

K.N.B. Parulekar, fondateur et premier rédacteur en chef du quotidien *Sakal* de Pune, était une de mes plus vieilles connaissances. C'est ainsi que, en souvenir de cette amitié et pour lui rendre hommage, son rédacteur en chef actuel, M. Vijay Kuvalekar, m'a demandé, de la part de la fondation *Sakal*, d'écrire une chronique hebdomadaire sur le yoga à paraître tous les dimanches pendant un an. Je me suis dit que, mes mille lunes étant passées², si ma pratique du yoga, affinée pendant six décennies, pouvait aider les gens à avoir une vision holistique de la santé, sur un plan pratique et spirituel, cela serait pour moi une vraie joie. J'ai donc décidé de profiter de cette occasion pour payer une partie, sinon la totalité, de ma dette envers la société, et j'ai commencé à rédiger les articles qui sont aujourd'hui réunis dans ce livre³.

Même si je ne suis pas Marathe j'ai passé la majorité de ma vie au Maharashtra, et de surcroît dans la ville de Pune, réputée pour sa culture et ses grandes universités. C'est donc pour moi un vrai plaisir de transmettre ma connaissance de l'art et de la science du yoga, qui s'avère si utile et ouvre la voie vers le salut, à mes compatriotes marathes dans la langue maternelle de ma patrie d'adoption.

Pour présenter un sujet de manière scientifique, il est important de le diviser en ses composantes de base. Mais quand on est en train de l'étudier et de l'expérimenter, il ne suffit pas d'additionner ces parties, il faut savoir se les approprier avec art. Lorsqu'un étranger déguste un repas dans un autre pays, il se montre impatient de goûter des nouveaux plats. Sans connaître l'ordre dans lequel il faut les manger, ni les ingrédients qui s'accordent entre eux, ni ceux qui doivent être mélangés, sans rien savoir il va se laisser guider par ses sens et goûter les plats en fonction de leurs arômes et de leurs saveurs. Ce qui est, en réalité, l'entrée en matière la plus évidente.

L'étude du yoga doit être amorcée par les novices de manière analogue. Ils doivent commencer par ce qui paraît le plus simple et le plus évident. Le yoga aux huit membres, *aṣṭāṅga-yoga*, ne comporte

pas d'étapes, il ressemble à une fleur à huit pétales. Les huit membres du yoga (*yama*, *nyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna*, *samādhi*) sont comme les huit pétales d'une rose. Quand on la regarde fleurir, on est naturellement attiré par la rose tout entière. Mais lorsqu'il s'agit de l'étudier, et non seulement de l'admirer, ses pétales ne s'avèrent pas tous pareils. Les pétales à l'intérieur sont plus fins et petits que les larges pétales extérieurs quand on les observe de près. La fleur du yoga n'est pas très différente. On commence par ce qui se révèle au premier regard. Certes, il est impossible de suivre les principes de *yama* et de *niyama* (valeurs morales et observances individuelles) au pied de la lettre. Il ne suffit pas de modifier ses habitudes de vie pour les suivre. Il faut transformer son état d'esprit et élever sa conscience à un tout autre niveau. Il en va de même pour l'apprentissage des *āsana*, les postures, et du *prāṇāyāma*, la régulation du souffle. Une personne malade s'intéresse naturellement à la santé, car cela devient une nécessité. Mais lorsque le besoin disparaît, le passage d'une simple méthode thérapeutique à un chemin de découverte de soi relève de sa propre responsabilité. On doit comprendre, par exemple, qu'on ne vit pas pour manger, mais qu'on se nourrit pour vivre. Au cours d'un apprentissage rigoureux et précis du yoga, on entreprend un voyage intérieur de la forme vers l'informe, et on observe l'avènement d'un état de conscience nouveau : *pratyāhāra*, le retrait des sens. On comprend que chaque partie de notre corps est la demeure du soi (*ātman*) et son espace intérieur qui, illuminé par cette conscience (*citta*), se remplit de la puissance de l'esprit, s'imprègne de l'énergie vitale et est pénétré par la force de l'*ātman*. Ce qui ouvrira la voie vers *dhāraṇā* et *dhyāna*, la concentration et la méditation.

Même si ces articles portent principalement sur les bienfaits du yoga pour la santé, le maître et le chercheur spirituels qui sont en moi pouvaient difficilement se taire. Je ne suis pas le genre d'enseignant qui se contente de donner des instructions. Ce livre représente une tentative, selon mon désir le plus profond, d'exprimer l'essentiel, afin de toucher le cœur de toutes les personnes qui veulent apprendre. Cela n'est peut-être pas pour tout le monde. Mais j'espère que tout le monde ressentira mon ardeur intérieure. Dans mon empressement, j'ai souvent dépassé l'espace qui m'était donné. Je remercie les éditeurs du journal *Sakal* pour leur tolérance.

Malgré que peu de gens semblent s'intéresser à la discipline du yoga, j'ai reçu de nombreuses lettres et des nombreux messages de la part de lecteurs et lectrices disant avoir apprécié et trouvé instructifs ces articles. M. Pradeep Champaner, des éditions Rohan, s'est alors chargé de les publier sous la forme d'un livre. Ainsi, grâce à *Sakal* et aux éditions Rohan, un large public marathe a pu découvrir ce sujet subtil, envoûtant, parfois abstrus, mais qui touche directement à la vie. Je leur en suis profondément reconnaissant. Je suis également reconnaissant envers ceux et celles qui, parmi mes élèves connaissant le marathi, m'ont aidé au niveau de la langue, et celles et ceux qui, artistes talentueux, ont collaboré aux illustrations de ce livre.

