise circulation dans les jambes, faiblesse des jambes, chevilles, pieds froids, crampes.



Illustré 7 : Les vertèbres liées aux différentes composantes du corps[13]

L'anatomie occulte de l'homme

Les différents corps de l'homme correspondent aux différents plans de l'univers qui sont au nombre de sept : le corps physique, le corps éthérique ou corps énergétique, le corps astral ou corps des émotions, le corps mental, le corps causal ou corps de la mémoire, le corps atmique ou corps de la conscience, le corps bouddhique ou de l'énergie pure. Chaque corps évolue sur son propre plan. Dans l'approche cachemérienne, on accorde beaucoup d'importance au corps éthérique ou

énergétique qu'on peut sentir facilement avec un peu d'attention : si on se concentre sur notre sensorialité, on peut sentir dans différentes parties du corps ou dans le corps tout entier, des picotements, fourmillements, pétillements, chaleur, fraîcheur, légèreté, lourdeur, un type particulier de circulation, un mouvement intérieur très subtil au début mais qui gagne en puissance avec la pratique : c'est le corps énergétique. Plus on se concentre sur ce corps, plus il devient présent, plus on élève notre taux vibratoire qui devient moins dense et plus on fortifie notre système immunitaire. Souvenez-vous qu'il est plus important de se concentrer sur ce qu'on sent que sur ce qu'on sait.

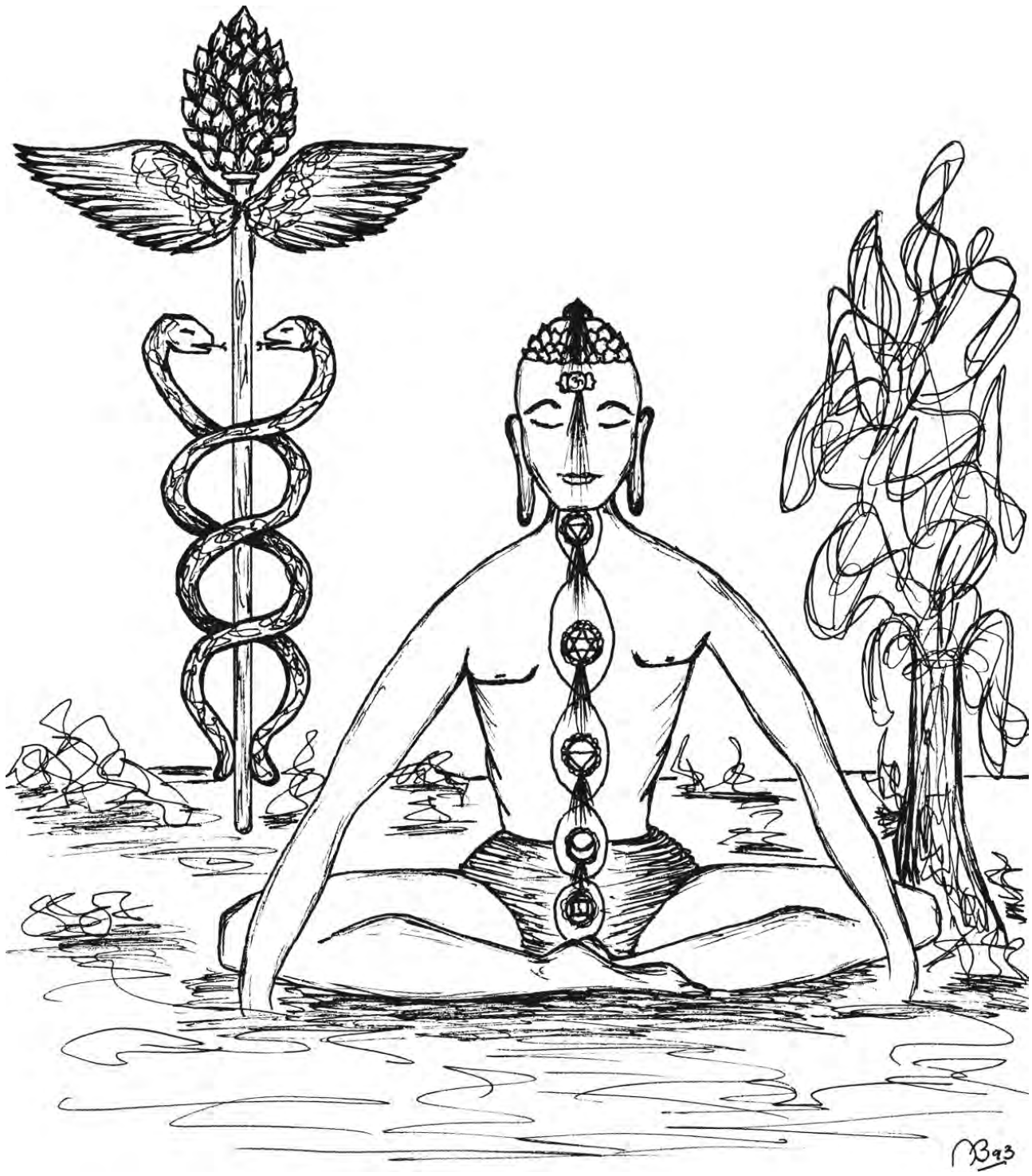
L'homme et ses chakras

L'homme et ses chakras est représenté graphiquement par le Caducée de Mercure **[illustré 5]**. La mythologie grecque raconte que le dieu Mercure, voyant deux serpents se battre, jeta entre eux sa verge d'or. Aussitôt, les deux serpents s'enroulèrent autour du bâton d'une manière pacifique et harmonieuse. On représente toujours le dieu Mercure, messager des dieux, avec le caducée comme sceptre. Ce symbole a différentes significations :

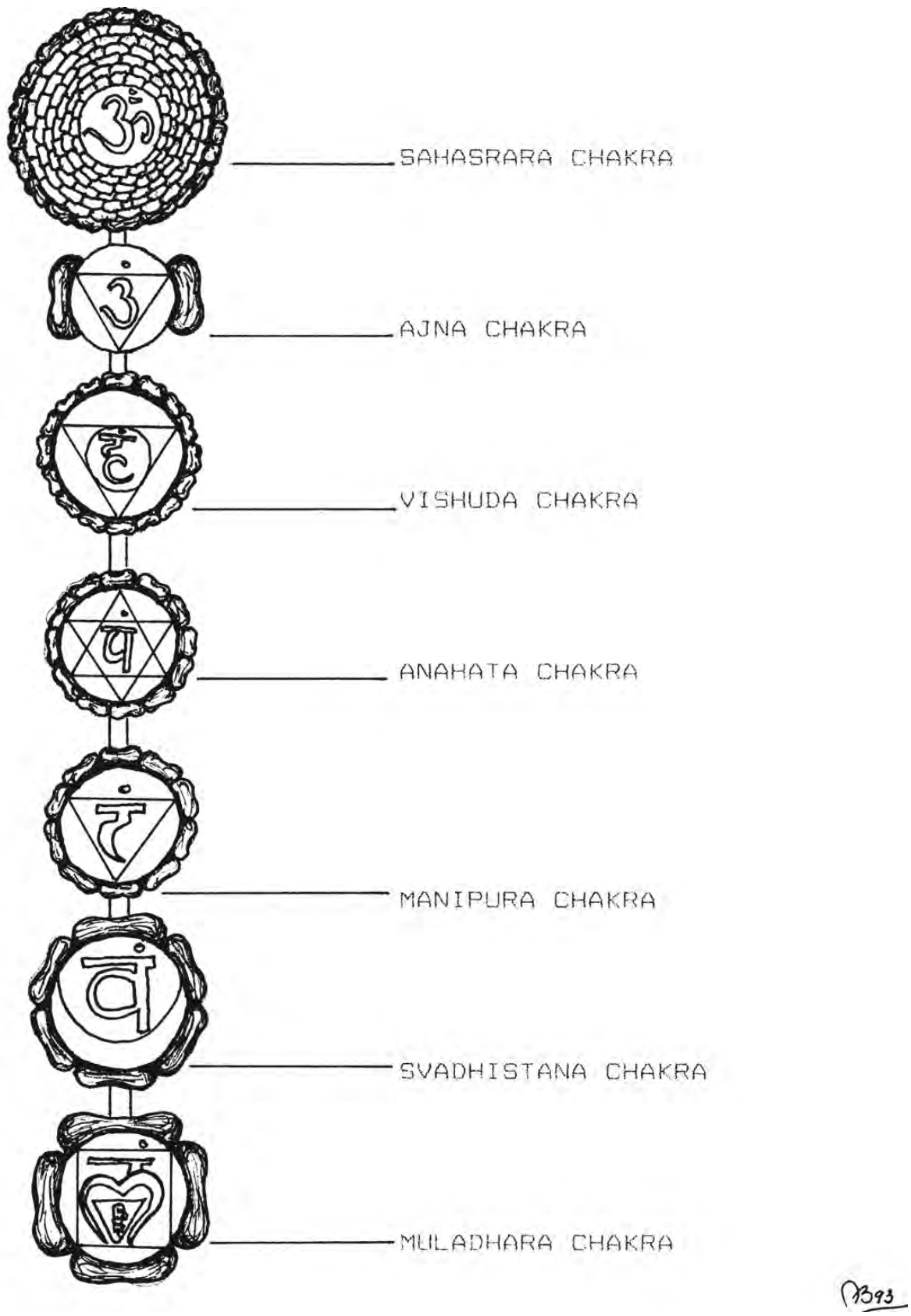
- En Occident, il est le symbole antique de la médecine. Il est alors nommé Caducée d'Esculape ;
- En Orient, il représente les énergies polarisées positivement et négativement qui circulent dans le corps humain.

Le symbole expliqué

1. L'axe vertical du bâton représente la colonne vertébrale au centre de laquelle se situe le canal de l'épendyme où loge la moelle épinière : là se situe le nadi sushumna ;
2. Les deux serpents enroulés autour de l'axe principal symbolisent les deux principaux canaux d'écoulement des énergies, le nadi ida de polarité négative et le nadi pingala de polarité positive qui suivent les chaînes sympathiques droite et gauche ;
3. Les points de rencontre des deux serpents avec l'axe principal représentent les centres de force ou chakras, **[illustré 6]** ;
4. Le premier point de rencontre représente le muladhara chakra qui abrite kundaklini, le feu serpentin, dont l'éveil favorise différents états supérieurs de la conscience ;
5. La pomme de pin représente le sahasrara chakra au sommet du crâne ;
6. Les ailes déployées symbolisent la merveilleuse aventure de la conscience dans le processus d'éveil.



Illustré 5 : Le caducée de Mercure



Illustré 6 : Les chakras schématisés

Tableau 2 : Les chakras et leurs correspondances[14]

Chakras	Correspondance	Localisation	Pétales ou	Forme du Mandala

			nadis	
Sahasrara	Glande pinéale	La couronne, sommet de crâne	1 000	
Ajna	L'hypophyse	L'espace entre les deux sourcils	2	Rond
Vishuda	Plexus pharyngé	À la base de la gorge	16	Rond
Anahata	Plexus cardiaque	Le cœur	12	Hexagonal
Manipura	Plexus solaire	Trois doigts au-dessus du nombril	10	Triangulaire
Swadishtana	Plexus lombaire	Trois doigts en-dessous du nombril	6	Croissant de lune
Muladhara	Plexus sacré	Entre la racine de l'organe génital et l'anus	4	Carré

Chakras	**Couleur de l'élément**	**Fonction de l'élément**	**L'élément**	**Le bila ou mantra**
Ajna		Volonté, décision, détermination	L'esprit	Om
Vishuda	Bleu	L'ouïe	L'éther	Ham
Anahata	Fumée	Les sentiments	L'air	Yam
Manipura	Rouge	La vue	Le feu	Ram

Swadishtana	Blanc	Le goût	L'eau	Vam
Muladhara	Jaune	L'odorat	La terre	Lam

En plus de ces trois nadis principaux, le corps humain compte neuf autres nadis importants :

1. Ghandari nadi : va du coin de l'œil gauche à la jambe gauche en passant der- rière la chaîne sympathique gauche ;
2. Hastijiva nadi : de l'œil droit au pouce du pied droit ;
3. Pusha nadi : de l'oreille droite à l'abdomen ;
4. Yashavini nadi : de l'oreille gauche à la jambe gauche en passant devant le sym- pathique droit et en suivant le nerf sciatique ;
5. Alambusha nadi : allant à la bouche ;
6. Kuhu nadi : allant aux organes de reproduction ;
7. Shankini nadi : allant aux organes excréteurs ;
8. Sarasvati nadi : aboutit aux nerfs hypoglossaux en rapport avec l'organe de la parole ;
9. Damini nadi : aboutit aux seins.

Au tronc principal des trois nadis majeurs se greffent sept chakras **[illustré 7]**, littéralement traduits par « roues » ayant chacun leur correspondance dans le corps phy- sique, **[tableau 2]**. Les chakras ont pour fonction de capter, d'accumuler, de transformer et de distribuer le prana à travers tout le corps. Dans la pratique du hatha yoga, certains asanas ou postures, pranayamas ou respirations travaillent directement sur l'un ou l'autre des chakras. Bien connaître leur emplacement aide à les sentir.

1.4 : Le prana

Au début de ce troisième millénaire, bien des gens sont sensibilisés à l'environnement et se préoccupent davantage de la qualité de l'air qu'ils respirent. Un air riche en oxygène et en prana trouvé à la campagne, en montagnes, près d'un lac ou d'une chute d'eau bref, loin des grands centres urbains et des milieux industriels, donne une meilleure qualité de vie à l'individu conscient, améliore la résistance du corps aux agressions extérieures et augmente son immunité : moins de maladies chroniques, moins de malaises de toutes sortes tels les maux de tête, les nausées, la fatigue chronique, les maladies virales bref, moins d'inconfort. La pureté de l'air que nous respirons devient le centre des préoccupations des personnes sensibles à leur bien-être.

Le prana est un fluide, plus léger que l'air et les gaz, qui pénètrent tout. Il est facteur de vie, de sensibilité et d'intelligence. Le prana, imperceptible par nos cinq sens, est une sorte d'intermédiaire fluidique entre la matière et l'esprit. Prana subit l'influence de la pensée. L'adepte du yoga peut le diriger et l'emmagasiner à volonté : l'adepte contrôle sa respiration et la respiration est le véhicule du prana. L'individu peut absorber le prana contenu dans l'air et en faire provision grâce au contrôle de sa respiration. Le contrôle du prana au moyen de la respiration s'appelle pranayama.

Dans l'enseignement du hatha yoga, on distingue dix énergies vitales qui correspondent à certaines fonctions réflexes de l'organisme :

1. Prana, la respiration ;
2. Apana, l'excrétion ;
3. Vyana, la circulation ;
4. Samana, la digestion ;
5. Udana, la toux ;
6. Naga, l'éructation ;
7. Kurma, le clignement des yeux ;
8. Krikara, l'éternuement ;
9. Deva-datta, le bâillement ;
10. Dhanam-jaya, l'assimilation.

Prana est la somme totale de toutes les énergies contenues dans l'univers. La pensée est la forme la plus subtile de l'expression du prana. Le pranayama est donc le contrôle conscient des énergies vitales qui circulent dans le corps humain au moyen de la respiration. Pranayama est le but ultime des asanas ou postures, des bandhas ou contractions musculaires, des netis ou techniques de nettoyage interne du corps et des mudras ou gestes qui, finalement préparent le corps à la libre circulation des énergies. Avec pranayama, on est dans la présence de la conscience.

La source la plus importante du prana est l'atmosphère et dans l'atmosphère, le prana est identifié aux ions négatifs. La teneur en prana de l'atmosphère est sujette aux variations saisonnières, climatiques, géographiques et environnementales. Ainsi, on trouve une concentration exceptionnelle de prana en altitude ; le soleil, une chute d'eau ou des masses d'eau en mouvement et en évaporation sont aussi d'importants facteurs d'ionisation et chargent l'air de prana tandis que les poussières, la fumée et la pollution enlèvent le prana de l'air.

Le prana n'est pas constitué de matières grossières mais il est l'énergie qui l'actionne. Notre vitalité dépend d'une assimilation suffisante de prana, de sa distribution et de son assimilation. Au niveau des poumons **illustré 2**, les ions négatifs facilite le filtrage de l'air à travers la fine membrane alvéolaire et l'oxygène est ainsi mieux absorbé par le sang. Les ions négatifs sont de véritables catalyseurs lors du processus de l'oxygénation du sang.

Bien des maladies modernes comme le stress, la dépression, le burn-out et autres sont attribuables à la réduction considérable de l'intensité du champ électrique naturel dans l'air, comme dans les tours à bureaux de nos grandes villes et capitales. Par exemples, aux États-Unis, on peut acheter des ionisateurs d'air afin de réduire l'inconfort environnemental du milieu et il existe aussi les petites lampes en sel marin qui sont facteurs d'ionisation de l'air.

Le premier but dans l'art du hatha yoga est donc le contrôle des énergies vi - tales, particulièrement celle du prana. Pranayama est la science, l'art de contrôler la distribution du prana dans le corps humain à l'aide de la respiration, de la concentration, des bandhas ou contractions musculaires et des mudras ou gestes.

<u>Les principaux organes d'absorption du prana</u>

1. La peau a deux rôles : élimination des toxines et absorption des énergies. La peau assimile directement des quantités importantes de prana solaire. Pour l'adepte du hatha yoga,

ensoleiller la peau, c'est absorber de l'énergie solaire radiante.

2. La langue : une partie importante du prana que nous absorbons est extraite des aliments. C'est moins par l'estomac et les intestins que par la langue que se fait la fixation du prana dans le corps. Aussi longtemps qu'un aliment dégage de la saveur, il reste du prana à en extraire. On dit qu'il faut boire les solides et mastiquer les liquides. L'Occident le suggère pour faciliter la digestion et l'Orient le recommande pour assimiler tout le prana contenu dans la nourriture.
3. Le nez est le principal organe d'absorption du prana et l'air, notre principale nourriture. On peut se passer de manger pendant plusieurs jours, on peut se passer de boire pendant quelques heures mais on ne peut pas se passer d'air au-delà de quelques minutes. Le nez, en plus de conditionner l'air que nous respirons, de le débarrasser des poussières, de le réchauffer, de l'humidifier, il en mesure les qualités subtiles.
4. Les alvéoles pulmonaires : le passage de l'air alvéolaire dans le sang dépend des qualités praniques et bioélectriques de l'air inspiré.

Bien conscientisé sur l'importance de l'air que nous respirons et de sa charge en prana, l'adepte du hatha yoga s'adonne au pranayama aussi souvent que possible quand il se trouve dans de bonnes conditions pour le faire.

Pour moi, niyama se traduit entre autres choses avec une nourriture de qualité : de 1971 à 1981, j'ai été végétarienne et quand on décide de choisir ce type d'alimentation, on ne fait pas n'importe quoi. Pendant les cinq années vécues dans le centre de yoga en France, je n'avais aucune inquiétude à bannir de mon alimentation viandes, poissons et œufs, les menus étaient variés et bien équilibrés. Pour apprendre, j'ai été à la bonne école avec les stages que j'ai fait à la cuisine pour nourrir les quelques douze résidents permanents du centre. Lors des séminaires, le nombre de participants à nourrir variait autour de la centaine et bien entendu, sur cinq ans, il est arrivé que ce soit moi qui était de service aux cuisines, toute une expérience. Je suis une personne organisée mais quand même, préparer et faire cuire des céréales complètes, des légumineuses, des légumes et tout le reste pour autant de personnes en prenant soin à conserver le goût délicat des aliments, n'était pas une mince affaire. Je me vois encore grimpée sur un petit banc d'appoint pour brasser la soupe, tellement les chaudrons étaient gros. Bref, j'ai appris. De retour au Québec, j'avais trouvé un moyen pour me protéger contre les carences qui peuvent survenir avec un tel régime : je composais mes menus hebdomadairement d'une façon équilibrée en prenant soin d'inclure une variété d'aliments comprenant les vitamines, les protéines végétales, les sels minéraux et tout ce qui est nécessaire pour le maintien d'une vie de qualité. Ma santé était resplendissante. Quand j'ai commencé ma vie professionnelle, je mangeais souvent à l'extérieur de chez moi et je n'avais plus le même contrôle sur ma nourriture : être végétarien quand on prend plusieurs repas aux restaurants comporte un risque de carence alimentaire et voilà comment je suis revenue à un régime carnivore. C'était mon présent d'alors.

Passer d'un régime à l'autre demande une grande adaptation pour le corps. En effet, à la naissance, bébé ne mange pas de viande et lorsqu'on introduit des protéines animales dans son alimentation, l'estomac commence à secréter les enzymes nécessaires à la digestion de ces nouvelles protéines. Si par la suite, on arrête de manger de la viande, l'estomac arrête tout simplement de sécréter ces enzymes parce qu'elles ne sont plus nécessaires et si on recommence à manger de la viande, ces enzymes particulières sont à nouveaux sécrétées. Le corps humain est décidément un merveilleux instrument. Aujourd'hui, je mange de la viande mais peu. J'équilibre toujours mes menus comme j'ai appris à mes débuts dans la vie.

Strates verticales ?
Une faille au quart de tour
Belle étrangeté[37]

Chapitre II

Asana, les postures

« La pratique des exercices corporels ou asanas
N'est qu'un prétexte pour pressentir la tranquillité.
L'écoute de la sensorialité permet un éveil des énergies subtiles
Qui, par leur déploiement, purifient notre structure. »[1]

Éric Baret

Dans le yoga Rishikesh, on enseigne que chaque posture produit des effets, ce qui implique une attente pour que cela se produise. Puis, il est question des contre-indications aux postures, ce qui prive l'adepte de la pratique d'un ou de plusieurs asanas. Finalement, nous parlons de concentration dans la pratique des postures, ce qui demande une volonté à soutenir.

Le yoga du Cachemire enseigne qu'en posture, il n'y a rien à attendre, il s'agit d'être présent avec comme moyen, l'ouverture et la disponibilité. Il n'y a pas de positions à éviter : l'adepte pratique prudemment en s'observant pour voir s'il se sent bien ou pas dans la posture. Finalement, il n'y a pas effort mais écoute.

La principale différence entre les deux traditions de Rishikesh et du Cachemire réside donc dans l'attitude intérieure qu'on adopte dans la pratique d'où l'importance de changer certains concepts. Voilà pourquoi dans cet ouvrage, il n'est plus question d'effets, de contre-indications et de concentration mais bien d'incidences sur le corps, d'écoute et de prudence donnés à titre d'informations seulement car en vérité, tout cela n'a pas d'importance, la sensibilité et la disponibilité l'étant davantage.

2.1 : Les douze asanas ou postures de base

Nous proposons ici une séance complète de hatha yoga qui comprend les douze asanas de base à partir desquels se développent beaucoup d'autres asanas. Quelle que soit l'expérience future, nous revenons toujours à cet enchaînement et de là, l'exploration se poursuit sans fin.

Figure 1 **Figure 2** **Figure 3**

SURYANAMASKAR, Figures 1 à 12
La salutation au soleil

Suryanamaskar s'exécute en début de séance. Les douze mouvements se font douze fois et le rythme d'exécution est plus ou moins rapide selon les besoins de l'adepte. Suryanamaskar constitue un bon réchauffement et une excellente préparation pour la séance de postures qui suit.

Exécution

1. Position de départ**[figure 1]** ;

2. Inspirer, lever les bras au-dessus de la tête **[figure 2]** ;

3. Expirer, pencher le corps en avant, la tête vers les genoux, les mains au sol de chaque côté des pieds **[figure 3]** ;

Figure 4 **Figure 5**

Figure 6

4. Inspirer, *jambe gauche derrière*, genou au sol, la tête est bien relevée et les cervicales sont contractées **[figure 4]** ;

5. Rétention, le pont : porter le pied droit derrière au même niveau que le pied gauche et pousser avec les mains, les talons sont au sol et on regarde vers le nombril **[figure 5]** ;

6. Expirer en déposant au sol et selon cet ordre : genou, poitrine et front **[figure 6]** ;

Figure 7 **Figure 8**

Figure 9

7. Inspirer, creuser les reins et glisser en bhujangasana, le cobra **[figure 7]** ;

8. Expirer, le pont, même position qu'en 5 **[figure 8]** ;

9. Inspirer, *jambe gauche devant*, entre les mains au sol, le corps en même position qu'en 4 **[figure 9]** ;

Figure 10 **Figure 11** **Figure 12**

10. Expirer, ramener l'autre jambe, même position qu'en 3 **[figure 10]** ;
11. Inspirer, relever le corps, les bras au-dessus de la tête, même position qu'en 2 **[figure 11]** ;
12. Expirer, position de départ **[figure 12]**.

Variante

Compléter ainsi les positions 4 et 9 :

- Après 4 et après 9 et toujours sur l'inspiration, les mains quittent le sol ;
- Porter les bras au-dessus de la tête, joindre les pouces et cambrer le corps le plus loin possible derrière pour accentuer la pression au niveau des lombaires ;
- Continuer l'enchaînement des mouvements et terminer.

Incidences sur le corps

- Assouplit la colonne vertébrale ;
- Combat la constipation ;

- Active et rafraîchit la circulation sanguine ;
- Entretien la souplesse de l'éponge pulmonaire ;
- Excellent réchauffement de toutes les articulations et de tous les muscles.

L'écoute

- Sur la respiration qui soutient le mouvement ;
- Sur la justesse et la précision de chaque mouvement.

Certains adeptes confondent les étapes 4 et 9. Pour éviter les erreurs, en 4 penser : jambe gauche derrière et en 9 : jambe gauche devant. Cette précision est importante parce qu'il s'agit de faire travailler les intestins dans le sens de l'évacuation.

PASCHIMOTTANASANA, Figure 13
La pince

Exécution

Étendu sur le dos, les pieds joints, les bras le long du corps, les mains à plat au sol :

- Inspirer et lever les bras jusque derrière la tête. Bien s'étirer ;

- Joindre les pouces et ramener les bras tendus vers le haut en regardant le bout des doigts ;
- Continuer le mouvement des bras d'une façon régulière. La tête quitte le sol puis, à l'aide des muscles abdominaux, lever le corps pour s'asseoir ;
- Décoller les fesses du tapis et continuer le mouvement en se penchant vers l'avant ;
- Les mains saisissent les jambes ou les chevilles. Les coudes sont dirigés vers le sol ;
- Le front ou le menton sont dirigés vers les genoux, sans plier les jambes ;
- Bien respirer et se détendre dans cette position ;
- Revenir à la position de départ en suivant toutes ces étapes en sens inverse ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Assouplit la colonne vertébrale ;
- Renforce les muscles abdominaux ;
- Prévient la sciatique ;
- Combat la constipation ;
- Soulage les hémorroïdes.

L'écoute

- Sur ce qui se passe dans le dos.

HALASANA, Figure 14
La charrue

Exécution

Étendu sur le dos, les pieds joints, les mains à plat au sol, la nuque bien étirée, le menton dans la fourchette du sternum :

- Redresser les jambes à la verticale et dans un mouvement continu, tirer les jambes vers l'abdomen à l'aide des muscles abdominaux. Les fesses quittent le sol ;
- Pousser les jambes vers l'arrière jusqu'à ce que les pieds prennent appui au sol derrière la tête. Les jambes restent tendues et les mains soutiennent les reins. Le poids du corps repose sur les orteils ;
- Respirer en RYC lentement et profondément et rester en position ;
- Revenir lentement à la position de départ en suivant les mêmes étapes en sens inverse et en contrôlant la descente à l'aide des muscles abdominaux ;
- Ne jamais se relever brusquement d'une posture inversée ;
- Bien se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Entretient la souplesse de la colonne vertébrale ;
- Afflux de sang au dos ;
- Fortifie la sangle abdominale ;
- Rajeunit le système glandulaire ;
- Régularise les fonctions du foie et du système digestif ;
- Afflux de sang à la tête donc, nourrit la peau, prévient les rides, irrigue le cerveau.

L'écoute

- Sur l'immobilité absolue du corps pendant la posture ;
- Sur la colonne vertébrale ;
- Sur la nuque étirée et sur la thyroïde.

Avec prudence

- Hypertension et hyperthyroïdie.

BHUJANGASANA, Figure 15
Le cobra

Exécution

Étendu sur le ventre, les mains à plat au sol à la hauteur des épaules, les coudes près du corps, jambes et pieds joints, front au sol, tirer les épaules vers l'arrière pour bien dégager la tête :

- Pousser le nez loin devant puis le menton ;
- Contracter les cervicales et les muscles du dos : les épaules et le corps quittent le sol ;
- Finalement, s'aider en poussant sur les mains jusqu'à atteindre la position finale ;
- Le poids du corps repose sur le talon des mains, les bras sont légèrement fléchis ;
- Les coudes rentrés, les cervicales toujours contractés, la tête rejetée derrière, le bas du corps reste au sol ;
- Respirer et demeurer dans la posture ;
- Revenir à la position de départ en suivant les étapes en sens inverse ;
- Bien se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Fortifie les ligaments et les muscles du dos ;
- Régularise le fonctionnement de la glande thyroïde ;
- Régénère les reins, fortifie la région lombaire ;
- Combat la constipation ;
- Favorise une bonne digestion.

- Sur le déroulement de chaque vertèbre ;
- Sur la respiration médiane et la souplesse des côtes flottantes ;
- Sur la pression au niveau des lombaires.

Avec prudence

- Hypertension et hyperthyroïdie ;
- Troubles cardiaques.

ARDHA-SALABHASANA, Figure 16

La demi-sauterelle

Exécution

Sur le ventre, les bras le long du corps, poings fermés, le front ou le menton au sol :

- À l'aide des muscles dorsaux, lever la jambe droite à la verticale ;
- Bien respirer et rester dans la posture puis, abaisser la jambe et recommencer avec l'autre jambe ;
- En posture : ne pas basculer les hanches. Le front ou le menton et les épaules ne quittent pas le sol. Porter le poids du corps sur l'abdomen et du même côté que la jambe lève ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Renforce les muscles du dos ;
- Prévient la sciatique ou évite son retour ;
- Prévient les douleurs lombaires ;
- Nettoie les reins.

