

AXES ET LEURS MULTIPLES VARIATIONS

Juin 2017

Didier Estroumsa
Didier.estroumsa@gmail.com

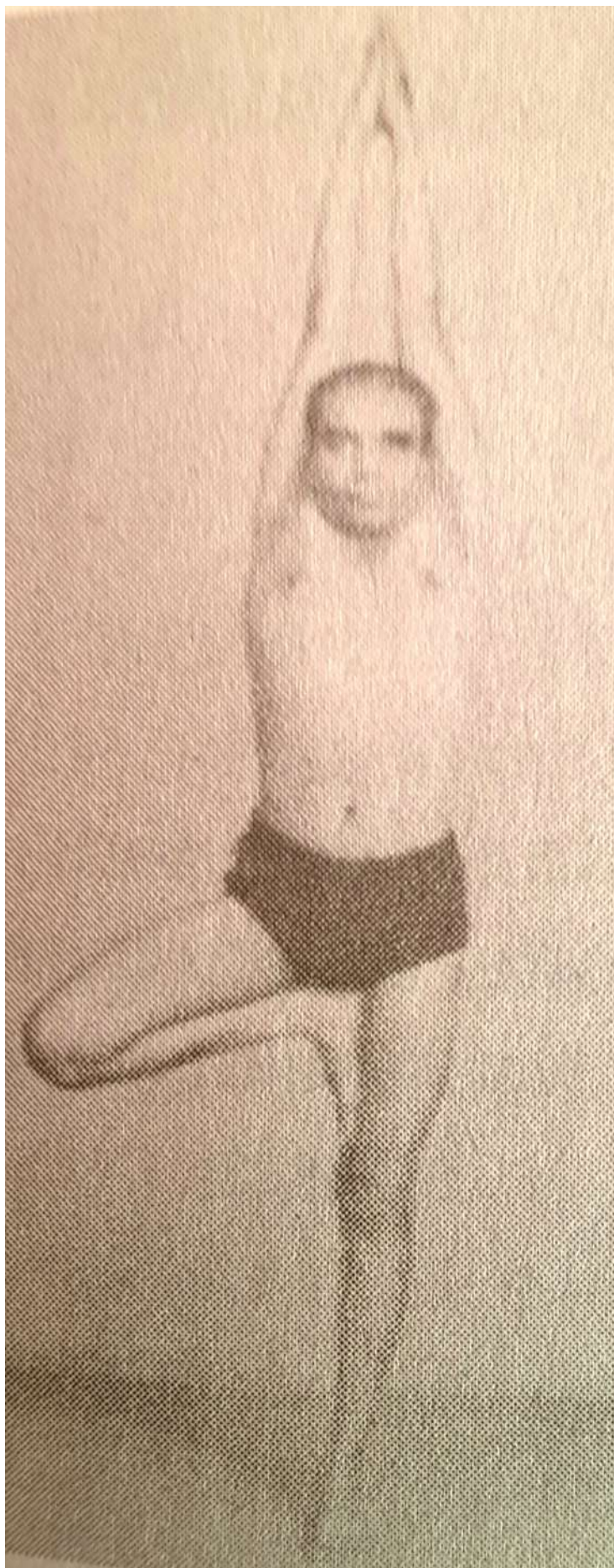


TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION.....	p.5
DEVELOPPEMENT.....	p.8
a) Responsable de votre vie.....	p.9
b) L'habitude de la pensée positive.....	p.9
c) L'attention au souffle.....	p.9
d) Les bienfaits.....	p.10
e) L'alignement correct.....	p.10
VIRABHADRASANA 1 - Guerrier n°1.....	p.11
Information.....	p.15
Variation.....	p.15
Bienfaits	p.15
NATARAJASANA - Danseur.....	p.17
Information.....	p.19
Variation.....	p.19
Bienfaits	p.19
BAKASANA - Corbeau grue.....	p.20
Information.....	p.22
Variation.....	p.22
Bienfaits.....	p.22
SETU BANDHASANA – Demi-Pont.....	p.23
Information.....	p.24
Variation.....	p.25
Bienfaits.....	p.25
CHATURANGA DANDASANA - Demi-Planche.....	p.26
Information.....	p.27
Variation.....	p.27
Bienfaits	p.28

SALAMBA SIRSASANA - Tripode variation du poirier	p.29
Information.....	p.32
Variation.....	p.32
Bienfaits	p.32
 ARDHA PADMA MATSYENDRASANA - Torsion spinale en Demi-	
Lotus.....	p.33
Information.....	p.35
Variation.....	p.36
Bienfaits	p.36
 CONCLUSION.....	p.37
BHAGAVAD – GITA - Chant XV – L’ETRE ULTIME.....	p.37

INTRODUCTION

La tradition hindouiste explique que le Yoga est une discipline d'équilibre. C'est une autre manière d'exprimer l'idéal d'unité à travers le Yoga. Tout en vous doit être harmonisé pour fonctionner de façon optimale. Un mental qui manque d'harmonie est déjà suffisamment gênant en soi, il entraîne en plus, tôt ou tard des problèmes physiques. Un corps déséquilibré peut facilement pervertir les émotions et les processus de pensée. Si vos relations avec les autres sont tendues, vous causez de l'angoisse non seulement chez eux, mais aussi chez vous. Et si votre relation avec votre environnement physique manque d'harmonie, vous provoquerez de sérieuses conséquences pour tout le monde.

Un très bel et très simple exercice de Yoga, appelé « L'arbre » est destiné à améliorer votre sens de l'équilibre et favoriser votre calme intérieur. Même lorsque les conditions forcent un arbre à pousser de travers, il s'équilibre toujours en développant une branche dans la direction opposée à celle dans laquelle il est forcé de se pencher. Dans cette posture, vous êtes debout dans le silence comme un arbre, parfaitement équilibré.

Le Yoga vous aide à appliquer ce principe à votre vie. A chaque fois que les exigences et les défis de la vie vous forcent à pousser dans une direction, votre force intérieure et la paix de votre esprit servent de contrepoids. Ainsi élevé au-dessus de l'adversité, vous ne pourrez jamais être déraciné.

Une manière pour commencer à acquérir cet équilibre est de pratiquer les postures d'équilibre. Souvenez-vous que, selon le Yoga, le corps et le mental forment une unité de travail. Les déséquilibres du corps sont reflétés dans le mental, et vice-versa.

Lorsque vous regardez un arbre, vous ne voyez que ce qui est au-dessus du sol : le tronc vertical avec sa couronne de branches, le

feuillage et peut-être quelques oiseaux en train de gazouiller. Les arbres semblent être comme perchés au-dessus du sol, et on se demande comment une chose si lourde peut bien rester debout. Tout le monde sait que le secret de l'équilibre de l'arbre, c'est son réseau de racines souterraines qui ancrent solidement la partie visible de la plante dans la terre. Dans les postures d'équilibre, vous pourrez vous-même découvrir comment faire pousser vos « racines » dans la terre et vous tenir debout avec autant de stabilité qu'un arbre.