Je tiens également à remercier M. Purshottam Dhakras d'avoir mis à profit ses compétences éditoriales afin d'améliorer le manuscrit quand il était encore à l'état d'ébauche. Enfin, en remettant ce livre entre les mains de mes lecteurs et lectrices, j'espère qu'il les aidera à élargir leur horizon de connaissances au sujet du yoga, et en exprimant ce simple vœu, je l'offre aux pieds du Tout Puissant.

— B.K.S. IYENGAR

Le yoga occupe une place importante au sein de la culture indienne. Il figure parmi les six *darśana*, les six systèmes philosophiques de l'Inde. Le yoga, dont les origines remontent à une antiquité millénaire, est, selon les croyances, le don du dieu Brahmā à l'espèce humaine. Le sage Patañjali a codifié la science du yoga sous forme de *sūtra* (aphorismes), vers le II^e siècle avant notre ère⁴. Avant cela, le savoir yogique était dispersé dans les divers écrits de la littérature védique. Depuis, on le retrouve dans les différents *Upaniṣad*, *Samhitā*, et autres textes de la littérature spéculative indienne⁵. La nature et la forme du yoga ont évolué, mais sans perdre leurs principes essentiels. Cette discipline a la capacité de transformer non seulement les aspects physiques, mentaux, intimes, et spirituels de l'individu, mais aussi d'élever le niveau culturel de la société dans son ensemble. Si parfois il peut sembler que l'intérêt pour le yoga s'est estompé dans les flots du temps, on remarque malgré tout durant les cinq dernières décennies une curiosité et une appétence croissantes pour cette discipline. Grâce aux individus et aux associations qui se sont chargés de diffuser l'étude de sa pratique et de sa philosophie, la « lampe du yoga » brille de nouveau.

L'être humain, doté d'un esprit (*manas*), d'une intelligence (*buddhi*) et d'un ego (*ahaṃkāra*), dépend de ses cinq sens pour appréhender le monde extérieur, observer ses manifestations et y participer. Il est le jeu de différentes impulsions, positives et négatives, sous l'influence desquelles il peut agir sans distinguer le vrai du faux, avec des conséquences différentes, heureuses et malheureuses. Les impulsions négatives sont généralement plus puissantes, souvent le malheur l'emporte sur le bonheur. Cela a un impact chez les individus au niveau physique et mental, aussi bien que collectivement au niveau politique et social.

Avant la révolution industrielle, l'Inde était une société agricole. Le système économique et familial traditionnel, l'existence de villages autonomes et autosuffisants et la forte prégnance de la religiosité au

sein de la population faisaient qu'il y avait relativement peu d'entreprises commerciales et que le recours à l'argent était lui-même assez restreint. Les difficultés d'ordre personnel et les problèmes d'ordre social de l'époque étaient très différents de ce que nous connaissons aujourd'hui. Ils étaient moins exacerbés. La révolution industrielle du siècle dernier a radicalement transformé la situation. Les mentalités ont évolué. On a commencé à accorder plus d'importance au capital qu'aux individus. Les critères de l'excellence ont changé. Les valeurs ont évolué. Les influences étrangères se sont multipliées. En conséquence de quoi, les questions, les problèmes et les défis auxquels les individus sont confrontés ont augmenté au lieu de diminuer. Dans le sillage de la libéralisation économique récente, de la concurrence et de l'accélération qui l'ont accompagnée, ces questions sont devenues plus âpres encore. Les problèmes d'emploi et de chômage ont augmenté. Dans les grandes villes métropolitaines, pourvoir à ses besoins fondamentaux, tels que la nourriture et le logement, est devenu un véritable défi. De plus, la liste des besoins n'a cessé de s'allonger. L'avidité a pris le dessus sur le besoin. Il n'y a désormais plus de limites à l'insatisfaction.

La vie des femmes est devenue plus complexe. Confrontées à la double responsabilité de s'occuper du foyer et de gagner de l'argent, ce qui pose au sein de la famille de nouvelles questions, les femmes font face à de nouveaux défis. Les problèmes rencontrés par les personnes âgées s'aggravent. Les étudiant-e-s sont angoissé-e-s par des concours de plus en plus compétitifs. Les appareils modernes facilitent la vie, mais «vivre» en soi est devenu plus compliqué. La vitesse, le désordre, la confusion, le stress, l'anxiété, la déception et l'agitation générale ont tous augmenté et entraîné des maladies cardiaques, du diabète et de l'hypertension. Le fait de rester assis ou debout au travail toute la journée entrave les mouvements naturels du corps et conduit à un accroissement de problèmes de dos, d'arthrite, de maladie de Parkinson et de douleurs physiques; une activité intellectuelle ininterrompue nous offre en cadeau maux de tête et maladies psychiques.

Dans ces conditions, étant donné que notre mode de vie nous fait courir dans tous les sens, comment pouvons-nous connaître la paix véritable? Néanmoins, l'être humain, doté d'une intelligence réelle, ne baisse jamais les bras. Il arrache une perle d'espoir à un océan de désolation. Sa force intérieure le tire des ténèbres vers la lumière.

Un sentiment élevé comme une puissance supérieure lui a permis de concevoir de grands systèmes de pensée. Après avoir posé la base de certains préceptes philosophiques et religieux, lorsqu'il s'est apprêté à concevoir différentes modalités pour surmonter les épreuves de la vie, il a été frappé par «l'épiphanie du yoga».

La philosophie indienne du yoga est la seule science qui touche à tous les aspects de la vie. Elle permet de façonner les organes de la perception (*jñānendriya*) et les organes de l'action (*karmendriya*) de manière à les rendre imperturbables face aux événements extérieurs, afin que l'individu puisse avancer vers le but ultime de la réalisation de soi, et atteindre le *kaivalya*, le détachement absolu. Elle apporte aux gens ordinaires, à vous et à moi, la force mentale nécessaire pour faire face aux défis de la vie quotidienne, pour une amélioration globale comportant la santé, la paix intérieure, le développement intellectuel, un épanouissement physique et psychologique. C'est ainsi qu'en gardant à l'esprit les objectifs modestes des gens communs, nous pouvons constater à quel point le yoga, dont nous allons faire plus ample connaissance dans le prochain chapitre, quand on le pratique, engage tous les aspects de la vie.