L'écoute

- Sur la pression de l'abdomen au sol ;
- Sur les muscles des fesses et du dos qui sont contractés ;
- Sur la région lombaire.

Avec prudence

- Troubles cardiaques ;
- Hypertension.

SALABASANA, Figure 17
La sauterelle

Exécution

Étendu sur le ventre, bras tendus et poings fermés sous le corps, menton ou front au sol :

- À l'aide d'une forte contraction des muscles dorsaux, redresser les jambes à la verticale. Garder la posture en respirant ;
- Puis, baisser les jambes ;
- Au sol, se détendre et recommencer.
- En position, la tête et les épaules restent au sol. La position est dite réussie lorsque le

bassin quitte le sol, libérant ainsi les poings fermés sous le corps.

Incidences sur le corps

- Renforce les muscles du dos donc, maintient les vertèbres en place ;
- Prévient les douleurs lombaires ;
- Nettoie les reins ;
- Tout le système digestif et les glandes annexes sont stimulés.

L'écoute

- Sur le travail des muscles du dos ;
- Sur la région lombaire fortement contractée.

Avec prudence

- Troubles cardiaques ;
- Hypertension ;
- Vertèbres déplacées.

DHANURASANA, Figure 18
L'arc

Exécution

Étendu sur le ventre, les bras le long du corps, écarter les genoux, ramener les pieds vers les fesses, tirer les épaules vers l'arrière et saisir les chevilles. La tête est penchée vers l'arrière, les cervicales sont contractées :

- Inspirer et arquer le dos en poussant les jambes vers le haut et vers l'arrière ;
- Attention : les bras ne tirent pas les chevilles vers les épaules, les bras jouent uniquement le rôle de liaison entre le corps et les jambes ;
- Garder la posture et bien respirer ;
- Revenir lentement à la position de départ, se détendre et recommencer.
- Pendant la posture, le poids du corps repose sur l'épigastre.

Phase dynamique

- À l'aide de la respiration et très doucement, imprimer un léger mouvement de balancement à l'aide du berceau que constitue le corps dans cette position ;
- Pendant le mouvement, on ne donne pas de poussées avec la tête pour balancer plus loin, ici on masse les organes de l'abdomen.

Incidences sur le corps

- Assouplit la colonne vertébrale ;
- Renforce les muscles dorsaux et la région lombaire ;
- Afflux de sang aux reins, ce qui les nettoie ;
- Décongestionne le foie ;
- Stimule les glandes endocrines ;
- Phase dynamique : masse les organes du système digestif.

L'écoute

- Sur la pression exercée sur les reins ;
- Sur la contraction des muscles du dos ;
- Sur la détente musculaire des bras ;
- En phase dynamique : sur le doux massage des organes abdominaux.

Avec prudence

- Hypertension ;
- Hyperthyroïdie et hyperfonctionnement des glandes endocrines en général ;
- Hernie ;
- Déplacement de vertèbres.

Figure 19 **Figure 20**

SHIRSHASANA, Figure 19 à 23
La perche

Exécution

Se mettre à genoux, les coudes sont à un avant-bras poings fermés de distance entre eux. Entrelacer les doigts et y loger la tête, la racine des cheveux au sol. Ainsi, les mains jouent un rôle de cale pour la tête ce qui l'empêchera de rouler vers l'arrière. Pendant toute l'exécution de shirshasana, le poids du corps est réparti sur le triangle constitué par les avant-bras et la distance entre les deux coudes donc, sur un triangle équilatéral très stable. Il est important que le poids du corps demeure sur ce triangle pendant toute l'exécution. Il ne doit jamais et en aucun temps y avoir de pression sur la nuque. Dégager les épaules et pousser sur les coudes :

- Tendre les jambes et marcher pour rapprocher les pieds du visage ;
- À l'aide des muscles abdominaux, tirer les jambes vers l'arrière, les pieds quittent le sol ;
- Plier les jambes sur les cuisses, les pieds sont sur les fesses puis, libérer les cuisses en pointant les genoux vers le haut ;

Figure 21 **Figure 22** **Figure 23**

- Encore ici, aucune pression au niveau de la nuque ou sur la tête. Le poids du corps repose sur les avant-bras. Si vous sentez la moindre pression sur la nuque ou sur la tête, descendre et recommencer ;
- Puis, déplier les jambes lentement et pointer les pieds vers le haut. Tous les muscles du corps entrent alors en action afin de garder l'équilibre dans la posture. Chercher ce point d'équilibre confortable où toute la musculature du corps peut se détendre et où vous ne percevez plus le poids du corps ;
- Respirer lentement et profondément en RYC et garder la posture ;
- Revenir à la position de départ exactement en sens inverse. Les muscles vont contrôler la descente de sorte qu'il n'y ait pas de chute d'un côté ou de l'autre ;
- Ne jamais se relever rapidement d'une posture inversée. Rester quelques secondes le front au sol pour vous reposer puis, se détendre complètement.

<u>Incidences sur le corps</u>

- Soulage la pression normalement soumise à la 5^{e} lombaire quand nous sommes debout ou assis. Remise en place de son disque ;
- Détente de toutes les vertèbres ;

- Le sang veineux des jambes est évacué ce qui prévient les varices ;
- Prévient les hémorroïdes ;
- Décongestionne les viscères du bas-ventre ;
- Décongestionne le foie et la rate ;
- Oxygénation accrue de tout l'organisme et du cerveau avec la pratique de la RYC pendant l'asana ;
- Évite les migraines ;
- Augmente la résistance à la fatigue nerveuse ;
- Régularise le fonctionnement de la thyroïde, de l'hypothalamus et de l'hypophyse ;
- Améliore la vue et l'ouïe ;
- Posture inversée, shirshasana amène un afflux de sang à la tête. Il nourrit la racine des cheveux, l'épiderme et prévient les rides.

L'écoute

- Sur chaque phase de la posture ;
- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur la RYC très ample ;
- Sur la détente générale du corps en posture.

Avec prudence

- Sclérose des artères et artérioles du cerveau ;
- Hypotension et hypertension ;
- Bourdonnements d'oreilles ;
- Otites et autres affections inflammatoires ;
- Décollement de la rétine ou toutes affections graves de l'œil comme le glaucome.

ARDHA-MATSYENDRASANA, Figure 24, 25
La pose tordue

Exécution

Assis, la jambe gauche étendue devant soi ou pliée au sol vers le corps. Commencer toujours par poser la jambe gauche au sol afin de travailler dans le sens du péristaltisme intestinal :

- La jambe droite levée, le pied droit se place de l'autre côté du genou gauche ;
- La main droite est placée au sol derrière pour redresser la colonne vertébrale ou vient accrocher la main gauche ;
- Le bras gauche passe de l'autre côté du genou plié et repose sur la cuisse droite ;
- Pivoter sur les hanches pour que les épaules soient parallèles au sol ;
- Fixer un point derrière à la hauteur des yeux ;
- Les deux fesses restent au tapis ;
- La jambe au sol est détendue ;
- Bien respirer, courte détente assis et recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Assouplit la colonne vertébrale ;
- Évite la sacralisation de la 5^{e} lombaire ;

- Étire et allonge tous les muscles et ligaments obliques du dos ;
- Afflux de sang au dos ;
- Combat la constipation ;
- Augmente la vitalité ;
- Tonifie tout l'organisme, posture régénératrice.

L'écoute

- Sur la torsion de la colonne vertébrale.

VIPARITA-KARANI, Figure 26
La demi-chandelle

Exécution

Étendu sur le dos, les bras le long du corps, les mains à plats sur le sol, les pieds joints, bien étirer la nuque et rentrer le menton :

- Soulever les jambes à la verticale et par la traction des muscles abdominaux, dégager le bassin du sol en tirant les cuisses vers le ventre et poursuivre le mouvement jusqu'à ce

que les pieds dépassent le niveau de la tête. Les mains soutiennent les hanches ;

- Garder la posture en respirant calmement et régulièrement en RYC ;
- Revenir lentement au sol, se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Normalise le fonctionnement de la thyroïde ;
- Élimine le sang veineux des jambes, prévient les varices ;
- Favorise la guérison des rhumes et des amygdalites ;
- Afflux de sang à la tête : nourrit le cuir chevelu, l'épiderme et prévient les rides ;
- Posture rajeunissante.

L'écoute

- Sur la position correcte des jambes, ni trop basse, ni trop haute ;
- Sur la détente.

Avec prudence

- Hypertension.

SARVANGASANA, Figure 27
La chandelle

Exécution

Étendu sur le dos, les bras le long du corps, les mains à plat au sol, les pieds joints, bien étirer la nuque et rentrer le menton :

- Soulever les jambes à la verticale et par la traction des muscles abdominaux, tirer les cuisses vers le ventre donc, même départ que viparita-karani, la demi-chandelle ;

- Poursuivre le mouvement jusqu'à ce que le dos forme un angle droit avec le sol. La colonne vertébrale est bien droite, le corps est étiré vers le haut et le menton repose dans la fourchette du sternum. Les mains soutiennent le dos ;
- Le dos près de la nuque est bien décollé du sol, le corps repose sur le haut des épaules ;
- RYC et maintenir la posture ;
- Descendre au sol en procédant à l'inverse de la montée, très lentement, en contrôlant la descente avec les muscles abdominaux ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Efficace dans les troubles de la respiration ;
- Prévient et soulage les hémorroïdes et les varices ;
- Normalise le fonctionnement de la thyroïde ;
- Stimule les fonctions cérébrales ;
- Nourrit le cuir chevelu, l'épiderme et prévient les rides ;
- Posture revitalisante et rajeunissante.

L'écoute

- Sur la position très droite et immobile du corps dans la posture ;
- Sur la relaxation musculaire.

Avec prudence

- Hypertension ;
- Hyperthyroïdie ;
- Toutes affections graves de la tête et du cou.

Figure 28 **Figure 29**

VRIKSHASANA, Figures 28, 29
L'arbre

Exécution

Debout, les pieds sont joints et les bras sont détendus de chaque côté du corps :

- Lever une jambe et poser le pied contre la cuisse opposée, le plus près possible du corps. Le genou levé tire vers l'arrière ;
- RYC et demeurer dans la posture ;
- Pour mieux garder son équilibre, fixer un point au sol à environ 1 mètre, 1 mètre 50 devant ;
- Les bras peuvent prendre différentes positions : écartés de chaque côté du corps ; les mains jointes au niveau du cœur ou jointes dans le dos ou jointes au-dessus de la tête ou les deux bras levés au-dessus de la tête dans la forme d'un grand V ;
- Revenir à la position de départ, se détendre et recommencer avec l'autre jambe.
- Renforce l'équilibre ;

- Renforce les chevilles ;
- Entraîne à la maîtrise nerveuse ;
- Développe la concentration.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- En profiter pour faire de bonnes RYC.

SHAVASANA
La posture de détente

Dans la pratique du hatha yoga, il existe deux temps distincts de détente :

1. Temps de détente entre chaque posture différente. Ce temps de détente est essentiel pour que les organes et les muscles qui ont été contractés pendant une posture, reviennent à leur position normale et se gorgent de sang neuf. De fait, c'est pendant la détente que se produisent les incidences sur le corps.
2. Temps de détente en fin de séance.

1. Détente entre chaque posture

Exécution

Position de départ, selon la dernière posture exécutée : couché sur le dos, sur le ventre ou assis. Dans les trois cas, les pieds sont légèrement écartés :

- Sur le dos : la paume des mains est tournée vers le haut. Sur le ventre : les bras sont déposés au-dessus de la tête, paume vers le sol. Assis : les bras sont détendus et les mains reposent sur les cuisses ;
- Sur le dos ou sur le ventre, la tête est dans le prolongement du corps ;
- Sur le dos : cambrer légèrement les reins puis laisser tomber. Étirer un peu la nuque puis relâcher. Sur le ventre : ne pas tenir les membres ni la tête ni les épaules. Assis : le dos est effondré, la tête légèrement penchée vers l'avant, on ne casse pas la nuque ;
- Prendre quelques RYC conscientes avant de détendre la respiration qui de- vient un souffle à peine perceptible. Tout le système respiratoire se détend aussi ;
- Le temps de détente varie. Il est plus court si on sent le besoin de se détendre avant de continuer une même posture, un peu plus long avant de passer à la posture suivante : on laisse alors le temps au corps d'être complètement vide de la dernière posture exécutée avant de passer à la suivante.

L'écoute

- Sur ce qui se passe dans le corps. Rester à l'écoute ;
- Sur la façon dont le corps se vide de la posture ;

- Sur le souffle à peine perceptible ;
- Finalement, on se prépare pour la posture suivante.

2. Détente complète en fin de séance

Exécution

Position couchée sur le dos comme expliqué plus haut et porter son attention sur la respiration qui s'apaise et devient un souffle à peine perceptible. Pour s'installer en zone alpha, deux techniques sont ici proposées. Premièrement, la contraction de chaque groupe musculaire pendant quelques secondes puis, on relâche. Deuxièmement, la relaxation autogène, sans bouger le corps:

- Passer mentalement en revue chaque partie du corps. Si on sent une tension, dès qu'il y a perception il y a automatiquement détente ;
- Passer en revue chaque articulation du corps et chaque vertèbre de la colonne vertébrale en faisant mentalement le tour de chacune d'elles ;
- Passer en revue chaque organe du corps. Sentir qu'ils sont tellement lourds et détendus, qu'ils sombrent au fond du corps.

D'autres techniques de mise en détente existent, en choisir une qui vous convient.

Puis, viennent l'imagerie mentale et les techniques de visualisations. Il existe beaucoup d'autres façons de faire que celles décrites ici, choisir celles avec lesquelles on se sent le plus à l'aise. Varier la pratique.

1. S'imaginer au repos dans un lieu aimé : au bord d'un lac, dans la nature, à la montagne ou ailleurs. Reconstituer mentalement le décor avec le plus de précision possible jusqu'à sentir intérieurement l'endroit choisi avec ses bruits et ses odeurs.
2. Sentir le contour du corps devenir diffus puis, avec un peu d'imagination, se visualiser debout au pied de son propre corps et le contempler en détente complète.
3. Faire travailler une colonie de petits lutins à nettoyer, à purifier, à réparer une partie du corps qui en a besoin. L'exercice a pour but d'amorcer un processus d'auto guérison mais attention, il n'y a rien de miraculeux : tout au plus, on se place dans les meilleures conditions possibles pour retrouver ou conserver la santé.
4. Visualiser le corps inondé de lumière. Chaque organe, glande, muscle, tout le squelette, le cerveau et tout le contenu du corps baigne dans la lumière qui déborde légèrement des limites du corps :
    - le bleu pour la paix et le calme intérieur ;
    - le vert pour la santé ;
    - le jaune or pour l'élévation du taux vibratoire ;
    - le blanc pour nettoyer les corps subtils ;
    - le violet pour la protection occulte.
5. Visualiser le corps inondé successivement des couleurs suivantes et dans l'ordre : rouge, orange, jaune, blanc, vert, bleu, violet. Un bain de lumière constitue un puissant régénérateur

de toutes les fonctions de l'organisme, cerveau compris.

6. Très lentement, faire le décompte mental de 21 à 1 avec un temps d'arrêt prolongé au chiffre 12 qui correspond aux zones profondes de l'inconscient.
7. Musique : au départ, avant de s'installer confortablement, on peut choisir de se détendre dans le silence total sans autre soutien que de se laisser bercer par le souffle ou sinon, prendre un soin particulier au choix musical. Écouter une musique harmonieuse, douce et calme. Cette étape de la détente n'est pas indispensable quoiqu'elle ait l'avantage de supporter efficacement le temps de relaxation.

Le retour

On revient toujours d'une détente profonde et prolongée d'une façon progressive :

- Reprendre conscience du souffle qui devient respiration de plus en plus ample jusqu'à devenir RYC ;
- Reprendre conscience de son corps en bougeant progressivement les pieds et les jambes, les mains et les bras, tourner la tête vers la droite puis vers la gauche, ouvrir les yeux et prendre le temps de bien s'étirer avant de s'asseoir.

La maîtrise de shavasana

C'est une erreur de penser qu'on puisse arriver à la maîtrise de la détente dès le premier essai et on pense aussi à tort qu'il faut faire quelque chose pour y arriver. L'écoute est la clé : on ne commande pas à un muscle de se détendre, on reste à l'écoute du corps et l'attention va se diriger automatiquement vers une tension. Quand notre attention est rendue là, la tension disparaît. Il s'agit juste d'être présent et c'est ce qui est le plus difficile à réaliser. Nous sommes conditionnés à faire, non à écouter. Cela fait partie de l'apprentissage d'une nouvelle façon d'être. La même discipline de continuité dans la pratique des postures s'applique aussi aux détentes. On dit que shavasana est maîtrisé quand on peut passer en zone alpha à volonté.

2.2 : Vingt-sept autres asanas ou postures.

Il existe des variantes aux postures de base et d'autres postures se rattachent aux premières par leur similitude.

Avec paschimottanasana, la pince :

JANUSIRASANA, Figure 34
La demi-pince

Exécution

Assis, jambe droite allongée devant soi, jambe gauche pliée au sol et le pied gauche se place contre la cuisse droite :

- Laisser tomber le corps vers l'avant sur la cuisse droite ;
- Les coudes et les avant-bras sont dirigés vers le sol et y reposent, détendus ;
- Respirer dans la posture ;
- Revenir à la position de départ et recommencer avec l'autre jambe.

Incidences sur le corps

- Augmente la souplesse de la colonne vertébrale ;
- Tonifie les nerfs et les muscles de la jambe allongée ;
- Fortifie la sangle abdominale par le travail de RYC en position ;
- Décongestionne le plexus solaire.
- Sur la RYC en ujjayi ;
- Sur chaque vertèbre du dos ;
- Sur le corps bien vivant.

Avec prudence

- Sciatique.

URDWA-PASCHIMOTTANASANA, Figure 35
La pince en équilibre

Exécution

Position de départ, assis en ramenant les jambes pliées vers le corps :

- Saisir les pieds, trouver son point d'équilibre sur le coccyx et pointer les orteils vers le haut ;
- Bien tendre les jambes ;

- RYC et garder la posture.

Incidences sur le corps

- Intensifie l'irrigation sanguine dans la région du bas-ventre ;
- Peut éviter les désagréments de la ménopause ;
- Aide à conserver la jeunesse physique et intellectuelle ;
- Étire le bas de la colonne vertébrale ;
- Stimule les centres nerveux des vertèbres dorsales donc tonifie et stimule le cœur et les poumons.
- Sur l'équilibre à atteindre ;
- Sur l'immobilité parfaite du corps en posture ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Appendicite ;
- Sciatique.

PADA-HASTASANA, Figure 36
La pose de la cigogne

Exécution

- Identique à paschimottanasana mais debout.

Incidences sur le corps

- Irrigue le cerveau ;

- Nourrit le cuir chevelu, la peau et prévient les rides ;
- Combat la constipation ;
- Assouplit la colonne vertébrale.

L'écoute

- Posture inversée, un afflux de sang à la tête peut être perçu ;
- Sur la RYC en ujjayi ;
- Sur la position solide sur les deux pieds ;
- Sur l'équilibre à conserver.

Avec prudence

- Appendicite ;
- Sciatique ;
- Hypertension.

KURMASANA, Figure 37
La tortue

Exécution

Assis au sol, jambes légèrement fléchies soutenues sur les talons bien écartés :

- Se pencher vers l'avant et placer chaque bras sous le genou correspondant, paumes des mains tournées vers le haut ;
- Descendre le corps plus bas, pousser les talons vers l'avant et tendre les jambes au maximum jusqu'à ce que le front repose au sol ;

- RYC et se détendre dans la posture.

Incidences sur le corps

- Élongation de la région lombaire ;
- Tonifie et assouplit la colonne vertébrale ;
- Les muscles et ligaments du dos reçoivent un afflux de sang ;
- Peut dégager le nerf sciatique ;
- Tonifie le plexus solaire ;
- Organes du bas-ventre fortement comprimés et tonifiés ;
- Lutte contre la constipation ;
- Stimule les reins ;
- Apaise les nerfs ;
- Posture dynamisante, tonifiante et revitalisante.

L'écoute

- Ne pas tenir la tête ni les jambes ;
- Sur le dos et la colonne vertébrale ;
- Sur l'ouverture qui se crée dans la région lombaire ;
- Sur les RYC en ujjayi.

Avec halasana, la charrue :
HALASANA ET 3 VARIANTES, Figure 38
La charrue

Variante 1

Prendre halasana :

- Les bras au sol à l'arrière du corps, joindre les mains ;
- Le dessus des pieds reposent au sol et les pousser loin derrière. Variante 2

Prendre halasana :

- Glisser les bras sur le tapis derrière la tête, les pieds reposent dans les mains ;
- Les orteils sont retroussés pour une meilleure stabilité.

Variante 3

Prendre halasana :

- Ramener les genoux près des épaules, de chaque côté de la tête ;
- Les bras suivent les jambes et attrapent les chevilles.

Incidences sur le corps

- Les mêmes effets que halasana mais amplifiés selon la variante.

L'écoute

- Sur la détente corporelle : observer s'il y a des tensions inutiles qui se logent dans le corps et voir ce qui se passe ;
- Sur la glande thyroïde contractée ;
- Sur la région cervicale étirée ;
- Sur le bas du dos qu'on tire vers le haut.

Avec prudence

- Les mêmes que halasana.

Avec bhujangasana, le cobra :
BHUJANGASANA EN TORSION, Figure 39
Le cobra en torsion

Exécution

Prendre bhujangasana mais arrêter le mouvement lorsque le corps est bien droit en décontractant les cervicales pour que la tête soit aussi bien droite :

- Pointer les doigts vers l'intérieur ;
- Tourner la tête et le corps vers la gauche en regardant le pied droit. L'épaule droite descend un peu ;
- Garder la posture et recommencer de l'autre côté ;

Incidences sur le corps

- Les mêmes que bhujangasana ;
- Donne de la mobilité aux vertèbres, spécialement à la 5e lombaire qui a tendance à se souder tôt en âge ;
- Travail du dos en oblique.

L'écoute

- Sur la torsion de la colonne vertébrale ;
- Sur les muscles et ligaments obliques du dos ;
- La tête ne fait que suivre la direction de la colonne vertébrale.

Avec prudence

- Les mêmes que bhujangasana.

ARDHA-BHUJANGASANA, Figure 40
Le demi-cobra

Exécution

Agenouillé sur le genou gauche, poser le pied droit vers l'avant de sorte que le tibia soit perpendiculaire au sol puis, glisser la jambe gauche derrière jusqu'à ce qu'elle soit bien étirée ;

- Transférer le poids sur le pied droit en descendant lentement jusqu'à ce que les mains touchent le sol ;
- Colonne vertébrale bien droite, fixer un point à la hauteur des yeux et bien respirer ;
- Garder la posture et recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Tout le squelette est maintenu en état d'élasticité et d'équilibre ;
- Combat la constipation ;
- Pression au niveau de la région lombaire : rince et tonifie les reins.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur la souplesse des jambes ;
- Sur le maintien de la tête haute, dégagée et bien droite ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Hypertension ;
- Hyperthyroïdie.

ARDHA-BHUJANGASANA EN TORSION, Figure 41

Exécution

Même départ qu'ardha-bhujangasana :

- Puis, tourner le corps et la tête vers la gauche, main droite posée sur le genou droit levé, la main gauche repose sur la jambe gauche étendue derrière ;
- Fixer un point à la hauteur des yeux et respirer en RYC ;
- Recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Tout le squelette est maintenu en état d'élasticité ;
- Développe le sens de l'équilibre ;
- Active le péristaltisme intestinal ;
- Afflux de sang aux reins ce qui les nettoie ;
- Travail des muscles et ligaments obliques du dos ;
- Fait travailler la colonne vertébrale latéralement ;
- Redonne de la mobilité aux vertèbres, surtout à la 5e lombaire.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur la souplesse des jambes ;
- Sur la torsion de la colonne vertébrale ;
- Sur les muscles et ligaments obliques du dos ;
- Sur la RYC en ujjayi ;
- La tête ne fait que suivre la direction de la colonne vertébrale.

Avec prudence

- Hypertension ;
- Hyperthyroïdie ;
- Affections graves de la colonne vertébrale.

SARPASANA, Figure 42
Le serpent

Exécution

Se coucher sur le ventre, jambes jointes, front au sol, bras posés le long du corps ou allongés devant soi avec les pouces accrochés :

- Lever lentement la tête puis le corps en contractant les muscles dorsaux ;
- Amener le poids du corps sur l'abdomen ;
- Bien respirer et garder la posture.

Incidences sur le corps

- Ventilation intégrale des poumons, déplisse les alvéoles pulmonaires ;
- Fortifie les muscles du dos ;

- Foie, vésicule biliaire et pancréas sont décongestionnés et stimulés en profondeur.

L'écoute

- Fixer un point devant soi à la hauteur des yeux pour maintenir la tête bien droite ;
- Sur la pression exercée au niveau des lombaires ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Affections cardiaques.

LE SPHINX, Figure 75
Avec sa devise, la sagesse du sphinx donne
son enseignement :
Savoir. Vouloir. Oser. Se taire.

Exécution

Position de départ, couché sur le ventre :

- Relever le tronc et s'appuyer sur les avant-bras déposés au sol et parallèles entre eux ;
- Les jambes sont allongées derrière ;
- Le poids du corps repose sur les coudes, les épaules sont dégagées ;
- On peut exécuter cette posture les yeux fermés mais pour s'assurer que la tête reste bien

droite, on les ouvre et on fixe un point devant soi à la hauteur des yeux.

Incidences sur le corps

- Bonne ventilation des poumons ;
- Fortifie les muscles des bras ;
- Régénère les reins ;
- Fortifie la région lombaire.
- L'écoute
- Sur les points d'appui du corps au sol ;
- Sur la pression exercée au niveau des lombaires ;
- Sur la parfaite immobilité dans la posture ;
- Sur tout le corps bien vivant ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Hypertension ;
- Hyperthyroïdie ;
- Affections graves de la colonne vertébrale.

Avec salabhasana, la sauterelle :
ARDHA-SALABHASANA, VARIANTE, Figure 43
La demi-sauterelle

Exécution

Pour exécuter cette variante, se coucher sur le ventre, menton au sol, bras étendus de chaque côté du corps, poings fermés :

- Plier une jambe et soulever l'autre bien droite. Déposer le genou de la jambe levée dans l'arcade plantaire du pied de la jambe pliée. Le poids du corps est sur le même côté que la jambe levée ;
- Respirer bien en se concentrant sur la région lombaire qui travaille fortement ;
- Attention de ne pas basculer les hanches qui doivent rester parallèles au sol ;
- Recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Augmente la pression sanguine au niveau des reins, ce qui les nettoie en profondeur ;
- Prévient les varices ;
- Améliore le fonctionnement du foie et du pancréas ;
- Aide à la digestion.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur les hanches bien parallèles au sol ;
- Sur la pression au niveau des lombaires.

Avec prudence

- Troubles cardiaques ;
- Hypertension.

Avec dhanurasana, l'arc :
UTTITHA-DHANURASANA, Figure 44
L'arc en élévation

Exécution

Se placer en appui sur les genoux et sur un avant-bras déposé au sol à la hauteur des épaules :

- Lever la même jambe que l'avant-bras au sol et saisir avec l'autre main le pied de la jambe en élévation ;
- Bien arquer le dos et lever la tête, les cervicales sont contractées ;
- Se détendre et recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Soulage les reins et le dos ;
- Travail du dos en diagonal, les muscles et ligaments obliques sont mis en action ;
- Régularise le fonctionnement de la thyroïde.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;

- Sur l'ouverture du thorax ;
- Sur la légère torsion dans le dos ;
- Sur la contraction des cervicales et de tous les muscles du dos ;
- Sur la pression au niveau des lombaires.

DRITYASANA, Figure 45
La pose de fermeté

Exécution

Au départ, les genoux sont légèrement écartés, les jambes sont parallèles entre elles et le poids du corps repose sur les genoux :

- Les mains à la taille, les pouces sur les « boutons de culottes », pousser le ventre vers

l'avant et laisser retomber la tête vers l'arrière ;

- Descendre le corps vers l'arrière pour finalement prendre appui avec les mains sur les talons ou sur les chevilles ;
- Pousser l'abdomen vers l'avant et arquer le dos pour que les cuisses soient à angle droit avec le sol et pour bien redresser le corps.

Incidences sur le corps

- Assouplit la partie lombaire de la colonne vertébrale ;
- Renforce la colonne vertébrale ;
- Afflux de sang aux reins ce qui les nettoie ;
- Décongestionne le plexus solaire ;
- Posture fortement dynamisante.

L'écoute

- Sur chaque vertèbre de la colonne vertébrale ;
- Sur la RYC en ujjayi ;
- Comme toutes les postures qui ouvrent le thorax, grand impact psychologique : on libère tout ce qu'on retient.

Avec prudence

- Hyperthyroïdie ;
- Lordose lombaire.

Avec ardha-matsyendrasana,
la pose tordue :

MAREECHYASANA et 2e Phase, Figure 46

Exécution

Assis, la jambe gauche est pliée au sol vers le corps. Lever le genou droit et ramener le talon contre le coup de pied de la jambe pliée :

- Pencher un peu le corps vers l'avant et vers la gauche ;
- Le bras droit attrape la cheville droite par l'intérieure de la cuisse qui reste perpendiculaire au sol et la main gauche se place derrière pour tenir le corps bien droit ;
- Fixer un point derrière soi à la hauteur des yeux et respirer en RYC ;
- Garder la posture et bien respirer ;
- Pour défaire la posture, ramener lentement le corps devant ;
- Recommencer de l'autre côté.

2e Phase

La 1ère phase terminée d'un côté, défaire la torsion et enchaîner avec la 2e phase :

- Porter le front au genou plié au sol ;
- Garder la posture et bien respirer ;
- Recommencer de l'autre côté.