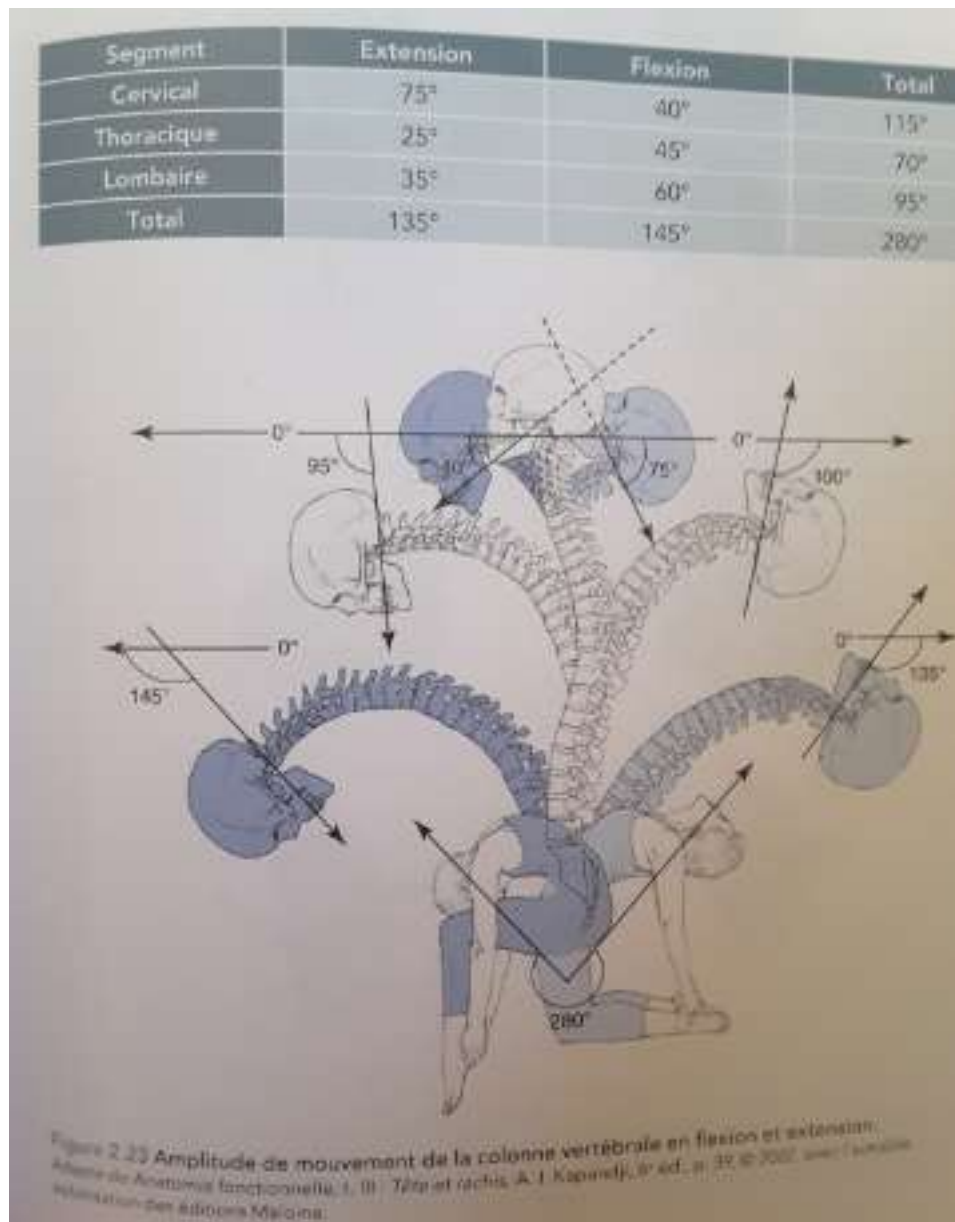
En améliorant votre équilibre de façon naturelle, vous pouvez vous attendre à profiter d'un équilibre mental amélioré. Les postures d'équilibre sont des « semences » exceptionnelles pour la concentration, et lorsqu'elles sont maîtrisées, elles génèrent un sentiment de confiance et d'accomplissement.

« Relié à la terre » signifie que vous êtes centré et ferme, mais sans manquer de souplesse ; cela signifie que vous savez qui vous êtes et ce que vous voulez, vous avez le sentiment de pouvoir atteindre les buts de votre vie. Un bon moyen de renforcer votre lien à la terre consiste à améliorer votre sens physique, qui vous aide à synchroniser le mouvement des bras et des jambes, et vous donne de l'équilibre. Si vous êtes capable de vous tenir debout et de vous déplacer de manière équilibrée, votre mental est automatiquement influencé.

Imaginez que vous êtes un arbre, et posez-vous les questions suivantes :

- Où sont mes racines ?
- Mes racines me nourrissent-elles ?
- Mes racines sont-elles fortes ?
- Mes racines sont-elles enchevêtrées avec d'autres racines concurrentes ?
- Est-ce que je me sens soutenu ?
- Est-ce que je me sens capable de grandir ?

- Qu'est-ce qui bloque, le cas échéant, ma croissance future ?
- De quelle façon est-ce que je souhaite grandir ?
- Que dois-je faire pour grandir davantage ?



DEVELOPPEMENT

Le Yoga consiste à partir à la recherche du vrai moi, enfoui au fond de soi. Le but de cette quête est souvent formulé en termes mystiques, avec pour présupposé que le vrai moi existerait sur un plan non matériel. Le principe du vrai moi est à rechercher dans le corps physique. Une expérience incarnée de la spiritualité, en somme. Nous faisons clairement la distinction entre le mystique (perception par des moyens extrasensoriels d'une réalité surnaturelle) et le spirituel (du latin *spiritus*, esprit, souffle, principe sensible ou vital animant chaque individu).

La respiration a cela de particulier d'être à la fois volontaire et automatique. Cette nature duelle en fait un outil inappréciable pour la maîtrise de ce qui peut-être maîtrisé comme pour le lâcher-prise par rapport à ce qui ne peut pas l'être. Quels que soient son âge, son état de souplesse ou ses éventuelles infirmités. Tant qu'il y a de la respiration et du mental, il peut y avoir du Yoga.

Nous ne vivons pas pour faire du Yoga, nous faisons du Yoga afin de vivre avec moins de restrictions, plus de joie et dans la grâce.

Le Hatha-Yoga rassemble les connaissances, la sagesse et les expériences acquises par la pratique du Yoga au cours de plusieurs siècles. Il réalise une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente, de travail sur l'énergie, de pratique de la concentration et de méditation ainsi que d'une éthique de vie, qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité pour but de l'aider à développer pleinement tout son potentiel.

« Notre pratique du Yoga doit réunir trois qualités : l'ardeur, l'étude de soi et l'acceptation de nos limites ».

Patanjali, Yoga-Sutra II, 1.

a) Responsable de votre vie

Comprendre la loi du karma vous permet de réaliser que vous êtes responsable de votre vie. Il est inutile de blâmer les autres ou les événements pour des malheurs qui vous accablent. Le secret du bonheur et de la douleur se trouve entre vos mains, ou plutôt dans votre esprit. Si l'univers apporte seulement et exactement ce qui se trouve sur la même longueur d'onde que vos pensées et vos sentiments, la clé du bonheur réside donc dans l'attention à leur porter. Si vous constatez que vos pensées sont négatives, empressez-vous de leur donner une orientation positive.

b) L'habitude de la pensée positive

Chaque fois que c'est possible, ayez des pensées joyeuses et harmonieuses. Les Yogis sont convaincus qu'elles apportent le bien-être au corps et à l'esprit. La méditation est une bonne façon de guider votre esprit vers le positif. Si vous pratiquez le matin, les effets perdureront toute la journée. Vous pouvez aussi répéter l'affirmation du jour.

Le Yoga étant une discipline essentiellement empirique, il vous aide à aller plus en avant dans l'exploration de votre propre corps et à mieux comprendre certaines choses dont vous avez déjà fait l'expérience. Certains détails anatomiques pourront attirer votre attention et vous pousser à approfondir la question en travaillant la posture concernée. Et lorsque vous aurez trouvé la manière qui vous convient le mieux, essayez la manière opposée !

c) L'attention au souffle

La pratique du Yoga a toujours été indissociable du développement de l'attention au souffle. On peut même dire que sans l'attention au souffle, le Yoga n'est plus du Yoga. En raison des liens indissociables entre le corps, le souffle et la conscience, toute pratique de Yoga est

nécessairement une pratique respiratoire, ou « du Yoga qui respire » (« *breathing Yoga* »), comme le nommait si justement Pattabhi Jois, le grand maître de Yoga récemment décédé.

Les bienfaits

- Augmente la capacité du sang à transporter l'oxygène.
- Combat la migraine en améliorant le mécanisme de régulation des vaisseaux sanguins du cerveau.
- Apaise l'esprit
- Renforce la volonté.

L'alignement correct

Lorsque le Yoga arriva en Occident, l'importance d'un alignement correct se fit de plus en plus évident. Une posture ne peut déployer toute son efficacité que si nous sollicitons harmonieusement nos articulations et nos muscles. C'est à cette condition par exemple que *tadasana* améliorera notre statique, nous aidant ainsi à trouver notre équilibre émotionnel alors que si nous adoptons notre position habituelle, peut-être faussée par un déséquilibre musculaire, *tadasana* ne pourra pas être efficace.

Voici maintenant une posture détaillée pour chacune des sept familles de postures.

DEBOUT

VIRABHADRASANA **(Guerrier légendaire)** **Guerrier n°1**

Posture d'équilibre asymétrique en position debout avec flexion arrière.

Dans le Yoga, les postures des héros expriment sincérité, bonne volonté, force et stabilité. Leur pratique permet d'appréhender ces qualités.

