

Vous pouvez dans tous ces exercices de respiration reprendre quelques cycles respiratoires naturels en cas d'essoufflement et reprendre la pratique ensuite.

*Le yoga comporte, certes, un ensemble de postures, parfois spectaculaires, mais ces postures ne sont pas une fin en soi. De la plus simple à la plus complexe, elles ont pour but d'aider à libérer le souffle et les énergies latentes, à les faire circuler plus harmonieusement à travers toutes les cellules de notre corps et à apporter la conscience jusque dans les moindres recoins de notre être. Elles sont un moyen d'améliorer la respiration pulmonaire et la respiration cellulaire, et de faire circuler les autres souffles.*



Le Hatha-Yoga Pradipika<sup>9</sup> dit que :

- douze respirations très lentes et profondes nous hissent au niveau de pratiyhora, l'abstraction,
- douze cycles de douze respirations lentes et profondes nous conduisent à l'état de Dharana, la vraie concentration,
- douze cycles de douze fois douze respirations extrêmement lentes nous amènent au niveau de Dyana, la méditation,
- douze cycles de douze fois douze fois douze respirations très lentes nous établissent dans l'état de la perfection. La concentration parfaite qui permet au mystique de rencontrer DIEU, à l'agnostique d'atteindre lucidité et félicité.

---

<sup>9</sup> HATHA-YOGA-PRADIPIKA est un traité écrit en sanscrit, attribué à un célèbre yogi du XV<sup>ème</sup> siècle.

## CHAPITRE 4. Les Postures - *Asanas*

---

Dans le yoga, on cultive le corps et le mental par une méthode continue de pratique d'asanas, pour éviter tout obstacle, à leur bon fonctionnement. Cette pratique donne santé, équilibre, mobilité et immunité à la maladie.

Les scientifiques ont confirmé les vertus curatives des asanas.

On peut définir la maladie comme un trouble dans le fonctionnement normal du corps et de l'esprit.

Etre **handicapé**, c'est être dans l'incapacité d'interagir pleinement avec son environnement à cause d'une déficience.

Reconnue comme une personne handicapée, une nouvelle quête s'ouvrait maintenant à moi : « tendre vers un retour à la normal ».

Les asanas me furent d'une grande aide pour le renforcement de mes capacités physiques et le développement de mes capacités cognitives. J'ai adapté les exercices au fur et à mesure de mon évolution et Maître Khane avait été clair à ce sujet, ***je pouvais tout réaliser à condition de le faire dans la détente.***

Les pratiques restent aujourd'hui mes alliées vers la connaissance de mon être, elles me permettent d'être à l'écoute : Etre à l'écoute de soi, c'est s'autoriser à être, se voir tel que l'on est dans l'instant présent, ouvrir les portes de notre intérieur pour pouvoir aller vers plus de santé et d'harmonie.



### 1- Définition

Asana signifie tenir le corps dans une posture donnée avec le bhavana (ou idée) que Dieu est en soi. L'asana doit être tenue fermement (ou shitra) afin de ne pas « secouer cette divinité ». Asana jaya ou la conquête de l'asana se produit quand l'effort cesse et que la stabilité s'installe. La stabilité amène un état « sukhata » ou félicité. Un asana tenu dans cet état n'est plus exécuté par le corps physique ou physiologique mais par le soi intérieur. Dans cet état le corps a été conquis, les dualités ont disparu, et l'union du corps, du mental et de l'âme est réalisée.

Le seigneur Patanjali décrit ainsi l'asana :

« *Sthirasukham asanam* »  
Patanjali yoga sutras II, 24  
*La posture apporte la stabilité du corps et l'équilibre du mental.*

Le Hatha yoga pradipika, parlant de l'asana affirme :

« *Kuryattadasanam sthairyamarogyam cangalaghavam* »  
*Hatha yoga pradipika 1,17*  
*La pratique des asanas amène le corps à un état de stabilité, libère de la maladie et apporte la légèreté à tout l'être.*

Dans la posture réside le secret de la conquête du corps : cette démarche essentielle, nous conduit aussi vers un plan spirituel, vers la réalisation de soi.



La citation ci-dessous, extraite du Gheranda Samhita<sup>10</sup> sous-tend que les asanas sont innombrables.

*āsanāni samastāni yāvanto jīvavantavaḥ |*  
*caturaśīti lakṣāṇi āsanāni kathitāni ca ||*  
*gheraṇḍa-saṁhitā-II.1*

Le nombre d'asanas est égal au nombre d'espèces vivantes.  
Le nombre d'asanas a été rapporté à quatre-vingt-quatre *lakhs*.  
(Soit 8,4 millions)



Au vue de ce nombre phénoménal, je vais tenter sans prétention de classier les asanas, pour permettre une vue d'ensemble.

