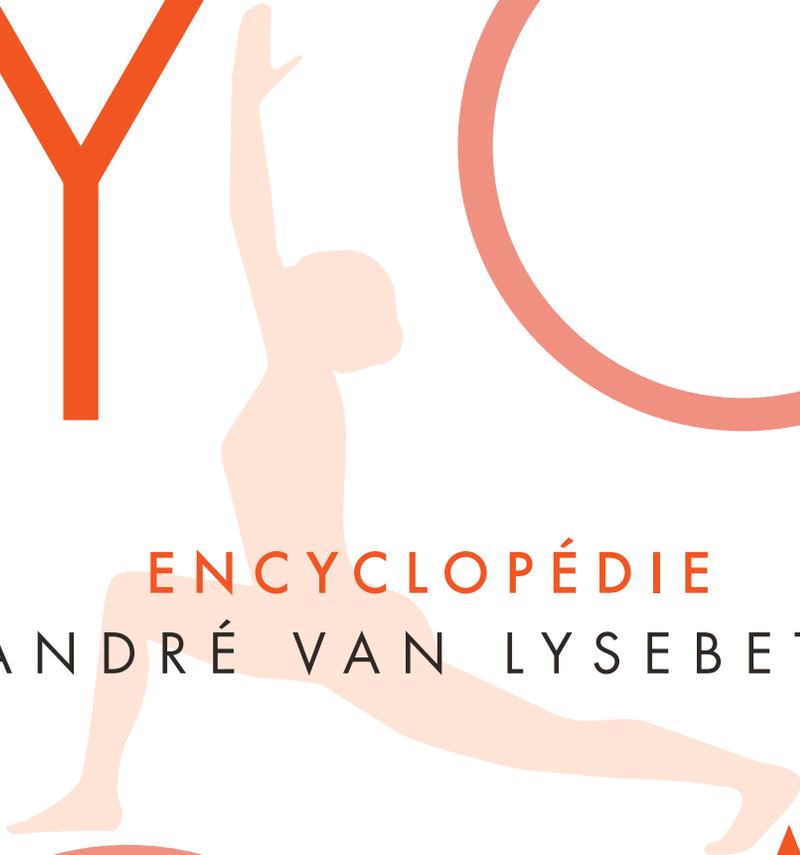


Y

O



ENCYCLOPÉDIE  
ANDRÉ VAN LYSEBETH

HATHA  
YOGA

TOUTES  
LES ÂSANAS  
PAS À PAS

A

Flammarion





## **AVERTISSEMENT**

Les textes de cette encyclopédie sont une reprise partielle de 4 livres d'André Van Lysebeth *J'apprends le yoga* (1969), *Ma séance de yoga* (1977), *Prânayâma*(1971) et *Je perfectionne mon yoga* (1969).

Cette encyclopédie offre un vaste panorama du yoga et de ses usages. Ainsi, les liens et complémentarités de ses diverses composantes sont attentivement détaillés.

Ce yoga pratique, intégral, exprime le souhait d'André Van Lysebeth de le partager avec tous ; débutants ou experts initiés de longue date

Dessins de Lise Herzog

Conception graphique et mise en pages : Delphine Delastre

© Flammarion, Paris, 2016

Tous droits réservés

ISBN : 978-2-0813-8582-5

N° d'édition : L.O1EPMN000783.N001

Dépôt légal : octobre 2016

editions.flammarion.com

Y O

ENCYCLOPÉDIE  
ANDRÉ VAN LYSEBETH

HATHA  
YOGA  
TOUTES  
LES ÂSANAS  
PAS À PAS

A

Flammarion





# SOMMAIRE



Préface	7
André Van Lysebeth	9
L'apprentissage du yoga	11
Toutes les postures Âsanas	41
La dynamique du souffle	295
L'énergie du yoga	333
Méditation et relaxation	383
Annexes	413



# L'APPRENTISSAGE DU YOGA



- Qu'est-ce que le hatha yoga ? 12
- La prise de conscience de son corps 15
- La pratique posturale 19
- Une statue qui respire 23
- L'absence d'effort 28
- Le contrôle du mental 31
- La technique de l'ultra-ralenti 33
- Plus souple qu'on ne l'imagine 38

# Qu'est-ce que le hatha yoga ?

Il peut être pratiqué avec succès par chacun, athée ou croyant, car ce n'est pas une religion, et sa pratique n'exige ni ne présuppose l'adhésion à aucune philosophie particulière, à aucune église ou croyance quelconque. On peut le considérer comme une discipline psychosomatique unique en son genre, d'une efficacité inégalée, sans plus.