Incidences sur le corps

- Combat la constipation ;
- Posture vers la droite : foie et rein droit tonifiés ;
- Posture vers la gauche : rate, pancréas et rein gauche tonifiés ;
- Fortifie la sangle abdominale ;
- Étire et allonge les muscles et ligaments obliques du dos.

L'écoute

- Sur la torsion dans le dos ;
- Les deux fesses sont collées au sol ;
- La jambe au sol est détendue ;
- À chaque expire, on tire l'épaule vers l'arrière pour accentuer la torsion, sans forcer ;
- Dans la phase 2 : sur le dos.

Figures 47

TRIKONASANA, Figures 47 à 49
Le triangle

Exécution

Sauter, jambes écartées d'environ 1m. à 1m50. Porter les bras à l'horizontal, étirés au maximum. Mettre de la conscience jusqu'au bout des doigts. D'autres variantes existent :

- Pencher le corps vers l'avant, le dos est bien droit ;
- Phase 1 : Avec la main gauche, attraper la cheville gauche en tournant le buste vers le haut, le bras droit pointe aussi vers le haut ;
- Fixer un point vers le haut, étirement des bras au maximum, travail en élongation de tout le corps ;
- RYC et demeurer en position aussi longtemps que confortable ;
- Revenir à la position de départ et recommencer de l'autre côté ;
- Phase 2 : Avec la main gauche, attraper la cheville droite en tournant le buste vers le haut, le bras droit pointe aussi vers le haut et recommencer de l'autre côté.

Figure 48

Figure 49

Incidences sur le corps

- Étire et développe la musculature de la colonne vertébrale ;

- Muscles abdominaux fortifiés et augmente la fermeté de la sangle abdominale ;
- Fortifie les muscles du cou ;
- Combat la constipation ;
- Travail latéral du dos.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur les deux pieds bien solides au sol ;
- Sur l'élongation de tout le corps dans toutes les directions ;
- Sur l'aération intégrale de la partie gauche puis droite des poumons.

Avec sarvangasana, la chandelle :

TROIS VARIANTES DE SARVANGASANA,
La chandelle

Exécution

Prendre la posture comme déjà vu :

- 1ère variante : allonger les bras derrière le corps
- 2e variante : allonger les bras derrière la tête
- 3e variante : allonger les bras contre les jambes levées.

Incidences sur le corps

- Les mêmes que sarvangasana ;
- Travail d'équilibre.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver : le corps doit compenser en s'inclinant plus ou moins selon les variantes ;
- Sur le poids du corps qui est porté sur le dessus des épaules ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Hypertension.

Avec vrikshasana, l'arbre :

DEUX VARIANTES DE VRIKSHASANA, Figure 50
L'arbre

Variante 1

Prendre vrikshasana comme déjà appris :

- Se pencher vers l'avant, la tête se dirige vers le genou ;
- Les bras enlacent la jambe debout ;
- RYC et garder la posture.

Incidences sur le corps

- Renforce l'équilibre ;

- Accroît la maîtrise nerveuse ;
- Développe la concentration ;
- Agit sur le péristaltisme intestinal.

Variante 2

Prendre vrikshasana comme déjà appris :

- Et... fermer les yeux.

Incidences sur le corps

- Développe la concentration ;
- Accroît la maîtrise nerveuse.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Cinq autres asanas importants :
MATSYASANA, Figures 51 et 52
Le poisson

Exécution

Départ en siddhasana ou en padmasana :

- Se coucher sur le dos en posant un coude au sol puis l'autre et arquer le dos au maximum ;
- Renverser la tête vers l'arrière, pousser le sternum vers le haut ;
- Le dessus de la tête est au sol, rentrer les coudes le plus près possible du corps et tirer sur les pieds si on est en padmasana pour accentuer la cambrure du dos ou poser les mains sur les cuisses près des aines si on est en siddhasana.
- RYC et garder la posture.

Incidences sur le corps

- Développe le thorax et donne plus d'aisance aux poumons ;
- Tonifie les muscles du dos ;
- Décongestionne le plexus solaire ;
- RYC masse le foie et la rate ;
- Nettoie la thyroïde, les amygdales et les adénoïdes, favorise la guérison des rhumes ;
- Tonifie l'ensemble des muscles du corps ;
- Irrigation de la moelle épinière, stimule toutes les fonctions du corps ;
- Posture revitalisante.

L'écoute

- Sur la colonne vertébrale ;
- Sur les muscles du dos fortement contractés ;
- Sur l'ouverture du thorax : on libère tout ce qu'on retient.

Avec prudence

- Hyperthyroïdie ;
- Hypersensibilité.

SUPTA-VAJRASANA, Figure 53 et 54
La posture du diamant

Exécution

Départ : s'agenouiller et s'asseoir en vajrasana, **Figure 31** ;

- Placer au sol derrière soi un coude puis l'autre ;
- Déposer le sommet du crâne au sol ;
- Les mains soutiennent le dos qui est fortement cambré, au niveau de la taille ;
- RYC et demeurer en position aussi longtemps que confortable. Variante
- Départ : s'agenouiller et s'asseoir entre les talons : le corps au sol derrière, les mains jointes sous la nuque ;
- RYC et demeurer en position aussi longtemps que confortable.

Incidences sur le corps

- Fortifie les ligaments du genou et des pieds ;
- Étire les muscles des cuisses ;
- Régénère le système nerveux ;
- Décongestionne le plexus solaire.

L'écoute

- Sur la cambrure de la partie lombaire ;
- Sur le relâchement et la détente des jambes obtenue avec la pratique ;
- Sur l'ouverture du thorax : on libère tout ce qu'on retient ;
- Sur la RYC en ujjayi.

Avec prudence

- Hyperthyroïdie.

URDWA PADA HASTASANA, Figure 55

Exécution

Départ couché sur le dos :

- Lever les bras, le corps et les jambes simultanément ;
- En équilibre sur le coccyx, les bras et les jambes sont parallèles ;
- Revenir au sol très lentement, se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Fortifie la sangle abdominale ;
- Irrigation sanguine du bas ventre ;
- Peut éviter les désagréments de la ménopause ;
- Tonifie les organes abdominaux ;
- Renforce le sens de l'équilibre.

L'écoute

- Sur l'équilibre à conserver ;
- Sur les muscles abdominaux ;
- Sur l'immobilité parfaite de la posture ;
- Sur la position des bras et des jambes bien parallèles entre eux ;

VATAYANASANA, Figure 56

Exécution

Coucher sur le dos :

- Ramener le genou droit contre le corps. Il est important de toujours commencer par compresser le côté droit de l'abdomen pour travailler dans le sens de l'évacuation ;
- Prendre le genou plié avec les deux mains et le porter au front ;
- Transférer le travail des muscles du cou aux muscles abdominaux ;
- RYC et garder la posture aussi longtemps que confortable ;
- Recommencer de l'autre côté et se détendre.

Incidences sur le corps

- Élimine les gaz ;
- Efficace contre les maux de tête ;
- Fortifie les muscles du cou et les muscles abdominaux ;
- Combat la constipation.

L'écoute

- Sur la détente des parties du corps qui n'ont pas besoin d'être contractées pour garder la posture fermement ;
- Sur la pression du côté droit puis gauche de l'abdomen ;

PAVANA MUKTASANA, Figure 57

Exécution

Coucher sur le dos :

- Ramener les deux genoux contre le corps ;
- Prendre fermement les genoux avec les mains ;
- Lever la tête, étirer la nuque et porter le front aux genoux ;
- Transférer le travail des muscles du cou aux muscles abdominaux ;
- Bien respirer et garder la posture ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Agit sur l'estomac et tous les organes abdominaux ;
- Élimine les gaz, combat la constipation ;
- Entretient l'élasticité de la colonne vertébrale ;
- Fortifie les muscles du cou et les muscles abdominaux ;
- Élimine les douleurs et tensions dans la région du cou et des épaules.

L'écoute

- Sur le travail des muscles abdominaux ;

- Sur les muscles du cou ;
- Sur la détente des parties du corps qui n'ont pas besoin d'être contractées pour garder la posture fermement ;
- Sur la pression exercée sur l'abdomen par les deux jambes ;

Dans le yoga tantrique du Cachemire, on ne met pas l'accent sur la variété des postures à pratiquer, ce qui n'est tout compte fait, que distractions. Par contre, on pratique beaucoup d'autres mouvements et postures libres de tout traditionalisme. Par exemple, lever les deux bras si lentement qu'on ne perçoive pas le mouvement, si doucement " qu'on ne crée pas de corps ". L'attention est portée dans les bras. L'ouverture à toutes les sensations s'impose d'elle-même. L'exploration se poursuit dans un état de présence accrue.

Tantôt visible
L'affleurement aurifère
Plonge dans la terre[37]

Chapitre III

Pranayama, les respirations

« Le moment où l'expiration parvient à son terme
N'est pas l'absence de respiration.
Vous touchez à ce moment-là, l'ultime vérité. »[15]

Dr Jean Klein

Eckhart Tolle enseigne que la respiration est un moyen privilégié pour actualiser la présence :

« Avec la respiration consciente, vous pouvez découvrir de l'espace intérieur en ménageant des pauses, des intervalles dans le flot des pensées. Être conscient de sa respiration aussi souvent que vous le pouvez. Remarquez la sensation créée par la respiration. Sentez l'air entrer et sortir de votre propre corps. »

« Une seule respiration consciente suffit à ménager de l'espace où il n'y avait auparavant qu'un flot ininterrompu de pensées. »

« La respiration n'est pas quelque chose que vous faites mais quelque chose dont vous êtes témoin pendant que cela se passe. Pas besoin d'effort. Remarquez aussi la petite pause en fin d'expiration. Plus vous êtes conscient de votre respiration, plus sa profondeur naturelle reviendra. »

« Le fait que la respiration n'a pas de forme est une des raisons pour lesquelles la respiration consciente est un moyen efficace pour créer de l'espace dans votre vie, pour générer de la conscience. »

« C'est un excellent objet de méditation parce qu'elle n'est pas un objet, elle n'a pas de forme. En étant conscient de sa respiration, vous êtes automatiquement ramené dans le moment présent, la clé de toute transformation intérieure. La respiration consciente arrête les pensées et vous êtes totalement éveillé et hautement vigilant. C'est l'apparition de l'espace de la conscience. »

« Si vous faites cet exercice pendant un an, il s'opérera une puissante transformation en vous. »[16]

Plusieurs personnes banalisent la respiration et pourtant sans respirations, pas de vie. Le

processus respiratoire est pris en charge par le bulbe céphalorachidien, il n'est donc pas nécessaire d'y penser mais être conscient de ce contact intime et privilégié que nous avons avec le monde extérieur et avec toute la création, nous donne une belle opportunité d'être présent.

Quand on absorbe du prana à l'aide de la respiration, on absorbe la même énergie qui circule dans la pierre, la fleur, l'oiseau, l'être humain. On naît sur une inspiration, on meurt sur une expiration. Entre les deux, quelques années pour exprimer notre créativité. D'un autre point de vue, on peut affirmer qu'à chaque inspiration on naît, à chaque expiration on meurt : voilà le sens réel du moment présent, unique, jamais répété. Rien n'existe avant, rien n'existe après. La tradition orientale soutient qu'un nombre fixe de respirations est attribué à chaque personne dès la naissance, une banque limitée et irrévocable d'inspirations et d'expirations qui constitue la durée d'une vie. Il est donc essentiel de les faire correctement, lentes, profondes et complètes et pour acquérir une bonne technique, il existe en yoga trois façons de s'asseoir pour les pratiquer.

3.1 : Les trois façons de s'asseoir

SIDDHASANA, Figure 30
La posture de l'adepte

Exécution

Procéder avec la jambe gauche ou droite selon votre confort :

- Plier une jambe et placer le talon contre le périnée, la plante du pied est tournée vers le haut ;
- Ramener l'autre pied vers soi contre le pied déjà placé, plante du pied tournée aussi vers

le haut. Les deux talons sont alignés avec le centre du corps et les deux genoux touchent au sol ;

- Le poids du corps n'est pas sur les fesses mais sur le devant du corps ;
- Éric Baret précise que siddhasana est la meilleure position à prendre pour pratiquer les respirations et la méditation ;
- Pour siddhasana, vajrasana et padmasana, placer le centre de gravité du corps à trois doigts au-dessous du nombril.

Incidences sur le corps

- Facilite le redressement de la colonne vertébrale ;
- Stabilise le physique et le mental ;
- Aide à la maîtrise du système nerveux ;
- Facilite la concentration de l'esprit ;
- Les énergies sont portées au centre du corps.

L'écoute

- Sur le centre de gravité ;
- Garder la posture ferme.

VAJRASANA, Figure 31
Le diamant

Exécution

Se placer sur les genoux écartés d'un poing, les talons sont écartés et les gros orteils sont joints :

- S'asseoir dans la cuvette formée par les jambes et les pieds joints ;

- Colonne vertébrale bien droite ;
- Variante : s'asseoir au sol entre les mollets.

Incidences sur le corps

- Soulage les reins fatigués ;
- Facilite le redressement de la colonne vertébrale ;
- Stabilise le physique et le mental ;
- Aide à la maîtrise du système nerveux ;
- Facilite la concentration de l'esprit ;
- Les énergies sont portées au centre du corps.

L'écoute

- Sur le centre de gravité ;
- Garder la posture ferme.

PADMASANA, Figure 32
Le lotus

Exécution

On commence par plier une jambe ou l'autre selon votre confort :

- Ramener un pied sur la cuisse opposée, le plus près possible du corps, la plante du pied tournée vers le haut ;
- Amener l'autre pied sur la cuisse opposée, le plus près possible du corps, la plante du

pied tournée aussi vers le haut ;

- Colonne vertébrale très droite, nuque bien étirée, menton légèrement rentré ;
- Détendre les parties du corps qui ne contribuent pas à la prise de la posture ;
- Respirer en RYC ;
- Si la posture est bien prise, elle ne donne pas de fourmillement dans les jambes ce qui indiquerait une sous oxygénation prononcée auquel cas, se détendre et recommencer ;
- S'habituer progressivement à la posture.

Incidences sur le corps

- Freine le flux sanguin dans l'artère fémorale mais reste suffisant pour bien nourrir les muscles des jambes ;
- Le sang est concentré dans le bas-ventre, le corps et le cerveau ;
- Apaise l'esprit ;
- Favorise la concentration mentale.

L'écoute

- Sur le centre de gravité ;
- Garder la posture ferme.

Avec prudence

- Condition préexistante de varices apparentes et douloureuses.

3.2 : Technique respiratoire

Nécessairement, tous les êtres respirent mais la grande majorité d'entre eux respirent bien mal et très superficiellement ce qui a pour conséquence que les alvéoles pulmonaires sont souvent atrophiées. Premièrement, il faut toujours inspirer et expirer par les deux narines sauf en cardio où il faut expirer par la bouche, mais respirer de cette façon expose :

- À l'absorption de poussières, véhicule de microbes ;
- Aux rhumes, aux angines et aux allergies ;
- À la perte d'énergie se traduisant par une tendance à la neurasthénie ;
- Un manque d'air pur expose à la fatigue, aux dépressions psychiques, aux maux de tête et aux malaises de toutes sortes.

Conditions à la respiration

- Si possible, respirer de l'air pur ;
- Faire preuve de prudence, progresser lentement, ne jamais aller au-delà de ses limites ;
- Être détendu pendant la pratique mais concentré ;

- Ne jamais aller jusqu'à la fatigue, faire une détente au besoin.

Moments favorables

- Le matin au réveil, dix à quinze minutes. Augmenter le temps progressivement ;
- Le soir au coucher, trois à cinq minutes afin d'éviter une accumulation d'énergie pouvant retarder le sommeil. La séance de respiration du soir est toujours de courte durée ;
- Pendant la journée, faire des RYC, lentement et profondément, le plus sou- vent possible ;
- Respirer en RYC aussi au retour du travail. L'énergie ainsi vite récupérée permet de faire face aux différentes activités à venir.

Les trois phases de la respiration yoguique complète, RYC

Les poumons sont constitués de trois lobes distincts à droite et de deux lobes distincts à gauche. Voilà pourquoi il existe trois phases dans la RYC, abdominale, médiane et supérieure.

Phase 1 : Respiration inférieure ou abdominale

Exécution

Remplir d'air les lobes inférieurs des poumons situés au niveau de l'abdomen :

- Inspirer l'air par les deux narines en le dirigeant vers la base des poumons ;
- Les lobes inférieurs sont remplis d'air, le diaphragme descend et pousse légèrement les organes abdominaux vers l'extérieur. Le ventre se gonfle un peu ;
- Expirer par les deux narines en chassant l'air des lobes inférieurs à l'aide d'une contraction des muscles abdominaux ;
- Le diaphragme remonte et les organes abdominaux reprennent leur place initiale.

Incidences sur le corps

- Régularise la pression artérielle ;
- Favorise le bon fonctionnement du système digestif.

L'écoute

- Pour bien prendre conscience de la région abdominale, poser les mains à plat sur le ventre.

Phase 2 : Respiration médiane ou costale

Exécution

Dans cette phase, remplir d'air le lobe médian droit et la partie médiane gauche des poumons au niveau des côtes :

- Inspirer l'air en écartant bien les côtes flottantes ;

- Expirer en comprimant les côtes.

Incidences sur le corps

- Favorise l'élasticité de la cage thoracique au niveau des côtes flottantes ;
- Soulage le cœur ;
- Active la circulation sanguine au niveau du foie et de l'estomac.

L'écoute

- Placer les mains de chaque côté des côtes ;
- À l'inspiration, sentir que les côtes poussent sur les mains en s'écartant ;
- À l'expiration, exercer une légère pression sur les côtes à l'aide des mains.

Phase 3 : Respiration supérieure ou claviculaire

Exécution

Cette fois, c'est la partie supérieure des poumons, au niveau des clavicules, qu'il faut remplir d'air ;

- Laisser pénétrer l'air dans le sommet des poumons en gonflant légèrement le haut de la cage thoracique et le buste ;
- Expirer en abaissant le buste pour chasser l'air des lobes supérieurs ;
- Cette respiration demeure très superficielle et c'est ainsi qu'elle doit être pour bien l'isoler des parties inférieures et médianes des poumons.

Incidences sur le corps

- Prévient les affections des voies respiratoires ;
- Stimule les fonctions cérébrales ;
- Aère complètement le sommet des poumons.

L'écoute

- Placer les mains sur le haut de la poitrine et sentir le léger mouvement du thorax qui se soulève et qui s'abaisse.
- L'apprentissage de ces prises de conscience se fait progressivement.

Phase 1, 2 et 3, l'enchaînement

La RYC, c'est l'enchaînement ininterrompu des phases 1, 2 et 3 que nous venons d'expliquer et dans un ordre déterminé.

Exécution

- Inspirer en remplissant d'air la partie inférieure des poumons puis, sans s'interrompre, poursuivre avec la partie médiane et terminer avec la partie supérieure des poumons. Ceci constitue l'inspiration ;
- L'expiration se fait en expulsant d'abord l'air de la partie inférieure des poumons, puis de la partie médiane pour finir avec la partie supérieure. En d'autres mots, en contractant les muscles abdominaux, en resserrant les côtes et en abaissant les clavicules, on chasse l'air complètement des poumons et l'inspiration se fait en sens inverse ;
- Recommencer les mêmes mouvements d'inspire et d'expire le plus régulière- ment possible, sans à-coups, d'une manière continue, à l'image d'un mouvement ondulatoire qui s'imprime dans l'abdomen, le thorax et la poitrine.

L'écoute

- Se concentrer sur le mouvement ondulatoire du tronc ;
- À l'inspire, penser : abdominale, médiane, supérieure ;
- À l'expire, penser : abdominale, médiane, supérieure.

Contrôle de la sangle abdominale

Le contrôle de la sangle abdominale permet de modifier à volonté la pression dans l'abdomen et le thorax. Outre le cœur, le diaphragme **Illustré 1** est un des muscles les plus puissants du corps humain. Il s'abaisse comme une pompe refoulante, comprimant le foie, la rate, le pancréas, l'estomac et les intestins. Il réanime toute la circulation sanguine dans l'abdomen. " Le diaphragme exécute normalement dix-huit à vingt déplacements par minute, d'environ quatre centimètres vers le bas et de quatre centimètres vers le haut "[17]. La RYC joue son rôle uniquement avec une sangle abdominale contrôlée. Les muscles abdominaux, légèrement contractés lors de l'inspiration, s'oppose au mouvement de la descente du diaphragme, augmentant ainsi la pression sur les organes abdominaux.

En tout temps et spécialement en exécutant les RYC, prendre l'habitude d'exercer une légère et douce retenue sur les muscles abdominaux. La grande majorité des gens vivent avec un ventre relâché, ce qui cause une mauvaise position des épaules, une colonne vertébrale plus ou moins bien tenue dans sa verticalité et des hanches coincées. Pour libérer la position debout, assise ou couchée, pratiquer le contrôle de la sangle abdominale : ce simple entraînement aura de multiples incidences sur tout l'organisme.

Exécution

En fin d'expire, la sangle abdominale est ferme. La maintenir ainsi :

- Inspirer en exerçant une légère retenue des muscles abdominaux afin que le ventre ne gonfle pas trop. L'inspire demande donc un effort musculaire ;
- Poursuivre avec les autres phases de la RYC, courte rétention puis, expirer ;
- À chaque fois qu'il est question de RYC, il faut l'associer à une sangle abdominale contrôlée afin de bénéficier de tous ses heureuses incidences sur le corps.

L'écoute

- Placer l'index d'une main à environ trois doigts sous le nombril et l'index de l'autre main à environ trois doigts au-dessus du nombril. Respirer et porter son attention sur la différence de pression entre ces deux parties du corps ;
- Sur le travail du diaphragme.

Incidences sur le corps

- Maintient une pression adéquate dans l'abdomen avec la poussée du diaphragme sur les organes abdominaux ;
- Doux massage des organes abdominaux ;
- Soulage le cœur ;
- Tonifie tous les organes ;
- Décongestionne le plexus solaire ;
- Améliore la digestion ;
- Combat la constipation ;
- Améliore le sommeil ;
- Des masses de sang sont recyclées, purifiées par les poumons et réinjectées dans la circulation générale du corps.

Kumbhaka, la rétention

Kumbhaka, c'est la rétention du souffle premièrement à poumons pleins, entre l'inspire et l'expire d'une RYC et deuxièmement, la rétention à poumons vides, entre l'expire et un nouveau cycle de respiration. Dans l'exécution des asanas ou postures, intégrer les RYC et penser : inspire, point d'arrêt, expire, point d'arrêt. En kumbhaka à poumons vides, on ressent le bien-être et la quiétude de la présence, l'écoute permet de sentir cela. D'autre part, les rétentions sont sans danger si on respecte les règles suivantes :

- Ne jamais exagérer les temps de rétention au-delà de ses capacités du moment ;
- Accroître le rythme très progressivement ;
- Ne pas remplir d'air les poumons à bloc mais suspendre l'inspire avant ce point ;
- En fin de rétention à poumons pleins, prendre quelques centimètres cubes d'air puis, expirer doucement.

Incidences sur le corps

- Modifie le métabolisme dans le corps : décomposition partielle du sucre pour obtenir directement de l'oxygène, ce qui compense pour l'apport extérieur en oxygène momentanément interrompu ;
- Meilleure fixation de l'oxygène dans le sang ;
- Provoque un dégagement d'énergie dans tout le corps ;
- Stimule la respiration cellulaire ;

- Combat la tendance à avoir froid ;
- Meilleure répartition du prana dans le corps ;
- Apaise les émotions ;
- La santé est améliorée.

Avec prudence

- Troubles cardiaques ;
- Affections graves des voies respiratoires ;
- Progresser très lentement sans jamais forcer sa capacité pulmonaire qui va s'accroître avec la pratique.

Le rythme

Lorsque l'on acquiert une bonne maîtrise des trois phases de la respiration avec sangle abdominale contrôlée et kumbhaka, on met l'accent sur l'harmonie et la régularité du mouvement. Il reste à intégrer un rythme à la RYC, basé sur les battements du cœur ou sur les secondes.

Exécution

- Inspirer de manière yoguique complète avec la sangle abdominale contrôlée et pour commencer, compter mentalement quatre temps ;
- Rétention à poumons pleins, quatre temps ;
- Expirer, quatre temps ;
- Pour les plus avancés : rétention à poumons vides, quatre temps ;
- Pratiquer ainsi en augmentant progressivement le rythme jusqu'à 8 – 8 – 8.

Incidences sur le corps

- Purifie le sang et désintoxique le corps ;
- Stimule les fonctions cérébrales ;
- Après un effort soutenu, rétablit le rythme cardiaque qui devient calme, puissant et régulier ;
- Agit favorablement sur tout l'organisme ;
- Développe le calme, la paix intérieure.

Lorsque l'on acquiert une bonne maîtrise de ces rythmes de base, on peut pratiquer le rythme de l'authentique RYC qui suit la règle mathématique suivante avec, pour les plus avancés, un temps d'arrêt plus ou moins long à poumons vides :

3 – 9 – 6

4 – 16 – 8

5 – 25 – 10

X – X^2 – 2X

L'écoute

- Sur la détente de tout le corps pendant le pranayama ;
- Sur la rétention d'air, khumbaka ;
- Sur la température du corps qui peut augmenter légèrement.

Avec prudence

- Ne jamais forcer les délicates alvéoles pulmonaires ;
- À pratiquer avec beaucoup de prudence pour ceux qui souffrent d'affections graves des voies respiratoires.

Remarques

- Être fatigué suite à une expiration, être à bout de souffle ou avoir une sensation d'étourdissement, voilà quelques signes évidents de rétentions trop prolongées. Revenir à un rythme plus lent ;
- Kumbhaka de plus de dix secondes se pratique avec jalandhara bandha, chapitre V ;
- Kumbhaka de plus de vingt secondes se pratique avec triya bandha, chapitre V ;
- Le rythme 6 – 36 – 12 ne doit pas être pratiqué ni dépassé par un débutant. Seul un yogi ou une yogini avancé(e), possédant une bonne maîtrise des techniques respiratoires et des différents bandhas, peut évaluer si ses capacités lui permettent de pratiquer sur un rythme plus prolongé.

<u>Sukha purvak, la respiration alternée</u>.

Figure 71 et 72

Sans en être conscients, tous les êtres humains respirent de cette façon : par les deux narines puis, s'installe automatiquement une respiration dite alternée et finalement, retour à une respiration par les deux narines. Pour vérifier cet état de fait, placer un petit miroir sous les deux narines et attendre en observant le phénomène : la trace d'une légère buée se dessine tantôt sous les deux narines, tantôt sous la narine droite et encore un peu plus tard, sous la narine gauche pour revenir sous les deux narines. Sukha purvak vise à régler consciemment la respiration alternée en lui imprimant un rythme et ainsi bénéficier des incidences sur le corps.

Dans cette respiration, il s'agit donc de respirer par une narine puis par l'autre alternativement et en suivant un ordre précis. On manipule les narines avec la main droite, index et majeur au front, fermer la narine droite avec le pouce et fermer la narine gauche avec le quatrième et cinquième doigt. Dans une optique d'exploration plus poussée, exécuter sukha purvak sans manipulation des narines.

<u>Exécution</u>

Les phases 1 et 2 constituent un cycle complet. Enchaîner et poursuivre ainsi quelques fois le cycle. Important : on commence et on termine toujours par la narine gauche.

1. <u>De gauche à droite</u>
    - Fermer la narine droite et inspirer en RYC par la narine gauche ;
    - Kumbhaka la rétention : fermer les deux narines ;
    - Expirer par la narine droite en RYC.

2. De droite à gauche
    - Tout en gardant la narine gauche fermée, inspirer par la même narine droite ;
    - Kumbhaka, fermer les 2 narines ;
    - Expirer par la narine gauche en RYC.

Incidences sur le corps

- Équilibre les courants positifs et négatifs qui circulent dans le corps ;
- Purifie les nadis.

L'écoute

- Suivre la trajectoire de l'air inspiré et expiré.

Séance complète de pranayama

Choisir un rythme sur la fréquence X – X^2 – 2X par exemple, 4 – 16 – 8. Une séance complète de pranayama comprend :

- RYC par les deux narines avec sangle abdominale contrôlée ;
- RYC en sukha purvak, respiration alternée avec sangle abdominale contrôlée ;
- RYC par les deux narines avec sangle abdominale contrôlée ;
- Temps d'arrêt à poumons vides ;
- Continuer ainsi et progresser en suivant ses capacités ;
- Terminer le pranayama en exécutant yoga mudra, chapitre IV.

3.3 : Cinq autres respirations essentielles

KAPALABHATI
Respiration qui nettoie

Debout, le corps penché vers l'avant, genoux légèrement pliés, rotules à la verticale des orteils, les mains sont en appui sur les cuisses. Quand on maîtrise bien kapalabhati dans cette position de base, on peut l'exécuter en siddhasana, vajrasana ou padmasana.

Exécution

Fermer les yeux ou regarder le sol à environ un mètre de soi. Bien se concentrer :

- Expirer une grande quantité d'air par les deux narines, rapidement et vigoureusement, à l'aide d'une forte contraction des muscles abdominaux. Le mouvement est bref, sec et précis ;
- Laisser pénétrer l'air dans les poumons par la brusque libération des muscles abdominaux. On ne force pas l'inspire, elle se fait naturellement ;
- Recommencer le processus d'une façon continue avec beaucoup de puissance, sans

s'interrompre, de trois à six fois au début pour en accroître le nombre progressivement jusqu'à dix ou même vingt fois ;

- À la fin du cycle, inspirer lentement et profondément en RYC, retenir l'air quelques secondes puis expirer lentement et complètement ;
- Effectuer trois à cinq fois le cycle ;
- Ne pas sacrifier la puissance du mouvement au profit de la vitesse qui viendra avec la pratique.