---

<sup>10</sup> GERANDA-SAMHITA est un des trois textes classiques ou traditionnels du Hatha Yoga.

## 2- Familles de postures

- **Posture debout** étire les muscles, débloque les articulations et la colonne vertébrale, vivifie le corps et l'esprit en supprimant tensions et douleurs. Elle stimule la digestion, permet un bon fonctionnement des reins et soulage la constipation. Elle Améliore la circulation sanguine et la respiration.
  - **Posture allongée** permet de détendre le corps et de faire le vide dans son esprit.
  - **Posture assise** apaisante, elle combat la raideur du bassin et des jambes, efface la fatigue, détend le mental et régule la pression artérielle. Elle favorise l'intériorisation et conduisent vers le « lâcher prise ».
  - **Posture inversée** stimule le système cardio-vasculaire et le système lymphatique. Dès lors que la tête se retrouve vers le bas, le sang circule différemment, aidé par la gravité sa circulation est largement facilitée, les jambes sont allégées et la lymphe est stimulée
  - **Posture d'équilibre** permet de développer le sens de l'équilibre (extérieur et intérieur) mais aussi la maîtrise de tout le corps. Elle accroît la concentration et la confiance en soi. Les exercices favorisent la coordination neuromusculaire, c'est-à-dire la coopération entre le cerveau et les muscles.
- 
- ❖ **Torsion** (le tronc est tourné par rapport aux hanches) Cet exercice permet de stimuler les organes internes et les muscles du dos.
  - ❖ **Flexion**
    - La flexion avant est un véritable élixir de jeunesse. Cette position étire les muscles et les ligaments de tout le côté postérieur du corps – des talons jusqu'au milieu du dos. Elle étire la colonne vertébrale et augmente l'approvisionnement en sang du cerveau.
    - La flexion latéral renforce les muscles du dos et des épaules. Elle étire les muscles latéraux du corps et combat la scoliose (déviation latérale de la colonne vertébrale).
  - ❖ **Extension**

Les extensions vers l'arrière compensent les mouvements quotidiens de flexions vers l'avant. Elles ouvrent la poitrine, favorisent une meilleure respiration tout en apportant un sentiment de joie et de vitalité.

- ✓ **Posture dite dynamique** Le but est d'entretenir le corps physique et d'équilibrer les énergies. Un bon exemple est la Salutation au Soleil (Sūryanamaskāra).
- ✓ **Posture dite statique** une pratique lente durant laquelle les postures sont gardées plusieurs minutes. Ce travail impacte le corps et l'esprit en profondeur : Les muscles sont drainés, donc nettoyés de tout ce qui les encombre : toxines et contractures.



### 3- Les styles

Nous trouvons aussi différents **styles de yoga**...mais je tiens simplement à développer ceux que je pratique. Ils sont tirés, essentiellement, de l'enseignement de Maître Khane. Son enseignement nous encourage à développer nos propres facultés d'adaptation. Il nous apprend le regard intérieur et à nous écouter, à écouter notre corps...

Ainsi j'ai pu durant ses séances, rester allongée, lorsque le besoin se faisait sentir et reprendre ensuite la pratique lorsque je me sentais prête.

*Un maître de yoga réside en nous depuis le début des débuts.*



✿ **le hatha-yoga, Il est à la base de tous les autres styles de Yoga.**

Le Hatha yoga c'est :

- De la méditation (Dhyana)
- Des exercices respiratoires (Pranayama)
- La pratique de postures (Asanas)

## Que signifie Hatha Yoga ?

Yoga est synonyme d'union.

Le Hatha yoga est le "yoga de l'effort" ou "yoga de la ténacité".

Hatha-Yoga a donc le sens de : relier (**yoga**) l'énergie solaire (**ha**) et l'énergie lunaire (**tha**) dans le corps.

Ce yoga cherche à harmoniser par des exercices physiques, ces deux énergies opposées (mentales et physiques) mais complémentaires à des fins de stabilité de l'esprit.

C'est un yoga énergétique, qui fait intervenir :

- les souffles garants de l'énergie vitale (**Prana**)
- les différentes enveloppes corporelles (**Koshas**)
- les canaux où coule l'énergie (les **nadis**)
- les centres énergétiques (**Chakras**).

## **Quels sont les bienfaits du Hatha-yoga ?**

1. Amélioration de l'état de santé global
2. Bien-être psychique (améliore les problèmes de sommeil, anxiété, stress)
3. Assouplissement
4. Tonification musculaire
5. Perte de poids
6. Amélioration de la fonction cardiaque et de l'endurance
7. Améliore l'équilibre
8. Elimination des toxines
9. Stimulation des organes vitaux

C'est un style de yoga accessible à tous les âges, que vous soyez bien portants ou non.