→ *Virabhadrasana 1* se place dans l'opposition « terre-ciel ». Solidement enraciné dans la terre, le pratiquant développe sa stabilité tout en se tournant vers le haut, vers le ciel, vers les dieux – vers plus grand que lui : sa poitrine s'élargit ainsi que l'espace de son cœur. Dans le même temps, il prend conscience de son centre, où il s'établit. Le mouvement vers le haut est aussi un don de soi. Au lieu de rester prisonniers de notre égo limité, nous nous ouvrons à plus grand que nous – au Divin, à l'Absolu, et y prenons part. Ainsi, nous recevons dans cette communion autant que nous donnons.

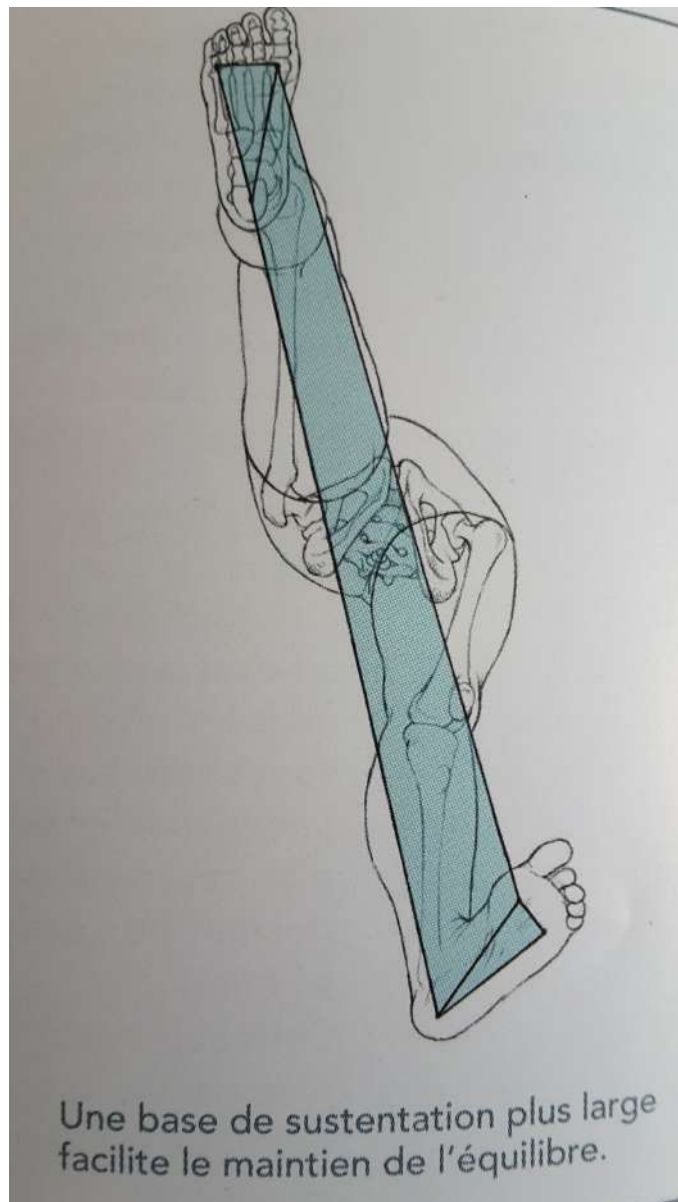
→ La position debout, exigeante, correspond à la conscience de soi.

→ La jambe fléchie est signe d'humilité.

→ Les bras levés établissent un lien avec le divin.

→ L'ouverture du thorax crée un espace pour accueillir le Divin.





Information

→ *Contemplation*
Pouces levés.

→ *Préparation*
La Montagne, la Chaise, le Guerrier 2.

→ *Compensation*
Flexion d'une jambe, Flexion longue reposante, la Montagne.

→ *Simplification*

- a) Regardez droit devant.
- b) Ne joignez pas les paumes au-dessus de la tête.
- c) Posez les mains sur les hanches.
- d) Fléchissez moins le genou avancé.
- e) La jambe avancée est droite.
- f) Levez le talon qui est en arrière.

→ *Effet*

Fortifiant, focalisant.

Variation

Guerrier n°2, croissant de Lune.

Bienfaits

→ Corrige les déformations du pied (pied plat, pied étalé, pied valgus) en renforçant la voûte plantaire.

→ Renforce la musculature de la jambe et de la hanche, ce qui améliore l'état de la jambe et du genou.

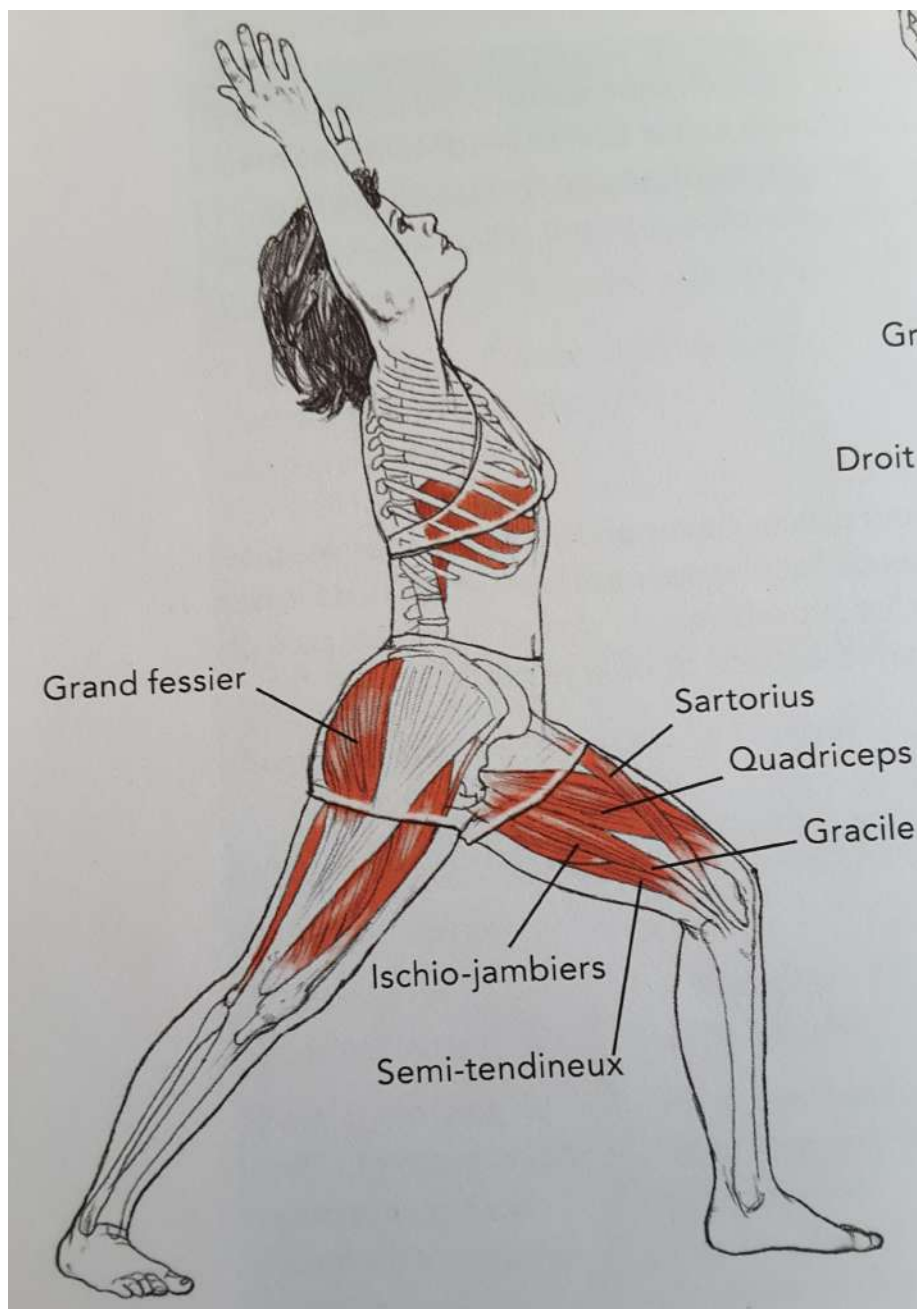
→ Renforce toute la musculature du dos et des épaules.

→ Assouplit la cage thoracique, permettant ainsi de respirer plus librement.

→ Corrige les dissymétries du corps.

→ Améliore le sens de l'équilibre, prévenant ainsi les chutes.