## Définition

Le hatha yoga, étant un ensemble de techniques, est neutre par définition, mais ce serait une regrettable erreur de ne considérer que cet aspect technique, et d'ignorer l'esprit dans lequel les grands Sages et Rishis de l'Inde antique l'ont conçu, esprit qui lui confère une indiscutable noblesse. Personne ne l'a mieux défini que Swami Sivananda dans les lignes suivantes :

« Si l'on admet que l'homme est en réalité un esprit incorporé à la matière, une union complète avec la Réalité exige l'unité de ces deux aspects. Il y a beaucoup de vrai dans la doctrine qui enseigne que l'homme doit extraire le meilleur des deux mondes. Il n'existe aucune incompatibilité entre les deux, pourvu que l'action soit conforme aux lois universelles de la manifestation. La doctrine qui prétend que le bonheur dans l'au-delà ne peut être obtenu que par l'absence de jouissance ici-bas, ou par la recherche délibérée de la souffrance et de la mortification doit être tenue pour fausse. Le bonheur ici-bas et la bénédiction de la Libération, tant sur Terre que dans l'au-delà, peuvent être atteints en faisant de chaque acte humain et de chaque fonction, un acte d'adoration. Ainsi le sadhak (l'adepte) n'agit pas avec un sentiment de séparation. Il considère que sa vie et le jeu de toutes ses activités n'est pas une chose à part, à conserver et poursuivre égoïstement, pour sa propre cause, comme si la jouissance pouvait s'extraire de la vie par sa propre force, sans aide.

Au contraire, la vie et toutes ses activités doivent être conçues comme une part de l'action sublime de la Nature. Il perçoit que dans le rythme des pulsations de son cœur, c'est le chant de la Vie universelle qui s'exprime. Négliger ou ignorer les nécessités du corps, le tenir pour une chose non divine, c'est négliger et nier la plus grande Vie, dont il fait partie ; c'est falsifier la doctrine de l'Unité et de l'identité ultime de la matière et de l'esprit. Gouvernés par de tels concepts, même les plus humbles nécessités physiques prennent une signification cosmique.

Le corps est la Nature ; ses besoins sont ceux de la Nature ; lorsque l'homme se réjouit, c'est la shakti qui jouit à travers lui. En tout ce qu'il voit et fait, c'est notre mère, la Nature qui agit et regarde ; le corps tout entier et toutes ses fonctions sont sa manifestation. L'homme qui cherche à se maîtriser, doit le faire sur tous les plans – physique, mental et spirituel - car ils sont tous en relation, n'étant que des aspects différents de la même conscience universelle qui l'imprègne.

Lequel a raison : celui qui néglige et mortifie son corps pour obtenir une prétendue supériorité spirituelle, ou celui qui cultive les deux aspects de sa personnalité comme étant des formes différentes de l'esprit qui l'habite ? Par les techniques du hatha yoga, l'adepte cherche à acquérir un corps parfait qui devient l'instrument adéquat pour le fonctionnement harmonieux de l'activité mentale.



### NE SOUS-ESTIMONS PAS LE HATHA YOGA...

La diffusion explosive du yoga à l'échelle planétaire représente une épreuve redoutable : il court le risque d'être dénaturé, défiguré à jamais. Paradoxe, c'est le hatha yoga, le yoga du corps, celui qui triomphe à l'heure actuelle en Occident, qui est le plus exposé. En effet, le hatha yoga est menacé sur deux fronts, c'est-à-dire à la fois par le matérialisme et le spiritualisme.

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

Le hatha yogi désire acquérir un corps solide, sain, exempt de souffrances et à même de vivre longtemps. Maître de son corps, il jouit de la vitalité.

Pratiquer le hatha yoga ne signifie nullement accepter cette doctrine mais, outre qu'elle révèle l'état d'esprit des vrais hatha yogis, elle dissipe aussi certains préjugés répandus en Occident, notamment de considérer les âsanas (postures) comme une acrobatie insensée, inutile, voire dangereuse, ou croire que c'est dans un but de mortification que les yogis adoptent certaines positions qui paraissent douloureuses. Elles le seraient peut-être pour un non-initié, mais pour l'adepte entraîné elles ne causent jamais de souffrance, au contraire !



*L'essentiel est ancré dans le corps.*

### **Les différents types de yoga**

Il existe une grande variété de yogas : contemplatif (râja), spéculatif (jñâna), de l'action (karma), de la féminité et des énergies sexuelles (tantra), du souffle (prâna), etc.