Variante

- Faire kapalabhati en sukha purvak, de façon alternée.
- Incidences sur le corps
- Nettoie en profondeur les fosses nasales, les bronches et les poumons ;
- Décrassage de tout l'organisme ;
- Peut guérir la sinusite et l'asthme si combiné avec jay neti, voir le chapitre VII ;
- Active la circulation sanguine ;
- Réchauffe le corps ;
- Entretient la souplesse de l'éponge pulmonaire ;
- Donne mobilité et souplesse au diaphragme ;
- Rejet massif de gaz carbonique ;
- Tonifie le système nerveux ;
- Le cerveau est littéralement rincé de sang riche en oxygène.

L'écoute

- Sur la puissance de l'expiration ;
- Sur les abdominaux ;
- Sur le thorax et les épaules qui sont parfaitement immobiles ;
- Sur la régularité dans le rythme d'exécution de la série d'expirations ;
- Pour les plus avancés : porter son attention trois doigts en-dessous du nombril.

Avec prudence

- Affections graves des voies respiratoires ;
- Troubles cardiaques.

BHASTRIKA
Respiration qui réchauffe

Il faut bien distinguer les deux types de respiration : kapalabhati nettoie les voies respiratoires

tandis que pour exécuter bhastrika, les voies respiratoires doivent déjà être propres.

Exécution

Assis en posture, placer les mains sur les genoux, posture bien stable et fermer les yeux :

- Inspirer et expirer en RYC rapidement en y mettant beaucoup de puissance et en imitant le bruit d'un soufflet de forge. La cage thoracique se dilate et se contracte fortement ;
- Procédez ainsi quatre à huit fois ;
- Puis, inspirer lentement et profondément en RYC, kumbhaka de quelques secondes et expirer lentement et complètement ;
- Ceci constitue un round. Il est important d'accroître le nombre de bhastrika très progressivement ;
- S'arrêter au moindre signe de fatigue.

Incidences sur le corps

- Peut guérir l'inflammation de la gorge, les atteintes des fosses nasales et pulmonaires ;
- Intensifie le feu gastrique et la chaleur générale du corps ;
- Purifie les nadis.

L'écoute

- Sur la puissance et l'amplitude du mouvement respiratoire ;
- Sur la régularité dans le rythme des respirations ;
- Sur le feu intérieur attisé par ce genre de respiration.

Avec prudence

- Toutes affections graves du système respiratoire ;
- Troubles cardiaques ;
- À pratiquer avec beaucoup de précaution.

UJJAYI

Exécution

Assis en siddhasana, vajrasana ou padmasana, placer les mains à plat sur les genoux, posture bien stable et fermer les yeux. RYC par les deux narines et de façon alternée sur le rythme 4-16-8 ou 5-25-10 selon les possibilités du moment avec les bandhas appropriés :

- À l'inspire et à l'expire, bloquer partiellement la glotte en contractant les muscles de l'arrière-gorge : un son caractéristique se fait entendre et ce son indique que ujjayi est bien exécuté ;
- Il est intéressant de pratiquer tous les asanas en ujjayi ;

- Variante pour avancés seulement : le départ est le même puis, on expire toujours par la narine gauche.

Incidences sur le corps

- Ujjayi aide à maintenir la RYC consciente pendant la pratique du yoga ;
- Les effets de la variante : en plus de bénéficier de tous les bénéfices d'une RYC, le fait de toujours expirer par la narine gauche :
- Répartit et rééquilibre les énergies positives et négatives qui circulent dans le corps ;
- Meilleur échange pranique ;
- Agit puissamment sur l'anatomie occulte de l'homme ;
- Favorise l'éveil des chakras ;
- À pratiquer avec beaucoup de prudence.

L'écoute

- Sur le son émis par l'arrière-gorge ;
- Variante : sur les deux narines à l'inspire et sur la narine gauche à l'expire ;
- Sur la détente générale du corps et voir ce qui se passe.

KAPALABHATI ET BHASTRIKA

Une autre forme de pratique

1. Kapalabhati

Exécution

Kapalabhati est toujours produit par une série d'expirations avec le retrait rapide et vigoureux des muscles abdominaux et l'inspire est réalisé par le relâchement des muscles abdominaux, pas d'efforts musculaires dans l'inspire :

- Ici, il y a aussi puissance mais avec comme départ très peu d'air inspiré. On travaille avec cette petite quantité d'air pendant tout l'exercice ;
- Le mouvement est précis, sec, court, plus ou moins rapide selon l'avancement dans la pratique ;
- Kapalabhati se traduit par le son : « tic – tic – tic… » avec un lâcher prise constant dans l'inspire ;
- Vaut mieux pratiquer cinq minutes correctement que trente minutes rapidement avec plus ou moins de contrôle sur le rythme adopté : suivre sa progression, le temps ne compte pas ;
- Se pratique pendant cinq minutes au début et on augmente progressivement le temps jusqu'à vingt, trente ou soixante minutes ;
- On ne se rend pas jusqu'à la fatigue : se reposer quelques instants puis reprendre.

Incidences

- Kapalabhati purifie la structure ;
- Nettoie les nadis et les chakras ;
- Kapalabhati vise les chakras inférieurs.

L'écoute

- La puissance de kapalabhati ;
- L'immobilité stricte du corps et en détente ;
- La régularité dans le rythme ;
- Placer l'attention à trois doigts en-dessous du nombril.

Avec prudence

- Affections graves du système respiratoire.

2. Bhastrika

Exécution

Similaire dans sa forme à kapalabhati mais avec des différences essentielles. Bhastrika est toujours exécuté par une série d'inspire et d'expire très vigoureux à l'image d'un soufflet de forge.

- Il y a effort musculaire tant dans l'inspire que dans l'expire :
- Ici, il y a aussi puissance mais avec très peu d'air inspiré. On travaille avec cette petite quantité d'air pendant tout l'exercice ;
- Le mouvement est précis, sec, court, plus ou moins rapide selon l'avancement dans la pratique ;
- Bhastrika se traduit par le son : « tic – tac – tic - tac… », un lâcher-prise entre les deux temps de repos ;
- Suivre sa progression : se pratique pendant cinq minutes au début et on augmente progressivement le temps jusqu'à vingt, trente ou soixante minutes ;
- On ne se rend pas jusqu'à la fatigue : se reposer quelques instants puis reprendre.

Incidences sur le corps

- Régénération de toute la structure ;
- Crée une vitalité exceptionnelle dans le corps énergétique ;
- Vise la0 zone du cœur, anahata chakra et les voies aériennes.

L'écoute

- La puissance de bhastrika ;

- L'immobilité stricte du corps et la détente des autres parties du corps ;
- La régularité dans le rythme de bhastrika.

<u>Avec prudence</u>

- Affections graves du système respiratoire.

Le quartz pourrait être
L'indice de l'or sous terre
Richesse du sol

Chapitre IV

Mudras, les gestes

« Les mudras accomplis par les mains demandent une présence claire.
Les positions doivent être vides de toute densité
Pour que les énergies évoquées puissent résonner dans tout le corps.
L'expression symbolique de la main doit être libre de rigidité
Et les poignets, coudes et épaules explorés
Pour que le flot d'énergie ne soit pas entravé. »[18]

Éric Baret

Un mudra est un geste qui favorise la canalisation des énergies environnantes. Il s'exécute naturellement, sans tension, le corps détendu.

4.1 : JNANA MUDRA
Le geste de la respiration

Exécution

Assis en siddhasana, vajrasana ou padmasana et installé confortablement pour le pranayama :

- Déposer les mains sur les genoux, pouce et index joints, les trois autres doigts légèrement tendus vers le bas ;
- La position des mains constitue le mudra.

La symbolique du geste

- L'index et le pouce : l'index représente la conscience individuelle et le pouce représente la conscience universelle. Les deux doigts sont joints ;
- Les trois autres doigts tendus : ils représentent les trois modalités de la nature, rajas ou les énergies qui portent à l'action, tamas ou les énergies qui portent à l'inertie et sattvas, les énergies qui portent à l'élévation spirituelle.
- Sur l'air qui pénètre dans les circuits sensibles des narines et sur l'air qui en sort ;
- Pour revenir dans l'instant, se concentrer sur la posture, sur la respiration, sur le mudra ou sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

4.2 : DYANI MUDRA
Le geste de la méditation

Exécution

Assis en siddhasana, vajrasana ou padmasana et installé confortablement pour la méditation :

- Déposer le dessus de la main droite dans la paume de la main gauche ;
- Les pouces se touchent ;

- La position des mains constitue le mudra.

L'écoute

- En méditation, on peut revenir dans l'instant en se concentrant sur le souffle, sur la posture, sur le mudra ou sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

4.3 : YOGA MUDRA

Le geste du yoga, Figure 33

Exécution

Assis en siddhasana, vajrasana ou pad masana, yoga mudra s'exécute à la fin d'une séance de pranayama :

- Inspirer puis expirer en laissant tomber le corps en avant, le front vers le sol ;
- Les fesses restent collées au sol ;
- La main gauche entoure le poignet droit derrière le dos ;
- Respirer en RYC dans la posture et rester quelques minutes dans le mudra ;
- La posture du corps et des mains constituent le mudra.

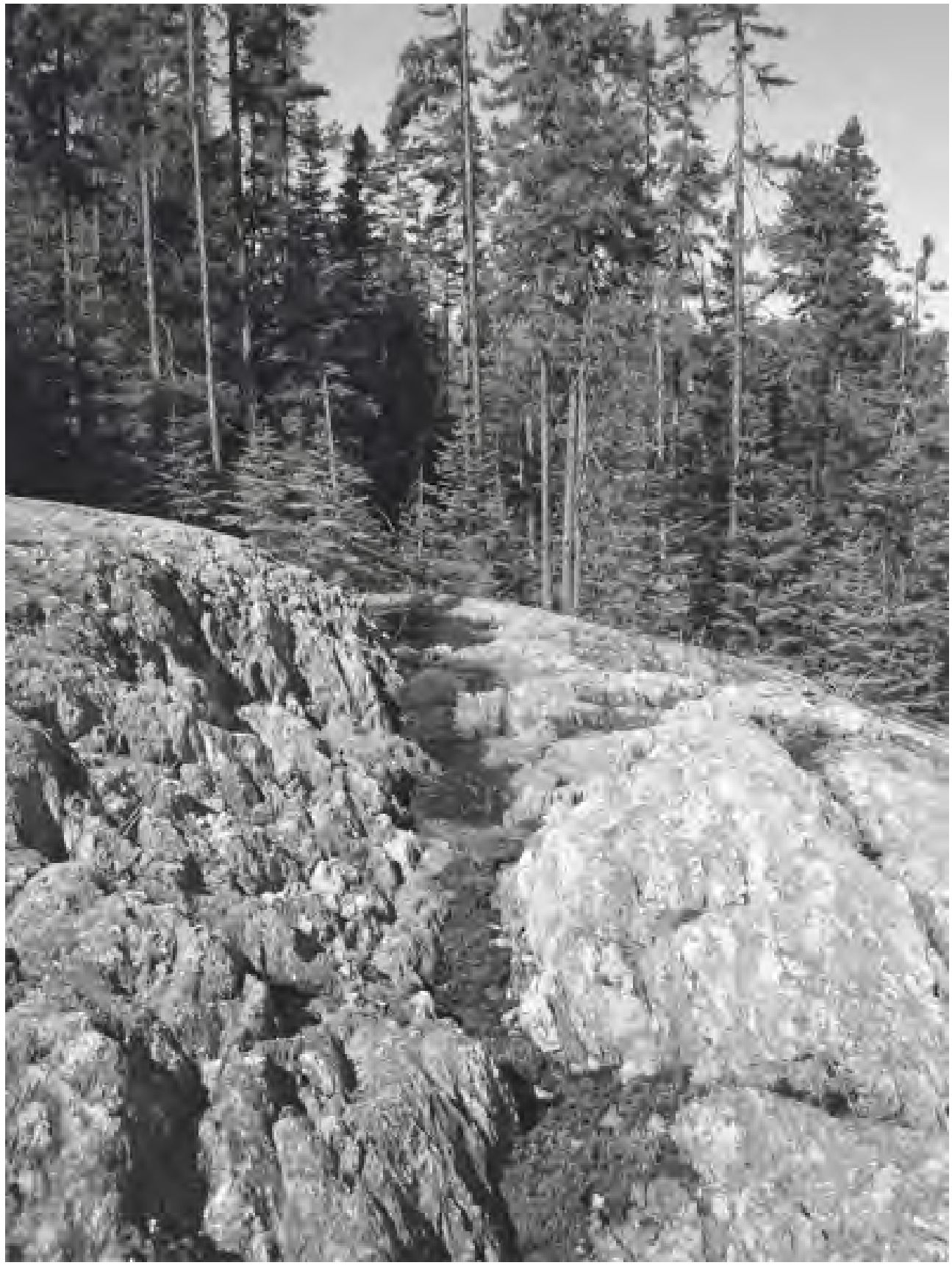
Incidences sur le corps

- Assouplit la colonne vertébrale et les muscles du dos.
- Attitude mentale d'intériorisation et de gratitude.

Nous avons vu trois mudras d'utilisation courante en hatha yoga et en raja yoga. Il en existe une quantité d'autres. Par exemple, dans la tradition tibétaine, les représentations du Bouddha symbolisent différents types de sagesse atteinte par l'être éveillé et installé dans la pleine conscience. J'ai une affinité particulière avec toute cette symbolique. Les cinq Dhyani-Bouddhas décrits ici s'expriment dans l'audible par un mantra et dans le physique, par le geste ou mudra [19] :

- Vairocana avec la sagesse du dharma, de la connaissance des lois universelles et le mantra OM, prend le geste ou mudra de la roue de la loi ;
- Akshobya avec la sagesse semblable au miroir et le mantra HÛM, fait le geste de toucher la terre ;
- Ratnasambhava avec la sagesse toute compatissante et le mantra TRAM, fait le geste de donner ;
- Amitabha avec la sagesse à la claire vision discriminante et le mantra HRÎ, exécute le dhyani mudra ;
- Amoghasiddhi avec la sagesse toute accomplissante et le mantra AH, fait le geste de l'impavidité.

Nous trouvons également d'autres mudras dans la tradition hindouiste avec les différentes divinités qui représentent chacune une forme de l'énergie universelle en prenant des poses et des gestes symboliques, les mudras. Dans la tradition chrétienne, quand le pape ou autres prélats lèvent la main droite pour bénir une foule, le geste de la main constitue le mudra. On peut observer des gestes semblables dans toutes les traditions ainsi donc, rien de personnel dans le mudra, il fait partie de l'égrégore collectif des êtres humains.



Comme le ruisseau
Fait pressentir le silence
Quand il n'a plus d'eau[37]

Chapitre V

Bandhas, les contractions musculaires

« Les contractions internes doivent d'abord être intégrées
De manière énergétique, comme dans le pranayama.
Ce n'est qu'ensuite que le deuxième sphincter, le diaphragme et la gorge
Pourront suivre ces mouvements intérieurs
Et jouer le rôle de ligatures sans tension.
Il y a d'abord des localisations internes,
Puis on concrétise. »[20]

Éric Baret

Dans le pranayama, quatre bandhas sont destinés à influencer la pression interne de la circulation sanguine, le système nerveux et les glandes endocrines. Les bandhas agissent aussi sur la distribution du prana dans le corps et sur les chakras ou centres de force. Chaque bandha assure le contrôle d'un orifice du corps afin de le ligaturer. Ils sont utilisés pour permettre des rétentions d'air prolongées sans danger et en exécutant certains asanas, un ou plusieurs bandhas s'installent automatiquement. Dans l'écoute, nous pouvons découvrir dans quelles postures cela se passe.

5.1 : JALANDHARA BANDHA, Figure 73
La contraction qui noue la gorge

Bandha signifie nouer, contracter, contrôler ; jala est le filet, le réseau de nerfs passant dans le cou et allant au cerveau ; dhara veut dire traction vers le haut. Jalandhara bandha est le plus important des bandhas parce qu'il accompagne nécessairement toutes les rétentions de plus de dix secondes.

Exécution

- Inspirer ;

- Kumbhaka, bloquer le souffle, avaler la salive et à la fin de la déglutition, les muscles de la gorge sont contractés de la bonne façon. Avec la pratique, il n'est plus nécessaire d'avaler, on comprend comment contracter correctement les muscles de la gorge ;
- Placer le menton dans la fourchette du sternum ;
- Il y a contraction des muscles du cou et étirement des cervicales.

Incidences sur le corps

- Jalandhara Bandha scelle vraiment l'air dans le thorax ce qui évite de laisser monter la pression sanguine dans les oreilles et dans les trompes d'Eustache lors des rétentions d'air ;
- Agit puissamment sur le rythme cardiaque qui devient puissant, calme et régulier ;
- Avec l'étirement des cervicales, ce bandha peut dégager les nerfs crâniens. Il agit sur le bulbe céphalo-rachidien qui inclut les centres respiratoires et cardiaques.

L'écoute

- Sur le confort que procure jalandhara bandha lors des rétentions d'air ;
- Sur la détente générale du corps.

Avec prudence

- Hyperthyroïdie.

5.2 : UDDHIYANA BANDHA, Figure 74
La contraction qui fait remonter
les organes vers le haut

Exécution :

Être à jeun :

- Les pieds sont légèrement écartés, les genoux pliés, les rotules sont à la verticale des pieds, les mains prennent appui sur les cuisses, les bras soutiennent les épaules et le corps est fermement tenu en place et strictement immobile ;

- Expirer et l'expiration est forcée pour chasser l'air résiduel des poumons. Les poumons sont vides d'air pendant tout l'exercice, ce qui est appelé khumaka à poumons vides ;
- Sur une fausse inspiration, contracter les abdominaux et rentrer le ventre comme si le nombril allait se coller à la colonne vertébrale ;
- Avec cette dépression dans le thorax, le diaphragme s'élève et aspire dans sa course les viscères de l'abdomen ;
- Une première dépression est produite par le retrait de l'abdomen et un deuxième creux caractéristique se dessine à la base de la gorge à cause du vide d'air dans les poumons nécessaire à ce bandha ;
- Tenir la contraction quelques secondes, jusqu'à ce que l'appel d'air se fasse sentir ;
- Avant d'inspirer, pousser le ventre vers l'avant en position normale puis, expirer.

Phase dynamique

- Garder uddhiyana bandha et en tenant toujours khumbaka à poumons vides, pousser et rentrer le ventre rapidement et vigoureusement plusieurs fois de suite en imprimant un mouvement régulier comme des coups de pompe ;
- Pour dégager, pousser la paroi abdominale vers l'extérieur, inspirer quelques centimètres cubes d'air, courte rétention et expirer en relâchant les muscles abdominaux ;
- Se détendre et recommencer.

Variante

- Le retrait de l'abdomen se fait aussi avec khumbaka à poumons pleins quand il est intégré au pranayama et à triya bandha. Il y a toujours cette dépression à la base de la gorge et au niveau de l'abdomen mais un peu moins prononcée.

Incidences sur le corps

- Malaxage en profondeur de tous les viscères ;
- Facilite la digestion ;
- Peut faire disparaître la dyspepsie, l'hyperacidité, l'aérophagie et les ballonnements ;
- Stimule et redonne de l'élasticité aux poumons ;
- Léger massage du cœur ;
- Dans sa forme statique à poumons pleins, uddhiyana bandha protège le cœur, les poumons, les viscères, la circulation sanguine et la pression interne du corps. Il fait alors partie de triya bandha, nécessaire avec des rétentions prolongées au-delà de vingt secondes.

L'écoute

- Sur le maintien ferme de la position ;

- En phase dynamique, sur la régularité des mouvements.

Avec prudence

- Maladies cardiaques déclarées ;
- Affections aiguës des organes abdominaux tels colite et appendicite.

5.3 : MULA BANDHA
Contraction des sphincters de l'anus

Mula bandha assure la contraction du plancher pelvien avec le contrôle précis des muscles releveurs de l'anus.

Exécution

Position de départ, toutes positions : se pratique assis confortablement pour une séance de pranayama ou debout ou en marchant. Pour les débutants, se coucher sur le dos avec les jambes relevées en appui sur une chaise. Dans cette position, la sangle abdominale est complètement relâchée ce qui facilite la découverte du deuxième sphincter situé plus haut dans le rectum :

- Resserrer l'anus et l'attirer musculairement vers le haut ce qui réalise la contraction du premier sphincter ;
- Il y a un deuxième sphincter situé à environ deux ou trois centimètres plus haut dans le rectum, contracter encore ;
- Il faut contracter les deux sphincters pour que mula bandha soit réussi ;
- On perçoit alors une intense contraction de toute la région pelvienne, le reste du corps est bien détendu ;
- Puis, repousser l'anus vers le bas en relâchant les deux sphincters ;
- Rythme : trois secondes de contraction suivi de trois secondes de détente, ce qui constitue un round. Exécuter des séries de cinq rounds et augmenter progressivement ;
- Pour savoir si le bandha est réussi, inspirer puis à la rétention, faire mula bandha. Expirer sans relâcher le bandha. S'il se relâche de lui-même, cela indique un manque de contrôle musculaire de la région.

Incidences sur le corps

- Résistance du plancher pelvien à la pression des organes ;
- Fortifie la musculature de la région pelvienne ;
- Évite les ptôses du rectum, de l'utérus, du vagin et de la vessie ;
- Décongestionne les veines de l'anus, prévient les hémorroïdes ;
- Les terminaisons nerveuses du corps coccygien sont stimulées ;
- Idéal pour la femme enceinte lors de l'accouchement : la pratique de mula bandha donne un excellent contrôle de l'ensemble du système génital ;

- Favorise le plaisir lors des relations sexuelles ;
- Fait partie de triya bandha donc, essentiel aux rétentions prolongées.

L'écoute

- Sur l'exécution correcte du bandha ;
- Sur la contraction du deuxième sphincter ;
- Sur le plancher pelvien fortement contracté..

5.4 : TRIYA BANDHA
Les trois contractions

Exécution

Assis en siddhasana, vajrasana ou padmasana avec jnana mudra, colonne vertébrale bien droite, fermer les yeux et bien se concentrer :

- Inspirer calmement en RYC sur le rythme 4 – 16 – 8 et pour les plus avancés sur le rythme 5 – 25 – 10 ;
- En khumbaka, rétention à poumons pleins, déglutir ou pas selon votre avancement et prendre dans l'ordre, sans forcer, jalandhara bandha, la variante d'uddhiyana bandha et mula bandha ;
- Tenir triya bandha pendant la rétention sur seize ou vingt-cinq secondes ;
- À l'expire, relâcher les trois bandhas ;
- Pratiquer ainsi le pranayama pendant cinq minutes et augmenter progressivement le temps du pranayama ;
- Avec la pratique, triya bandha s'installe et se défait instantanément.

Incidences sur le corps

- Stabilise les mouvements vibratoires et énergétiques qui se produisent dans le corps lors de rétention prolongée ;
- Meilleure fixation de l'oxygène dans le sang ;
- Triya bandha est essentiel lors de rétentions tenues au-delà de vingt secondes pour éviter toutes sortes de désagréments dus à l'augmentation de la pression dans le corps.

Avec précaution

- Il ne faut jamais forcer les délicates alvéoles pulmonaires. La progression des rythmes se fait lentement, en suivant les capacités du moment.

Au départ, quand j'exécutais l'un ou l'autre de ces bandhas, mon corps était crispé de pied en cap. Je cherchais comment me détendre tout en isolant ces contractions bien précises. Puis un jour, dans l'écoute et le temps ne compte pas, j'ai passé en revue tout mon corps et le masque du visage s'est instantanément détendu de même que les épaules, le dos, les bras, les jambes, tout. Les bandhas se sont

alors installés naturellement, faciles à tenir et de plus en plus longtemps. Ces étapes, en tout ou en partie, font partie de l'apprentissage pour acquérir la maîtrise des différents bandhas.

Plus forte que tout
Quand la nature s'installe
Sur le site aride[37]

Chapitre VI

Neti, les techniques de nettoyage interne du corps

« 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. »[21]

ANDRÉ VAN LYSEBETH

Dans la philosophie du yoga, la propreté interne du corps est aussi importante que la propreté externe d'où les six techniques suivantes par contre, nauli et tratak ne seront pas développés dans le cadre de cet ouvrage :

1. Le dhauti de la langue et des dents ;
2. Basti, le nettoyage des intestins et le nettoyage de l'estomac ;
3. Jay neti, le nettoyage des fosses nasales ;
4. Nauli, isolement central, droit et gauche du rectus abdominal ;
5. Tratak ou convergence oculaire pratiqué en raja yoga ;
6. Kapalabhati, le nettoyage des voies respiratoires, déjà vu, chapitre III.

Dans son livre *Je perfectionne mon yoga*, André Van Lysebeth décrit des façons simplifiées pour exécuter les différents neti. Personnellement, ce sont shank prakshalana et vamana dhauti qui furent pour moi une découverte, les autres techniques m'ayant déjà été enseignées dans le centre de yoga en France. Je suis très reconnaissante à monsieur Van Lysebeth pour la clarté de son enseignement que je traduis ici, enrichi de mon expérience personnelle.

6.1 : LE DHAUTI DE LA LANGUE, Figure 58
Le nettoyage de la langue

Technique :

Nettoyer la langue avec une brosse à dents est à déconseiller parce que les poils de la brosse irritent la langue et que cela demeure finalement un nettoyage peu efficace. L'instrument idéal est une cuillère à café :

- Tourner la partie bombée de la cuillère vers le haut et racler la langue à l'aide des bords

minces de la cuillère de l'arrière vers l'avant, de gauche à droite et de droite à gauche ;

- Le nettoyage est terminé quand le racloir ne ramène plus d'impuretés ;
- Racler la langue deux fois par jour après le nettoyage des dents.

Incidences sur le corps

- Quand on mange, la salivation a une importance cruciale. Bien des gens mangent trop vite et ne bénéficient pas de l'étape importante pour la digestion de ce qui se passe dans la bouche : la salive prédigère les aliments avant l'arrivée dans l'estomac. Si la langue est chargée et engluée de mucosités, les saveurs sont moins bien perçues et l'excitation des glandes salivaires est moins intense, d'où une action réflexe de ces glandes réduites en proportion ;
- Une langue chargée peut être cause d'haleine fétide ;
- La langue est un organe d'absorption du prana que contient la nourriture et cela se fait avec une langue libre de toutes mucosités buccales.

6.2 : DHANTA DHAUTI
Le nettoyage des dents.

En Occident, le conditionnement au brossage des dents est très fort et la majorité des adeptes hésiteront à laisser de côté leur brosse à dents et leurs dentifrices mais qu'importe, ils peuvent tout aussi bien effectuer dhanta dhauti après le brossage conventionnel, ce que nous recommandons. Un bon massage des dents, des gencives et de l'intérieur de la bouche avec la préparation du Dr Sivananda sera des plus bénéfiques. Il est quand même intéressant de savoir ce que dit cet enseignement au sujet des brosses à dents et des dentifrices :

- Les brosses à dents irritent les gencives ;
- Les dentifrices sont de véritables cocktails chimiques : ils contiennent un abrasif plus ou moins fort qui, à la longue, décape l'émail des dents, ponce et irrite les gencives, tuméfie les muqueuses et affaiblit les défenses naturelles de la bouche ;
- Les dentifrices blanchissent parfaitement les dents quand l'émail des dents n'est pas blanche, elle a une teinte ivoire plus ou moins blanchâtre selon chacun ;
- Les dentifrices modifient le Ph naturel de la bouche ce qui favorise la prolifération des bactéries. C'est ainsi que les gencives souffrent d'inflammations, le collet des dents se découvre et elles finissent par se déchausser.

Accessoires pour réaliser Dhanta Dhauti :

On garde la soie dentaire qui est indispensable. Pour effectuer ce dhauti, on utilise l'index d'une main et le dentifrice du Dr Sivananda. La préparation se conserve à la température de la pièce et il y en a suffisamment pour environ trois mois :

- ½ boîte de bicarbonate de soude ;
- Environ 5 c. à soupe de sel ;
- Quantité suffisante d'huile d'olives pour obtenir une belle pâte ;

- Certains adeptes ajoutent de l'essence de menthe pour un meilleur goût.

Technique :

Se laver les mains et se rincer la bouche :

- Tremper le bout de l'index dans la pâte puis masser les gencives et les dents de haut en bas, de bas en haut, sur le dessus et à l'arrière des dents jusqu'à ce que « les dents chantent » ;
- Masser aussi tout l'intérieur de la bouche sans oublier l'intérieur des joues et le palais ;
- Des adeptes me demandent si la technique s'applique quand on porte un dentier : oui. Dans ce cas, on masse les gencives et tout l'intérieur de la bouche. Le massage provoque une bonne circulation sanguine et élimine les cellules mortes. Les gencives restent en bonne santé ;
- Si on a un problème de saignement ou de déchaussement, masser de la racine des dents vers le haut, en douceur, environ deux minutes par dent ;
- La technique effectue un bon nettoyage, l'éclat naturel des dents revient et quand on passe la langue sur les dents, on a une sensation de douceur.

Incidences sur le corps

- Les doigts massent les gencives qui sont ainsi tonifiées ;
- La circulation sanguine est activée ;
- L'huile d'olives est vitaminée, elle nourrit tandis que les dentifrices détruisent la flore buccale ;
- Le bicarbonate est un léger abrasif qui enlève les taches de thé ou autres taches ;
- Le sel augmente la salivation ;
- Le sel n'est pas un détergent, il désinfecte : il est le meilleur antiseptique de la bouche ;
- Le sel rétablit ou conserve l'équilibre physiologique normal de la bouche et son Ph. Le plus important est que le sel s'oppose chimiquement au tartre ;
- Le massage détache les cellules mortes des gencives et des muqueuses ;
- Il ne reste plus aucun dépôt sur les dents ;
- Les gencives et les dents sont en bonne santé ;
- En quelques jours, des gencives qui souffraient d'inflammation, qui étaient molles et saignantes redeviennent roses et fermes ;
- Les gencives remontent vers le collet des dents ;
- Les dents qui étaient menacées de déchaussement sont bien soutenues.

6.3 : JAY NETI, Figure 59, 60
Le nettoyage des fosses nasales.