→ Procure stabilité intérieure et assurance et nous permet de regarder vers l'avant.



EQUILIBRE DEBOUT

NATARAJASANA

(Danseur Roi)

Danseur

Posture asymétrique en équilibre sur une jambe. Cette posture pleine de vigueur est dédiée à Shiva, seigneur de la danse (entre autres), qui est aussi source inépuisable du Yoga. Dans cette posture, toutes les vertèbres bénéficient de l'exercice.



Information

→ *Contemplation*

Le bout de l'index et du pouce pour le Danseur 1.

Le troisième œil pour le Danseur 2.

→ *Préparation*

Allongements, la Grenouille, Equilibre debout en demi-arc, le Pigeon, le Pigeon royal. La Vache ouvre les épaules.

→ *Compensation*

Jambes tendues contre le mur, Flexion debout, Flexion d'une jambe.

Simplification

- a) Pratiquez couché sur le plancher, ramenant d'abord le talon jusqu'aux fesses, puis levant la cuisse pour que le talon arrive à la tête.
- b) Tenez-vous à environ 60cm devant un mur et utilisez-le pour l'équilibre.
- c) Utilisez une ceinture passée autour du pied levé.

→ *Effet*

Rajeunissant, énergisant.

Variation

→ UTTHITA ARDHA DHANURASANA (Equilibre debout en demi-arc)

Bienfaits

- Assouplit l'articulation de la hanche.
- Améliore le maintien par un meilleur positionnement du bassin.
- Procure un étirement intense des muscles rotateurs externes de la cuisse, soulageant ainsi le nerf sciatique.
- Ouvre l'espace du cœur.
- Procure à l'esprit paix et confiance.

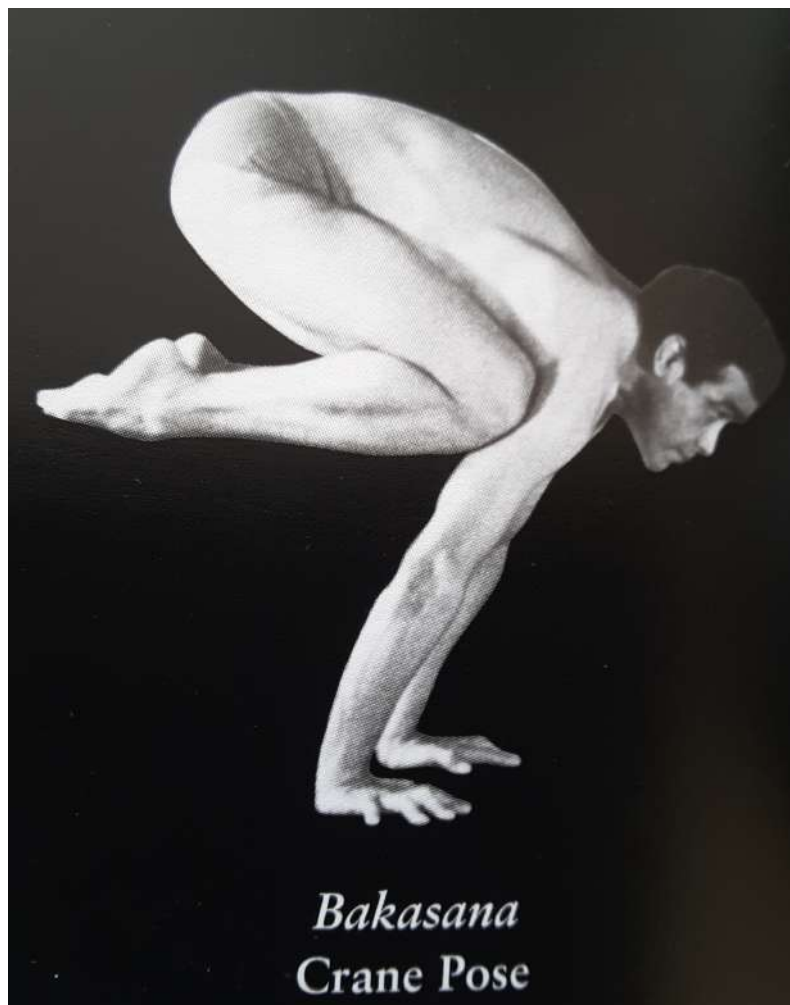


EQUILIBRE SUR LES BRAS

BAKASANA **Corbeau grue**

Posture symétrique d'équilibre sur les bras.

Bakasana est une posture en équilibre sur les bras et les mains, dont le thème est la recherche de la légèreté. Tout ceux qui s'essaient à cette posture commencent par se dire que soulever ainsi tout le poids du tronc est tout bonnement impossible. Même avec une technique parfaite, le mental a du mal à concevoir qu'il parviendra à faire s'envoler ces « grands oiseaux ». La réussite dépend de la capacité de l'esprit à larguer le fardeau de ses réticences.



Information

→ *Contemplation*

Le bout du nez

→ *Préparation*

Le Chien museau vers le sol, Equilibre porté pas les bras.

→ *Compensation*

La Montagne 2 (dans le Héros), le Chameau, Assouplissements des poignets.

→ *Simplification*

- a) Exercez-vous à transférer le poids entre les orteils et les paumes.
- b) Ne redressez pas les bras, apprenez d'abord à rester en équilibre les coudes fléchis.
- c) Utilisez des supports sous les mains.

→ *Effet*

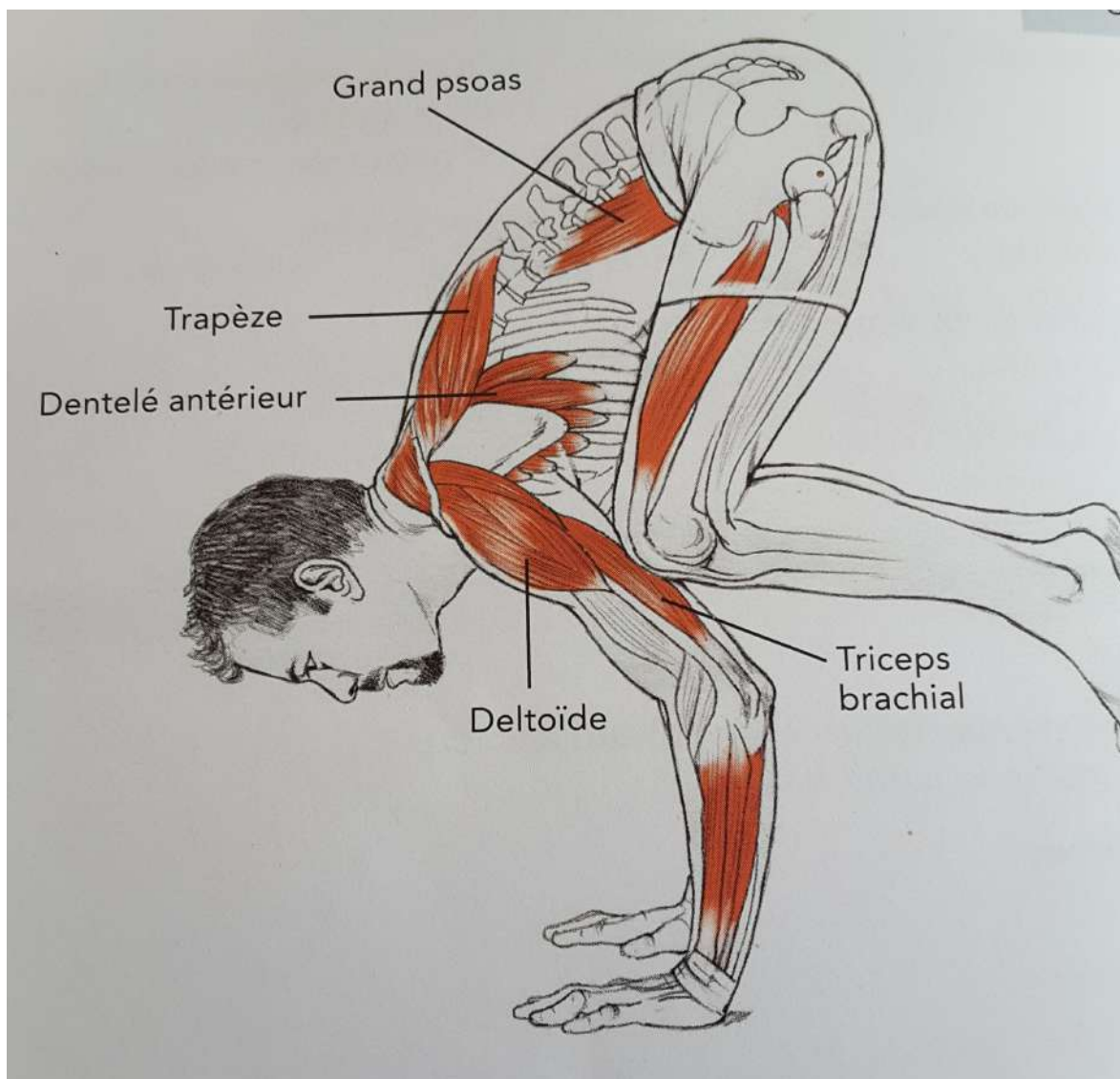
Fortifiant.