Des huit membres du yoga, les *āsana* revêtent une importance particulière pour la santé. Ce sont des outils pour acquérir un équilibre et une stabilité physique et mentale. Par l'étude des *āsana*, le ou la praticien-ne apprend à maîtriser son corps et son esprit, et les transforme en véhicules vers l'âme. Ce corps qu'il ou elle cherche à maîtriser est d'une nature singulière.

Le corps humain, cette création divine, ressemble à un appareil prodigieux, impressionnant, extrêmement complexe et qui fonctionne infailliblement. Aucune autre machine au monde ne l'égale. Notre corps continue de fonctionner, de la naissance à la mort, grâce à la coopération entre les systèmes squelettique, musculaire, respiratoire, circulatoire, nerveux, digestif, endocrinien, reproductif, et les organes comme l'estomac, le foie, la rate, les pancréas, les intestins, les reins, l'utérus, le cœur, les poumons et le cerveau. De surcroît, le corps humain est doté d'organes subtils (*sūkṣma indriya*) comme l'esprit (*manas*) et la conscience (*citta*), et dont les diverses impulsions affectent le corps. Dans sa forme extérieure, notre corps peut être réduit à un grossier inventaire enregistrant deux bras, deux jambes, une tête, un nez, deux oreilles, deux yeux, une bouche, une poitrine, un ventre et un dos, alors qu'il comporte en réalité plus de trois cents articulations et sept cents muscles. Un fil composé de tous les nerfs mis bout à bout couvrirait la distance entre Londres et Bombay. Si l'on reliait tous les vaisseaux sanguins, ils feraient seize mille kilomètres de long. Les poumons insufflent deux cent cinquante millilitres d'air dans le sang. Dépliés, les poumons couvriraient au moins un court de tennis. Le cœur bat soixante-dix fois par minute, et pompe environ cinq litres de sang.

Maîtriser et cultiver un tel appareil n'est pas chose aisée. Cela exige une méthode pareillement élaborée. Nous la trouvons au moyen des *āsana*. Innombrables sont les différentes postures ou *āsana* du yoga. Le maître yogi Gorakṣanātha a dit «*āsanāni ca tāvanti yāvanto jīvajātayaḥ*» :

«Il y a autant de postures qu'il y a d'espèces vivantes sur Terre.¹³» On peut dire alors qu'il y a environ 8,4 millions *āsana*. Cela peut sembler exagéré, mais cette affirmation a un sens. Elle donne à entendre que les grands sages ont conçu et développé les *āsana* après avoir étudié les mouvements et les structures corporelles de toutes les espèces vivantes sur Terre. En étudiant les variations des *āsana*, on comprend à quel point celui ou celle qui les pratique peut acquérir une connaissance précise des mouvements et de l'anatomie du corps humain, aussi bien que des divers effets produits. Un changement subtil dans le mouvement d'une partie du corps peut avoir des conséquences notables. Vérifiez-le par vous-même. Tenez-vous droit. Écartez vos bras de chaque côté, les paumes des mains tournées vers le sol. Maintenant, tournez vos paumes des mains dans le sens opposé, vers le plafond, et voyez comment cela produit un effet immédiat sur la face extérieure de vos bras (côté pouces) qui part du poignet et remonte jusqu'aux épaules. On sent une contraction au niveau des triceps, des épaules et des omoplates. Remarquez comment l'arrière des bras, les omoplates et les côtés du tronc deviennent plus compacts et relevés, grâce à une simple rotation du poignet. Si la position du corps est la même «bras écartés de chaque côté», du point de vue des effets, les paumes tournées vers le sol, et les paumes tournées vers le plafond, peuvent représenter deux postures différentes. Si l'on varie nos mouvements de cette manière dans chaque *āsana*, on imagine aisément qu'il peut exister 8,4 millions de façons différentes de placer le corps, donc de postures, comme les anciens maîtres l'affirmaient. Et puisque notre corps est constitué d'innombrables cellules, on peut avancer, sans exagérer, qu'il existe une myriade d'*āsana* pour insuffler la vie dans chacune d'entre elles.

Le très grand nombre de postures ne doit pas nous intimider mais nous inspirer. Cela témoigne de la profondeur de la pensée des sages et de la vastitude du sujet. Celle et celui qui ont décidé de consacrer sa vie à l'étude du yoga (*yogasādhana*) ne devraient pas limiter sa pratique des *āsana* à un nombre restreint de postures, mais devraient au contraire en explorer toutes sortes afin de libérer le corps et l'esprit. La quête et l'illumination intérieures sont pour le *sādhaka* un sujet de recherche à part entière. La délivrance, l'autonomie, et la maîtrise du corps et de l'esprit représentent son but ultime.

Pour les gens ordinaires, pratiquer quelques *āsana* de base suffit à ressentir les bienfaits espérés. Il est cependant nécessaire d'étudier les *āsana* de manière consciente et réfléchie et de bien connaître le corps qu'on souhaite maîtriser et cultiver. Nous connaissons mal notre corps, son anatomie, sa structure, ses différents organes et leurs fonctions. Nos parents ne nous donnent que peu d'informations sur notre corps quand on est enfant. Ils nous apprennent à marcher, à nous servir de nos doigts pour manger (coutume indienne), ils nous aident simplement à démarrer la machine. Et notre corps fonctionne si bien selon son système intrinsèque, que nous n'éprouvons pas non plus le besoin de le connaître davantage. Pourtant, avec le temps, à cause de certaines erreurs de comportement ou simplement à cause de l'âge, la machine commence à se dégrader, et nous avons alors envie d'en savoir plus. Nous en prenons conscience plus particulièrement pendant notre pratique du yoga.