### **Les étapes d'une séance de yoga**

#### **1. Des exercices pour réchauffer la musculature et la préparer aux âsanas**

La salutation au soleil (voir p. 46) constitue le « cœur » de cette « mise en train » composée de mouvements assez rapides qui entraînent une certaine accélération cardiaque et respiratoire, sans toutefois amener de l'essoufflement.

#### **2. La prise de conscience**

Avant d'entamer la série d'âsanas, un certain temps s'écoule avant que les pulsations et le souffle ne retrouvent leur rythme normal. Ce temps sera consacré à la prise de conscience, qui doit constituer, en outre, une transition entre la vie ordinaire et la séance d'âsanas qui devient une oasis de calme et de paix dans le tumulte de la vie.

# La prise de conscience du corps

Pendant les âsanas, le mental contrôle les mouvements du corps ; c'est essentiel et constitue la base même du yoga, mais il est impossible au mental de se concentrer sur l'alternance des contractions et décontractions de groupes musculaires dont il n'aurait qu'une imprécise perception consciente.

## L'adulte sédentaire : un cérébral pur ?

Tant de personnes se savent tendues, crispées, mais sont incapables de localiser ces contractures avec précision. Tant d'êtres humains respirent mal, superficiellement et ignorent même s'ils respirent de l'abdomen, du thorax ou uniquement du haut des poumons.

Il est indispensable que l'adulte rétablisse le contact avec son corps s'il veut se contrôler, se perfectionner : c'est le but de la prise de conscience. Celle-ci sera centripète : partant des couches extérieures, la conscience progressera en profondeur. Il s'agira de prendre conscience successivement :

- des sensations de contact cutané ;
- des muscles ;
- de la respiration ;
- d'un organe profond.

## Les sensations de contact cutané

Nous dirigerons d'abord l'attention vers la peau afin d'y percevoir un maximum de sensations cutanées aussi nettes que possible. Couché à plat dos de préférence, en Shavāsana, l'adepte explorera, par le mental, systématiquement la totalité de la peau à l'affût de toutes les sensations de contact. L'ordre d'exploration correspond à celui de la relaxation : en partant des pieds, ressentir d'abord le contact des talons avec le tapis, puis remonter le long des mollets et des cuisses et, au passage, prendre conscience de toutes les sensations tactiles.

À la cuisse, là où le slip commence, éprouvez nettement la différence de sensation ; sentez la chaleur sous le slip, le contact de l'étoffe, de l'élastique à la ceinture. Remontez le long du tronc et sentez le contact du dos avec le tapis, le poids de la tête au sol, les cheveux dans



## LES FACILITÉS DES ENFANTS

Les enfants sont encore très conscients de leur corps et il est surprenant de voir avec quelle facilité ils réalisent le nauli<sup>1</sup>. Cet exercice, à la fois spectaculaire et efficace, est l'un des plus difficiles à enseigner, car il n'y a rien à « expliquer », il n'y a pas de « truc ». Il est exceptionnel qu'un adulte arrive à le réaliser en moins de quatre ou cinq semaines de pratique ; il faut parfois des mois pour y arriver. En revanche, montrez-le à des enfants même sans l'accompagner de la moindre explication : s'ils en ont envie, après quelques essais, ils seront capables d'isoler leurs grands droits et, toujours sans avoir besoin d'explications, ils les feront bientôt « tourner ».

<sup>1</sup> Nauli : barattage abdominal pendant lequel les muscles grands droits, faisant saillie au milieu du ventre, donnent l'impression d'un mouvement rotatif grâce à un jeu de contractions et décontractions successives.



## EN PRATIQUE

Il est évidemment impossible d'exécuter une prise de conscience aussi complète en 2 ou 3 minutes, temps de transition prévu entre la mise en train et les poses. Cependant, avec de la pratique, on arrive à la condenser en 3 minutes, en parcourant rapidement les divers stades. Avant votre séance de yoga, contentez-vous d'une prise de conscience « éclair ». Nous vous suggérons de faire une prise de conscience prolongée au lit, le matin au réveil ou le soir.

la nuque. Dans la pulpe des doigts appuyés contre le tapis naissent des sensations très différentes de celles provenant des talons, par exemple. Concentrez votre attention sur les sensations produites dans chaque doigt. Si vous portez une alliance ou une bague, habituellement vous n'en avez plus conscience ; retrouvez maintenant ce contact du métal avec la peau, de même que celui de votre bracelet ou votre montre, puis remontez le long du bras vers le coude jusqu'à l'épaule et sentez le tapis. Vous aurez ainsi exploré toute la surface de la peau. Si vous êtes couché au grand air, sentez, percevez les rayons de soleil qui vous réchauffent, ou la caresse du vent. Bref, récoltez un nombre maximum de messages sensoriels en provenance de la peau.