Définition

Le jay neti est une technique de nettoyage naturelle des fosses nasales à l'aide d'un instrument appelé lota ou neti pot. Nous expliquons ici la technique adaptée aux Occidentaux mais avant, voyons comment on fait ce nettoyage aux Indes :

1ère technique : Poser un morceau de beurre à l'entrée d'une narine. La chaleur interne du corps le fait fondre et le liquide obtenu circule dans les fosses nasales et lubrifie le passage. Le beurre est ensuite expulsé avec kapalabhati. On recommence en posant un petit morceau de beurre à l'entrée de l'autre narine ;

2e technique : On introduit un mince fil de caoutchouc prévu à cet effet par une narine qu'on récupère à l'arrière-gorge. On tient solidement les deux extrémités du fil et on le fait glisser tout doucement pour masser les fosses nasales. Recommencer avec l'autre narine ;

3e technique : Même technique que celle expliquée plus bas mais avec du lait. Ces méthodes sont quelques peu repoussantes mais avec de l'eau, cela devient accessible et très facile.

Contre-indication

- Dans le cas d'une déviation de la cloison nasale, la technique n'est tout simplement pas applicable.

Préparation

- Utiliser l'eau courante du robinet et ajuster la température de l'eau à celle interne du corps, environ 38,5 C°, soit un peu plus chaude que tiède ;

- La quantité d'eau pour un nettoyage est fixée par le renflement interne du lota. Différentes grandeurs de lota sont vendu sur le marché, parfois un lota suffit pour les deux narines, parfois cela prend un lota par narine ;
- La quantité de sel doit être adaptée à chacun, en général ¼ à ½ c. à thé selon la dimension du lota ;
- Le nettoyage ne doit pas produire de sensation désagréable. Si c'est le cas, on recommence avec une nouvelle préparation : soit que l'eau soit trop chaude ou trop froide, soit que la quantité de sel soit insuffisante ou excessive. Avec la pratique, on trouve la recette qui convient parfaitement.

Exécution

- Placer l'embout du lota dans une narine et incliner la tête sur le côté ;
- Bloquer la glotte par une contraction des muscles de la gorge ;
- Respirer par la bouche entrouverte pendant toute l'opération ;
- Surtout, ne pas parler, avaler ou respirer par le nez pendant toute l'opération ;
- Laisser la narine se remplir. Un filet d'eau sort naturellement par l'autre narine grâce à la légère pression de l'eau contenu dans le lota ;
- Expirer vigoureusement et recommencer avec l'autre narine ;
- La pratique complète de jay neti ne prend pas plus de cinq minutes. Séchage
- Pour bien sécher les fosses nasales, pratiquer kapalabhati par les deux narines puis de façon alternée en sukha purvak : incliner le corps vers l'avant et tourner la tête alternativement à gauche et à droite en expirant vigoureusement. Terminer avec kapalabhati par les deux narines.

Pour vérifier la qualité du séchage

- Debout, pieds légèrement écartés, laisser tomber le corps vers l'avant. Le corps et les bras sont complètement détendus et la tête se trouve au niveau des genoux. Rester dans cette position pendant quelques secondes ;
- Relever le corps très, très lentement, la tête est toujours penchée jusqu'à ce que le corps soit bien droit avec les épaules rejetées derrière. En toute fin de course, relever la tête : si de l'eau s'échappe des narines, c'est qu'il faut continuer à sécher. Si le nez reste bien sec, c'est que le séchage est terminé.

Incidences sur le corps

- Nettoie les fosses nasales, la respiration est plus facile ;
- Agit efficacement sur les migraines ;
- Les fonctions auditive, gustative, olfactive et d'humidification sont améliorées ;
- Drainage lacrymal ;
- Guérit les sinusites ;

- Prévient les allergies ;
- Prévient les rhumes ou en accélère la guérison ;
- Améliore le sommeil.

Investigation scientifique [22]

Lors d'un séjour en Orient, le Docteur Caycedo s'intéresse à l'effet psychosomatique du jay neti et l'applique à la médecine de 1967 à 1970. Dans son cours de sophrologie destiné aux oto-rhino-laryngologistes, il demande au Docteur Campmajo de procéder à une rigoureuse investigation scientifique de l'application du jay neti dans le domaine de l'O.R.L. Le Docteur Campmajo expérimente donc le jay neti pendant sept ans. Il communique ses observations aux deux congrès mondiaux de sophrologie médicale en 1978 et 1983 :

> « Ce nettoyage naturel et hygiénique des fosses nasales améliore les fonctions biologiques telles que : les fonctions respiratoire, olfactive, gustative, auditive, de phonation, d'humidification, de drainage lacrymal, de réchauffement, de défense ou de protection et de filtre. »

Outre ces diverses fonctions, le Docteur Campmajo pense que la pratique du jay neti amène un état spécial de la conscience avec les vécus suivants : respiration plus facile, tête plus dégagée et une vision des choses plus optimiste. Ses investigations se sont aussi orientées dans le domaine de la prévention et de la thérapie :

> « L'intérêt pour le jay neti se fonde sur son application dans de nombreuses affections rhinopharyngées et ne perturbe nullement la thérapeutique classique. »

En conclusion, il termine :

> « Nous avons reçu une leçon de la millénaire culture orientale qui nous a surpris par la simplicité et les effets de la technique du jay neti, d'une certaine façon non attendue et non dépassée par l'arsenal thérapeutique occidental. »

6.4 : VAMANA DHAUTI Figures 69, 70
Le nettoyage de l'estomac.

De la même façon qu'on nettoie une casserole avec de l'eau, vamana dhauti nettoie l'estomac. On le remplit d'eau, on brasse le tout et on rejette l'eau souillée sans effort. La façon d'exécuter ce neti aux Indes n'est guère accessible aux Occidentaux : il s'agit d'avaler, lentement et progressivement, un ruban de coton blanc prévu à cet effet d'environ un mm d'épaisseur par trois cm de largeur et de 1 m 50 de longueur. On avale par déglutitions répétées jusqu'à ce qu'il reste environ trente cm de ruban tenu fermement dans les mains du yogi. Puis, on tire délicatement sur le ruban débarrassant ainsi l'estomac et l'arrière-gorge de toutes impuretés mais voyons plutôt comment procéder plus simplement. La technique n'exige aucun appareillage ni l'assistance d'une autre personne.

Contre-indication formelle :

- Toutes les sortes de cancer ;
- Lésions à l'estomac ou au tube digestif comme ulcères ;
- Lésions ou troubles cardiaques ;
- Hypertension.

Incidences sur le corps

- Agit favorablement dans les cas de flatulence, de dyspepsie, d'aigreurs et d'hyperacidité de l'estomac ;
- L'eau de lavage séjournant dans l'estomac avec uddhiyana bandha dynamique, est projetée avec force dans toutes les directions et asperge même la coupole ;

- Vamana dhauti n'irrite pas l'œsophage ;
- Action sur les muscles : le contenu de l'estomac est rejeté grâce aux puissantes contractions du diaphragme, de la sangle abdominale ainsi que d'autres muscles environnants qui s'en trouvent renforcés ;
- Le corps assimile mieux les aliments ;
- La puissante contraction du diaphragme agit directement et mécaniquement sur le foie. Vamana dhauti régularise les fonctions hépatiques ;
- Les intestins et les reins sont aussi stimulés et il y a augmentation de la diurèse ;
- Le cœur et les poumons, situés à l'étage supérieur, sont tonifiés. Ils bénéficient, par la contraction du diaphragme et des muscles, d'un doux massage.

Préparation

- Chauffer environ huit tasses d'eau à une température légèrement supérieure à celle du corps avec 1 c. à thé de sel marin et 1 c. à thé de bicarbonate de soude ;
- Ces huit tasses sont nécessaires pour remplir l'estomac à réplétion et provoquer facilement une nausée.

Position pour boire l'eau **[figure 69]**

Position de départ, accroupi sur les talons :

- Le corps s'appuie contre les cuisses écartées de façon à comprimer le côlon ascendant et descendant de l'intestin. L'estomac doit rester bien dégager ;
- Boire la préparation d'eau tiède sans s'interrompre. Absorber autant d'eau que possible ;
- Quand on a bu l'eau jusqu'à réplétion, se redresser.

Nettoyage en profondeur

Laisser séjourner l'eau quelques minutes dans l'estomac, le temps d'exécuter le bandha essentiel à ce neti :

- Exécuter dix à vingt fois uddhiyana bandha dynamique pour effectuer un incomparable nettoyage de l'estomac : l'eau est alors projetée avec force dans toutes les directions et atteint les endroits les moins accessibles.

Position pour le rejet **figure 70**

Debout, arrondir le dos et pencher le corps vers l'avant. La main gauche appuie sur l'estomac et le soulève pour aider à l'évacuation :

- Avec deux ou trois doigts d'une main, titiller doucement l'arrière-gorge ;
- Si on a pris soin de boire jusqu'à réplétion, l'eau sortira facilement ; Entre deux coups de pompe, se redresser, respirer calmement et s'essuyer les mains et le visage ;
- Continuer aussi longtemps qu'il sortira de l'eau ;

- Aux derniers coups de pompe, on perçoit un goût d'amertume dans la gorge ce qui indique que l'excès de bile a été dégorgé et qu'un bon nettoyage a été effectué.

Variante

Vamana dhauti est essentiel après shank prakshalana :

- Boire seulement deux ou trois grands verres d'eau non salée, pas beaucoup plus mais jusqu'à réplétion. Si cela provoque une nausée, tant mieux ;
- Terminer vamana dhauti comme précédemment.

Fréquence de la pratique

- Aux changements de saisons ou au moins deux fois l'an ;
- Si on se sent vraiment inconfortable après des excès de table, et ce conseil est donner en laissant à chacun le soin de juger la situation avec tout le gros bon sens que cela implique, vaut mieux faire vamana dhauti que de laisser travailler le corps à une digestion inconfortable qui conduira en bout de ligne à une phase de rejet pénible. Vamana dhauti n'est jamais désagréable parce qu'il est provoqué et contrôlé ;
- Toutefois, il ne faut pas prendre l'habitude de faire vamana dhauti à tout propos et à chaque fois qu'il y a excès. L'estomac pourrait en souffrir et l'exercice pourrait provoquer des irritations voire des lésions nuisibles à la santé. En dehors de la pratique saisonnière conseillée, n'appliquer la technique que si les circonstances l'exigent.

6.5 : SHANK PRAKSHALANA, Figures 61 à 68
Nettoyage du tube digestif

« Une des clés 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 bonne qualité et l'air insuffisamment pur, soit à la suite de transgression à la diète, soit enfin et surtout, par les produits de la fermentation putride des résidus alimentaires dans l'intestin, dans les dyspepsies chroniques. »

A. Bogomoletz, *Comment protéger la vie*[23]

Basti, tel qu'enseigné traditionnellement aux Indes, n'est pas plus accessible aux Occidentaux que les deux autres techniques expliquées plus haut. Là-bas, les yogis l'exécutent de la façon suivante :

- Introduire dans l'anus un petit morceau de bambou d'environ dix cm de longueur, aussi profondément que confortable ;
- S'accroupir dans l'eau et « aspirer » l'eau par le tube à l'aide de contractions répétées des sphincters du plancher pelvien ;
- À l'aide d'une série de mouvements précis, faire progresser l'eau dans l'intestin ;
- Puis, le siphon se déclenche. Aller aux W.-C. ;
- Recommencer jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant.

Ce neti adapté se nomme shank prakshalana. La technique a l'avantage de nettoyer tout le système

digestif, de la bouche à l'anus. Elle consiste à boire de l'eau légèrement salée, à exécuter une série de mouvements qui conduisent l'eau jusque dans l'intestin au lieu qu'elle s'évacue naturellement vers la vessie. Shank prakshalana débarrasse l'intestin de ses matières jusqu'à ce que l'eau finisse par sortir presque aussi claire que bue. Il est conseillé de rafraîchir ses connaissances sur le système digestif pour bien suivre la technique, **Illustré 1**.

Contre-indication formelle

- Toutes les sortes de cancer ;
- Ulcères d'estomac, attendre la guérison complète ;
- Affections aiguës du système digestif : dysenterie, diarrhée, crise d'appendicite ;
- Colite sévère quoiqu'une colite chronique peut être grandement améliorée avec shank prakshalana.

Incidences sur le corps

- Le premier effet est d'ordre éliminatoire par l'évacuation totale des sédiments incrustés dans la muqueuse du gros intestin ;
- Désintoxique tout l'organisme ;
- L'absorption d'eau salée aura drainé par osmose une partie des liquides du corps ;
- Shank prakshalana et vamana dhauti préviennent la cellulite ;
- Exercice tonifiant et dynamisant ;
- Stimule le foie et le pancréas ;
- Améliore l'assimilation de la nourriture.

Moment propice

- Le matin à jeun ;
- L'ensemble du nettoyage prend environ deux heures ;
- Par exemple, le samedi ou le dimanche matin est idéal pour ce genre de nettoyage. Ce jour-là et le lendemain, pas d'asanas ni d'exercices violents.

Préparation

- Faire chauffer douze tasses d'eau avec 3c. à soupe de sel ;

• L'eau doit être salée car si elle était pure, elle serait absorbée par osmose à travers la muqueuse et évacuée par voie normale sous forme d'urine et non par l'anus. Elle doit être assez chaude mais pas trop, elle doit se boire facilement.

Les mouvements à exécuter

Pour conduire l'eau tout le long du tube digestif, de l'estomac aux intestins, il suffit d'exécuter les simples mouvements suivants. Chaque mouvement doit être répété quatre fois de chaque côté et alternativement, à un rythme assez lent, de façon à laisser le temps à l'eau de parcourir le circuit visé.

Si les mouvements sont exécutés trop vite, l'eau n'aura pas le temps de quitter l'estomac.

Premier mouvement **[figures 61 à 63]**

Le premier mouvement ouvre le pylore et à chaque inclinaison, une petite quantité d'eau quitte l'estomac vers le duodénum et l'intestin grêle. C'est une étape essentielle qu'il ne faut pas hésiter à refaire si on se sent gonflé avec la grande quantité d'eau absorbée. Position de départ, debout les pieds écartés d'environ trente cm, les bras levés au-dessus de la tête et les doigts entrelacés, la paume des mains tournée vers le haut. Bien se redresser et respirer normalement en RYC :

- Sans faire pivoter les hanches, incliner le corps vers la gauche puis sans s'arrêter se redresser pour se pencher aussitôt de l'autre côté et d'une façon continue ;

Deuxième mouvement **[figures 64, 65]**

Ce mouvement fait progresser l'eau dans l'intestin grêle. Posture de départ, la même que pour le premier mouvement :

- Les bras sont levés à l'horizontal de chaque côté du corps et replier le bras gauche pour que le pouce touche à la clavicule droite ;
- Effectuer une rotation du corps vers la droite en dirigeant le bras étendu le plus loin possible derrière le corps. Regarder le bout des doigts ;
- Ne pas s'arrêter en fin de course mais revenir aussitôt en position de départ et exécuter le même mouvement de l'autre côté ;
- Ce double mouvement est exécuté quatre fois.

Troisième mouvement **[figures 66, 67]**

L'eau continue de progresser dans l'intestin grêle. Effectuer cette variante de bhujangasana, le cobra, **Figure 15**. Position de départ, couché sur le ventre, soulever le corps de manière à ce que seuls les orteils et la paume des mains touchent le sol. Les cuisses restent au-dessus du sol, les pieds sont écartés d'environ trente cm. Tout le poids du corps repose sur les orteils et sur les mains :

- Dans cette position, faire pivoter la tête, les épaules et le tronc jusqu'à ce qu'on puisse voir le talon opposé ;
- Ne pas s'immobiliser en fin de course mais revenir aussitôt en position de départ et

enchaîner de l'autre côté ;

Quatrième mouvement **[figure 68]**

L'eau, parvenue à l'extrémité de l'intestin grêle, doit être maintenant conduite à travers le côlon

ascendant, transverse et descendant. Position de départ, accroupi avec les pieds distants d'environ trente cm, les talons se placent vers l'extérieur des cuisses et non pas sous les fesses. Les mains sont posées sur les genoux écartés d'environ cinquante cm :

- Faire pivoter le corps et placer le genou gauche au sol devant le pied droit ;
- Pencher le corps vers l'avant et la main droite pousse sur la cuisse droite en exerçant une bonne pression, ce qui comprime le côté droit de l'abdomen. On regarde derrière soi vers la droite pour accentuer la torsion gardée à son maximum ;
- Sans s'interrompre, revenir à la position de départ et recommencer de l'autre côté ;
- Pour tous les exercices précédents, il importait peu de commencer par le côté droit ou par le côté gauche mais pour celui-ci il est important de comprimer d'abord le côté droit de l'abdomen pour presser le côlon ascendant et ainsi travailler dans le sens de l'évacuation ;
- Exécuter quatre fois ce double mouvement.

La technique

Avant de commencer le nettoyage et pour faciliter le travail à venir, aller aux W.-C.

Premièrement

- Boire un verre d'eau chaude salée ;
- Effectuer le cycle complet des quatre mouvements ;
- Boire un deuxième verre d'eau suivi de la série complète d'exercices ;
- Procéder ainsi jusqu'à l'absorption de six verres d'eau.

Deuxièmement

- Aller aux W.-C. et attendre qu'une évacuation se produise ;
- Si elle ne se produit pas dans un délai d'une dizaine de minutes, refaire le cycle des exercices sans reprendre d'eau ;
- Si le résultat se fait encore attendre, se détendre et recommencer quelques fois le premier mouvement très lentement puis, tout le cycle des mouvements ;
- Après la première évacuation, continuer l'enchaînement des mouvements sans reprendre encore d'eau. Il s'agit qu'il y ait suffisamment d'eau qui transite dans les intestins pour déclencher le siphon ;
- Puis, lorsque le siphon est déclenché, le reste du travail se fait sans aucun effort. On a à peine le temps de terminer la série de mouvements qu'il faut déjà aller aux W.-C.

Troisièmement

- Boire un 7^{e} verre d'eau, exécuter la série d'exercices et aller aux W.-C. ;
- Boire un 8^{e} verre d'eau, exécuter la série d'exercices et aller aux W.-C. ;

- Poursuivre ainsi l'alternance eau – exercices – W.-C. jusqu'à ce que le résultat vous satisfasse ;
- Après avoir ingurgité entre douze et quinze verres d'eau, généralement moins, et après avoir suivi scrupuleusement toutes les étapes du neti, l'eau sort presque aussi propre que bue. Naturellement, il n'est pas essentiel de se rendre jusque-là. S'arrêter quand on juge le nettoyage acceptable.

Quatrièmement

Pour terminer, évacuer toute l'eau contenue dans l'estomac en exécutant la variante de vamana dhauti, ce qui désamorcera le siphon :

- Boire deux autres verres d'eau chaude non salée et suivre la technique de vamana dhauti : position pour boire l'eau, le barattage et le rejet ;
- Vamana dhauti vide tout l'estomac, dégorge le foie, la vésicule biliaire et la rate mais surtout, il désamorce le siphon ;
- Si on ne fait pas vamana dhauti, on aura à graviter dans l'orbite d'un W.-C. pendant une heure ou plus.

Cinquièmement

Le processus complété, il faut absolument réalimenter le tube digestif. Attendre exactement une heure avant de prendre un premier repas, pas plus ni moins. De plus, il est très important de résister à la soif jusqu'après le premier repas sinon, on réamorce le siphon.

Premier repas

- Nouilles ou riz blanc cuits à l'eau légèrement salée ;
- Faire fondre une bonne quantité de beurre et de fromage râpé genre mozzarelle sur le riz ou sur les nouilles chaudes ;
- Ce repas est très doux pour le tube digestif. Le beurre lubrifie les intestins, le fromage, le riz ou les nouilles nourrissent le corps ;
- Les selles n'apparaîtront que vingt-quatre ou quarante-huit heures après le premier repas.

Recommandations

- Si après avoir bu les quatre premiers verres d'eau chaude salée, on sent que l'eau dans l'estomac ne passe pas normalement dans le tube digestif, ce qui provoque une sensation de nausée, cela signifie que le pylore ne s'ouvre pas. Rester calme et recommencer deux ou trois fois la série des quatre mouvements en s'attardant sur le premier. À ce moment précis, ne pas reprendre d'eau et surtout, se détendre. Une fois que le pylore s'ouvre, on se sent mieux et il n'y a plus de problème. Poursuivre le processus ;
- Surtout éviter de se stresser si on doit affronter ce genre de problème à cette étape du nettoyage. Faire plusieurs RYC et prendre le temps de se détendre, parfois même jusqu'à vingt ou trente minutes avant de poursuivre. Parfois, il arrive qu'on veuille tout abandonner et voilà que le siphon s'amorce ;

- Chez certaines personnes, un bouchon de gaz dû à des fermentations empêche l'amorce du siphon. Dans ce cas, l'exécution de vatayasana **Figure 56** et pavana muktasana **[figure 57]** devient une aide précieuse ;
- Dans le cas le plus défavorable où l'eau ne quitterait pas du tout l'estomac et cela n'est pas terrible, deux solutions sont à envisager :

1. Faire vamana-dhauti pour vider l'estomac ;
2. Ne rien faire. L'eau s'évacuera d'elle-même sous forme d'urine. Après l'exécution

Le nettoyage terminé, il faut se reposer et éviter de prendre froid. Le corps a fourni un énorme travail pour réaliser ce nettoyage. Pendant les vingt-quatre heures qui suivent, suivre les recommandations suivantes :

- Il est défendu de boire lait ou yogourt. Les aliments ou boissons acides, les fruits et les légumes crus sont aussi interdits ;
- Le pain est permis au deuxième repas qui suit l'exercice ;
- Tous les fromages à pâte dure ou semi-dure sont permis ;
- Le fromage blanc et les fromages fermentés comme les bries, les camemberts ou autres sont interdits ;
- Après vingt-quatre heures, vous pouvez revenir à votre régime normal en évitant tout excès de viande ;
- L'alcool est formellement interdit pendant les vingt-quatre heures qui suivent l'exercice ; <
- L'absorption d'eau salée aura drainé par osmose une partie des liquides de l'organisme vers le tube digestif, cela fait partie du décrassage, il est donc normal de ressentir une soif intense après l'exercice. Surtout, ne prendre aucun liquide, même pas de l'eau pure avant le premier repas au risque de réalimenter le siphon et de continuer à aller aux W.-C. ;
- Par contre, pendant et après le premier repas, on peut boire des infusions légères ou de l'eau minérale, peu ou pas gazeuse.

<u>Fréquence de la pratique</u>

- Nous recommandons d'exécuter shank prakshalana suivi de vamana dhauti deux fois par année, à l'automne et au printemps.

En 1977, quand j'ai exécuté shank prakshalana et vamana dhauti pour la première fois, ce neti m'impressionnait et je me sentais un peu inquiète. Puis, à force de lire et de relire et d'étudier la technique, vraiment bien préparée mentalement et intérieurement, j'ai procédé. J'ai été surprise de constater que ce genre de nettoyage s'effectue si aisément. Je me souviens avoir beaucoup aimé cette impression de complicité avec mon corps et aujourd'hui, je suis toujours ébahie devant la beauté et la précision du fonctionnement du corps humain. En ce temps-là, tellement convaincue des heureuses incidences du nettoyage sur mon corps que pendant environ six mois, j'ai pratiqué les deux techniques à chaque mois. Erreur. Après cette période d'intense nettoyage, je me suis sentie épuisée et sans force,

mon corps se déminéralisait. C'est bien connu, trop, c'est comme pas assez et comme le dit S. Sivananda, « Just a little… ». Depuis ce temps, je pratique régulièrement les deux techniques deux fois l'an comme je le recommande dans cet ouvrage.

Petit mais robuste
Il compte bien des années
Comme le bonzaï[37]

Chapitre VII

Hatha yoga et incidences sur le corps

« Ressentez le passage de l'énergie d'une région à l'autre.
Ressentez la radiation de la tête pénétrer le bas de la colonne vertébrale
Comme un cercle d'énergie que vous allez vivifier par le souffle.
C'est le mouvement subtil qui va libérer la corporalité
Et non pas la pose extérieure. »[24]

Éric Baret

7.1 : Pranayama ou respirations et incidences sur le corps

Quelques respirations, ayant des applications pratiques et indépendantes des exercices de pranayama vus précédemment, seront maintenant explorées. Elles peuvent se pratiquer en tout temps, quand le besoin se fait sentir.

SOUFFLE « HA »

Exécution :

Debout, jambes écartées :

- Inspirer en RYC en élevant les bras à la verticale au-dessus de la tête, le corps bien étiré. Attitude mentale : j'absorbe des énergies positives ;
- Kumbhaka, retenir le souffle pendant quelques secondes. Attitude mentale : je fixe en moi ces bonnes énergies ;
- Complètement détendu, laisser tomber le corps vers l'avant et expirer par la bouche en émettant le son HA produit par la sortie de l'air des poumons et non par les cordes vocales. Attitude mentale : je rejette l'air avec toutes toxines mentales, toutes traces de fatigue et de perturbation ;
- Inspirer en se redressant lentement puis, expirer ;
- Recommencer 3 fois.

Incidences sur le corps

- Rafraîchit la circulation sanguine ;
- Nettoie les voies respiratoires ;
- Combat la tendance à avoir froid ;
- Chasse rapidement le sentiment de dépression ;
- Permet de résister aux influences extérieures ;
- Nettoie le mental au sortir d'une ambiance lourde ;
- Fait partie de l'hygiène mentale en début de séance.

RESPIRE ET MARCHE

Exécution

Toujours en RYC avec sangle abdominale contrôlée, rythmer la respiration sur le pas de la marche :

- Quatre pas, inspirer ;
- Quatre pas, rétention à poumons pleins ;
- Quatre pas, expirer ;
- Pour les plus avancés : quatre pas, rétention à poumons vides.

Incidences sur le corps

- Oxygénation intégrale du corps ;
- Élimine la fatigue ;
- Renforce l'endurance à l'effort.

L'écoute

- Sur la respiration.

Avec prudence

- Pour éviter une suroxygénation avec comme premier symptôme des étourdissements, commencer par faire l'exercice pendant cinq minutes. Puis, tout en continuant de marcher, détendre la respiration sur dix minutes. Refaire l'exercice, détendre à nouveau et ainsi de suite ;
- Accroître progressivement le temps des respirations conscientes.

RESPIRATION ÉNERGÉTIQUE

Ce type de respiration exécutée avec une attitude mentale dirigée est particulièrement intéressante à la fin d'une détente prolongée, avant de commencer à bouger, quand on reprend conscience de sa respiration qui devient de plus en plus ample jusqu'à devenir RYC :

- À l'inspire, penser : « J'absorbe le prana, cette force universelle, qui m'apporte force, énergie, bonheur, santé. »
- À la rétention, penser : « Je fixe en moi cette énergie qui inonde mon corps et mon esprit. »
- À l'expire, penser : « Je rejette l'air avec toutes conditions négatives, je m'installe dans la paix, le calme et la sérénité. »

POUR L'ÉLASTICITÉ DE LA CAGE THORACIQUE

Exécution

Debout, placer les deux mains de chaque côté de la cage thoracique :

- Inspirer lentement et complètement en RYC en prenant conscience que les côtes flottantes, en s'écartant, poussent sur les mains ;
- Retenir l'air pendant quelques secondes ;
- Expirer en comprimant les côtes à l'aide des mains ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Force à l'expiration complète. On prend ainsi l'habitude de chasser l'air résiduel qui stagne dans les poumons ;
- Lors de l'inspiration suivante, l'exercice permet une meilleure fixation de l'oxygène au niveau des poumons et une bonne répartition du prana vers les centres de force ou chakras.

RESPIRATION PURIFICATRICE

Exécution

- Debout, les jambes sont légèrement écartées :
- Inspirer profondément en RYC ;
- Courte rétention ;
- Expirer par à-coups, lèvres serrées et appuyées fortement contre les dents en laissant passer l'air par l'étroite ouverture ainsi créée, comme s'il n'y avait pas assez d'espace pour que l'air sorte. Ainsi, un grand effort des muscles abdominaux et intercostaux est requis pour obliger l'air à sortir des poumons ;
- Expulser l'air par expirations brèves et saccadées ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Chasse les toxines du sang ;
- Efficace dans les cas de maux de tête persistants ;
- Renforce l'immunité, l'exercice empêche la contagion.

L'écoute

- Sur l'expiration forcée.

RESPIRATION REVITALISANTE
Ou respiration qui renforce les nerfs

Exécution

Debout, les jambes sont légèrement écartées :

- Inspirer profondément et complètement en levant les deux bras devant jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol, la paume des mains est dirigée vers le haut ;
- Fermer les poings et, en rétention, les ramener rapidement aux épaules ;
- Toujours en rétention, allonger de nouveau les bras avec grand effort comme s'ils se heurtaient à une forte résistance, les bras peuvent même trembler ;
- Répéter ce mouvement de va-et-vient des bras trois fois en gardant toujours la même rétention à poumons pleins ;
- Expirer en ramenant les bras le long du corps ;
- Bien se détendre, relaxer les bras et recommencer.

Incidences sur le corps

- Accroît la résistance du système nerveux.

RESPIRATION QUI CHASSE LE SOMMEIL

Exécution

Peut se pratiquer assis, debout ou en marchant :

- Plier la langue dans le sens transversal, de façon à ce que la pointe de la langue touche la voûte du palais ;
- Aspirer l'air par la bouche en se concentrant sur le son produit ;
- Expirer lentement par les deux narines ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Chasse le sommeil quand on médite ou quand on doit accomplir un travail intellectuel de longue durée.

L'écoute

- Sur le son produit à l'inspiration.

SECTALI
Respiration qui rafraîchit

Exécution

Peut se pratiquer assis, debout ou en marchant :

- Sortir la langue et la plier longitudinalement pour former un tube ;
- Maintenir la langue pointée vers l'extérieur par la pression des lèvres entrouvertes ;

- Aspirer l'air par ce tube improvisé ;
- Retenir l'air quelques secondes, sans effort ;
- Expirer lentement par les deux narines ;
- Se détendre et recommencer.

Incidences sur le corps

- Rafraîchit le corps en été ;
- Diminue la soif, apaise la faim ;
- Soulage les fièvres.