Nous connaissons à peine les noms, l'emplacement, ou la fonction de certains de nos organes vitaux. On ne connaît pas toujours les noms de chacun des cinq doigts de nos mains. Parfois on ne sait même pas distinguer la gauche de la droite. Le novice doit commencer par là. Un débutant dans le domaine du yoga est comme un fidèle aux portes d'un temple, son corps, cherchant tant bien que mal à trouver le chemin qui mène à l'intérieur, demeure de la divinité. Au stade où l'on est encore en train de chercher, c'est-à-dire quand on vient de commencer l'étude du corps, la pratique des *āsana* concerne le plan purement physique. Par la suite, progressivement, le ou la praticien-ne développe une connaissance du corps, mais aussi de l'esprit, de ses fluctuations, de ses différents niveaux et leurs traits particuliers. Il ou elle commence à se demander « Pourquoi suis-je ainsi ? », « Qui suis-je vraiment ? », et la pratique du yoga lui apporte immanquablement un début de réponses. Comme un-e paysan-ne expérimenté-e, l'adepte du yoga cultive le terrain fertile de son corps et de son esprit, et récolte santé et sérénité physique et mentale. Ainsi, quand les portes du temple s'ouvrent, l'étude et la pratique des *āsana* acquièrent un caractère spirituel. La divinité suprême, qui demeure dans chaque atome de cet univers, existe également dans chacune de nos innombrables cellules. La pratique des *āsana* et du *prāṇāyāma* nous permet de ressentir la présence du divin omniscient dans chaque cellule de notre corps.

CLASSIFICATION DES ĀSANA

Par commodité, nous classons les āsana comme suit :

Uttistha Sthiti.

Les postures debout;
par exemple,
Utthita Trikoṇāsana
et *Uttānāsana*.



Upaviṣṭha Sthiti.

Les postures assises;
par exemple *Padmāsana*
et *Virāsana*.

Pascima Pratana Sthiti.

Les postures qui impliquent
une extension de la colonne
vertébrale vers l'avant; par
exemple *Paścimottānāsana*
et *Jānu Śīrṣāsana*.

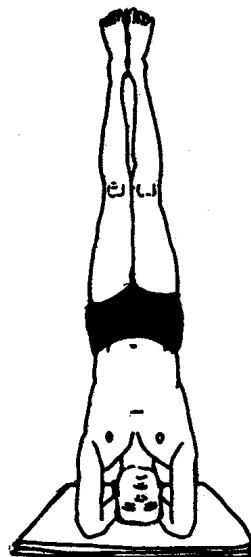
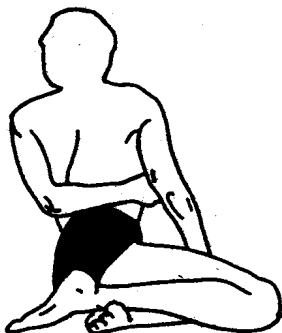


Supta Sthiti.

Les postures en position
couchée (allongé sur le dos);
par exemple *Supta Virāsana*
et *Śavāsana*.

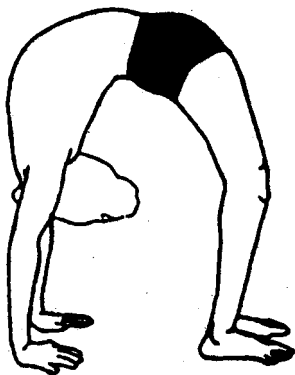
Parivṛtta Sthiti.

Les postures qui impliquent une torsion de la colonne vertébrale; par exemple *Bhāradvajāsana* et *Ardha Matsyendrāsana*.



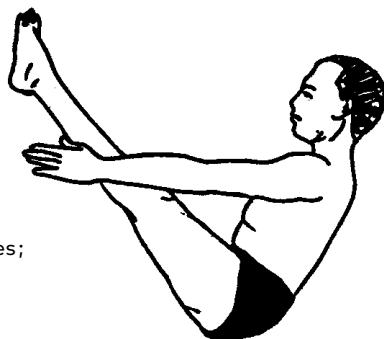
Viparīta Sthiti.

Les postures inversées (où le corps est placé de manière que le cœur soit plus haut que la tête); par exemple *Śīrṣāsana* et *Sarvāṅgāsana*.



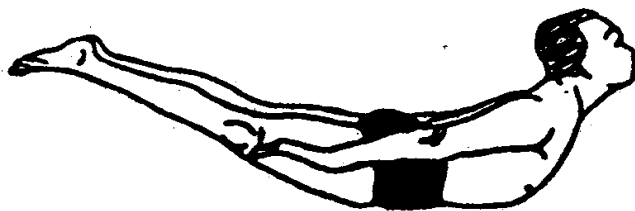
Purva Pratana Sthiti.

Les postures qui impliquent une extension de la colonne vertébrale vers l'arrière; par exemple *Ūrdhva Dhanurāsana* et *Uṣṭrāsana*.



Udara Ākuncana Sthiti.

Les postures abdominales; par exemple *Paripūrṇa Nāvāsana* et *Jaṭhara Parivartanāsana*.



Avantana Sthiti.

Les postures où on est couché sur le ventre; par exemple *Śalabhāsana* et *Dhanurāsana*.



Tolana Sthiti.

Les postures d'équilibre sur les mains; par exemple *Bakāsana* et *Kukkuṭāsana*.

Les postures où le corps est plié sur lui-même; par exemple *Kūrmāsana* et *Yoganidrāsana*.