Variation

Corbeau en torsion, grue.

Bienfaits

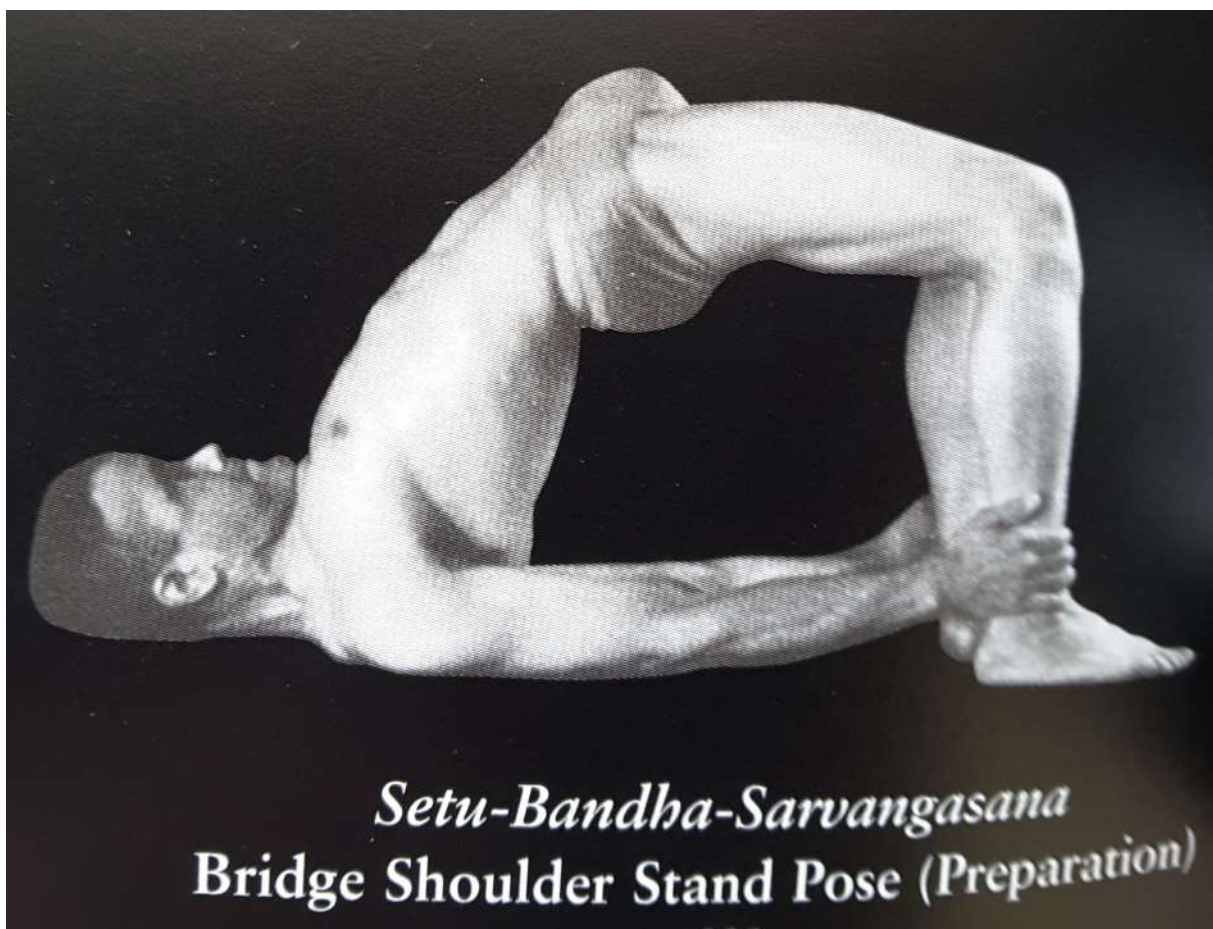
- Renforce les bras, les poignets et les épaules.
- Etire les muscles et les tendons raccourcis de l'intérieur des bras.
- Fortifie le cœur, comme toutes les postures en équilibre sur les mains.
- Stimule tout l'organisme.
- Améliore le sens de l'équilibre.
- Aide à regarder en face ses doutes et ses peurs et à les surmonter.
- Aide à développer le courage et la confiance en soi.
- Permet l'expérience de la légèreté.



EN CAMBRÉ

SETU BANDHASANA
(Construction d'un pont)
Demi-Pont

Posture inversée symétrique à partir du décubitus dorsal.



Information

→ *Contemplation*

Le nombril.

→ *Préparation*

La Sauterelle, le Cobra, le Chameau, l'Arc, la Grenouille.

→ *Compensation*

Serrez les genoux sur la poitrine et oscillez d'un côté sur l'autre, le Poisson, l'Abdomen pivotant, le Lapin, la Tête au genou, Assouplissements du cou.

→ *Simplification*

- a) Restez à la première étape
- b) Au lieu de retenir longtemps la respiration, inspirez avec aisance, puis expirez plusieurs fois.
- c) Pour vous soutenir lors de la seconde étape, utilisez un support sous le sacrum.

→ *Effet*

Fortifiant, élargissant

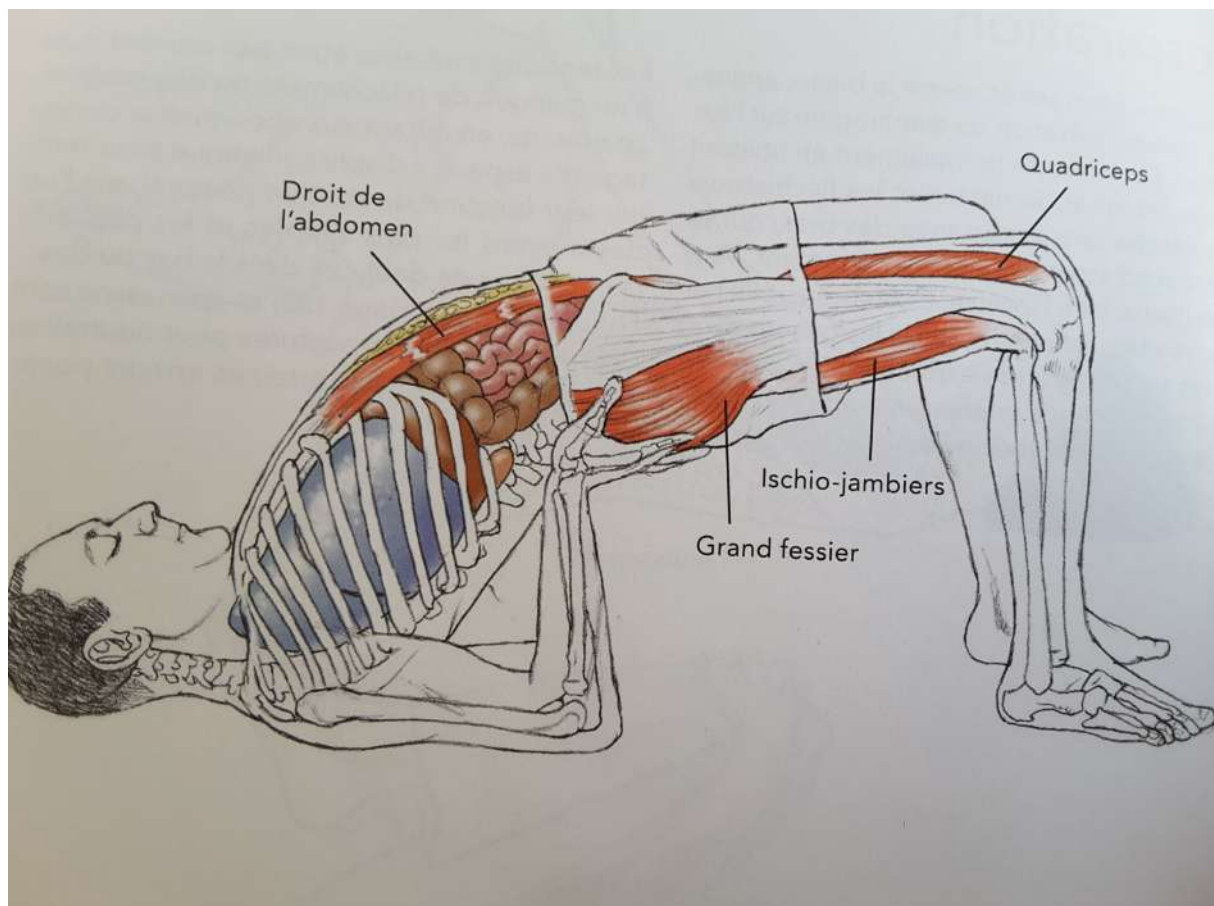
Variation

URDHVA DHANURASANA (pont)