L'écoute

- Sur le son produit à l'inspiration.

7.2 : Asana ou postures et incidences sur le corps

Pour bénéficier au maximum des incidences sur le corps d'une pratique de hatha yoga, une séance complète dure entre soixante et quatre-vingt-dix minutes et elle doit contenir au moins une posture de chacune des catégories suivantes :

- posture qui travaille la colonne vertébrale vers l'avant ;
- posture qui travaille la colonne vertébrale vers l'arrière ;
- posture qui travaille la colonne vertébrale latéralement ;
- posture inversée ;
- posture d'équilibre.

Se souvenir que quinze minutes valent mieux que rien du tout auquel cas, un choix de postures est à faire. Donc, une séance complète comprend :

- La préparation : hygiène mentale et suryanamaskar, la salutation au soleil exécuté douze fois ;
- Quelques minutes de silence méditatif pour apaiser le mental et revenir à soi ;
- Entre six et dix asanas. Si on garde les postures plus longtemps, on peut en diminuer le nombre, par exemple trois ou quatre postures peuvent suffire amplement surtout si on fait un yoga plus méditatif ;
- Pranayama, les respirations ;
- Shavasana, la détente.

En suivant ce plan de travail, il est facile de varier les pratiques à l'infini toutefois, on reviendra toujours à l'enchaînement de base. Pour les sept pratiques types suggérées ici, prendre note que certaines techniques de nettoyage interne du corps sont parfois ajoutées pour optimiser les incidences sur le corps. Elles seront exécutées en temps opportun. Ne pas oublier la préparation, le pranayama et

la détente qui ne sont jamais à négliger. Finalement, garder à l'esprit qu'il n'y a rien de miraculeux dans ces enchaînements qui visent à l'amélioration de certaines fonctions du corps humain : les effets incitent mais ne nécessitent pas. Par exemple, ce n'est pas parce qu'on pratique un des enchaînements ci-dessous que le lendemain ces problèmes seront réglés. Cela ne fonctionne pas comme ça. Il s'agit de pratiquer avant tout pour le plaisir et pour se donner un temps de rencontre de qualité avec soi-même. On profite de ce temps de yoga pour actualiser la présence et l'éveil de la conscience. Le reste viendra par surcroît.

INCIDENCE SUR LE FOIE

1. Paschimottanasana, la pince
2. Halasana, la charrue
3. Sarpasana, le serpent
4. Dhanurasana, l'arc
5. Ardha-matsyendrasana, la pose tordue
6. Shirshasana, la perche
7. Supta vajrasana, la pose du diamant
8. Trikonasana, le triangle.

Techniques ajoutées : Shank Prakshalana et Vamana Dhauti

INCIDENCE SUR LA DIGESTION

1. Paschimottanasana, la pince
2. Halasana, la charrue
3. Bhujangasana en torsion, le cobra en torsion
4. Sarpasana, le serpent
5. Salabhasana, la sauterelle
6. Dhanurasana, l'arc
7. Shirshasana, la perche
8. Mareechyasana
9. Matsyasana, le poisson

Technique ajoutée : Vamana Dhauti

INCIDENCE SUR LA CONSTIPATION

1. Janusirasana, la demi-pince
2. Halasana, la charrue
3. Ardha-bhujangasana, le demi-cobra
4. Mareechyasana et variante

5. Drityasana, la posture de fermeté
6. Vatayasana
7. Pavana Muktasana
8. Shirshasana, la perche

Techniques ajoutées : Shank Prakshalana et Vamana Dhauti

INCIDENCE SUR LA COLONNE VERTÉBRALE

1. Janusirasana, la demi-pince
2. Sarpasana, le serpent
3. Halasana, la charrue
4. Ardha-bhujangasana et en torsion, le demi cobra et en torsion
5. Dhanurasana, l'arc
6. Drityasana, la posture de fermeté
7. Trikonasana, le triangle
8. Shirshasana, la perche

INCIDENCE SUR LA RÉGÉNÉRATION DE TOUT L'ORGANISME

1. Kurmasana, la tortue
2. Halasana, Viparata Karani et Sarvangasana enchaînés, les trois postures inversées
3. Bhujangasana, le cobra
4. Salabhasana, la sauterelle
5. Dhanurasana, l'arc
6. Trikonasana, le triangle
7. Matsyasana, le poisson
8. Urdwa pada hastasana

INCIDENCE SUR L'ANXIÉTÉ

1. Pada hastasana, la pose de la cigogne ou la pince debout
2. Halasana, la charrue
3. Bhujangasana, le cobra
4. Dhanurasana, l'arc
5. Mareechyasana et tête au genou
6. Matsyasana, le poisson
7. Viparita Karani, la demi-chandelle

8. Vrikshasana, l'arbre

Pranayama

Prendre l'habitude de respirer toujours en RYC.

Technique ajoutée : Jay Neti

INCIDENCE SUR LE SOMMEIL

1. Paschimottanasana, la pince
2. Halasana, Viparita Karani et Sarvangasana, les trois postures inversées
3. Bhujangasana, le cobra
4. Ardha Salabhasana, la demi-sauterelle
5. Mareechyasana et tête au genou
6. Shirshasana, la perche
7. Matsyasana, le poisson
8. Viparita Karani, reprendre la demi-chandelle

Pranayama

Courte séance.

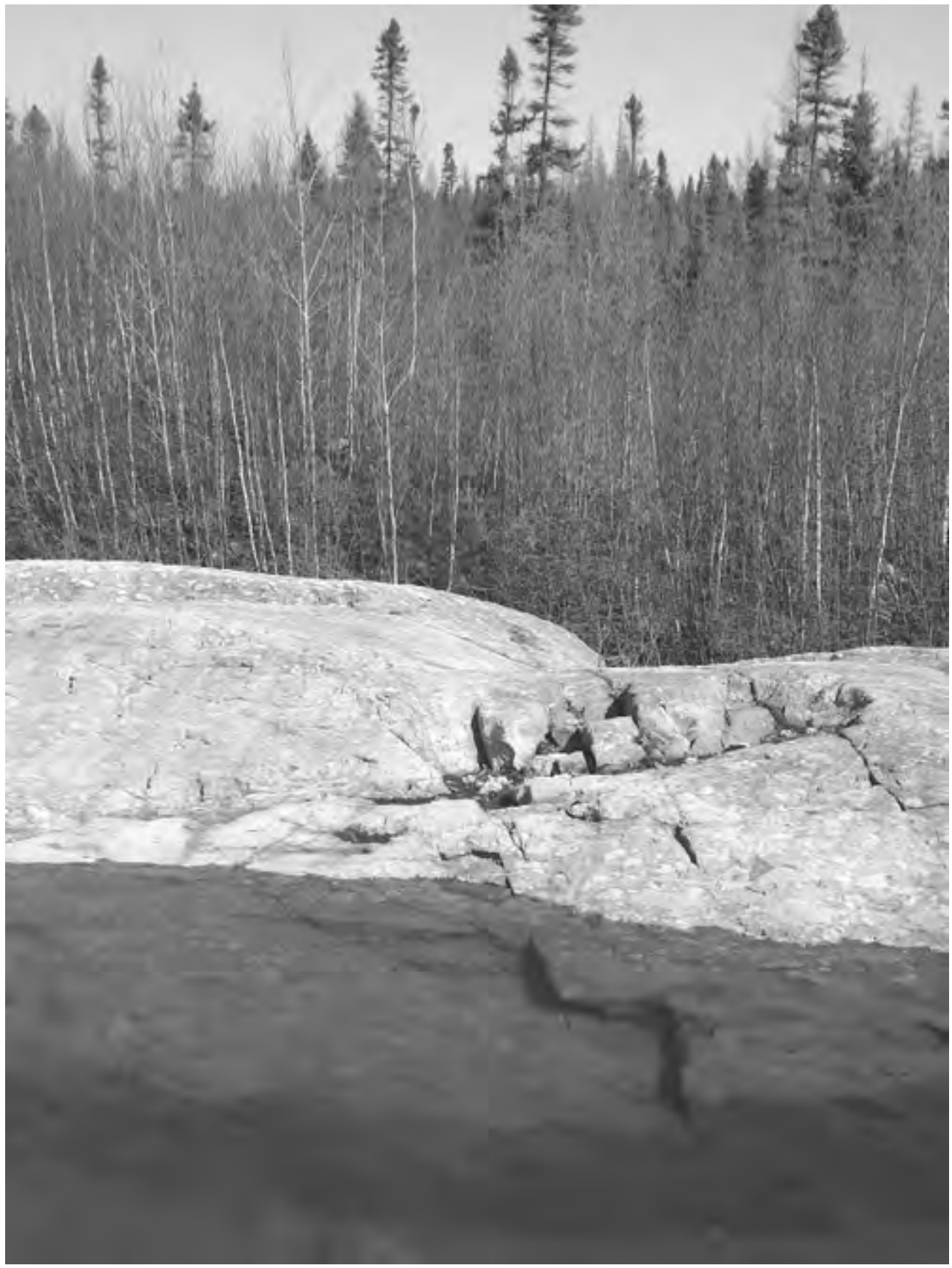
Technique ajoutée : Jay Neti

Personnellement, j'ai quatre postures clés qui ouvrent mon corps à toutes les autres postures et ce sont paschimottanasana la pince ou la demi-pince, halasana la charrue, bhujangasana le cobra et shirshasana, la perche. Je ne comprends pas le phénomène mais l'observation m'a permise de découvrir cela. Avec ces quatre postures exécutées, mon corps se place ensuite aisément dans n'importe quelle autre position. Si j'ai peu de temps, j'exécute une ou deux d'entre elles et cela suffit pour que j'aille profondément en moi.

Avez-vous vos postures clés ?

Deuxième partie

RAJA YOGA
Avec pratyhara, dharana, dyana et samadhi



L'immobilité

Ôte un peu de densité
Comme dans mon corps[37]

Introduction

« Le corps est un percept, vous le percevez, vous le sentez,
Et la pensée le conceptualise.
Vous connaissez la qualité de votre corps-pensée.
Vous connaissez son potentiel.
Aussi longtemps que vous disposez de cet outil,
Vous en faites un usage pertinent.
Mais c'est en vous identifiant à lui que naît la souffrance. »[25]

Dr Jean Klein

Le raja-yoga, le yoga de l'esprit.

Littéralement, raja veut dire royal. Le raja yoga est la voie royale et privilégiée pour atteindre le but ultime dans la vie, l'installation permanente de l'individu dans la pleine conscience et libéré spirituellement de tout karma.

Dans le langage courant, quand les adeptes disent qu'ils font du raja yoga c'est qu'ils s'adonnent à la méditation. Ce yoga de l'esprit fournit des moyens pour se concentrer et pour méditer. En raja yoga comme en hatha yoga, la méditation demande une pratique assidue et peu importe notre appartenance religieuse ou si on est athée, nous sommes des êtres humains et cela suffit. D'une façon générale, le yoga enseigne qu'il ne faut pas donner foi à des croyances mais qu'il faut croire seulement à ce qu'on a vécu soi-même pour qu'il n'y ait plus questionnement mais évidence.

Dans l'échelle de Patanjali, les quatre derniers échelons pratyhara, dharana, dyana et samadhi conduisent l'adepte à un état de présence intense et de haute qualité, ce qui change profondément la vie. Pratyhara, l'abstraction des sens, est utilisé en méditation quand notre attention est attirée par un bruit, une personne ou un objet : le mental risque fort bien de s'emparer de la distraction, d'en faire toute une histoire et de s'échapper bien loin de l'objet de la méditation. Cette étape nous enseigne donc comment ne plus être dérangé dans nos pratiques par les objets. Puis, faire samyama, c'est s'installer confortablement en posture de méditation et dans un enchaînement naturel l'adepte passe de dharana la concentration, à dyana la méditation, pour éventuellement expérimenter des états supérieurs de conscience appelés samadhi, l'un coule dans l'autre.

Rejoindre qui on est.

S'arrêter, s'asseoir et prendre du temps pour revenir à soi, voilà le moyen que propose le raja yoga pour rejoindre qui on est vraiment. Bien sûr, il existe d'autres moyens plus ou moins efficaces pour atteindre l'objectif mais pour le yogi ou la yogini, le premier pas à faire pour se libérer de l'esclavage du mental est de s'arrêter et d'observer.

Le mental, un outil

Dans le mental, il faut bien distinguer les facultés utiles et nécessaires du fonctionnement psychologique. Le mental avec toutes ses capacités de logique, d'analyse, de jugement, de déduction et autres est un outil, un instrument pour l'accomplissement de certaines travaux précis. Une fois la tâche effectuée, on dépose l'outil. Ce n'est pas de cette fonction du mental dont il est question dans cet ouvrage mais du mental psychologique. Chez l'être humain, on dit qu'environ quatre-vingt quinze pour cent de la pensée psychologique est répétitive, inutile et je dirais même nuisible parce qu'elle est souvent négative et dysfonctionnelle à toujours se promener dans le passé ou dans le futur. La pensée

inconsciente et compulsive occasionne une grande perte d'énergie vitale et entraîne insomnie, agressivité, frustration et ennuis de toutes sortes. L'objet central d'une pratique de hatha yoga est le corps physique et en médiation, l'outil utilisé est le mental : on observe le fonctionnement du corps mental et les pensées qui tourbillonnent sans cesse dans notre tête ainsi, on peut rendre conscient ce qui ne l'était pas. C'est une étape.

Le conditionnement

Avec les mémoires du passé, le mental est conditionné et condamné à tourner en rond et toujours dans les mêmes ornières. Cette habitude semble plus forte que tout et procure une fausse sensation de confort. La partie de notre moi qui s'identifie au mental, c'est l'ego qui doit son existence au maintient de la culpabilité du passé et aux peurs du futur. L'ego fait croire de façon illusoire que la personne n'est rien sans le passé et le futur. Ce fonctionnement, inscrit dans la mémoire collective des habitants de cette planète, fait partie intégrante de la structure du processus de la pensée et le conditionnement se transmet d'une génération à l'autre, quelque soit la race, la culture ou la religion par contre, si on élimine cette identification au mental, l'ego disparaît, il meurt et comme il ne veut pas mourir, il s'accroche désespérément à cette fausse identification. Le seul pas à faire dans le périple d'un processus évolutif qui conduit à l'éveil de la conscience est d'apprendre à se dissocier du mental, aller au-delà de la pensée, dans la conscience sans pensée : c'est ainsi qu'on se libère de tout conditionnement.

La fausse identification

Il faut savoir et garder présent à l'esprit que la clé de la libération spirituelle se trouve dans l'identification à qui on est, ouvrant ainsi la porte au changement créateur : « Je ne suis pas ce corps, ni ces pensées, ni ce caractère, ni cette personnalité. Je suis le grand moi, le vrai moi, le moi réel. Je suis la conscience derrière le penseur. » Tant qu'on ne reconnaît pas le faux moi du vrai moi, il ne peut pas y avoir de transformation durable, on ne peut pas connaître la joie, la paix, la quiétude. Et pour reconnaître le vrai moi, il faut s'arrêter pour prendre le temps de se regarder. Par exemple, le yoga méditatif du Cachemire est la pratique tout en sensibilité et en sensualité du hatha yoga qui culmine en samyama vers dyana l'état de méditation où on pressent qui on est.

Tous les grands instructeurs spirituels du monde enseignent que le problème de l'humanité réside dans l'identification au mental. Sans aucun recul pour s'en rendre compte, le monde est si profondément hypnotisé par l'errance des pensées psychologiques quand elles sautent d'une association d'idée à une autre, on pèche souvent par un excès de pensées, que ce fonctionnement crée un vide qui laisse place à un faux moi, à l'ego, source d'un dysfonctionnement collectif et de bien des problèmes. En méditation, on peut débusquer le petit moi, l'ego, on peut reconnaître qui on n'est pas et sentir le corps intérieur, sentir le champ d'énergie particulier dans lequel on baigne dans une pratique et c'est avec l'observateur silencieux qu'on allonge les temps de conscience dans la tranquillité et l'immobilité du silence, au-delà du mental bavard. Avec la pratique, ces intervalles de non mental, ces temps de conscience deviennent de plus en plus longs.

Passage de l'homme
Trait de scie du géologue
Une exploration[37]

Chapitre VIII

Pratyhara, l'abstraction des sens

« Pour le non-dualisme cachemirien,
L'aspect intérieur est ressenti comme un flot libre
D'individualisation, de pratiques ou de volonté.
Pratyhara n'est plus résorption des sens mais présence attentive.
Quand la compréhension de la non-séparation se fait jour,
La perception ne crée plus une stimulation de la sensorialité
Mais, au contraire, attention totale.
Quand on ne cherche plus dans l'activité,
Cette tranquillité devient réceptivité. »[26]

Éric Baret

8.1 : Généralités

Pratyhara se traduit littéralement par " recueillement ", " ramasser dans la direction de ". Comme la tortue rentre les pattes dans sa carapace, faire pratyhara, c'est se ramasser à l'intérieur de soi-même, au centre du cœur ou sur le sujet de la méditation. Tout ce qui peut sortir l'adepte de sa pratique méditative, que ce soient un son, une odeur, une personne ou un mouvement extérieur quelconque, l'adepte qui médite perçoit mais il n'accorde aucune importance aux objets de la perception, la conscience ne retient rien, comme un oiseau ou un nuage passe dans le ciel bleu, on le regarde passer sans faire de commentaires, le mental reste silencieux, paisible et bien concentré. Avec pratyhara, la perception des sens n'a plus de prise sur la personne. Pratyhara s'installe dans une présence attentive, concentrée mais détendue et dans une tranquillité paisible.

8.2 : Les cinq sens

Il arrive qu'une certaine forme d'abstraction des sens s'installe automatiquement et il est bon de voir cela pour faire pressentir à l'adepte ce qu'est pratyhara :

- L'ouïe : une personne est concentrée sur un travail important et en même temps, elle entend le bruit du réfrigérateur ou du lave-vaisselle ou un klaxon dans la rue mais l'état particulier d'attention dans lequel elle est plongée fait que tout cela ne l'interpelle pas, elle entend mais reste concentrée. Le cerveau enregistre les bruits sans que la conscience s'y arrête.
- La vue : on est assis sur la véranda et on observe la beauté d'un lac quand une idée géniale traverse notre esprit. Le lac est toujours là mais la conscience ne s'y attarde plus : un bateau peut passer sans qu'il fasse surgir de commentaires dans l'esprit. On reste centré sur l'idée qui a capté notre attention.
- Le goût : deux personnes font la conversation en savourant un bon thé. On peut se concentrer sur le goût exquis du thé ou se concentrer sur la relation avec l'autre en faisant momentanément abstraction du goût, le goût est là mais il ne dérange pas la relation.
- L'odorat : une activité quelconque demande toute notre attention en même temps que le repas du souper cuit au four. On est conscient des odeurs, on les hume, ça sent bon puis,

on poursuit notre tâche sans être dérangé par l'odorat.

- Le toucher : on prend notre marche quotidienne et on sent l'air sur notre figure, on sent sa chaleur ou sa fraîcheur douce comme une caresse et on vit intensément l'instant. Puis, on croise un copain ou une copine : l'air nous caresse toujours le visage mais on n'y porte plus attention, on s'occupe de l'heureuse rencontre.

Quand on s'installe en méditation, on peut avoir besoin de faire pratyhara consciemment s'il ne s'installe pas automatiquement en intensifiant notre attention sur le respire ou sur la posture. Les sens restent en éveil, on peut entendre une personne entrer dans la pièce mais cela ne dérange en rien notre concentration, les bruits ne captivent plus le champ de la conscience, ils ne font que passer. D'autre part, rien ne sert de lutter contre les sens, ils sont là, ils livrent leur message puis on retourne au silence. Prendre conscience de pratyhara quand il s'installe spontanément pour la première fois peut surprendre, on sait qu'on y est et c'est un état merveilleux à vivre. Avec la pratique, on reconnaît facilement cet état.

Pratiques de perception

Eckhart Tolle enseigne quelques pratiques spirituelles intéressantes qui peu - vent se faire en tout temps et qui ouvrent à une nouvelle façon de percevoir tout ce qui nous entoure. Ces exercices, très simples d'application, augmentent les temps de présence de qualité tout en favorisant le déconditionnement du cerveau :

- La dimension du temps : Il y a le temps horloge, ce temps concret est nécessaire par exemples pour organiser une journée de travail ou pour planifier un rendez-vous et il y a le temps psychologique que nous créons nous-mêmes en nous promenant entre le passé et le futur et qui ajoute à notre vie un fardeau souvent bien lourd à porter. L'exercice consiste à prendre conscience que rien ne se produit dans notre vie que dans le moment présent. Ce qui est arrivé hier s'est produit dans le présent d'alors et ce qui arrivera demain sera notre présent du moment. Quand on ramène un événement passé pour l'observer, c'est dans le présent qu'on le fait. Rien n'existe ni ne se produit que dans le champ du moment présent. Cette nouvelle façon de vivre dans l'instant change notre rapport avec soi-même et avec notre environnement.
- L'espace et les objets : Ce qui est fascinant est le processus de la perception lui-même. On perçoit les objets mais on ne prend généralement pas conscience de l'espace qui existe entre ceux-ci. Pourtant, sans espace, pas d'objets. L'espace est la toile de fond, le théâtre dans lequel se déploie tout ce qui nous entoure. La pratique consiste à prendre conscience de l'espace entre les objets et plus finement, de l'espace qui existe entre l'observateur conscient et les différents fonctionnements de l'esprit quels qu'ils soient.
- Le silence et les sons : De la même façon, les sens perçoivent les bruits mais peu de gens se soucient du silence dans lequel se produisent les bruits, les mots d'une conversation ou la musique. Le silence est le champ dans lequel se révèle tout ce qu'on entend. S'arrêter pour prendre conscience du silence qui sous-tend les sons est une pratique qui favorise aussi le déconditionnement.

Ces exercices donnent un recul bénéfique entre les sens et la perception en installant une nouvelle sensibilité. Ils aident à relativiser l'illusion des perceptions et ainsi, cheminer plus profondément en pratyhara. Finalement, ces trois pratiques peuvent devenir elles-mêmes sujets de

méditation ainsi, toutes les conditions sont réunies pour l'ouverture à l'inconditionné.

Un koan

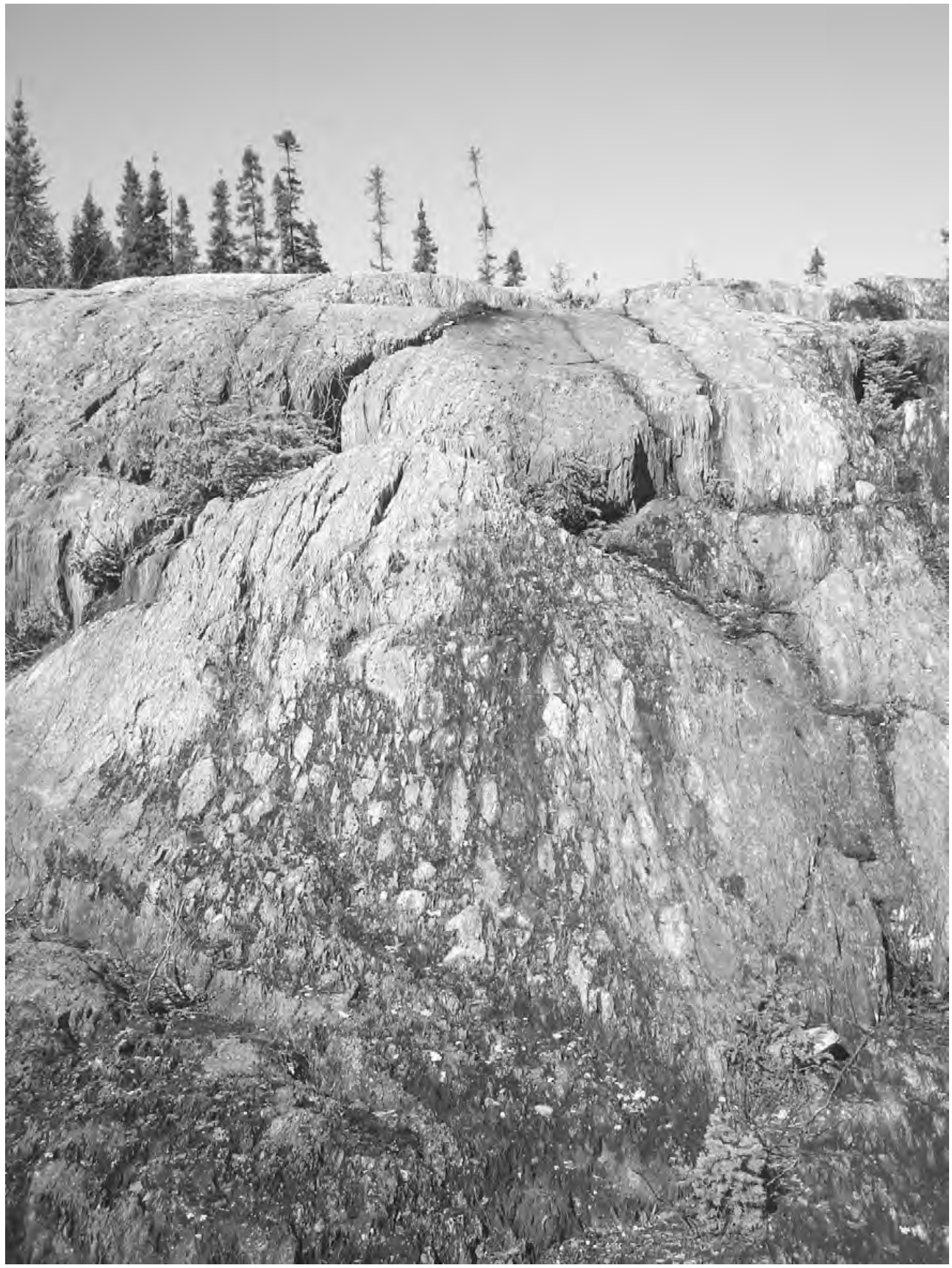
« Avec le temps, ce terme a fini par désigner tout précepte zen sur lequel on peut méditer et s'appuyer pour approfondir sa connaissance de la vie.

Ce genre de question apparemment illogique oblige le novice en méditation à aller au-delà de ses modes habituels de réflexion et à faire appel à son intuition.

Il arrive que l'étudiant bascule dans un autre état de conscience (...) il aura répondu non pas avec son cerveau mais avec tout son être. »[27]

Appliqués à l'abstraction des sens, certains koans aident au déconditionnement du mental et pointent vers notre essentielle liberté. Dans l'état de pratyhara, nous avons vu que les manifestations extérieures sont perçues sans toutefois déranger notre concentration, mais si nous ne sommes pas là, on peut se poser la question si les bruits, les sons, les couleurs existent vraiment, voilà la question posée avec ce célèbre koan rapporté ici de mémoire :

Dans une forêt et sur des kilomètres à la ronde,
il n'y a aucun être humain, aucun animal, aucun oiseau.
Un arbre tombe. Est-ce qu'il fait du bruit ?



La lave en fusion
Force et puissance à jamais
Figées dans la roche[37]

Chapitre IX

Dharana, la concentration

« Quand la compréhension de la non-séparation se fait jour,
La perception ne crée plus une stimulation de la sensorialité
Mais, au contraire, attention totale.
Quand on ne se cherche plus dans l'activité,
Cette tranquillité devient réceptivité.
La conscience ne pouvant percevoir qu'un objet à la fois,
Il y a totale attention, dharana, à ce qui se présente. »[28]

Éric Baret

9.1 : Généralités

Dharana, la concentration, consiste à fixer toute l'attention de notre esprit sur un point déterminé à l'exclusion de tout autre. Comme le soleil, reflété dans une loupe, peut allumer un feu et brûler du papier, de la même façon avec dharana on amène le mental à focaliser toute l'attention sur l'objet de la méditation alors, un feu intérieur enflamme la fausse identification avec l'ego et met en lumière ce qui reste de la consumation, l'être. En exemple, cette belle fable indienne de l'huître perlière rapporté par S. Vivekananda qui lui-même la rapporte du grand sage S. Ramakrishna :

> « S'il pleut au moment où l'étoile Svâti (Arcturus) monte à l'horizon et qu'une goutte de cette pluie tombe dans une huître, la goutte devient une perle. Les huîtres le savent aussi, viennent-elles à la surface lorsque l'étoile brille et essaient-elles d'attraper les précieuses gouttes de pluie. Quand une goutte tombe sur elles, elles referment vite leurs écailles, plongent au fond de la mer et là, elles transforment patiemment la goutte en une perle. »[29]

C'est ainsi qu'il faut être. D'abord, on se place dans un état d'ouverture et de réceptivité puis, le mental se tait, renonce à toutes distractions et avec pratyhara, l'esprit se ferme aux influences extérieures. Puis, l'adepte saisit l'objet de la concentration par exemple, la conscience qui l'habite. Il s'empare de cette idée, il en fait sa vie, il y pense et il en rêve. Le cerveau, les muscles, les nerfs et toutes les parties de son corps en sont pleins, il laisse de côté toute autre idée. C'est ainsi qu'on arrive à la désidentification avec l'ego. " Les parlottes intellectuelles desséchées de ceux qui sont de véritables moulins à paroles " ne font que troubler l'esprit et l'encombrer. On peut toujours chercher à tout savoir sur la spiritualité, avoir plein de connaissances mais cette quête est sans fin et fait partie d'une des grandes illusions de ce monde : " Avec beaucoup de recherches, d'efforts et de pratiques, j'arriverai un jour à la libération spirituelle. J'ai bien hâte que ce moment arrive et voir comment cela va se passer pour moi. " Ce discours intérieur est typique des chercheurs sincères de vérité qui, dans vingt ans, seront toujours des chercheurs sincères de vérité. Le chercheur cherche tant qu'il n'y a plus aucun espace pour que Cela puisse surgir dans sa conscience mais vient le temps où, au lieu d'accumuler on désencombre : on garde la perle la plus précieuse qui soit dans son cœur, la présence du champ de la conscience et, dans l'ici et maintenant, on donne la possibilité à la grâce de se manifester.