## Les muscles

L'éducation du sens musculaire constitue une bonne partie du système culturiste et, bien que les objectifs du yoga soient totalement différents, aiguïser le sens musculaire est indispensable à la pratique du yoga. Nous allons donc maintenant nous efforcer de sentir nos muscles, d'abord les grands groupes, ensuite notre perception s'affinant avec l'exercice, nous arriverons à « sentir » individuellement même les petits muscles.

Pour prendre conscience des muscles, il faut les contracter, esquissier de menus mouvements, presque imperceptibles.

## La respiration

À présent, l'attention va se détourner de la musculature pour s'emparer d'une fonction habituellement inconsciente : la respiration. Toutefois, nous ne nous étendrons pas outre mesure sur cet aspect de la prise de conscience, ce sujet étant traité ailleurs. En bref, rappelons qu'il s'agit d'abord d'observer le souffle, SANS l'influencer, d'être le témoin de la respiration. Essayez de vous rendre compte de la façon dont l'acte respiratoire se déroule chez vous, sans aucune intervention de la volonté ; ne respirez pas : laissez-vous respirer ! Sentez où et comment vous respirez, c'est tout. Après avoir observé le souffle pendant quelque temps, ralentissez l'expiration qui devrait durer le double du temps de l'inspiration. Après cinq à dix respirations avec expiration freinée, nous pourrions aborder la phase finale de l'exercice : la prise de conscience d'un organe.

## Les organes profonds

Les yogis arrivent à percevoir et contrôler leurs viscères : cœur, estomac, foie, rate, intestins, etc. Nos ambitions seront plus modestes, d'autant que de telles acrobaties physiologiques ne sont pas exemptes de danger en dehors de la surveillance d'un guide qualifié. En revanche, il est utile de prendre conscience du cœur, pour des raisons que nous exposerons plus loin. Alors que pour les rétentions de souffle à poumons pleins, certaines précautions doivent être prises, celles à poumons vides sont sans danger. Retenez donc votre souffle à poumons vides durant quelques secondes

# TOUTES LES POSTURES ÂSANAS



- Avant de commencer **42**
- Une salutation au soleil (Suryanamaskar) **46**
- Les postures assises **53**
- Les postures de flexion **73**
- Les postures d'extension **118**
- Les postures de flexion latérale **151**
- Les postures de torsion **159**
- Les postures debout **173**
- Les postures de couché dorsal **182**
- Les postures de couché abdominal **190**
- Les postures inversées **232**
- Les postures en élévation **268**
- Composer ma séance **285**

# Avant de commencer

Nous sommes tous des débutants. À chaque étape de son évolution, l'adepte doit revenir inlassablement aux principes essentiels, ceux-là même qu'on enseigne aux néophytes et qui sont développés dans la 1<sup>re</sup> partie de cette encyclopédie. Chacun peut ainsi perfectionner sa pratique indéfiniment.



## UNE SÉANCE DE YOGA

- ✿ Échauffement (souvent Une Salutation au soleil)
- ✿ Enchaînement de postures (âsanas) : flexions, extensions, torsions
- ✿ Méditation ou relaxation

## Qu'est-ce qu'une âsana (posture) ?

### 1. Rester immobile...

L'immobilité physique n'acquiert tout son sens que dans la mesure où elle accompagne et facilite l'immobilité mentale par l'observation et le contrôle de la respiration.

### 2. ... longtemps...

Le perfectionnement des âsanas implique un travail dans le sens de l'accroissement de la durée de maintien de chaque pose.

### 3. ... et sans effort

Une fois installé dans la phase statique de l'âsana, l'adepte doit veiller avec soin à relaxer tous les muscles dont il prend conscience et laisser s'étirer passivement ceux sur lesquels l'âsana porte tout particulièrement.

Pour perfectionner ses âsanas, il faut donc, en premier lieu, s'exercer à les tenir, immobile, le plus longtemps possible.

