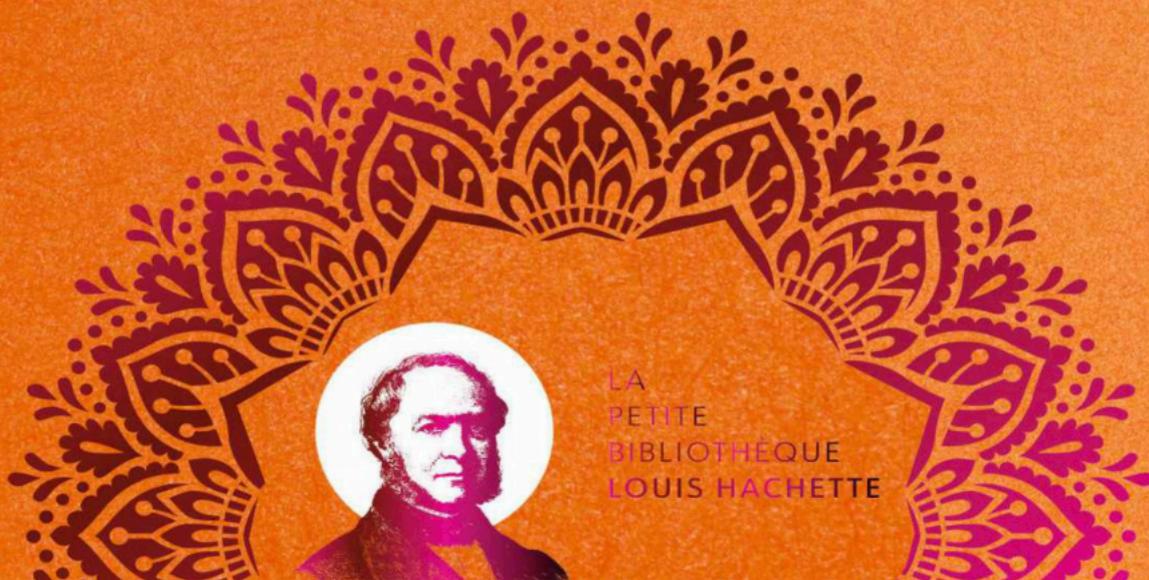
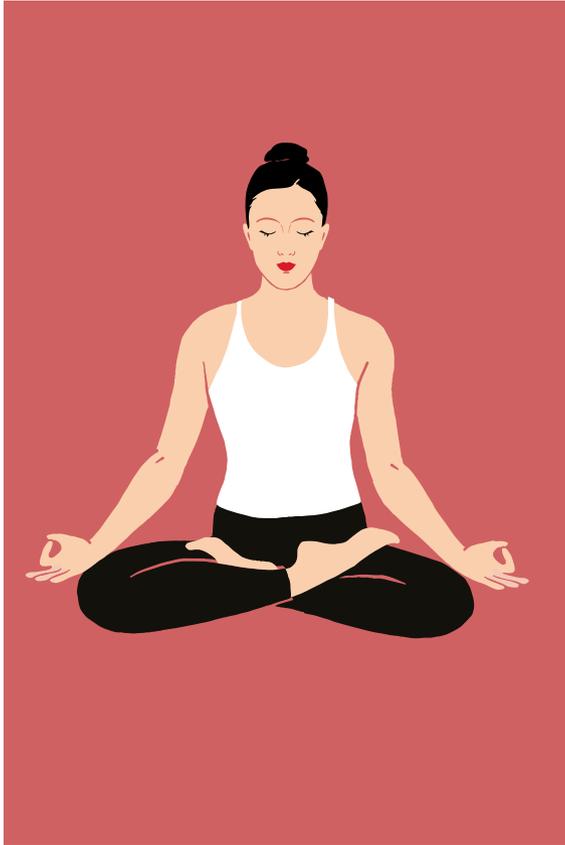


ASANAS

HÉLÈNE JAMESSE



LA
PETITE
BIBLIOTHÈQUE
LOUIS HACHETTE



BIENVENUE

Prenons ensemble le chemin du yoga. Traversons ce pays et laissons-nous surprendre par ses formes. Il appartient à chacun de faire preuve de discernement dans ce qui est proposé, à travers des résultats de recherche personnelle, en pratiquant, ou à travers l'étude des textes dont les traductions et les interprétations sont nombreuses. Le yoga se pratique et se vit : l'intellectualiser est de l'ordre de l'Avoir alors qu'il permet de simplement Être. Il a sans cesse évolué et son histoire s'est précisée au fil des siècles.