Dans la vie pratique, peu de gens sont conscients du pouvoir de la concentration. Dharana, comme pratyhara, peut s'installer automatiquement, sans qu'on se rende compte vraiment qu'on y est

par exemple, lorsqu'on veut résoudre un problème particulier ou qu'on accomplit une tâche délicate, on porte naturellement toute notre attention sur le sujet qui nous occupe, l'attention étant l'étape précédente à dharana puis, un fil ininterrompu de la conscience regarde le défi qui se présente et on est bien concentré. Dharana s'installe au début pour de courtes durées, puis avec la pratique, on peut maintenir l'état de plus en plus longtemps. Cela demande beaucoup de persévérance parce qu'au début, après deux ou trois minutes de concentration, le mental s'échappe, il est distrait par quelques préoccupations et des pensées le tire vers le passé ou vers le futur et c'est normal après tout, le mental a passé tant d'années à sauter d'une idée à l'autre dans l'inconscience la plus totale. Ce temps de fuite du mental peut être même assez long alors là, on est carrément parti. Puis, on se rend compte qu'on est rendu vraiment loin du sujet sur lequel on travaillait il y a cinq ou dix minutes et de fait, on sort du rêve de la pensée. Se rendre compte qu'on est parti, c'est déjà revenir.

Observez que ce sont toujours les mêmes discours qui se répètent inlassablement et prenez conscience de ce discours sans le nier, sans le juger, juste le fait de le regarder et d'accepter le phénomène fait qu'on peut s'en occuper. Une belle métaphore nous vient de l'Orient : on compare le mental à un lac calme comme un miroir. Puis, un souffle de vent fait lever de petits frémissements sur la surface puis, un vent plus fort fait lever des vagues et une tempête se déclenche pour que finalement, le lac redevienne calme. Le mental fonctionne ainsi : on appelle vrittis les vagues ou ondulations dans le mental que sont les pensées. Comme les vagues viennent mourir sur la plage, les pensées s'épuisent d'ellesmêmes si on ne fait que les observer sans en remettre. Puis, attendre dans le silence, dans une profonde tranquillité, et voir comment le calme revient dans l'espace mental, lisse comme un miroir.

9.2 : Exercice pratique

Il existe un exercice simple et pratique pour développer la concentration et ce sont les disques de visualisation des couleurs.

Les disques de visualisation des couleurs

Préparation

Sur des cartons de couleurs, dessiner sept cercles de vingt-et-un centimètres de diamètre avec un point au centre de deux centimètres de diamètre de couleur complémentaire.

Voici le tableau des correspondances :

Jour	Planète	Couleur du disque	Point complémentaire
Lundi	Lune	Blanc	Violet
Mardi	Mars	Rouge	Vert
Mercredi	Mercure	Violet	Jaune
Jeudi	Jupiter	Bleu	Orange
Vendredi	Vénus	Vert	Rouge

Samedi	Saturne	Orange	Bleu
Dimanche	Soleil	Jaune	Violet

Exécution

- Installer le disque de couleur sur un mur blanc, à la hauteur des yeux quand vous êtes assis. On peut masquer la couleur du mur avec un grand carton ou un drap blanc ;
- S'asseoir en siddhasana, vajrasana ou padmasana comme appris en hatha yoga, à environ deux mètres du disque ;
- Se concentrer sur le disque et sur le point au centre tout en restant calme et détendu. Au départ, on tient la concentration entre vingt et trente secondes et on augmente progressivement le temps de concentration jusqu'à deux minutes ;
- Puis, fermez les yeux et observez attentivement la couleur du disque et son point central qui apparaît dans votre l'écran mental : vous allez voir apparaître la couleur complémentaire du disque sur lequel vous vous êtes concentré. Cette image est créée par la stimulation des cellules nerveuses de la rétine ;
- Ouvrir les yeux quand l'image est disparue ;
- Quand vous êtes capable de voir aisément la couleur complémentaire d'un disque visualisé, vous pouvez passer à un disque de couleur différente. Incidences de cette pratique sur dharana, la concentration

Après quelques semaines de pratique, on peut observer les changements suivants :

- Capacité d'attention soutenue ;
- Capacité de concentration accrue sur un objet, une action, une idée ;
- L'habileté à la visualisation claire du spectre des couleurs, ce qui peut être utile en méditation, est augmentée ;
- L'acuité visuelle se développe ainsi que le pouvoir de visualisation créatrice et de l'imagination claire ;
- On observe une plus grande aisance dans la pratique de l'attention et de la concentration lors des méditations ;
- Favorable pour le développement des habiletés psychiques comme voir les auras :

Exécution

- Demander à une personne avec laquelle vous avez des affinités de s'installer devant un drap blanc installé au mur ;
- Regarder avec attention autour de la personne, sans forcer. Vous allez voir apparaître un halo de lumière colorée.

Voir l'aura des personnes n'est pas donné à tout le monde, même si cela peut arriver spontanément. Comme tous les corps physiques, chaque personne émet une onde ou une vibration

particulière et chacune a une couleur : c'est qui est perçu avec l'aura. Le processus est le même avec les ondes d'un poste de radio : les ondes sont toujours là et les vibrations se captent grâce à un capteur d'ondes, la radio. De la même façon, le champ vibratoire d'une personne, l'aura, peut se percevoir grâce à notre faculté de nous synthoniser sur l'onde visée.

Ce que l'on est, crie
Plus fort que ce que l'on dit
Sagesse miroir[37]

Chapitre X

Dyana, la méditation

« La méditation informelle est la vibration du silence.
L'écoute pure est la fin du monde.
Ce vide de pensée est création.
La pensée cesse peu à peu son mouvement continu,
Puis disparaît sans laisser de trace.
Elle quitte son aspect dynamique obsessionnel créé par l'intention.
Le cerveau devient silencieux, vivant, sensible et immobile
Comme un crocodile dans la rivière :
Ni anticipation, ni mémoire, tranquillité sans début ni fin,
Silence bruyant de vie.
La méditation est présence qui contient tous les futurs et les passés.
L'instant est alors toujours neuf,
un neuf sans référence à un passé. »[30]

Éric Baret

10.1 : Généralités

Le mental, avec les schémas répétitifs et les vieux disques qui envahissent son champ, masque le vrai moi et le but ultime de la méditation est d'enlever ce masque. Le processus méditatif amène progressivement l'adepte à prendre conscience qu'il y a un discours incessant dans notre tête et qu'il y a un témoin qui écoute et qui observe : c'est la conscience derrière le penseur.

Technique

Assis en siddhasana, vajrasana ou padmasana, on prend dyani mudra :

- Respirer calmement par les deux narines ;
- À l'aide de pratyhara, l'abstraction des sens, on s'installe dans un état d'attention ;
- L'état d'attention se prolonge et tout naturellement devient dharana, la concentration ;
- L'état de concentration se prolonge et devient dyana, la méditation.

10.2 : Les différentes sortes de méditation

Il existe différentes formes de méditations : la méditation discursive, la méditation avec forme et la méditation sans forme.

La méditation discursive

- Méditation avec intention dirigée

Dans cette pratique et en exemple, on peut envoyer des pensées de paix et d'amour dans toutes les directions de l'espace ; bénir tous les éléments et les élémentaux de la terre, de l'eau, du feu de l'air et de l'éther ; bénir tous ceux qui nous aiment, qui nous comprennent et tous ceux qui pourraient ne pas

nous aimer, ne pas nous comprendre ; bénir notre famille, notre région, notre pays, notre continent, la planète et l'univers entier. **Illustré 8**. L'attention est dirigée vers une cible précise.

- Méditation purement discursive

Ici, il s'agit de concentrer la pensée sur l'idée centrale d'un sujet qui suscite notre intérêt et sur lequel on veut apporter la lumière de la conscience par exemples, on peut méditer sur l'acceptation, sur l'ouverture, sur la mort ou sur une situation précise de notre vie. Dans certains cas, on peut s'appuyer sur un texte choisi qui soutient l'attention sur le sujet puis, on voit ce qui se passe. Le mental, apaisé et silencieux, ouvert à la nouveauté et à la créativité, est dans un état de disponibilité intérieure pour recevoir ce qui surgira de la conscience.

La méditation avec forme

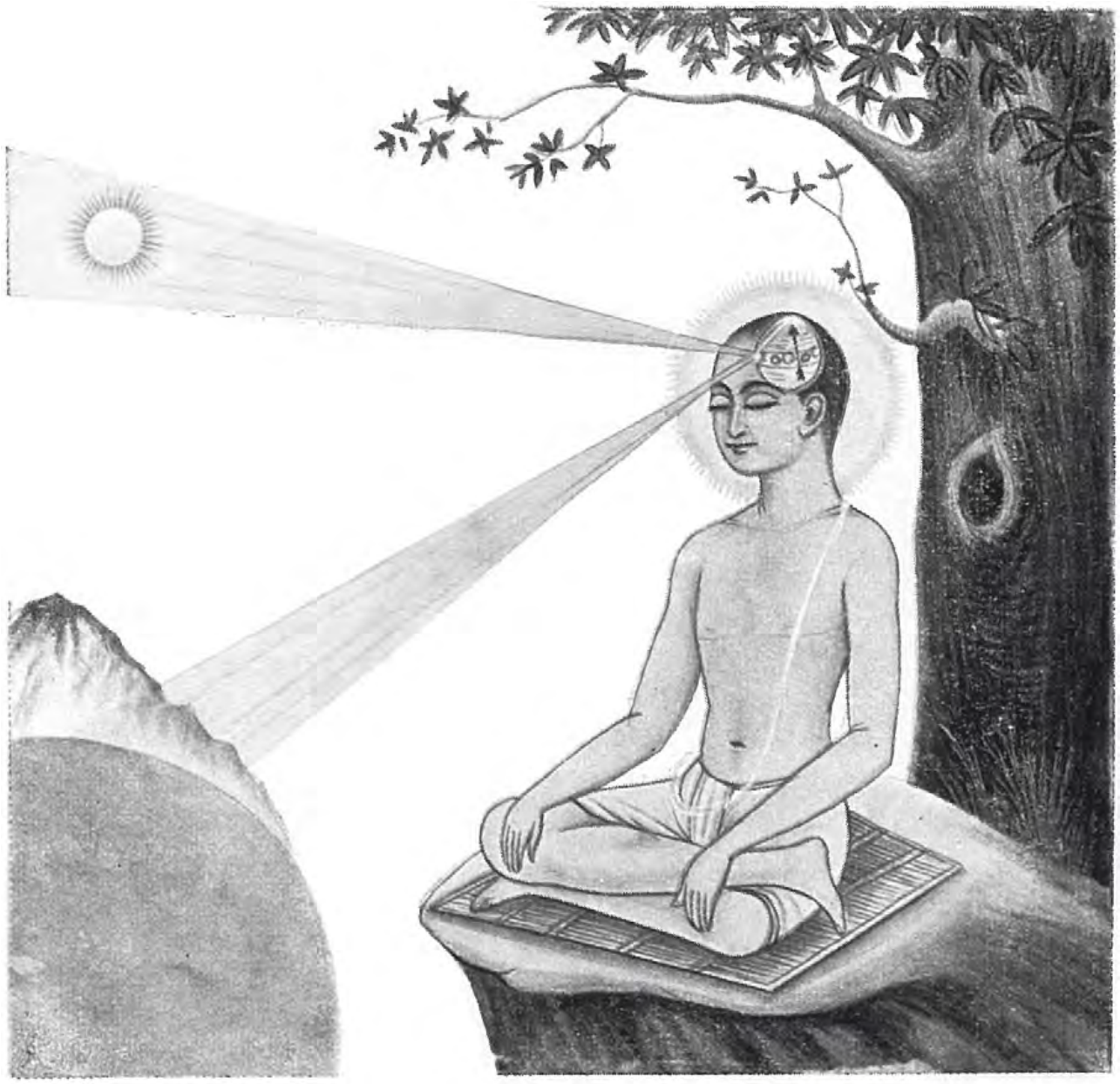
- Sur une forme extérieure

On peut méditer sur un élément de la nature en dirigeant notre attention sur la flamme d'une bougie, une fleur, un arbre, un lac, le ciel bleu ou autres. Donc, on se concentre sur l'objet choisi. Puis, par habitude ou par mémoires, il y a une étape où les pensées gravitent autour de ce que l'on sait sur le sujet de notre méditation : installé dans l'observateur silencieux, on laisse discourir le mental. Troisièmement et généralement ce n'est pas bien long, on prend conscience que d'autres pensées surgissent dans notre espace mental sans aucun rapport avec ce qui nous occupe : s'en rendre compte, c'est déjà revenir à dharana. Puis vient une autre étape où le senti prend toute la place, on sent l'objet de l'intérieur. Par exemple, si on se concentre sur une fleur, on sent sa forme, sa couleur, son odeur, sa vibration, sa vie. On sent la fleur comme une manifestation de l'énergie universelle, la même énergie qui circule dans la pierre, la fourmi, l'être humain et en soi-même. Finalement, il y a contact intime avec la fleur, son immobilité fait appel à notre propre immobilité et l'événement se produit dans le même champ de conscience. Il y a identification, on devient un en essence et de là, on observe ce qui se passe.

- Le son est aussi une forme extérieure

Le son est une forme extérieure et celui par excellence sur lequel méditer est le plus grand des mantras, le son Om dont l'écriture en sanskrit est la suivante : ॐ. Dans toutes les traditions, nous trouvons des références au verbe créateur, au pouvoir créateur des mots d'où l'importance d'avoir toujours une parole impeccable ce qui demande une vigilance constante. D'autre part et dans leur ésotérisme, toutes les religions mettent l'accent sur les vertus de la répétition de certains sons dits " sacrés " que seuls les initiés connaissent. Finalement, nous trouvons dans l'évangile selon Saint-Jean :

> « Au commencement était le Verbe et le Verbe s'est fait chair et il a habité parmi nous (…) un son qui est au commencement de tout et par qui tout a été fait ».



Illustré 8 : L'oeil de Wisdom : Ajna Chakra[31]

Il existe donc un son, une vibration primordiale, un son mère de tous les sons qui a une qualité d'éternité difficilement concevable pour le faible pourcentage que nous utilisons du cerveau humain. Pour traduire cette vibration, ce son qu'émet l'univers quand tout s'est tu, c'est dans l'écoute du silence, c'est en se laissant pénétrer par la vibration du silence qu'on pressent et qu'on entend. Aussi loin que l'on puisse reculer, l'être humain a répété le son Om. Il est le souffle de l'absolu à travers l'univers et dans les différents plans de la manifestation, il traduit la plus haute réalité de l'esprit, il est l'expression du niveau de conscience le plus élevé, il est au-delà du mental, il est l'expression de la conscience. Avec Om, l'adepte réalise qu'il fait partie de l'univers, ici et maintenant, le cosmos n'étant pas ailleurs qu'ici. Om apporte la paix intérieure, il pacifie le mental, il actualise la conscience. Avec la répétition du Om, l'être humain s'éveille à son intériorité, il entre en communion avec les vibrations de l'univers qui pénètrent tout : le minéral, le végétal, l'animal et l'humain car c'est bien ce dont il est question, de taux vibratoire : plus dense dans le minéral, un peu moins dans le végétal, un peu moins dans l'esprit, un peu moins dans Om. Tout est vibration. C'est l'approche non-dualiste du yoga qui rejoint d'autres approches philosophiques.

- Sur une forme intérieure

Pour méditer sur les chakras, il peut être utile d'acquérir certaines connaissances de base : ce qu'ils sont, leur correspondance, leur localisation ou support dans le corps physique, le bija ou mantra qui les éveille [**Tableau 2]**. Deuxièmement, pour méditer sur un chakra, il faut en avoir une certaine maîtrise et voilà pourquoi nous recommandons de ne pas travailler prématurément avec les chakras suivants :

- dans le muladhara chakra se condensent toutes les énergies de l'être humain et parce qu'il abrite kundalini, le feu serpentin, une libération trop hâtive de ces énergies peut créer des désordres physiques de toutes sortes ;
- le swadisthana chakra parce que peu de gens maîtrisent l'énergie sexuelle ;
- le manipura chakra parce que le contrôle des émotions demande un travail de longue haleine ;
- le vishuda chakra parce qu'il est difficile d'acquérir une parole impeccable et souvenons-nous que la parole est créatrice ;
- le sahasrara chakra parce qu'il est le lieu de la couronne, la porte de sortie du corps énergitique ou du corps intérieur et que, encore ici, seuls les yogis et les yoginis ayant passé plusieurs années de pratique en raja yoga ou en krya yoga peuvent s'y adonner.

Finalement, il reste deux chakras sur lesquels nous pouvons méditer sans danger : ajna chakra, le centre de la connaissance et anahata chakra, le centre de l'amour. Nous recommandons une méditation sur ces deux chakras pour les développer et pour les harmoniser **[Illustré 9]**.

Illustré 9 : Le corps astral en Brahmarandhra : Causal Body in Heart[32]

La méditation sans forme

La méditation sans forme est la plus difficile mais la voie la plus directe qui conduit à l'installation de la personne dans Cela. C'est la méditation Taoïste, la méditation Zen ou la méditation sur le vide de l'Hindouisme. Pour supporter l'attention, on se concentre sur la posture, sur le mudra ou sur le souffle. Encore ici, ce ne sera pas trop long que des pensées surgiront dans votre espace mental et c'est normal : il ne faut pas lutter contre ce qui se passe parce que si vous vous acharnez à

vouloir chasser les pensées qui vous envahissent, les pensées reviendront avec plus de force, de vigueur et de ténacité. Cela prend généralement entre cinq et vingt minutes d'observation tranquille des mouvances du mental avant qu'il s'apaise et c'est à partir de ce moment-là que la méditation commence réellement. Se placer en observateur, en témoin de ce qui se passe sur le plan du mental sans refuser ou nier quoique ce soit, sans se juger, se critiquer, se culpabiliser, juste regarder. Après la séance de méditation, il sera toujours temps de s'occuper des remontées. Revenir au souffle, à peine perceptible. Avec la pratique, on trouve le chemin pour être dans Cela avec un vide de pensées et un plein de présence.

Quelque soit la forme de méditation pratiquée, on revient toujours à la base, sur le souffle, il n'y a rien de personnel dans le souffle. Sentir l'air qui pénètre dans les conduits sensibles des narines, sentir l'air qui en sort. Toujours privilégier la sensorialité. L'air pénètre tout naturellement dans les narines. Se concentrer seulement sur la sensation. Inspire, point d'arrêt, expire, point d'arrêt. Puis, on se concentre sur l'espace entre deux respires, khumbaka à poumons pleins et khumbaka à poumons vides, là où il y a identification avec la conscience, un état de pure présence.

10.3 : Les différents obstacles rencontrés en méditation

1. Le premier obstacle est tamas, l'état d'inertie qui porte à la somnolence. Pour nous aider à chasser tamas, il y a la « Respiration qui chasse le sommeil », voir le chapitre VII, 7.1. Ce qui est aussi très aidant, c'est d'être à jeun avant de méditer ou si on doit manger, prendre un repas léger, de préférence sans viande : c'est le yama et niyama, les observances et les prescriptions de l'échelle de Patanjali.
2. Le deuxième obstacle, c'est la posture qui peut devenir inconfortable. C'est la troisième étape de l'échelle de Patanjali, asana, la posture stable. Pour nous aider à tenir la colonne vertébrale bien droite, il existe sur le marché des chaisières de méditation, des ceintures de méditation, les petits bancs de la tradition Zen ou simplement un coussin réservé à cette fin. Quelqu'un qui ne peut vraiment pas trouver une posture qui lui convienne peut, à la rigueur, s'asseoir sur une chaise, la colonne vertébrale droite et les pieds bien à plat au sol mais attention, si on est trop confortable, on va tomber en tamas. On garde une attitude vigilante.
3. Il y a aussi les bruits qui peuvent nous déranger. Pour contrer cet obstacle, pratiquer pratyhara, l'abstraction des sens et revenir sur l'air qui pénètre dans les conduits sensibles des narines et sur l'écoute du corps.
4. Le quatrième obstacle et c'est le plus coriace, ce sont les pensées qui envahissent le champ de la conscience. Quand on s'en rend compte, on se ramène à l'aide de la respiration, c'est pranayama de l'échelle de Patanjali, la respiration et plus subtilement, le souffle.

10.4 : Comment se réserver une place pour ses pratiques

Je suggère de se réserver une place discrète chez vous qui servira de point d'ancrage pour vos pratiques de hatha yoga et pour vos méditations. Vous y installez un tapis de hatha yoga, un coussin de méditation, un châle pour vous couvrir les épaules et un petit temple dans lequel on installe très sobrement une bougie. En étape intermédiaire et selon les besoins, on peut agrémenter le temple de différents éléments :

- Une représentation significative pour vous, par exemple quelque chose qui vous inspire et qui vous porte à l'intériorisation : un coucher de soleil, un élément de la nature ou toute

autre image avec laquelle vous avez quelques affinités mais qui ne porte pas le mental à discourir, comme le son Om en sanskrit ॐ ;

- Une bougie pour la méditation avec forme ;
- De l'encens pour purifier l'ambiance ;
- Une fleur ou une plante ou une fleur séchée ou un coquillage pour représenter les éléments de la nature.

En se réservant une place pour ses pratiques spirituelles, on entre dans un espace vibratoire qui incite à l'intériorisation, c'est plus facile ainsi. De plus, ne pratiquez pas lorsque le corps se sent paresseux, lorsqu'il est malade ou lorsque l'esprit est chagrin ou malheureux. Au petit matin, le mental est habituellement calme et il est plus facile de s'exécuter parce qu'on n'est pas envahi par toutes les imprégnations de la journée. Le soir peut aussi être un bon temps pour apaiser le mental après les turbulences de la journée.

La vigilance
Du témoin silencieux
Pour être Cela[37]

Chapitre XI

Samadhi, l'identification

« Le samadhi est à la portée de tout être humain,
Et chacun devra, un jour ou l'autre, arrivé à cet état.
Alors, tous les chagrins cesseront,
Toutes les souffrances disparaîtront,
La semence des actions se consumera
Et l'âme sera libre à jamais. »[33]

Swami Vivekananda

11.1 : Généralités

Vivre une expérience de samadhi, c'est vivre un état intérieur qui se situe au-delà de la conscience ordinaire, dans la supraconscience. Le samadhi a été bien mal compris par la grande majorité des gens et ce, dans toutes les traditions et dans toutes les religions et de tous les temps. Il y a beaucoup de romantisme autour de ce concept : on peut penser à tort qu'il n'est surtout pas accessible pour notre petite personne mais réservé à quelques grands illuminés de ce monde, ce qui maintient la qualité d'inaccessibilité du samadhi. Plusieurs personnes pensent aussi qu'être en samadhi se réalisera dans un futur très hypothétique et surtout lointain, grâce à beaucoup d'efforts pour mener une vie vertueuse, après beaucoup d'études et de recherches pour que le mental saisisse bien le concept et après une longue pratique assidue. Il devient très compliqué d'expérimenter cet état dans de telles conditions et la bonne nouvelle est que c'est faux, cet état est accessible à tous et cela arrive comme une grâce. Le brigand en prison peut être plus proche de cet état que le moine en prière dans son abbaye. Un obstacle très subtile, logé dans quelques replis de l'inconscient, est le « je ne le mérite pas » : c'est encore une histoire que se raconte l'ego et c'est la culpabilité qui cadenasse l'ouverture, la disponibilité à toute expérience spirituelle qui se situe au-delà de la conscience ordinaire. Avec une telle attitude, on ferme la porte à la grâce.

Donc, il existe deux sortes de samadhi :

- Le samprajnata samadhi, avec semence est celui qui laisse encore quelques germes de karma ;
- L'asamprajnata samadhi, sans semence est cette expérience intérieure d'où on revient complètement libéré de tout karma, du processus psychologique du mental et de toutes souffrances.

11.2 : Samprajnata samadhi, avec semence

Pour le samadhi avec semence, il est relativement facile de reconnaître l'expérimentation de cet état de supra-conscience : lorsqu'un individu entre en samprajnata samadhi, s'il était sombre ou mélangé en y entrant, il en ressort éclairé et toute sa nature profonde a changé, sa vie s'est transformée, illuminée bref, lorsqu'il en sort, l'individu est profondément changé. C'est une étape.

11.3 : Asamprajnata samadhi, sans semence

En Occident, il a été traduit comme étant l'installation permanente de l'être dans la présence de la

conscience dont parle Eckhart Tolle, dans Cela qui ne peut pas être nommé d'Éric Baret et dans la Fusion de feu Bernard de Montréal et ainsi, chaque individu libéré vivant décrit la façon particulière et précise qu'il a vécu asamprajnata samadhi.

Lorsque l'esprit parvient au-delà de cette ligne de démarcation entre la conscience du petit moi ou l'ego et la conscience pure, il n'y a plus de possibilité de retour en arrière, l'identification est réalisée. D'autre part, il n'existe pas de concepts pour traduire l'état, on ne peut que pointer dans la direction de Cela. Cet état est la condition la plus élevée de l'existence où il y a suppression complète de toutes les vagues dans l'océan de l'esprit, là où il n'y a plus de je, plus d'individualité, plus d'ego et où le karma est complètement dissous et pourtant, l'esprit continue de fonctionner. Il y a identification permanente avec le vrai moi, le Cela. Pour les Orientaux, asamprajnata samadhi est le but ultime de toutes les pratiques spirituelles et pour les Occidentaux, c'est l'état intérieur visé, le but ultime de toutes les religions, de toutes les démarches intérieures, là où la personne bascule dans Cela d'une façon définitive et permanente.

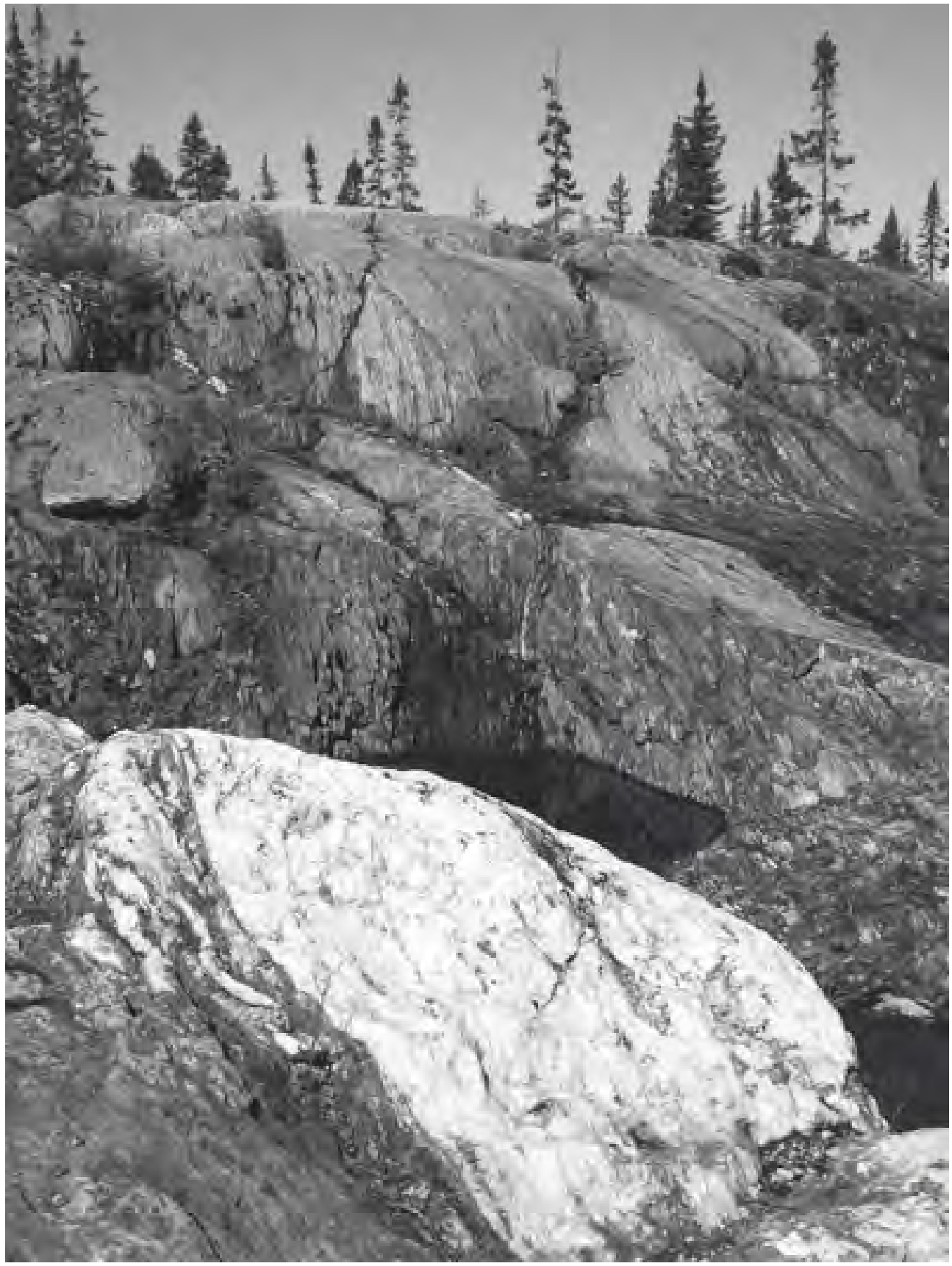
Pour terminer, je choisis de rapporter ici textuellement le récit de l'expérience d'éveil d'Eckart Tolle, un asamprajanta-samadhi décrit avec beaucoup de détails et tiré dans les premières pages de son livre *Le pouvoir du moment présent*. On peut observer ici comment la grâce peut survenir. Voici donc ce très beau récit.