Tout comme l'être humain a besoin d'air, d'eau et de nourriture pour survivre, il a besoin de savoir et d'action pour perpétuer son humanité. Dans cette perspective, ses organes de perception et d'action ainsi que son esprit sont aussi importants que l'air, l'eau et la nourriture. Les *āsana* debout permettent de faire s'exercer les principaux organes de perception c'est-à-dire les yeux, et ceux d'action que sont par excellence les bras et les jambes. Comme toute première chose, il faut apprendre à rester debout les yeux ouverts.

Les adeptes de la *sāṃkhya* connaissent la fable de l'amitié indéfectible entre l'aveugle et le boiteux¹⁴. Dans cette parabole indienne, le boiteux perché sur les épaules de son ami aveugle lui sert de guide. Si la nature (*prakṛti*) est aveugle, l'être humain (*purusa*) est boiteux. La nature aveugle marche guidée par le « voyant », l'être humain. De la même manière, on doit se tenir debout avec le concours de nos yeux. On doit activer nos bras et nos jambes en restant attentif et conscient. On doit examiner de nos yeux nos mouvements et nos erreurs.

SAMASTHITĪ, ŪRDHVA HASTĀSANA, TĀḌĀSANA

Sama veut dire « égal, même ». *Samasthitī* est la posture où les deux parties du corps (gauche et droite) sont identiques. *Ūrdhva Hastāsana* est la posture où les bras sont tendus vers le haut, et *Tāḍāsana* celle où le corps est grand et stable comme une montagne. Ces *āsana*, comme toutes les postures debout, doivent être exécutées à même le sol, sans se servir d'un tapis. Car on risque de glisser sur un tapis.

SAMASTHITĪ

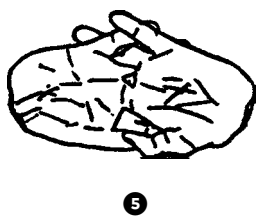
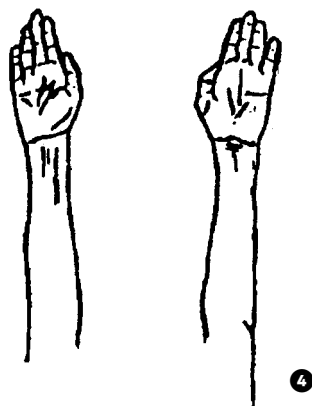
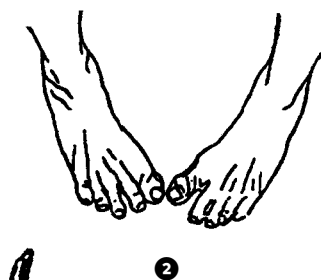
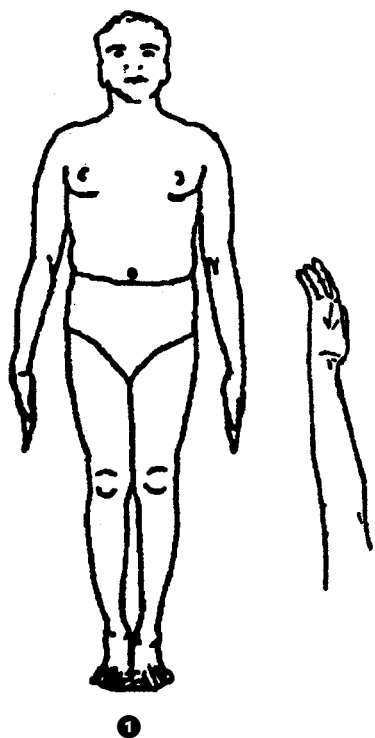
Technique:

- ① Tenez-vous debout les pieds joints. Joindre les gros orteils, les chevilles et les talons. Étaler les plantes des pieds et les orteils sans y mettre trop de pression. Comme on tient un chiffon mouillé

par les deux bouts avant de l'étendre, de même étirez les plantes des pieds afin qu'ils soient complètement à plat par terre. Montez les rotules (tirez-les vers le haut). Les genoux permettent l'articulation des cuisses et des tibias et qu'ils soient droits, tout comme les nœuds d'une canne à sucre tiennent ses segments. Contractez les muscles des fessiers et montez les quadriceps (tirez vers le haut les muscles au-devant des cuisses). Tournez les muscles antérieurs des cuisses de l'extérieur vers l'intérieur, et la partie postérieure des cuisses de l'intérieur vers l'extérieur. Les cuisses doivent être lisses et arrondies comme les tiges d'un bananier.

- ② Levez le pubis. Rentrez les omoplates en les maintenant à égale distance l'une de l'autre. Tournez les épaules vers l'arrière et ouvrez la poitrine. Quand vous élargissez la poitrine, soulevez aussi les côtes. Gardez le dos bien droit, ainsi que le cou et la tête. Regardez devant vous. Ne regardez pas par-ci, par-là. Cela change la répartition du poids sur vos pieds.
- ③ Assurez une répartition uniforme du poids sur vos pieds, sans mettre plus de pression sur vos talons ou sur vos orteils. Il faut répartir le poids également sur le pied droit et sur le pied gauche, au centre des voûtes plantaires.
- ④ Respirez normalement. Vous êtes en *Samasthitī* ou *Tāḍāsana* (fig. ❶).

Les personnes qui souffrent de pathologies rachidiennes, ou d'un prolapsus utérin, peuvent bénéficier de la posture suivante : rapprochez les orteils et tournez les talons dans l'autre sens (vers l'extérieur) fig. ❷. Remontez les rotules. Vous sentirez une extension de la partie postérieure des jambes. Cela renforce les jambes et assure une répartition uniforme du poids. Avoir les talons tournés vers l'extérieur et les orteils rapprochés produit une extension latérale des muscles de la colonne vertébrale et redresse le dos. Les personnes qui sont obligées de rester debout pendant longtemps (par exemple les policiers, les techniciens, le personnel de laboratoire, de cuisine) profiteront des bienfaits de cette variation.