Dans cet ouvrage, vous pensiez rencontrer la description des asanas : vous allez plus profondément ouvrir une porte vers la transformation. *Asana* est un mot **sanskrit** qui désigne à l'origine le fait de s'asseoir et, aujourd'hui, il est simplement traduit par le mot « posture ». Quant à lui, le mot *yoga* signifie « union », union du corps physique avec l'Esprit, le Divin, l'Union de toutes choses, une ouverture à la nature même de ce que nous sommes. **L'éveil spirituel**, le **samadhi**, est ce que nous propose la pratique sincère du yoga. Il est d'ailleurs uniquement question de cela, de cette libération, dans le texte fondateur des **Yoga Sutras** de **Patanjali**, écrit entre les 11^e

ANJANEYASANA

La posture d'Hanuman

Signification

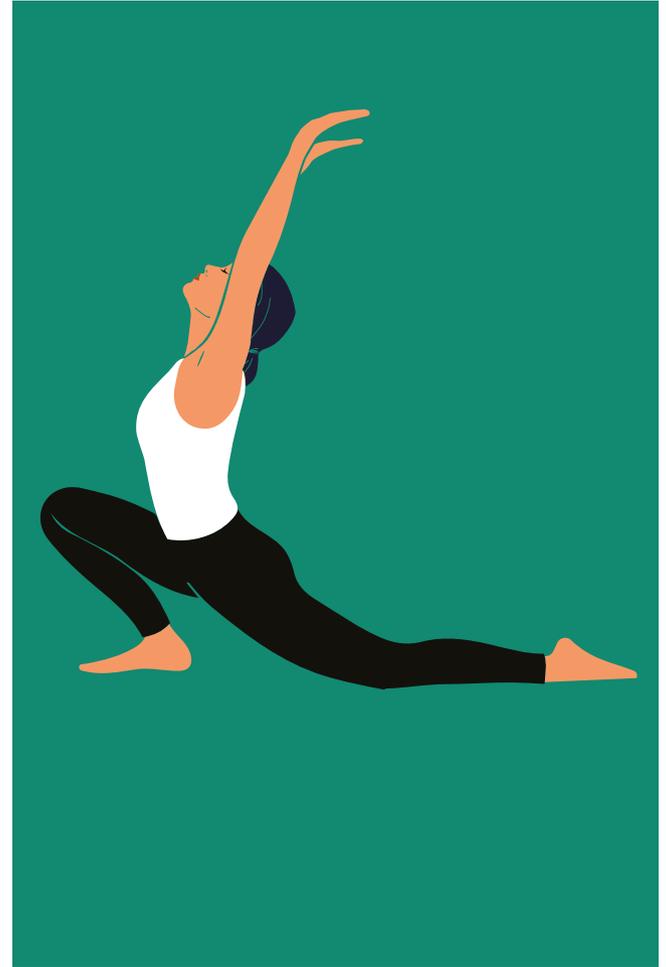
Anjaneya, Anjana,
nom de la mère d'Hanuman
Asana, posture

Bienfaits

Étire la colonne vertébrale
Étire l'avant du corps du bassin
à la gorge
Assouplit le bassin
Fortifie les jambes

***Hanuman** est le dieu-singe, héros de l'épopée de Ramayana. La posture symbolise ce valeureux guerrier au service de Rama, roi mythologique, les mains tendues vers le ciel et le soleil, en signe de dévotion à son maître spirituel. Cette posture en yoga date du XX^e siècle. Elle serait inspirée d'une des postures de l'art martial indien millénaire, le Kalaripayattu.*