## À chacun son niveau...

Remarquez aussi que ces critères de perfection sont accessibles à tous les adeptes quels que soient leur âge, leur degré de souplesse, leur entraînement. Ainsi par exemple pour que la charrue soit correcte, il n'est pas absolument indispensable que les orteils touchent le sol derrière la tête, du moins au début. Aussi longtemps qu'il n'a pas la souplesse voulue, l'adepte ne forcera pas pour atteindre le sol coûte que coûte. Il se contentera de cette position qu'il est à même de tenir immobile, longtemps, sans effort et, à sa grande surprise, il s'apercevra que ses pieds toucheront le sol sans effort de sa part, et cela au moment où il s'y attend le moins.

Lorsque l'adepte se trouve ainsi immobile, longtemps, sans effort et que son mental est absorbé dans le souffle, une euphorie particulière se manifeste. Cette euphorie indique que cet état de fusion totale est réalisé où l'élément perturbateur que représente une activité physique, intellectuelle et émotionnelle désordonnée est éliminée. Cette harmonisation heureuse englobe à la fois le psychisme et le soma, harmonisation qui est le gage d'une parfaite santé et la base d'une sérénité profonde. Ainsi le hatha yoga acquiert sa véritable dimension.

## Du débutant à l'initié

Chaque âsana comporte des paliers de difficulté croissante ; nous baseons notre étude sur la moyenne, sur ce qui est accessible en quelques semaines à la plupart des Occidentaux. Les néophytes, grâce aux indications précises, pourront éliminer sans peine les obstacles du début. À l'intention des élèves avancés, nous décrirons chaque fois une variante plus poussée : ainsi, chacun y trouvera son compte.



### LES ÂSANAS EN 10 POINTS

- ❁ Les âsanas ne sont pas des exercices de force. Elles agissent par elles-mêmes, non par la violence.
- ❁ La lenteur des mouvements est essentielle à l'efficacité du yoga.
- ❁ Maintenir la posture pendant le temps prescrit.
- ❁ Ne contracter que les muscles indispensables au maintien de l'âsana et relaxer tous les autres.
- ❁ Diriger l'attention vers les régions du corps visées par l'âsana.
- ❁ Le retour à la position de départ doit aussi se faire très lentement.
- ❁ Entre deux postures, se reposer quelques secondes en relâchant le plus grand nombre possible de muscles, y compris ceux du visage.
- ❁ Si vous manquez de temps, réduisez le nombre des âsanas mais ne jamais les accélérer.
- ❁ Effectuer toujours les âsanas dans le même ordre.
- ❁ Terminer toujours la séance par Shavâsana (minimum 1 min).

## Comment respirer pendant les âsanas ?

Lorsque l'adepte est parfaitement immobile dans l'âsana, c'est spontanément et presque inévitablement que le va-et-vient du souffle s'impose à la conscience, car il devient le seul mouvement perceptible dans le corps immobile. Ce mouvement doit être contrôlé.

### Pour les débutants

Respirer consciemment mais normalement, sans arrêt ni à-coup, d'une façon silencieuse, aisée et régulière à travers toute la séance, c'est-à-dire non seulement pendant les phases statiques mais aussi pendant les phases dynamiques.

Classique et simple, elle sauvegarde l'essentiel : permettre au mental conscient de s'absorber dans le souffle tout au long de la séance. Cette méthode ne présente aucun danger ni aucune possibilité d'erreur.

### Pour les adeptes plus avancés

Synchroniser rigoureusement la respiration et les diverses phases de chaque âsana ; prévoir des rétentions de souffle, la plupart du temps à poumons pleins, pendant l'immobilisation.

Cette méthode sera réservée aux adeptes plus avancés et ne devra être pratiquée que sous la surveillance d'un instructeur qualifié, car toute erreur dans la synchronisation, toute respiration à contretemps ou toute rétention inopportune, loin d'améliorer le rendement d'une âsana, diminuent au contraire son efficacité.

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

### La respiration en Ujjayi

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

Quelle que soit la méthode utilisée jusqu'ici, je vous suggère de soumettre cette dernière à un essai loyal de quelques semaines au moins, afin de pouvoir juger de la différence. Le principal critère d'appréciation sera une meilleure pénétration consciente du souffle, une meilleure absorption du mental, une communion plus intime avec votre corps. Ainsi pratiquées, vos âsanas deviennent du yoga très authentique.

## Comment combiner les âsanas ?

Dans toute série de yoga classique, chaque âsana :

- 1) renforce les effets de la précédente, ou ;
- 2) constitue une contre-pose, ou encore ;
- 3) prépare la suivante.

## Faut-il se relaxer entre les poses ?

Une âsana peut succéder à la précédente dès que le souffle est redevenu normal et que le cœur bat normalement.