DVI PADA VIPARITA DANDASANA (bâton inversé)

Bienfaits

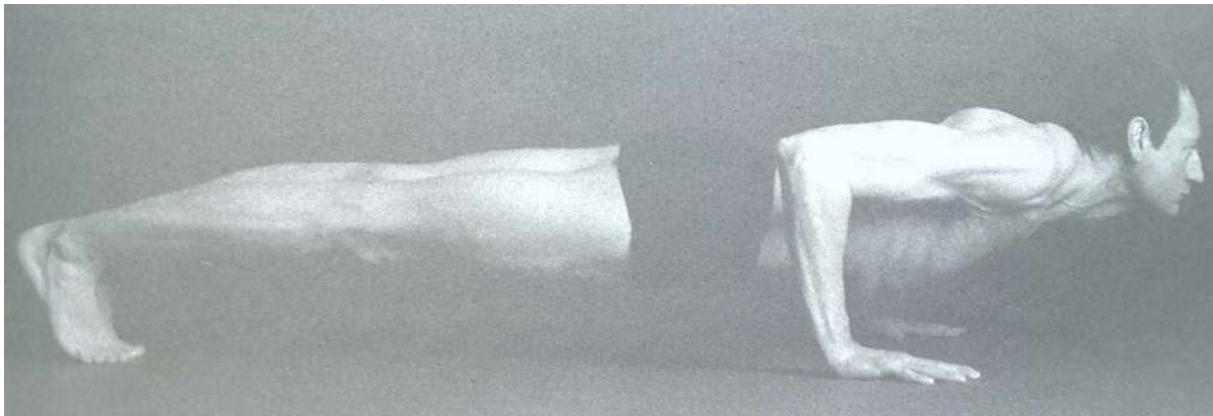
- Assouplit l'articulation de la hanche.
- Améliore la mobilité de la colonne vertébrale.
- Améliore la statique corporelle.
- Ouvre et élargit la poitrine, permettant une respiration costale fluide.
- Dénoue les blocages énergétiques de la colonne vertébrale.



AU SOL

CHATURANGA DANDASANA **(4 membres et 1 bâton)** **Demi-Planche**

Posture symétrique en appui sur les bras.



Information

→ *Contemplation*

Le bout du nez.

→ *Préparation*

La Planche.

→ *Compensation*

Le Chien museau vers le ciel, Assouplissements des poignets.

→ *Simplification*

- a) Ne roulez pas en avant à la dernière étape.
- b) Fléchissez les genoux et laissez-les toucher le plancher, le poids sur les mains.
- c) Le poids du corps repose sur les mains qui s'appuient sur le plancher.

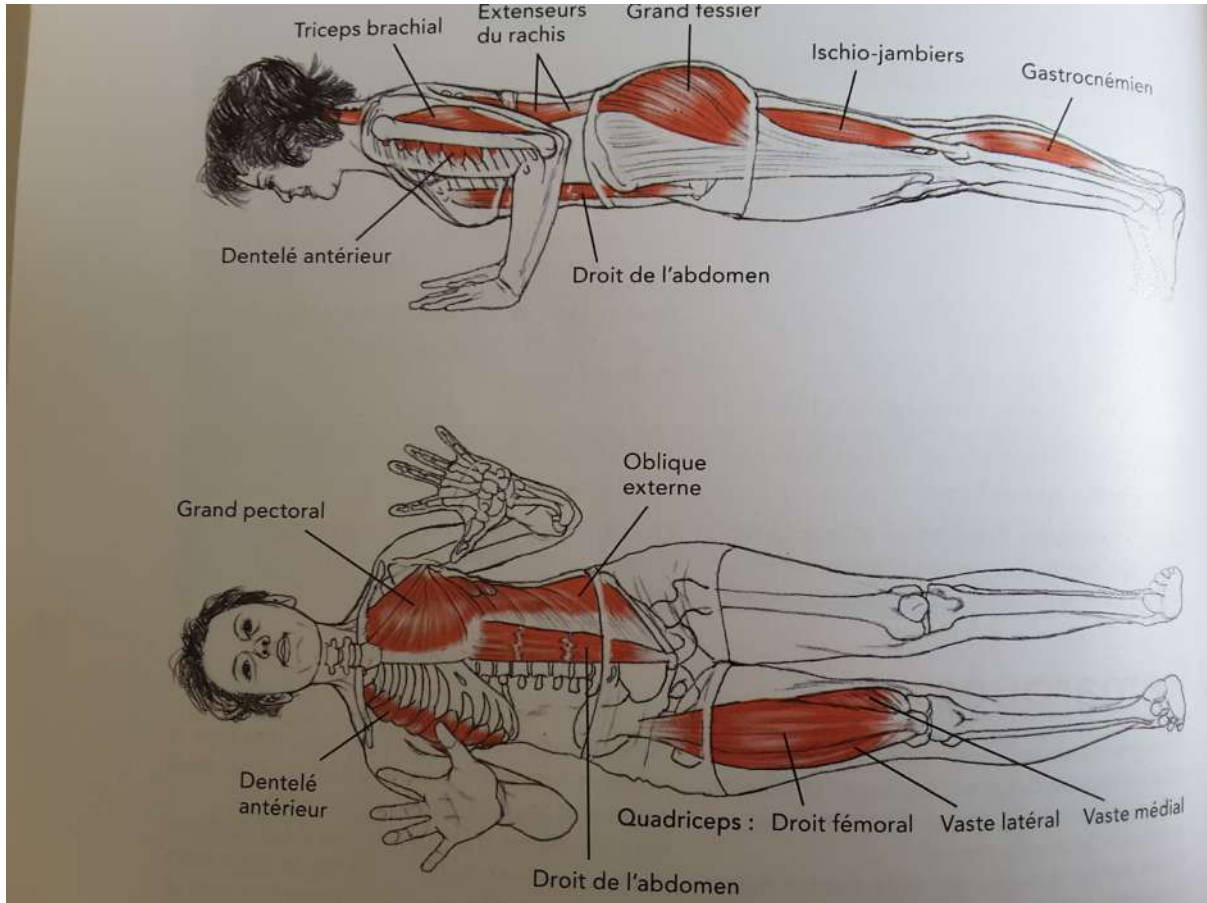
→ *Effet*
Energisant.

Variation

KUMBHAKASANA (planche)

Bienfaits

- Améliore la posture corporelle.
- Renforce la musculature du tronc et des épaules.
- Corrige les dissymétries du corps.
- Favorise la stabilité et un bon alignement.
- Améliore le sens de l'équilibre.
- Apporte à l'esprit concentration et stabilité.
- Procure une sensation de grande force intérieure et de rectitude.



INVERSION

SALAMBA SIRSASANA
Tripode variation du poirier

Posture inversée symétrique d'équilibre sur les bras.



Information

→ *Contemplation*

Le bout du nez

→ *Préparation*

Le Poirier, la Grue

→ *Compensation*

La Chandelle, Assouplissements du cou, l'Enfant, le Cadavre.

→ *Simplification*

a) Pratiquez contre un mur.

b) Demandez conseil à un maître expérimenté.

→ *Effet*

Calmant.

Variation

SIRSASANA (poirier)

PARSVA SIRSASANA (poirier pivotant)

Bienfaits

→ Stimule le système cardio-vasculaire.