ŪRDHVA HASTĀSANA

- ① En *Samasthitī* ou *Tāḍāsana* (fig. ❶), inspirez et levez les bras. Tournez les paumes de mains face à face (fig. ❷). Allongez les doigts. Quand les mains sont face à face, les côtes latérales se soulèvent. En tournant les paumes des mains vers l'avant (fig. ❸), les omoplates se resserrent, et vous sentez un allongement des aisselles. Quand les doigts sont étirés et bien espacés, cela élargit les paumes des mains et libère les poignets. Ce sont deux variations d'*Ūrdhva Hastāsana*.
- ② Gardez cette position pendant 15 à 20 secondes. Continuez à respirer normalement. Tournez vos paumes de mains vers l'intérieur et baissez les bras.
- ③ Maintenant, levez les bras à la hauteur de la poitrine. Entrelacez les doigts des mains. Tournez les poignets et les paumes des mains vers l'extérieur (fig. ❹, ❺).
- ④ Levez les bras. Avec les paumes des mains tournées vers le plafond, rapprochez les bouts de vos pouces. Ne les levez pas. Quand les doigts sont ainsi croisés, les coudes ont tendance à fléchir. Rentrez vos coudes pour que les bras soient bien droits (fig. ❻). Levez et élargissez la poitrine au niveau des aisselles. Gardez cette position entre 15 à 20 secondes en respirant normalement. Vous venez de faire *Ūrdhva Baddhāṅgulyāsana*.
- ⑤ Baissez les bras jusqu'à la poitrine en expirant. Séparez les doigts des mains et baissez les bras. Répétez le geste en entrelaçant vos doigts différemment (dans l'autre sens).

Il faut entrelacer les doigts de deux manières. D'abord en mettant le petit doigt de la main gauche à l'extérieur et puis avec le petit doigt de la main droite à l'extérieur. Il est important d'alterner ces deux façons d'entrelacer les doigts. Les paumes des mains sont toujours tournées à l'intérieur quand on est en train de travailler sur un ordinateur, de cuisiner ou de dessiner. Les muscles des mains et les articulations du poignet se raidissent, jusqu'à ce qu'ils deviennent douloureux. L'étirement des bras vers le haut, les doigts des mains entrelacés procure un soulagement.

Au début, répétez cette action 3 ou 4 fois. Cette posture vous enseignera à vous tenir debout correctement, à répartir le poids également sur les deux pieds. Une manière erronée de se tenir debout crée un déséquilibre et entraîne des problèmes de dos, diminue votre souplesse et induit des déformations. Ces *āsana* permettent d'éviter ces méfaits. Les muscles des fessiers se contractent, le buste se soulève, la respiration se fait sans effort grâce à l'ouverture de la poitrine. Les genoux et les coudes restent droits. Souvent, sans nous en apercevoir, nous nous tenons debout, les pieds et les cuisses tournés vers l'extérieur, ce qui engendre des maux au bas du dos. Une posture correcte aide le corps à perdre sa rigidité et retrouver sa liberté. L'esprit devient plus agile.

Bien que le fait de lever les bras, d'entrelacer les doigts des mains, etc. puisse sembler une suite de gestes simples, ils sont essentiels. Lever les bras n'est pas la même chose que bien les étirer vers le haut les doigts des mains entrelacés et les paumes tournées vers le ciel. Chaque action produit un effet particulier. Par exemple, quand on lève les bras vers le haut, les paumes des mains face à face, les coudes se tendent, et les côtes au niveau des aisselles s'élargissent, permettant une respiration plus aisée. Si, à cause du travail qu'on fait, les doigts restent immobiles pendant longtemps, le sang y circule mal. Ils se refroidissent. Les premiers signes d'arthrite apparaissent souvent au niveau des articulations digitales. Le fait d'entrelacer les doigts permet d'étirer leurs muscles.

Outre ces effets positifs, il est important de noter aussi la première sensation ressentie après chaque action d'un *āsana* : on a mal à chaque partie qui est impactée par les étirements. Les poignets, les coudes et même les doigts font mal. C'est parce que les muscles et les articulations n'ont jamais été utilisés de manière appropriée auparavant. Habités à rester dans de mauvaises positions, ils supportent mal le changement. Lorsqu'on est dans une position confortable, cette sensation est une illusion, le « confort » dont on savoure la douceur dans un premier temps risque de devenir par la suite source de peine. Ne craignez donc pas les petites douleurs causées par la pratique des *āsana*. Ces douleurs recèlent les germes du bonheur à venir.

Cette réflexion sur l'*āsana* debout *Samasthitī* évoque pour moi le dieu Vitthala qui réside dans le village de Pandharpur¹⁵. La statue de Vitthala, telle qu'elle se dresse dans le sanctuaire du temple, incarne la symétrie et l'équilibre. Tout l'État du Maharashtra est dévoué à cette

divinité et l'honore en se prosternant à ses pieds. Admire la beauté et la symétrie parfaite de ces pieds et essayons d'imiter ce dieu quand on pratique un *āsana* debout. Prêter attention aux actions les plus simples — même à une action aussi élémentaire que se tenir debout — représente la première étape de la quête du savoir.

L'être humain, qui vient au monde la tête en premier, passe toute sa vie sur ses pieds. C'est donc important d'apprendre à se tenir debout sur ses propres pieds, autrement on risque de devoir s'appuyer sur les autres. Si nos jambes sont mal alignées, elles souffrent d'une répartition inégale du poids du corps. Cela peut provoquer toutes sortes de douleurs, des pieds jusqu'au dos. Nous devons nous assurer d'un alignement correct du corps et d'une répartition symétrique du poids quand nous pratiquons les postures debout.

UTTHITA HASTAPĀDĀSANA

Utthita signifie « tendu, étiré », *hasta*, « main » et *pāda*, « pied ». L'*āsana* où les bras et les jambes sont tendus s'appelle *Utthita Hastapādāsana*.