Si, après une âsana, on sent que le cœur bat plus vite et que le souffle est accéléré, cela signifie que le corps réclame de l'oxygène et du sang dans les parties qui ont été mises en action. Il faut laisser agir le corps et attendre que la situation soit normalisée.

C'est là que s'établit la différence entre un débutant et un adepte entraîné. Le débutant gaspille en général beaucoup plus d'énergie pour réaliser un exercice qu'un adepte chevronné et, de ce fait, les battements du cœur s'accéléreront nettement. Le débutant devra donc se relaxer plus longtemps que l'adepte entraîné.

L'adepte entraîné peut suivre la même règle ; toutefois, dans la plupart des cas, après être revenu au tapis, il réussit à se détendre complètement en cinq à dix secondes. Il peut immédiatement enchaîner avec la pose suivante s'il est capable de se détendre à cette vitesse-là. C'est facile, car ce n'est qu'une question d'entraînement.

Il faut consacrer du temps à la relaxation entre les poses, certes, mais le moins possible et s'efforcer de se relaxer et de respirer pendant toute la séance.

## Postures

# Une salutation au soleil

**étymologie** : *Surya* = soleil / *Namaskar* = salutation.

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

### De quoi s'agit-il ?

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

Toutefois, la salutation au soleil constitue un exercice complet, pouvant être pratiqué en dehors de la séance de yoga quotidienne. Traditionnellement, les yogis l'exécutent à l'aube, avant les âsanas. C'est un splendide exercice sans lequel une séance de yoga ne se conçoit pas. Elle prépare aux âsanas qu'elle complète, tonifie la musculature, accélère et amplifie la respiration ainsi que le rythme cardiaque, sans conduire à la fatigue ou à l'essoufflement.

Suryanamaskar procure la santé, la force, l'efficacité et la longévité à laquelle chaque être humain a droit.

### Un exercice simple et accessible

- peut être pratiquée par tout un chacun, seul ou en groupe, en toute saison puisqu'elle s'exécute aussi bien en chambre qu'en plein air.
- ne prend que quelques minutes par jour (de 3 à 10 minutes).
- ne limite pas son action à une partie du corps ; elle agit sur l'ensemble de l'organisme.
- ne coûte rien, n'exige ni équipement ni matériel onéreux : un espace de deux mètres carrés suffit !

### Effets bénéfiques

- tonifie le système digestif en étirant et comprimant successivement l'abdomen ; elle masse les viscères (foie, estomac, rate, intestins, reins), active la digestion, élimine la constipation, évite la dyspepsie.

- ◊ renforce la sangle abdominale et de ce fait, maintient les organes en place. Les stases sanguines dans les organes abdominaux sont éliminées.
- ◊ synchronise le mouvement et la respiration ventile les poumons à fond, oxygène le sang et désintoxique, par l'expulsion massive de CO<sub>2</sub> et autres gaz nocifs par les voies respiratoires.
- ◊ augmente l'activité cardiaque et l'irrigation sanguine de tout l'organisme, ce qui est capital pour la santé. Elle combat l'hypertension, les palpitations et réchauffe les extrémités.
- ◊ tonifie le système nerveux grâce aux élongations et flexions successives de la colonne vertébrale régularise les fonctions du sympathique et du parasympathique, favorise le sommeil. La mémoire s'améliore.
- ◊ écarte les soucis et rassérène les anxieux. Les cellules nerveuses récupèrent plus lentement que les autres, mais la pratique assidue et régulière de Suryanamaskar rétablit peu à peu un fonctionnement normal.
- ◊ stimule et normalise l'activité des glandes endocrines – la thyroïde notamment – par les mouvements de compression du cou.

## Effets esthétiques

- ◊ rafraîchit et satine l'épiderme. La peau évacue quantité de toxines, car l'exercice bien fait amène une légère transpiration jusqu'à l'apparition d'une moiteur. L'épiderme reflète la santé, le teint s'éclaircit, la peau bien irriguée rajeunit.
- ◊ améliore la musculature de tout le corps : cou, épaules, bras, poignets, doigts, dos, reins, sangle abdominale, cuisses, mollets, chevilles, sans alourdir ni hyper-trophier la musculature. Fortifier le dos est un moyen simple mais efficace pour lutter contre bien des troubles rénaux.
- ◊ modifie l'aspect et le maintien du buste de la jeune fille et de la femme. La poitrine s'épanouit normalement, devient (ou redevient) ferme et élastique par la stimulation des glandes et le renforcement de la musculature pectorale.
- ◊ règle l'activité de l'utérus et des ovaires, supprimant les irrégularités menstruelles et les douleurs, et facilite l'accouchement.
- ◊ prévient la chute des cheveux et réduit la tendance au grisonnement.
- ◊ contrebalance l'effet néfaste des hauts talons, des chaussures trop étroites, des ceintures, cols et autres vêtements serrants, prévient les pieds plats, renforce les chevilles.
- ◊ réduit la proéminence anormale de la pomme d'Adam grâce aux flexions du cou vers l'avant et à la compression rythmique de la thyroïde.
- ◊ élimine les mauvaises odeurs corporelles en chassant les toxines par les émonctoires naturels peau, poumons, intestins, reins.
- ◊ donne de la grâce, de l'aisance aux mouvements et prépare à la pratique des sports en général.