Installez-vous sur les genoux, les bras le long du corps. Inspirez, passez un pied devant. Dans l'alignement du bassin, les jambes forment des angles droits. Expirez, poussez ce genou au-delà de la cheville afin de rapprocher le bout des doigts du sol ou des chevilles. Votre corps est dans une fente avant. Inspirez, levez les bras vers le ciel ou le soleil, ouvrez le cœur en poussant le sternum vers l'avant ; le regard suit le mouvement. Ne penchez pas la tête en arrière : elle suit simplement le mouvement. La gorge est étirée sans pression sur les cervicales. Sortez délicatement de la posture, afin de la pratiquer de l'autre côté.



DHANURÂSANA

La posture de l'arc

Signification

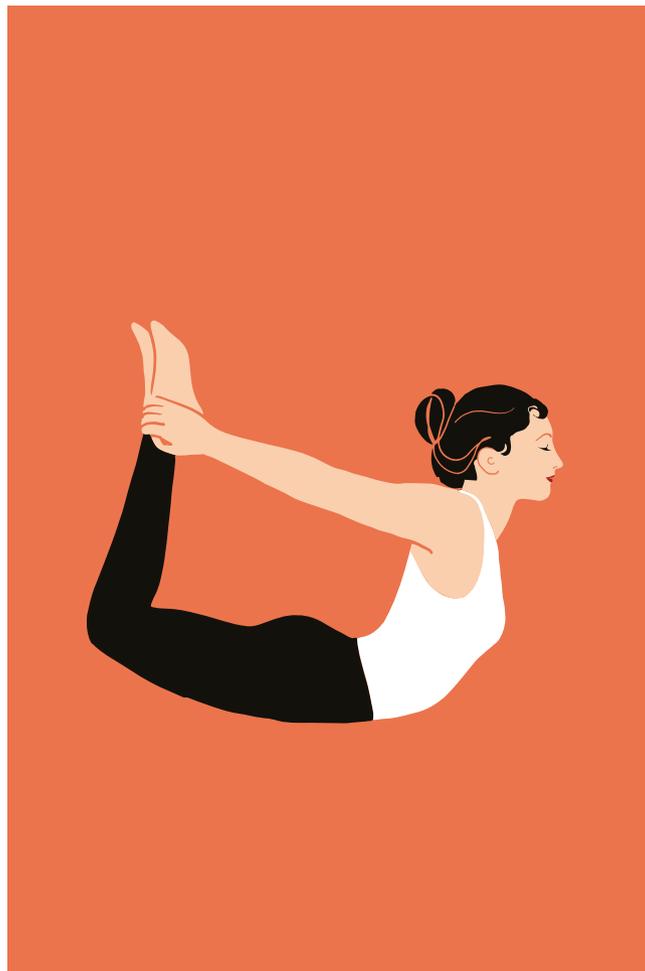
Dhanur, arc
Asana, posture

Bienfaits

Assouplit la colonne vertébrale
Étire l'avant du corps
Stimule la digestion
Libère **manipura**

*La posture est décrite dans **Gherandasambita** au XVII^e siècle. Son interprétation était alors la version décrite pour **akarnadhanurâsana***. C'est au début du XX^e siècle, dans **Yogasopâna-Pûrvacatuska** que Yogi **Ghamande** l'interprète, avec les pieds en arrière. Cette version est la plus souvent pratiquée aujourd'hui.*

Installez-vous sur le ventre, le front est contre le sol, les mains saisissent chaque jambe, au niveau de la cheville ou du pied. Les genoux sont écartés de la largeur du bassin. Les épaules s'ouvrent et les omoplates se rapprochent. Respirez dans la posture afin de laisser les quadriceps et le bas ventre s'étirer, détendez le reste du corps. Inspirez. Poussez les pieds simultanément vers l'arrière et vers le haut. Les cuisses décollent du sol, les épaules se soulèvent et le dos se courbe. La posture se fait par l'action des jambes qui tendent les bras jusqu'alors passifs. Ceux-ci deviennent la corde de l'arc. Respirez pour masser profondément le ventre. Dans une version avancée, cette asana peut se pratiquer en rétention d'air.