> « Jusqu'à l'âge de treize ans, j'ai vécu dans un état presque continuel d'anxiété ponctué de périodes de dépression suicidaire. Aujourd'hui, j'ai l'impression de parler d'une vie passée ou de la vie de quelqu'un d'autre.
>
> Une nuit, peu après mon vingt-neuvième anniversaire, je me réveillai aux petites heures avec une sensation de terreur absolue. Il m'était souvent arrivé de sortir du sommeil en ayant une telle sensation, mais cette fois-ci c'était plus intense que cela ne l'avait jamais été. Le silence nocturne, les contours estompés des meubles dans la pièce obscure, le bruit lointain d'un train, tout me semblait si étrange, si hostile, si totalement insignifiant que cela créa en moi un profond dégoût du monde. Mais ce qui me répugnait le plus dans tout cela, c'était ma propre existence. À quoi bon continuer à vivre avec un tel fardeau de misère ? Pourquoi poursuivre cette lutte ? En moi, je sentais qu'un profond désir d'annihilation, de ne plus exister, prenait largement le pas sur la pulsion instinctive de survivre.
>
> "Je ne peux plus vivre avec moi-même." Cette pensée me revenait sans cesse à l'esprit. Puis, soudain, je réalisai à quel point elle était bizarre. "Suis-je un ou deux" ? Si je ne réussis pas à vivre avec moi-même, c'est qu'il doit y avoir deux moi : le "je" et le "moi" avec qui le "je" ne peux pas vivre. "Peut-être qu'un seul des deux est réel, pensais-je."
>
> Cette prise de conscience étrange me frappa tellement que mon esprit cessa de fonctionner. J'étais totalement conscient, mais il n'y avait plus aucune pensée dans ma tête. Puis, je me sentis aspiré par ce qui sembla être un vortex d'énergie. Au début, le mouvement était lent, puis il s'accéléra. Une peur intense me saisit et mon corps se mit à trembler. J'entendis les mots " ne résiste à rien ", comme s'ils étaient prononcés dans ma poitrine. Je me suis senti aspiré par le vide. J'avais l'impression que ce vide était en moi plutôt qu'à l'extérieur. Soudain, toute peur s'évanouit et je me laissai tomber dans ce vide. Je n'ai aucun souvenir de ce qui se passa par la suite.

> Puis, les pépiements d'un oiseau devant ma fenêtre me réveillèrent. Je n'avais jamais entendu un tel son auparavant. Derrière mes paupières closes, ce son prit la forme d'un précieux diamant. Oui, si un diamant pouvait émettre un son, c'est ce à quoi il ressemblerait. J'ouvris les yeux. Les premières lueurs de l'aube fusaient à travers les rideaux. Sans l'intermédiaire d'aucune pensée, je sentis, je sus, que la lumière est infiniment plus que ce que nous réalisons. Cette douce luminosité filtrée par les rideaux était l'amour lui-même. Les larmes me montèrent aux yeux. Je me levai et me mis à marcher dans la pièce. Je la reconnus et, pourtant, je sus que je ne l'avais jamais vraiment vue auparavant. Tout était frais et neuf, un peu comme si tout venait d'être mis au monde. Je ramassai quelques objets, un crayon, une bouteille vide, et m'émerveillai devant la beauté et la vitalité de tout ce qui se trouvait autour de moi. »[34]

Si ce récit suscite votre intérêt, je donne en référence les dix émissions sur *Nouvelle terre* avec Oprah Winfrey. C'est une merveilleuse série d'entretiens tenus à l'échelle planétaire où Eckhart Tolle confie, entre autres choses, que depuis le jour de son éveil, le processus psychologique de la pensée n'est plus jamais revenu, qu'il y a toujours des défis qui peuvent se présenter dans la vie mais qu'il n'a plus eu aucun problème – les problèmes étant issus des pensées compulsives du mental et générées autour d'un défi – que tout karma est désormais dissous, qu'il vit la liberté absolue que donne l'identification permanente à la conscience et qu'il vit en permanence dans ce champ de présence. C'est très beau. De plus, il répond aux questions de gens qui résident aux quatre coins de la planète.

Ce récit rejoint plus ou moins intensément tout le monde parce que chaque être humain porte Cela dans son for intérieur. La lecture du récit d'éveil d'Eckhart Tolle fait pressentir notre propre éveil et voilà ce qu'est la magie du moment présent.



Quiétude et paix
De l'immuabilité
Naît la vérité[37]

Conclusion

« Le silence étant présence,
Et la révélation du yoga ouverture à l'instant,
Il se peut que, pratiqués libre d'intention,
Ces exercices fassent résonner leur silence originel,
Qui n'est autre que notre nature fondamentale. »[35]

Éric Baret

Au départ, tout se passe comme lorsqu'une personne veut jouer un instrument de musique, le piano, le saxophone ou le violon par exemples. Premièrement, elle doit apprendre la technique : le solfège, les gammes, les arpèges, apprendre à lire la musique et s'astreindre à plusieurs heures de pratique, ce qui demande beaucoup de volonté et une discipline de fer, jusqu'à ce que la technique soit totalement intégrée. Puis, vient l'art. Avec le temps et sans fausses notes, le musicien maîtrise les plus belles symphonies et il continue son exploration jusqu'à s'ouvrir à la créativité de l'instant pour produire des œuvres inédites. Il en va de même pour toutes les formes d'art.

Quand on aborde la philosophie de vie qu'est le yoga, il faut tout d'abord apprendre la technique : en hatha yoga avec les postures, les respirations, les gestes, les contractions musculaires, les techniques de nettoyage interne du corps et en raja yoga avec l'abstraction des sens, la concentration, la méditation et l'identification puis, dans les deux cas, il faut beaucoup pratiquer. Cela demande volonté et discipline. On maîtrise tout d'abord quelques postures puis d'autres, les temps de présence augmentent, la vie change peu à peu, chacun ayant ses propres motivations et progressivement, la technique s'intègre. C'est alors que peut se présenter l'art : les informations nécessaires pour continuer l'exploration vers l'identification arrivent. Comme une symphonie, ce qu'on porte intérieurement s'incarne et se déploie dans le monde extérieur avec le sentiment intime d'unité profonde avec tout ce qui nous entoure et tout ce qui vit. Le yoga est un merveilleux moyen pour l'éveil de la conscience.

En 1971, quand j'ai tout quitté pour une formation yoga en France, j'ai suivi un appel intérieur que rien ne pouvait taire. Puis, en 2002, quand j'ai trouvé le chemin de la conscience, j'ai senti que je faisais le premier pas d'un voyage extraordinaire à parcourir, un voyage sans but, juste dans la joie profonde d'être, juste dans l'émerveillement de voir cette conscience se déployer à travers moi et prendre de plus en plus de place dans mon espace de vie. Quelques années plus tard en 2008, j'ai trouvé un autre chemin, celui qui donne accès non pas aux événements du moment présent mais au champ de cet instant, à l'espace dans lequel se produit le présent, à l'inconditionné. Avec cette disponibilité à l'instant, je vis un désencombrement intérieur et tout prend place.

Ma voie est celle du yoga, une passion qui a véritablement pris tout son sens quand mon vécu s'est transformé avec les deux chemins qui se sont présentés à moi. En apparence, je suis la même, avec ma spontanéité, avec mes particularités et avec tout ce qui appartient à mon caractère et à ma personnalité. Je regarde les composantes de ce petit moi et je porte un regard bienveillant sur ma personne qui essaie d'exprimer et de rayonner, encore bien maladroitement mais de mieux en mieux, ce que je suis et ce qui rejoint ce que tous les êtres humains sont en vérité, ce qui rejoint la toile de fond sur laquelle tout se vit, ce qui ne peut pas être nommé sans faire appel à des concepts qui éloignent au lieu de faire pressentir, Cela.

Annexe 1

Illustrations Tableaux Figures

« La méditation, ce n'est pas simplement s'asseoir quelques instants
Afin d'acquérir un calme béat. C'est, dans un premier temps, une démarche
Analytique et contemplative permettant de comprendre
Le fonctionnement et la nature de l'esprit.
L'après-méditation consiste à éviter de reprendre
Ses habitudes exactement comme avant.
Elle consiste à savoir utiliser dans la vie quotidienne
La compréhension acquise durant la méditation,
Pour acquérir une plus grande ouverture d'esprit. »[36]

Matthieu Ricard

ILLUSTRATIONS

1. Le système digestif
2. Les poumons et le système respiratoire
3. Le cœur et la circulation
4. La colonne vertébrale
5. Le caducée de Mercure
6. Les chakras schématisés
7. Les vertèbres liées aux différentes composantes du corps
8. L'Oeil de Wisdom : Ajna Chakra
9. Le corps astral en Brahmarandhra : Causal Body in Heart

TABLEAUX

1. Les vertèbres et leurs correspondances
2. Les chakras et leurs correspondances

FIGURES

Les postures

Figures

1 à 12 Suryanamaskar, la salutation au soleil

13 Paschimottanasana, la pince

14 Halasana, la charrue

15 Bhujangasana, le cobra

16 Ardha-salabhasana, la demi-sauterelle

17 Salabhasana, la sauterelle

18 Dhanurasana, l'arc

19 à 23 Shirshasana, la perche

24, 25 Ardha-matsyendrasana, la pose tordue

26 Viparita-karani, la demi-chandelle

27 Sarvangasana, la chandelle

28, 29 Vrikshasana, l'arbre

30 Siddhasana, la posture de l'adepte

31 Vajrasana, la posture du diamant

32 Padmasana, la posture du lotus

33 Yoga mudra, le geste du yoga

34 Janusirasana, la demi-pince

35 Urdwa paschimottanasana, la pince en équilibre

36 Pada hastasana, la pince debout ou la cignogne

37 Kurmasana, la tortue

38 Halasana en variante, variante de la charrue

39 Bhujangasana en torsion, le cobra en torsion

40 Ardha-bhujangasana, le demi-cobra

41 Ardha-bhujangasana en torsion, le demi-cobra en torsion

42 Sarpasana, le serpent

43 Ardha-salabhasana en variante, la demi-sauterelle

44 Uttitha-dhanurasana, l'arc en élévation

45 Drityasana, la posture de fermeté

46 Mareechyasana, 2e phase

47 à 49 Trikonasana, le triangle

50 Vrikshasana en variante, variante de l'arbre

51, 52 Matsyasana, le poisson

53, 54 Supta-vajrasana, la posture complète du diamant

55 Urdwa pada hastasana

56 Vatayasana

57 Pavana muktasana

Les neti, techniques de nettoyage interne du corps

58 Le dhauti de la langue, le nettoyage de la langue

59, 60 Jay neti, le nettoyage des fosses nasales

Shank prakshalana, nettoyage du système digestif

61 à 63 Premier mouvement

64, 65 Deuxième mouvement

66, 67 Troisième mouvement

68 Quatrième mouvement

Vamana dhauti, nettoyage de l'estomac

69 Position pour boire l'eau

70 Position pour le rejet

Autres

71, 72 Sukha purvak, respiration alternée

73 Jalandhara banda, la contraction qui noue la gorge

74 Uddiyana bandha, la contraction qui fait remonter les organes vers le haut

75 Le sphinx

Annexe 2

Méditation type[11]

Cette méditation regroupe les différentes sortes de méditations : discursive, avec forme et sans forme. Elle a pour avantage d'ouvrir la conscience individuelle en une conscience beaucoup plus large tout en éliminant les limites mentales issues des anciennes mémoires. L'ajout d'un gong en cuivre de la tradition tibétaine devient une aide précieuse pour produire la note fa du son OM, le fa étant la vibration d'anahata chakra, le chakra du cœur. Toutefois, ce genre de méditation est une étape et non une fin en soi, la plus haute forme de méditation étant la méditation sans forme et sans aucun autre support autre que la conscience du souffle, du mudra ou de la posture.

Préparation

1. Respiration consciente sur huit temps

- Inspirer sur huit temps en répétant mentalement le son OM ;
- Rétention à poumons pleins sur huit temps en répétant mentalement le son OM ;
- Expirer sur huit temps en répétant mentalement le son OM ;
- Pour avancés : rétention à poumons vides sur huit temps en répétant mentalement le son OM ;
- Recommencer trois fois.

2. Le souffle

- Maintenant, laisser l'air pénétrer dans les narines, sans forcer et sentir l'air sortir. Prendre juste l'air qui est là, on la laisse pénétrer tout naturellement sans aucun effort et l'expiration meurt d'elle-même ;
- Il n'y a rien de personnel dans le souffle, aucun acte volontaire dans le souffle ;
- Porter son attention sur la sensation de l'air dans les conduits sensibles des narines, douce comme une caresse.

Méditation discursive

- Coup de gong, répéter trois fois le son OM.
- Visualiser une colonne de lumière blanche qui pénètre par le sommet du crâne et qui vient inonder tout votre corps, OM.
- Que la paix, l'amour, le bonheur, la santé, la prospérité soient pour tous les êtres, dans toutes les directions de l'espace : au nord, à l'est, au sud, à l'ouest, au zénith et au nadir, OM.
- Puissent tous les êtres sensibles dans les dix directions de l'espace être libres d'inimitié, puissent-ils être libres de malveillance, puissent-ils être débarrassés de toutes souffrances, puissent-ils être heureux, au nord, à l'est, au sud, à l'ouest, au nord-ouest, au sud-est, au nord-est, au sud-ouest, au-dessus et au-dessous, OM.
- Bénédictions sur tous les plans de conscience, sur tous les règnes de la nature, sur tous les minéraux, les végétaux, les animaux et les humains, OM.
- Bénédictions sur tous les éléments et les élémentaux de la terre, de l'eau, du feu, de l'air et de l'éther, OM.
- Pour la transmutation des basses vibrations en hautes vibrations, des vibrations de haine en force d'amour, OM.
- Bénédictions sur tous ceux qui nous aiment, qui nous comprennent, sur tous ceux qui pourraient ne pas nous aimer, ne pas nous comprendre, OM.
- Bénédictions sur tous ceux qui nous ont rendu service, OM.
- Pardonnons à tous ceux qui auraient pu nous nuire, OM.
- Bénédictions sur tous ceux à qui nous aurions pu nuire nous-mêmes, consciemment ou

inconsciemment, directement ou indirectement, OM.

- Bénédictions sur tous les dirigeants de la planète, sur tous les hommes d'états, sur tous les grands décideurs pour que s'installe la paix dans le monde, OM.
- Bénédictions et assistance sur tous ceux qui pourraient quitter leur véhicule de chair ou se réincarner pendant cette nuit et la journée de demain (cette journée et la nuit qui vient), OM.
- Bienvenue aux entités avancées qui pourraient se manifester sur cette terre afin de favoriser le progrès spirituel du monde, OM.

Si le mental s'échappe ou s'il y a somnolence, pratiquer « la respiration qui chasse le sommeil », au chapitre VII.

Méditation avec forme

Regarder attentivement la flamme de la bougie. Fermer les yeux et visualiser la flamme de la bougie et sa lumière en ajna chakra, à la hauteur des sourcils et au centre du crâne. Ouvrir les yeux pour saisir l'image aussi souvent que nécessaire et penser en répétant le OM :

OM est sagesse, OM OM OM.

OM est lumière, OM OM OM.

OM est discernement spirituel OM OM OM. OM est unité OM OM OM.

OM est présence OM OM OM.

OM est conscience OM OM OM.

Puis, visualiser la flamme de la bougie et sa lumière dans le cœur, en anahata chakra, garder la lumière au centre de la cage et penser en répétant le OM :

OM est amour, OM OM OM.

OM est compassion, OM OM OM.

OM est lumière, OM OM OM.

OM est joie OM OM OM OM.

OM est quiétude OM OM OM.

OM est paix OM OM OM.

Expansion de la conscience

Réciter le son OM de façon semi-prolongée pour cultiver le sentiment de l'unité avec tout l'univers. Donc, toujours en partant de la lumière blanche qui inonde tout le corps, balayer en cercles concentriques toutes les régions du Québec et de la terre entière et au-delà en commençant par la région où on vit et en adaptant ce qui suit :

Bénédictions sur Val-d'Or et sur toute la région, OM.

Bénédictions sur tout le Nord-Ouest du Québec, OM.

Bénédictions sur le Québec tout entier, OM.

Bénédictions sur les provinces maritimes, OM.

Bénédictions sur les provinces de l'ouest et sur le Canada en entier, OM.

Bénédictions sur les États-Unis, sur toute l'Amérique du Nord, OM.

Sur l'Amérique Centrale et sur l'Amérique du Sud, OM

Par-delà l'Océan Atlantique, bénédictions sur la France, la Belgique, la Suisse, sur l'Europe et sur tous les pays de l'Est, OM.

Bénédictions sur le Moyen et le Proche-Orient, OM.

Bénédictions sur l'Afrique, OM.

Bénédictions sur l'Asie et sur l'Extrême-Orient, OM.

Bénédictions sur l'Australie, OM.

Bénédictions sur toutes les Îles de la planète et sur l'Océanie, OM.

Bénédictions sur le Pôle Nord et sur le Pôle Sud, OM.

Bénédictions sur la terre entière, OM.

Bénédictions sur notre système solaire, OM.

Bénédictions sur tout l'univers et à l'infini, OM.

Méditation sans forme avec appui occasionnel du son OM

Continuer à répéter le son OM intérieurement et d'une façon très prolongée avec des intervalles de vide mental de plus en plus long entre chaque répétition. Répéter le OM uniquement lorsque des pensées viennent troubler la quiétude de l'état.

Méditation pure, sans forme

Puis, vient la méditation silencieuse. Le mental est apaisé et silencieux, on est alors installé dans la pleine conscience. Réciter mentalement le son OM au besoin. Ces moments de pure conscience seront courts au début mais avec la pratique, ils seront de plus en plus long. S'il y a somnolence, pratiquer la « respiration qui chasse le sommeil » et continuer la méditation.

La fin

Reprendre conscience de sa respiration et ouvrir les yeux. Terminer en récitant :

OM TAT SAT, OM TAT SAT, OM TAT SAT, OM

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI, OM

L'observation

Revenir à cette pleine conscience acquise pendant la méditation le plus sou - vent possible dans votre quotidien. Avec la pratique, les périodes de présence seront de plus en plus fréquentes, de plus en plus longues puis elles vont s'imposer d'elles-mêmes. Le temps ne compte pas. Observer ce qui arrivera dans votre vie.

Références des citations

1. Baret, Éric. Séminaire au Québec
2. Baret, Éric. *Le yoga tantrique du Cachemire*
3. Dr Jean Klein. *Transmettre la lumière*
4. Dr Jean Klein. *Transmettre la lumière*
5. Baret, Éric. *Le yoga tantrique du Cachemire*
6. Dr Jean Klein. *Transmettre la lumière*
7. Baret, Éric. *Le yoga tantrique du Cachemire*
8. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
9. Hamsananda, S.M. *Naturopathie et yoga*
10. Vivekananda, S. *Les yogas pratiques*
11. De mémoire, enseignement oral reçu en France (1971 - 1975)
12. Martel, Jacques. *Le grand dictionnaire des malaises...*
13. Yogeshvarananda. *Science of soul*
14. Sivananda, S. *Yoga de la kundalini*
15. Dr Jean Klein. *Transmettre la lumière*
16. Tolle, Eckhart. *Nouvelle Terre*
17. Van Lysebeth, André. *Pranayama*
18. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
19. Govinda, L. Anagorika. *Les fondements de la mystique tibétaine*
20. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
21. Van Lysebeth, André. *Je perfectionne mon yoga*
22. Sivananda Ashram (1996). *Feuillet sur le Jay Neti ou neti pot*
23. Van Lysebeth, André. *Je perfectionne mon yoga*
24. Baret, Éric. *Le yoga tantrique du Cachemire*
25. Dr Jean Klein. *Transmettre la lumière*
26. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
27. Freke, Timothy. *Sagesse Zen*
28. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
29. Vivekananda, S. *Les yogas pratiques*
30. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
31. Yogeshvarananda. S. *Science of soul*

32. Yogeshvarananda. S. *Science of soul*
33. Vivekananda, S. *Les yogas pratiques*
34. Tolle, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent*
35. Baret, Éric. *Corps de vibration, corps de silence*
36. Ravel et Ricard, Matthieu. *Le moine et le philosophe*
37. Bastien, France (2009). Haïkus* composés pour cet ouvrage

*Haïku : petit poème japonais de dix-sept pieds répartis sur trois lignes, cinq-sept-cinq, et dont les pieds sont comptés en suivant les règles de la versification propre au haïku.

Bibliographie

Atlas, (1980). *Atlas d'anatomie élémentaire*, Paris, Éd. Maloine.

Baret, Éric (2006). *Yoga – Corps de vibration, corps de silence*, Paris, Éd. Almora.

Baret, Éric (1995). *Le yoga tantrique du Cachemire*, France, Éd. du Relié.

Freke, Timothy (2000). *Sagesse Zen*, Paris, Éd. Solar.

Govinda, Lama Anagarika (1960). *Les fondements de la mystique tibétaine*, France, Édition Albin Michel.

Hamsananda, S.M. (1976). *Naturopathie et yoga*, France, Éd. Albin Michel.

Klein, Dr Jean (2000). *Transmettre la lumière*. France, Éd. Du Relié.

Martel, Jacques (1998). *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*. Québec, Éd. ATMA Internationales.

Ravel, Jean-François et Ricard, Matthieu (1997). *Le moine et le philosophe*. France, Éd. Nil.

Ruiz, Don Miguel (2005). *Les quatre accords toltèques*. Suisse, Éd. Jouvence.

Sivananda, S. S. (1973). *Yoga de la kundalini*, France, Éd. Épi.

Tolle, Eckhart, (2005). *Nouvelle Terre*, Canada, Éd. Ariane.

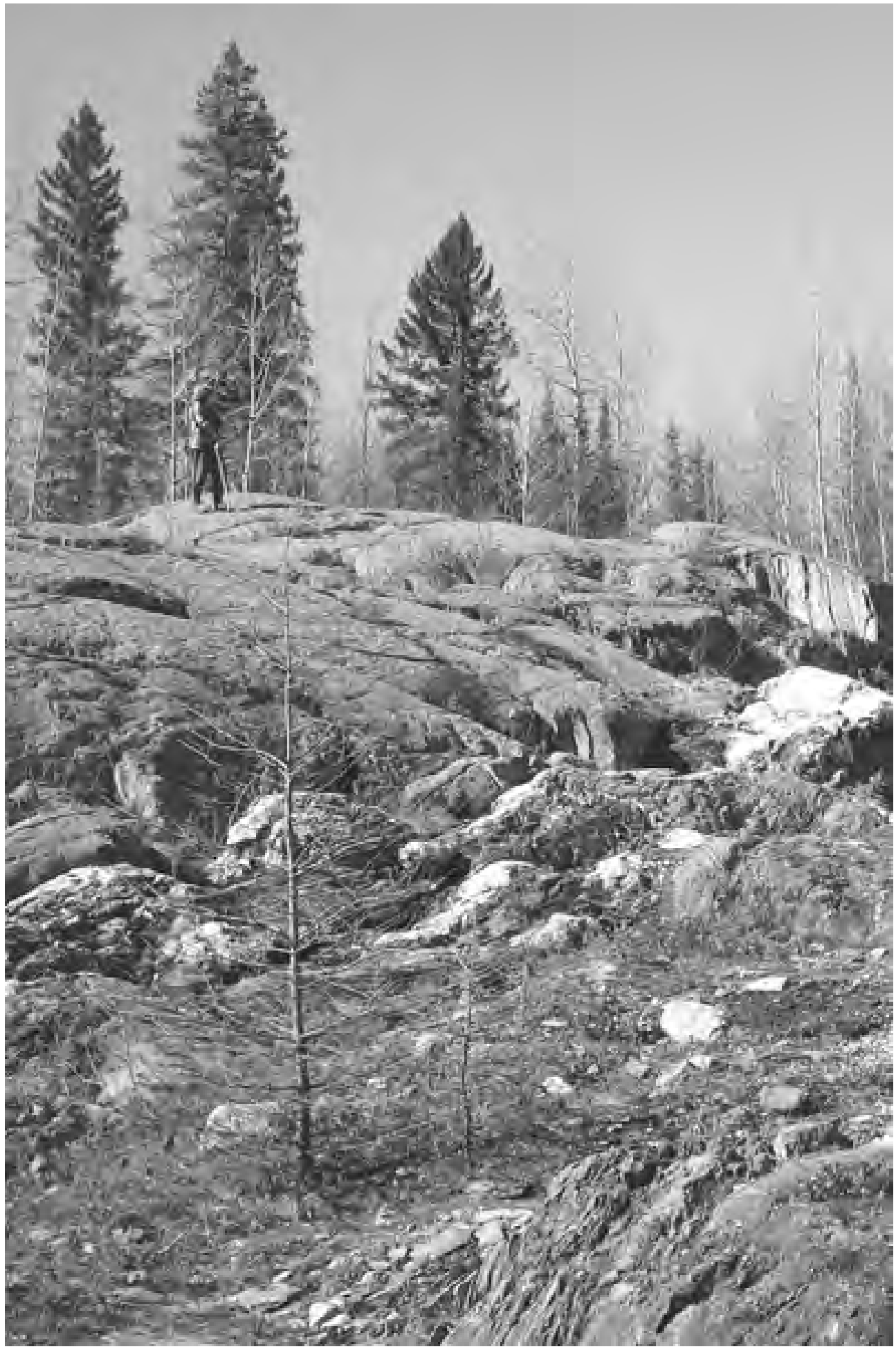
Tolle, Eckhart, (2000). *Le pouvoir du moment présent*, Canada, Éd. Ariane.

Van Lysebeth, André (1973). *Je perfectionne mon yoga*, Belgique, Éd. Flammarion.

Van Lysebeth, André, (1971). *Parnayama*, Belgique, Éd. Flammarion.

Vivekananda, S. (1970). *Les yogas pratiques*, Paris, Albin Michel.

Yogeshwaranada, S. S. (1972). *Science of soul*, Indes, Éd. Yoga Niketan.



Histoire de vie
Dans l'espace d'un respire

Le retour aux sources[37]

Remerciements

Merci à Chantal Dussault, géologue, pour m'avoir fait découvrir l'affleurement aurifère niché en pleine forêt abitibienne et pour toute l'information qu'elle m'a transmise sur l'histoire de la naissance de cette terre abitibienne si riche en métaux précieux.

Un merci spécial à Véronique White, professeure de yoga distinguée, qui s'est prêtée gracieusement à la séance de photos nécessaire à la réalisation de ce livre.

Aux six professeures de yoga que j'ai formées : Véronique White, à Val-d'Or, avec Yoga live ; Denise Auger, à Barraute, avec Yoga traditionnel ; Josée Bernier, à Lebel-sur-Quévillon, avec Yoga et travail énergétique ; Johanne Jobidon, au Lac Blouin, avec Yoga dans la nature ; Louise Maxwell, à Val-d'Or, avec Yoga pour les enfants ; et Chantale Roy, à Val-d'Or, avec Yoga médical, inhalo-thérapeute ; je vous remercie toutes sincèrement de continuer à diffuser l'enseignement de cet art millénaire qu'est le yoga.

Je remercie aussi Stéphane Auger, graphiste et photographe, pour les superbes photos qu'il a prises de l'affleurement rocheux si inspirant, et pour la séance photo des postures de yoga.

Finalement, je remercie Pierre et Guillaume Lavigne, des Éditions du CRAM, pour avoir cru en mon projet, pour avoir porté cet ouvrage à son meilleur, pour le dynamisme de leur maison d'édition, pour l'écoute et la relation vécue.

Lectures recommandées

- Loreau Dominique (2005). *L'art de la simplicité*, Paris, Édition Marabout.
- Tous les livres du Dr Jean Klein, France, Éd. du Relié et autres maisons d'édition.
- Tous les livres d'Éric Baret, France, Éd. Almora et Éd. du Relié.
- Tous les livres d'Eckhart Tolle publiés aux éditions Ariane, Canada.
- Tous les livres audio d'Eckhart Tolle chez AdA Audio Inc. Canada.
- Série de dix émissions de quatre-vingt-dix minutes sur *Nouvelle terre* de Eckhart Tolle avec Oprah Winfrey. Lien internet sur Youtube.com, écrire " nouvelle terre " dans l'espace de recherche et c'est gratuit.
- Ruiz, Don Miguel (1997). *Les quatre accords toltèques*, Éditions Jouvence.

YOGA

RENCONTRER LA TRADITION

Du néophyte à l'adepte aguerri, tout sur le yoga!

Yoga, rencontrer la tradition se présente comme l'héritage de tous les enseignements reçus et comme l'intégration des deux traditions – tradition Rishikesh et tradition tantrique du Cachemire – que France Bastien a approfondies au cours de son cheminement. Cet ouvrage témoigne de sa progression dans l'art du yoga, et c'est sans prétention que l'auteure vous accompagne dans la voie qu'elle a elle-même suivie. Il s'adresse autant au néophyte qu'à l'adepte aguerri ; chacun y trouvera des outils pour s'épanouir dans sa pratique de cet art. Il est construit sur le modèle de l'Échelle de Patanjali, huit échelons qui conduisent l'adepte à l'état de Conscience, au-delà de tout concept, dans Cela. En plus des techniques traditionnelles de yoga, l'auteure convie ses lecteurs à l'intériorité, à l'exploration et à la disponibilité intérieure.

*Plus de **60 postures** illustrées*

France Bastien

Formée maître en hatha-yoga et en raja-yoga dans un centre de yoga en France, dans la lignée initiatique de S. Sivananda Sarasvati, de la tradition Rishikesh, elle reçoit le nom initiatique de Kaivalyananda. De retour au pays, en 1975, elle commence à enseigner son art, tout en l'intégrant à sa vie professionnelle. Lors d'un séminaire sur le yoga, en 2002, elle rencontre Éric Baret, conférencier international et disciple du Dr. Jean Klein, de la tradition du yoga tantrique du Cachemire, qui l'initie à cette démarche; après 35 ans à propager le yoga Rishikesh, elle intègre désormais à son enseignement sa nouvelle passion pour cette approche non dualiste, qui a ouvert chez elle une voie fondamentale dans son cheminement personnel.

9 782923 705293

Collection Santé
Imprimé ISBN 978-2-923705-29-3
Numérique ISBN 978-2-923705-59-0
Imprimé au Canada

LES ÉDITIONS DU CRAM