### PRENEZ VOS MENSURATIONS

Tour des cuisses, tour de taille, de poitrine, biceps, cou.  
Dans six mois vous comparerez et vous serez convaincu.

La pratique régulière de la salutation au soleil :

- ✿ efface les bourrelets adipeux, surtout la graisse « de luxe » à l'abdomen, aux hanches, aux cuisses, au cou et au menton.
- ✿ galbe le corps humain, sans hypertrophier la musculature et en réduisant l'excès de graisse.

- suscite et maintient un esprit juvénile, ce qui est un atout inappréciable. Il est merveilleux de se savoir prêt à affronter la vie et capable d'en extraire un maximum de vraies joies.

## La concentration

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

Pensez au soleil, concentrez-vous sur lui, le dispensateur de toute vie terrestre. Toute votre énergie, même celle que vous utilisez pour effectuer cette salutation, provient de son rayonnement. À un moment donné, chaque atome de votre corps a fait partie d'une étoile semblable au soleil. Pensez à la puissance cosmique qui se manifeste à travers le soleil. Cette attitude ajoute un contenu plus élevé, insuffle un esprit à la salutation au soleil qui cesse ainsi d'être un banal exercice musculaire pour englober toute la personnalité.

Si vous pratiquez une autre salutation au soleil qui vous donne satisfaction, continuez ! Toutes ses variantes sont valables, mais ne les mélangez pas.



### EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

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

- ✿ Premier but : 15 séries en 5 minutes.
- ✿ Après 6 mois, 40 en 10 minutes.

Cela constitue une ration moyenne qui peut être scindée en deux séances, par exemple 5 minutes le matin et 5 minutes le soir avant d'aller au lit.

- ✿ Les dames s'en abstiendront pendant les premiers jours des règles.
- ✿ Les futures mamans peuvent pratiquer jusqu'au début du cinquième mois. Après la naissance, demander l'avis du médecin et recommencer graduellement.

1

EXP.



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

2

INSP.



**Correct :**

Inspirer – plier le dos,  
surtout entre les omoplates.



**Incorrect :**

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

3

EXP.



**Correct :**

Expirer à fond.

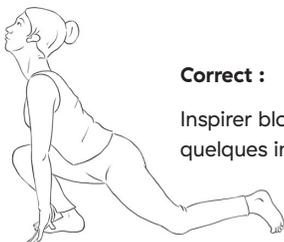


**Incorrect :**

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

4

INSP.



**Correct :**

Inspirer bloquer le souffle  
quelques instants.



**Incorrect :**

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

## Postures de flexion

# La tortue (Kurmâsana)

étymologie : « Kurma » = tortue

### Technique Ardha-Kurmâsana – la demi-tortue

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

#### Position de départ

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

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

En tournant la paume vers le haut, glisser l'avant-bras puis le bras sous le creux poplité gauche en essayant de rapprocher l'épaule du genou. À ce moment, expirer à fond, tendre la jambe gauche et en poussant le talon vers l'avant, abaisser l'épaule et arrondir le dos. S'immobiliser dans cette attitude en s'efforçant de relaxer les muscles du dos. Respirer profondément. Revenir à la position de départ et effectuer l'âsana de l'autre côté.

#### Durée

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

#### Concentration

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

#### Répétition

Deux fois de chaque côté.



#### ERREURS À ÉVITER

- ✿ travailler par saccades ;
- ✿ durcir les muscles du dos ;
- ✿ tourner la paume vers le sol.

## Technique Kurmâsana (complet)

Ardha-Kurmâsana peut, selon le cas, constituer une préparation lointaine à la posture complète, servir d'exercice de « dérouillage » précédant immédiatement la pose complète.