Technique:

- ① Placez-vous en *Samasthitī* (fig. ❶).
- ② Pliez les bras, les mains rapprochées devant la poitrine. Alignez les coudes avec les poignets (fig. ❷). Pliez légèrement les genoux (fig. ❸). Cette position stable prépare le mouvement dynamique suivant.
- ③ Inspirez et sautez, rapidement étendez les bras de chaque côté et écartez les jambes d'à peu près 1 m. Gardez les pieds tournés vers l'avant, et les paumes face au sol. Si à cause de l'âge ou de maladies, vous ne pouvez pas sauter, à partir de *Samasthitī* écartez vos bras et vos jambes. Maintenez cette posture pendant 20 à 30 secondes. Cela correspond à *Utthita Hastapādāsana* (fig. ❹).
- ④ Pliez les jambes, sautez et joignez les pieds et baissez les bras pour revenir dans la position de départ.

Il y a plusieurs éléments à retenir dans cet *āsana* tout simple. D'abord, il faut aligner les pieds. Si nécessaire, vous pouvez aussi dessiner une ligne droite sur le sol pour vous aider. Si les deux pieds ne sont pas au même niveau, cela change la tension ressentie par les muscles de la colonne vertébrale. Pressez la partie extérieure de vos pieds sur le sol. Soulevez la voûte plantaire. Gardez les pieds parallèles. La voûte plantaire a tendance à s'affaisser quand l'esprit flanche, une voûte bien cambrée indique un esprit actif.

Levez la face interne des jambes, des genoux jusqu'aux aines. Allongez la plante des pieds, depuis les orteils jusqu'au talon. Avoir les orteils crispés signifie avoir peur de rester debout les jambes écartées. Montez les rotules, contractez vos quadriceps, ainsi que vos ischiojambiers (muscles à l'arrière des cuisses), afin qu'ils enserrent le fémur. La fermeté ainsi obtenue dans les jambes apporte de l'équilibre et aide à surmonter la peur de se tenir debout jambes écartées. Cela réduit également le poids sur les jambes, et empêche le ventre de saillir. Remonter les rotules et ouvrir l'arrière des genoux augmente la longueur du cartilage de l'articulation du genou, ce qui est aussi bénéfique pour la croissance des enfants.

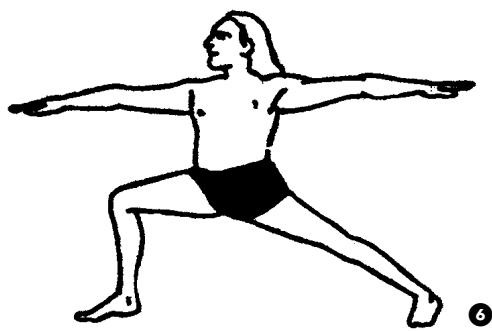
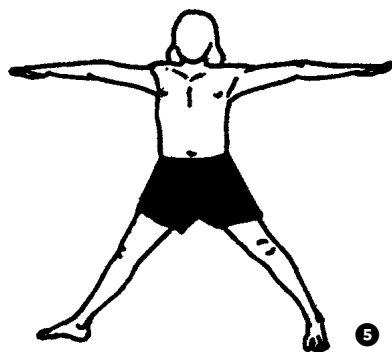
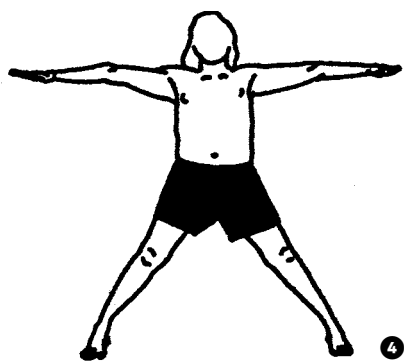
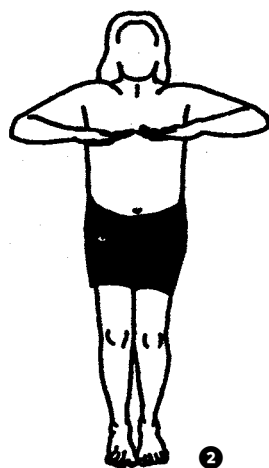
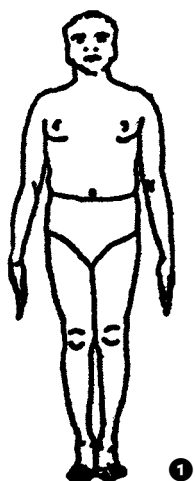
Allongez toute la colonne vertébrale et soulevez le sternum. Élargissez la poitrine du centre vers les côtés et rentrez les omoplates. Roulez les épaules vers l'arrière et éloignez-les du cou, tout en levant les clavicules. Gardez les bras stables, fermes et parallèles au sol. Étendez les bras depuis les épaules en passant par les coudes jusqu'au bout des ongles. Si les bras sont relâchés, c'est le cou qui supporte la charge et vous risquez de créer des tensions. Gardez le cou droit, la tête droite et le regard face à vous.

C'est difficile de réussir à exécuter toutes les instructions ensemble au début. Dans votre pratique quotidienne, essayez de vous concentrer sur un point par jour.

VĪRABHADRĀSANA II

Technique:

- ① De *Samasthitī*, allez en *Utthita Hastapādāsana* (fig. ❹).
- ② Tournez la jambe droite vers le côté droit de 90°. Alignez le milieu du pied, du genou, et de la cuisse. Le tibia et le fémur doivent former une seule ligne droite.