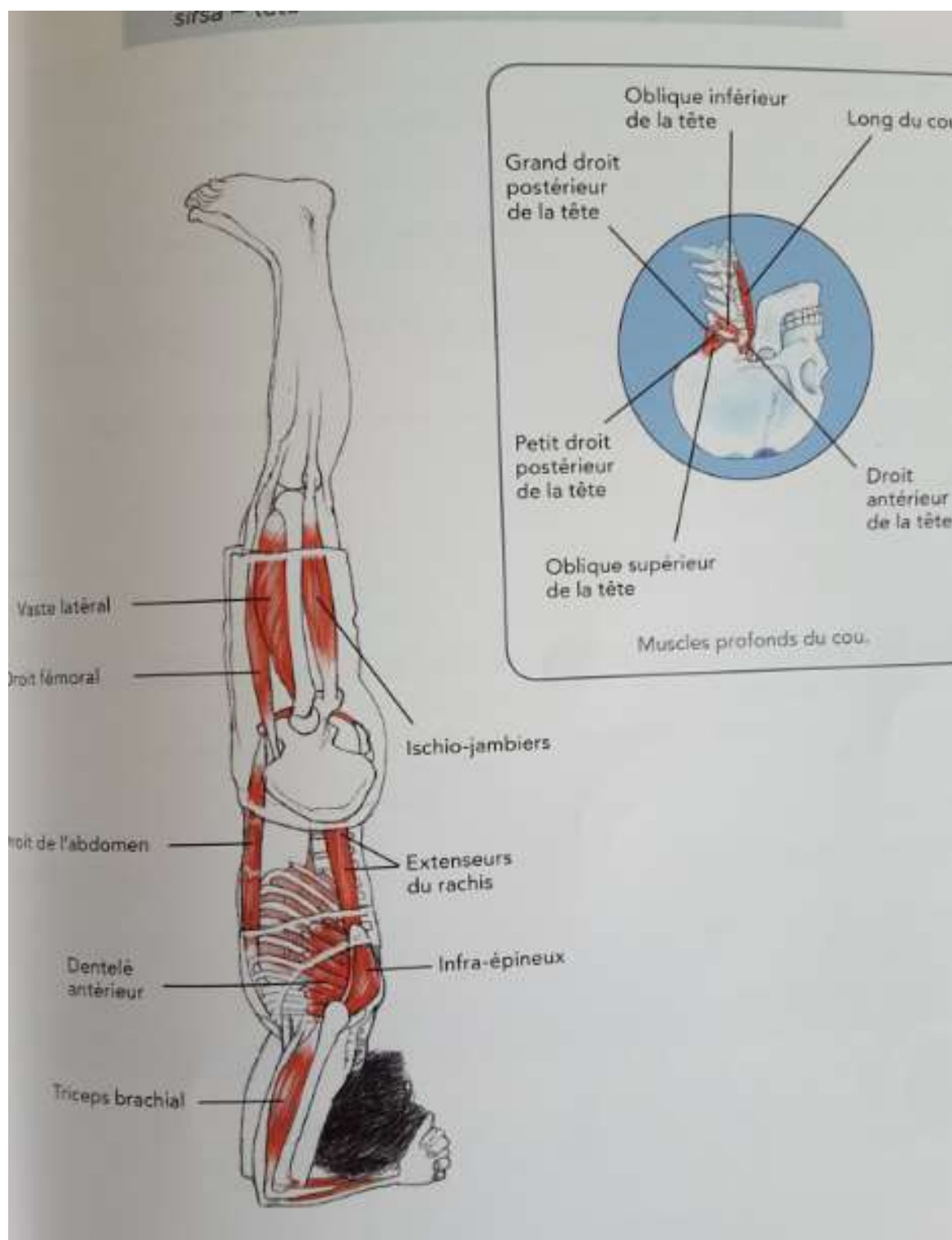
→ Allège les jambes en favorisant le retour veineux du sang et de la lymphe.

→ Renforce la musculature du tronc.

→ Améliore le sens de l'équilibre.

→ Aide à dissiper les craintes.

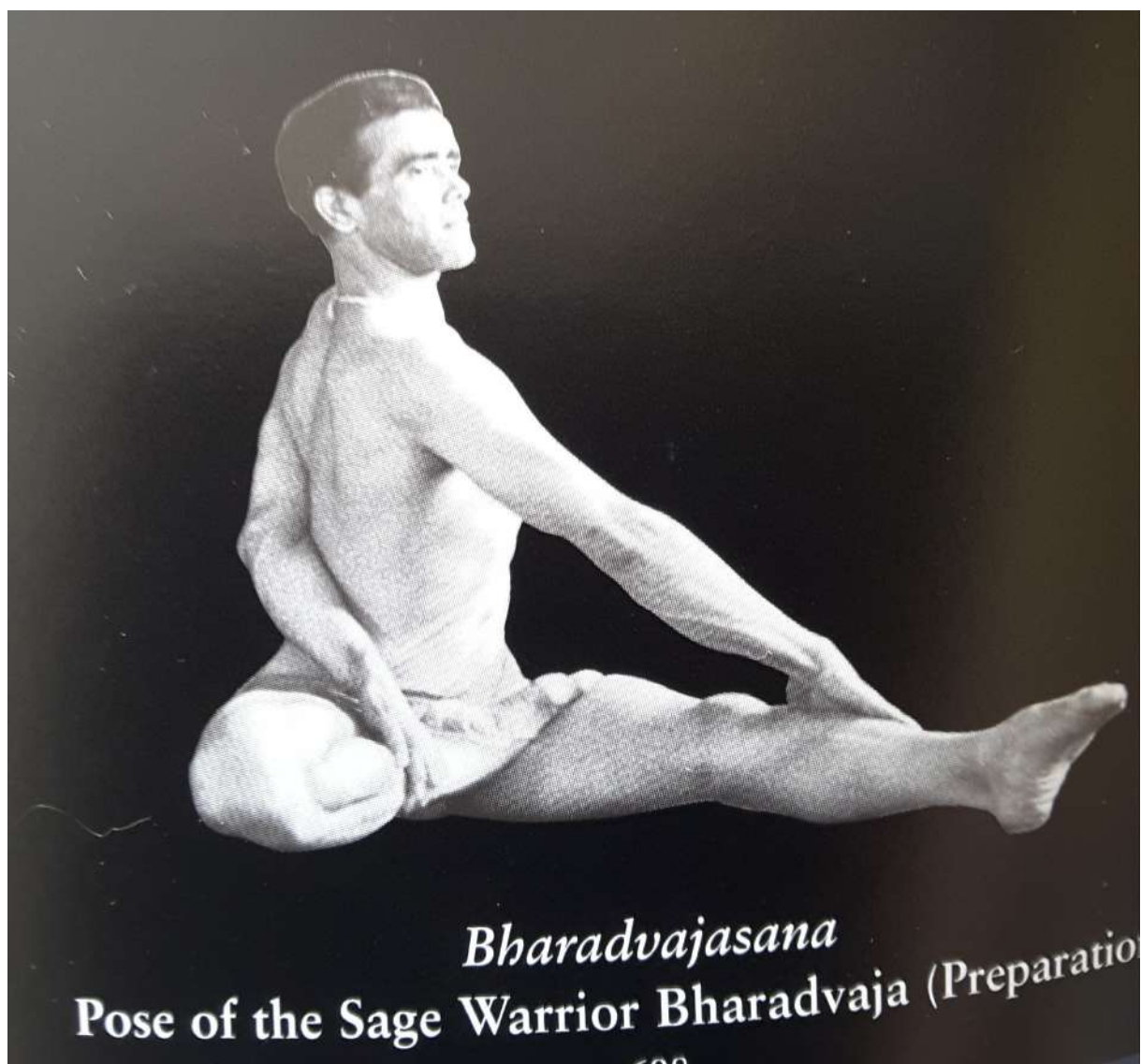
→ Apaise l'esprit.



EN TORSION

ARDHA PADMA MATSYENDRASANA
(Moitié de poisson souverain)
Torsion spinale en Demi-Lotus

Torsion asymétrique en position assise.



Information

→ *Contemplation*

Par-dessus l'épaule.

→ *Préparation*

Flexion bloquée en demi-lotus, Torsion bloquée en demi-lotus, le Sage B, le Sage tenu, Torsion maintenue du Sage.

→ *Compensation*

L'Étirement de l'est, Long étirement des jambes.