### Position de départ

L'attitude initiale est identique à celle de la demi-posture sauf que les genoux sont levés plus haut et que les pieds sont tous deux posés à plat au sol.

### Prise de la position

Le lecteur devine qu'il s'agit cette fois de glisser chaque bras sous le genou correspondant avec la paume tournée vers le haut, ce qui empêche le coude de se replier. Lorsque les bras sont en place, ils forment un angle obtus dirigé vers l'arrière ; à ce moment, il faut pousser les talons vers l'avant en tendant les jambes. Le dos doit subir passivement la poussée. Respirer calmement. À chaque expiration, laisser le front s'abaisser d'un cran jusqu'à toucher le sol. Dans cette position, il faut ... se relaxer ! Je ne plaisante pas en cataloguant cette âsana parmi les postures de relaxation ! Elle le devient avec la pratique. Lorsqu'elle sera vraiment confortable et « relax », au lieu d'appliquer le front au sol, c'est le menton qu'il faudra poser au tapis et pousser le plus loin possible vers l'avant. Cela modifie considérablement l'action de l'âsana sur la colonne vertébrale et accentue la compression intra-abdominale.

### Variantes

- ◊ **A.** Au lieu de disposer les bras au sol en angle obtus, on peut les placer perpendiculairement au tronc, dans l'alignement des épaules. Ceci augmente l'efficacité de l'exercice mais aussi - hélas ! - sa difficulté. On peut y accéder par paliers et chaque jour, après s'être immobilisé durant quelques instants dans la position la plus confortable, avancer un peu plus les mains.
- ◊ **B.** Une autre variante est destinée à augmenter encore plus la compression intra-abdominale, surtout dans la région du côlon : au lieu d'amener les bras vers l'avant, on les fléchit vers l'arrière afin de pouvoir les placer derrière le dos. Les médus devraient se toucher, les doigts devraient même s'accrocher. Il va de soi que ces variantes ne s'adressent qu'aux adeptes déjà bien assouplis.

### Contre-pose

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

1

**Pour les débutants :**

La demi-posture de la tortue (Ardha-kurmāsana) – . Cette illustration montre le premier stade de l'āsana. Elle vous permet de reconstituer facilement la position de départ qui ne diffère que par l'angle de flexion du genou posé sur le bras. Au départ, le talon est plus près du corps et le genou plus haut. Ensuite, on pousse le talon vers l'avant en tendant la jambe.

2



La pose de profil permet de se rendre compte de la position du bras qui subit la poussée

3



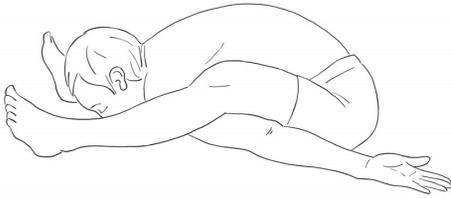
Vue de dos

4



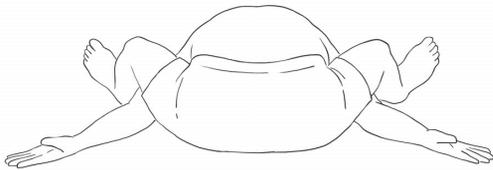
Voici la posture complète vue de face. C'est en tendant les jambes pour propulser les talons vers l'avant que le dos est plié. Au début l'on pose d'abord le front au sol, puis on avance le menton le plus loin possible en touchant le tapis. Dans cette position se relaxer le plus complètement possible. Respirer profondément.

5



La posture complète, vue de profil, montre la position des genoux sur les bras, ce qui justifie son nom, car le dos prend la forme bombée d'une carapace de tortue. Variante : en déplaçant progressivement les bras pour les amener perpendiculairement au tronc, la pression sur les épaules augmente et le dos s'arrondit davantage.

6



#### Vue de dos :

Les cuisses compriment fortement le bas-ventre et stimulent ainsi le péristaltisme intestinal. Cette posture est très efficace contre la constipation.

#### Variante :

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

## Effets bénéfiques

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

### Colonne vertébrale

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

### Muscles et les ligaments

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

### Systeme nerveux

Par suite de la flexion vers l'avant et de l'importante irrigation sanguine de la musculature dorsale, les nerfs rachidiens sont bien nourris et stimulés, ce qui explique l'effet tonifiant sur l'ensemble de l'organisme. En étirant le bas de la colonne vertébrale, Kurmāsana peut dégager le nerf sciatique s'il se trouve pincé à son affleurement, et soulager ainsi certaines formes de sciatique.

### Viscères abdominaux

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

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