GARUDASANA

La posture de l'aigle

Signification

Garuda, aigle mythologique
Asana, posture

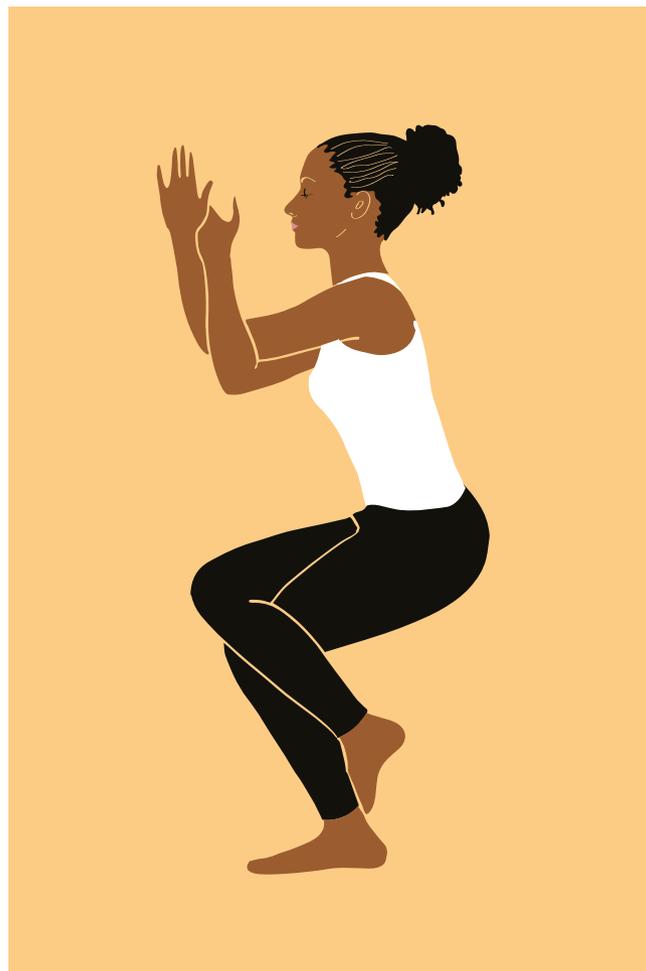
Bienfaits

Favorise l'ancrage et l'équilibre
Assouplit les articulations
Apaaise le mental

*Garuda est le roi des oiseaux dans la mythologie hindoue, homme ressemblant à un aigle. Il est le **vahana** de **Vishnou**.*

*Une posture différente du même nom est décrite dans **Gheranda Sambhita** au XVII^e siècle et une autre dans **Sritattvanidhi** au XIX^e siècle, c'est seulement dans les années 1960 que **B. K. S. Iyengar** propose la posture que nous pratiquons aujourd'hui.*

Debout, les bras le long du corps, expirez et pliez une jambe ; passez la cuisse de l'autre jambe par-dessus afin de créer un serrage de la zone pelvienne. Le pied s'enroule autour du mollet de la jambe d'appui. Installez l'équilibre de ce socle formé par vos jambes, inspirez et étendez les bras sur le côté, les poignets en flexion. Puis, croisez les bras, légèrement au-dessus du coude, afin de les plier, et redressez les avant-bras. Les mains sont alors dos à dos. La main du bras du dessous s'enroule au niveau du poignet pour installer les doigts dans l'autre paume. Levez les coudes au niveau des épaules et respirez dans la posture. Si la jambe droite est au-dessus, c'est le bras gauche que vous passerez au-dessus du bras droit, et inversement. Revenez délicatement pour pratiquer la posture de l'autre côté.



Yogaś citta vṛtti nirodhaḥ
« L'Union est la cessation
des vagues du mental. »

*Traduction tirée de La voie royale,
les yogas sutras de Patanjali : une 4^e voie
de Philippe G. Muller*