- ③ Tournez le pied gauche légèrement vers l'intérieur à un angle de 60° sans déplacer le talon. Levez la face interne de la cuisse et le genou interne, ne les laissez pas tomber vers l'intérieur. Les directions opposées données aux muscles de la jambe — la cuisse et le genou tournent vers l'extérieur, le pied vers l'intérieur — sont bénéfiques pour les muscles de la colonne vertébrale. Appuyez fermement le bord interne du pied droit et le bord externe du pied gauche sur le sol (fig. ⑤).
- ④ Sur une expiration pliez la jambe droite à 90°. La cuisse de sa racine jusqu'au genou est parallèle au sol, le tibia perpendiculaire. Autrement dit: la cuisse et le tibia forment un angle droit. Tournez la tête et regardez vers le bras droit. Gardez le torse droit.
- ⑤ Cette posture s'appelle *Vīrabhadrāsana II* côté droit (fig. ⑥). Restez dans la posture pendant 20 à 30 secondes en respirant normalement.
- ⑥ Avec une inspiration redressez la jambe droite puis tournez le pied vers l'intérieur. Redressez le pied gauche. Revenez en *Utthita Hastapādāsana*.
- ⑦ Répétez les mêmes actions, cette fois du côté gauche, et revenez ensuite dans la position de *Samasthitī*.

Quand on démarre la pratique d'un *āsana*, il est important de commencer par apprendre la séquence des mouvements à exécuter. Tourner les pieds vers l'intérieur ou l'extérieur, plier les genoux, former un angle droit avec la jambe pliée avant de la redresser, ce sont les différentes étapes de cet *āsana*. Ensuite, il faut apprendre à rester en équilibre, à être stable dans la posture donnée. Rester dans une posture incorrecte représente une grave erreur. Il faut faire attention aux points suivants afin de l'éviter.

Après avoir tourné les pieds selon les étapes ② et ③, alignez la voûte plantaire du pied gauche avec le centre du talon du pied droit. Quand on tourne la jambe et le pied droit vers l'extérieur, la cuisse et la hanche gauche ont tendance à tourner aussi dans le même sens. Faites attention à les garder bien fermes et droites.

Quand vous pliez la jambe droite, faites attention à ne pas plier le genou gauche. Lorsque la jambe droite est en mouvement, la jambe

gauche reste fixe. La jambe gauche sert de point d'ancrage pour le mouvement de la droite. La cuisse et le tibia doivent former un angle droit parfait. Si l'angle est aigu ou obtus, l'alignement de tout le corps est altéré. Si la distance entre les deux pieds est insuffisante, le genou dépasse le talon formant un angle aigu, si la distance est trop large, le genou reste derrière le talon et produit un angle obtus. C'est donc important de trouver la bonne distance entre les pieds pour former un angle droit entre le tibia et la cuisse.

Lorsqu'on plie la jambe droite, le buste a tendance à se pencher dans la même direction. Pour éviter que cela se produise, faites attention à vous maintenir dans le sens opposé, c'est-à-dire à gauche. En même temps, levez et tournez la cuisse gauche de l'intérieur vers l'extérieur. Gardez la main gauche plus fermement que la droite ; mais sans la laisser aller en arrière, sans perdre l'alignement avec l'épaule. Redressez la colonne vertébrale, et maintenez les deux côtés du buste parallèles. Le flanc de la jambe pliée a souvent tendance à fléchir. Levez-le bien vers le haut pour l'éviter.

Ne laissez pas le bras gauche descendre lorsque vous pliez la jambe droite. Gardez-le aligné avec l'épaule. Ne changez pas la position du buste quand vous êtes en train de corriger la position des bras et des jambes. Les mains doivent être au même niveau que les épaules, parallèles au sol. Tendez les muscles des biceps, et ne laissez pas tomber les triceps. Les paumes des mains sont tournées vers le sol ; mais gardez-les bien hautes. Elles s'alourdissent en tombant, et semblent légères quand elles sont soulevées. Rentrez les fessiers ; sans pousser les côtes en avant. Ouvrez la poitrine sans pencher en avant. Allongez le cou quand vous tournez la tête à droite. Ne créez pas de tension au niveau de la gorge. Si vous sentez une tension au niveau du cou ou de la gorge, continuez de regarder devant vous, et ne tournez pas la tête.

Les lignes parallèles, les angles droits, les lignes droites et perpendiculaires revêtent une place importante dans la géométrie du corps. Elles rendent les *āsana* plus élégants, changent la configuration du corps, et modifient l'état intérieur. Il existe des rapports intimes entre le corps et l'esprit. Quand le corps se durcit, l'esprit se fige, si le corps est troublé, l'esprit se trouve dans le même état. Des postures incorrectes entraînent une répartition asymétrique du poids du corps. Les

articulations et les muscles subissent une pression inadaptée. Si, dès le départ, le placement des pieds n'est pas correct, le dos est voûté, les bras et les jambes ne répondent pas de manière égale, le cou est penché, les muscles fragiles, il faudra du temps pour que le corps s'adapte et que la posture soit correctement maîtrisée.

Nous prêtons rarement attention à la position de nos pieds lorsque nous nous tenons debout. Pourtant, c'est un élément essentiel de notre posture érigée. En gymnastique, le fait d'atterrir sur les pieds revêt une importance capitale. De même, dans les *āsana* debout, le mouvement et le placement des pieds sont extrêmement importants, permettent un bon étirement des mollets, d'améliorer la circulation sanguine, et aident à alléger les jambes.

Vīrabhadraśana II peut être un remède pour soulager la raideur musculaire des cuisses et des mollets pour celles et ceux qui courent ou marchent trop ou pour ceux et celles qui ont l'habitude de rester debout trop longtemps. Cet *āsana* étire aussi les muscles de l'abdomen et masse les organes abdominaux. L'ouverture de la poitrine améliore la respiration.

Si *Utthita Hastapādāsana* représente l'étape préparatoire des *āsana* debout, *Vīrabhadraśana II* correspond à leur étape intermédiaire.