→ *Simplification*

- a) Ne placez pas la jambe gauche dans la posture du Demi-lotus, mais reposez le pied sur le plancher près de la face interne de la cuisse de la jambe tendue, comme pour la posture Tête au genou.
- b) Appuyez la main sur le plancher derrière vous, ou attrapez la cuisse au lieu du mollet.
- c) Utilisez une ceinture passée autour du mollet de la jambe fléchie.

→ *Effet*

Elargissant

Variation

BHARADVAJASANA (Torsion bloquée en Demi-Lotus)

MARICHYASANA C (Le sage tenu)

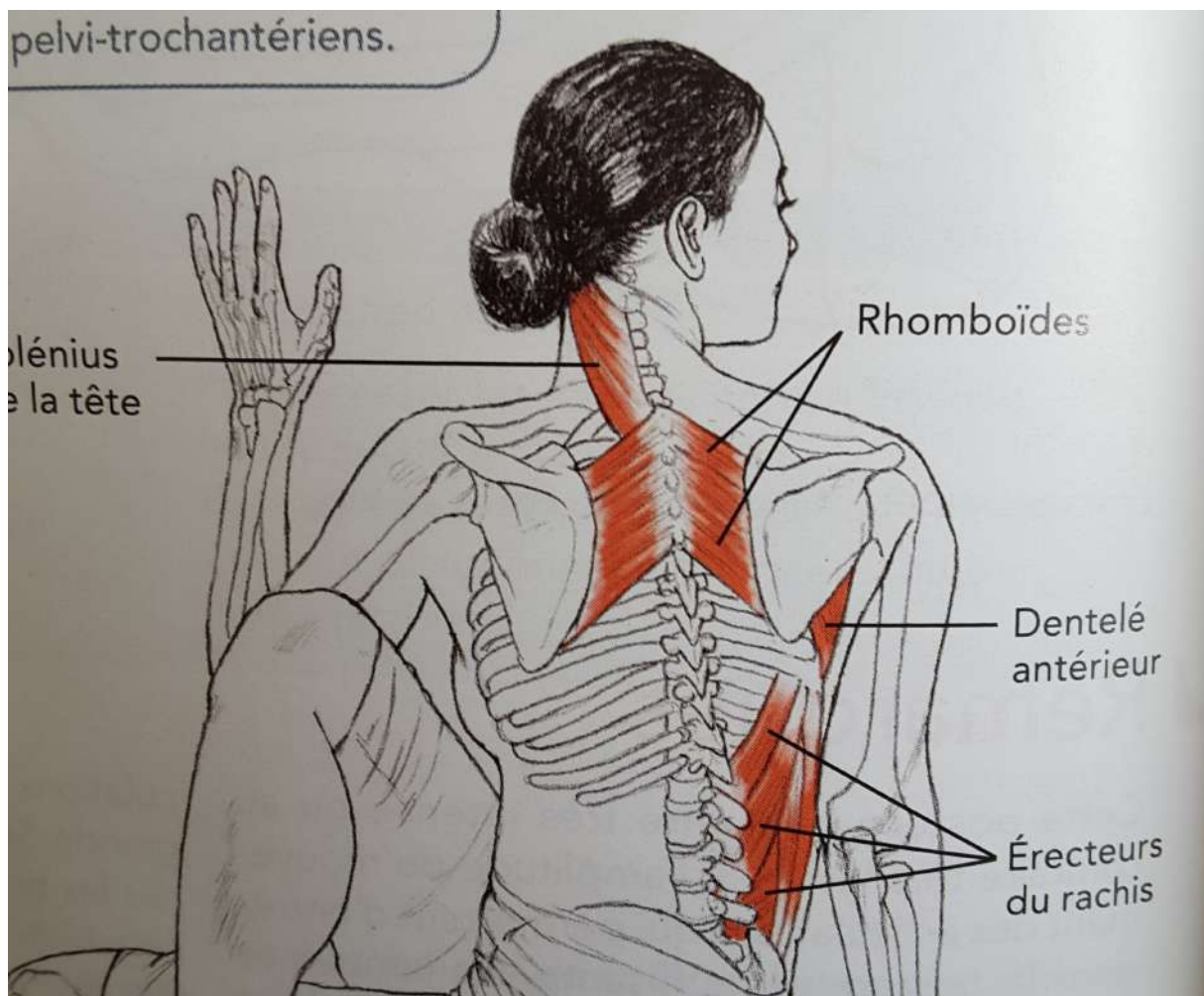
MARICHYASANA D (Torsion maintenu du sage)

Bienfaits

→ Dénoue les contractures de la colonne thoracique.

→ Stimule les organes du haut de l'abdomen et donc la digestion.

- Augmente la mobilité de la cage thoracique.
- Renforce toute la musculature qui soutient le tronc.
- Etire les muscles fessiers.
- Corrige les déviations latérales de la colonne vertébrale (scoliose).
- Nous permet de ressentir l'influence énergétique du côté gauche puis du côté droit du corps.
- Procure un sentiment d'harmonisation, de centrage et de rectitude intérieure.



CONCLUSION

Sachant que l'on peut remplacer « Seigneur » par la Nature, la Terre ou encore l'Univers ou la Vie.

BHAGAVAD – GITA Chant XV – L'ETRE ULTIME

LE SEIGNEUR BIENHEUREUX DIT :

Ce monde de chagrin est l'arbre
Cosmique décrit par les sages :
Les racines aux cieux, les branches
Vers la terre, et les feuilles d'hymnes.

Les *gunas* nourrissent ses branches
Qui se ramifient vers le haut
Et le bas ; les objets des sens
Sont ses bourgeons ; et ses racines

Sont les actions du monde humain ;
D'ici-bas, les hommes ne peuvent
Percevoir son immensité,
Ni sa fin, ni son origine.

Abats cet arbre avec la hache
Acérée du détachement,
Puis cherche l'Être originel
D'où l'univers entier découle.

Il est en ce lieu où l'on entre
Mais d'où jamais l'on ne revient.
Sans illusion ni arrogance,
L'esprit concentré sur le Soi,

Serein, sans désir désormais,
Affranchi des joies et des peines,
Du plaisir et de la douleur,
Le sage atteint l'éternité.

Nul soleil n'éclaire ce lieu,
Ni même la lune, ou le feu ;
Ceux qui atteignent mon séjour
Plus jamais ne se réincarnent.

Un fragment de moi, devenu
Une âme éternelle sur Terre,
Développe un esprit à lui
Et les cinq sens de la Nature.

Le Seigneur emporte ces sens
Au moment de quitter ce corps,
Tel le vent avec les fragrances
Des pays où il a soufflé.

Présidant les sens de la vue,
De l'ouïe et du goût, du toucher,
De l'odorat et de l'esprit,
Il goûte les objets des sens.

Que le Seigneur s'en aille, reste,
Ou goûte l'action des *gunas*,
L'égaré ne voit rien ; le sage
Voit grâce à son œil intérieur.

L'homme aux efforts disciplinés
Peut voir le Seigneur en lui-même,
Mais l'idiot indiscipliné
Ne le peut, malgré ses efforts.

L'éclat de la lune, du feu,
L'éclat flamboyant du soleil
Illuminant le monde entier –
C'est mon éclat de vérité.

Pénétrant le sol, ma puissance
Vitale soutient tous les êtres ;
Je deviens le nectar sélène
Qui fait croître plantes et herbes.

Je deviens le feu de la vie
Dans le ventre de tous les hommes ;
Mêlé au va-et-vient du souffle,
J'y digère la nourriture.

Je vis au plus profond du cœur
De chacun ; je suis l'origine
De la mémoire et du savoir,
L'auteur et la fin des saints textes.

Il est deux êtres en ce monde :
L'être fugace et l'éternel ;
L'être est fugace en tant que corps,
Et éternel au sein du Soi.

Tous deux sont transcendés par l'Être
Ultime, le Soi le plus haut,
L'immuable Seigneur, qui vient
Donner la vie à l'univers.

Je suis au-delà du fugace
Et suis plus grand que l'éternel ;
Aussi, les textes et le monde
Me dénomment-ils : Être Ultime ;

Quiconque a chassé l'illusion
Sait que je suis cet Être Ultime ;
Il sait tout ce qu'il doit savoir
Et il m'aime de tout son cœur.

Arjuna, je t'ai enseigné
La plus secrète des doctrines ;
Nul besoin d'apprendre autre chose
Pour parvenir à la sagesse.

Enfin avec votre perception personnelle des 5 sens plus votre
réflexion, votre intuition et votre souffle du moment, allez vers les
multiples variations de vos axes.

NAMASTÉ !