Il n'y a pas besoin de pratiquer pendant des années pour ressentir les bienfaits de la pratique. Avec la concentration et la persévérance, les résultats suivront.



*“Le succès du yoga viendra pour celui qui pratique et non pour celui qui ne pratique pas.*

*Lire seulement de façon théorique les textes sacrés n’apporte pas le succès en yoga, non plus que de porter la robe du yogi ou du sannyasin ou discourir sur le yoga.*

*La pratique assidue seule est le secret du succès.  
En vérité il n’y a aucun doute là-dessus.”*

Verset 64-66 Hatha Yoga Pradipika

### ❁ le yoga pharaonique ou yoga égyptien, il est le yoga de la verticalité.

Le yoga des pharaons, c’est un ensemble de postures verticales faciles à réaliser. Yogi Khane d’après les peintures et bas-reliefs des temples égyptiens a fondé ce style bien caractéristique de yoga.

Ce sont des enchainements dynamiques qui ne nécessitent aucune souplesse particulière et préparent à certaines postures de Hatha yoga.



Le yoga égyptien peut se pratiquer dans les attitudes de la vie courante :

- En position debout
- en position assise sur une chaise, un banc ou un tabouret aussi bien que sur un tapis
- en position couchée.

Il ne nécessite aucun équipement spécial. Il a aussi cet avantage de pouvoir être pratiqué à tous les âges.

### Quels sont les bienfaits du yoga égyptien ?

- Amélioration de la conscience du corps
- Meilleure Coordination des mouvements
- Canalisation de l'énergie
- Améliore la concentration, la mémorisation, la vigilance
- Apporte la vitalité
- Amène une rééducation posturale
- Régénération du système locomoteur



## ❁ Le yoga chinois : styles internes du kung-fu ou « Kung fu Nei Chia » et le Qi Gong

### Les méthodes internes insistent sur les axes suivants :

- Le contrôle du chi<sup>11</sup> (ou qi)
- La visualisation
- Le regard intérieur
- La sensibilité du corps

### Nei Chia, l'art interne

## 内家

Le Nei Chia est essentiellement, une discipline intérieure qui conduit à la maîtrise de soi, à la régulation de l'énergie vitale et à la concentration.

Un contre-pouvoir religieux apparaît en Chine à partir du XIII<sup>e</sup> siècle dans la région du mont Wudang : le taoïsme. Ses adeptes recherchent la "transformation intérieure" par une forme de méditation mélangeant souffle, visualisation, concentration et circulation de l'énergie. C'est un travail centré sur l'intérieur du corps, son fonctionnement, les relations entre ses organes, etc.

Le Kung fu Nei chia est une suite de mouvements simples à laquelle s'ajoute un travail de contraction et de décontraction.

### **Les exercices se décomposent en 3 phases :**

1. La phase dynamique (prépare le corps)
2. La phase respiratoire (respirations lentes et profondes)
3. La phase de contraction (légère, moyenne, intense)

---

<sup>11</sup> Le Chi : énergie qui relie tout ce qui compose l'univers.

## Quels sont les bienfaits du Kung Fu Nei chia ?

- Améliore l'irrigation sanguine
- Effet de tonification et d'automassage sur les organes internes
- Produit un effet très apaisant, très équilibrant sur le système nerveux
- Échauffe et renforce les muscles
- Régénère les zones articulaires
- Favorise l'élimination des toxines
- Revitalise et dynamise l'ensemble du corps.



Tao du célèbre Lam Sam-Wing – Hung Gar  
Lao Tseu<sup>12</sup> explique que « l'unité, c'est le tao<sup>13</sup> »

### Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail ». Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

<sup>12</sup> Lao Tseu (né en 571 av. J-C et mort en 531 av. J-C) aurait été un sage chinois et, selon la tradition un contemporain de Confucius.

<sup>13</sup> Tao : le sens exact du mot chinois est chemin, voie. On ne peut l'expliquer sans se reporter au yin et au yang.

### **Les exercices peuvent aussi, se réaliser en 3 phases :**

- Dynamique;
- De contraction ;
- De détente (mouvements lents, fluides et légers).

### **Quels sont les bienfaits du Qi gong?**

- Améliore la souplesse
- Aide à se détendre et à combattre le stress
- Développe son équilibre
- Améliore la santé

Des études scientifiques ont montré qu'une pratique régulière du Qi Gong permet de réduire l'hypertension, la douleur chronique, d'améliorer la qualité de vie de patients atteints du cancer, de diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel, de réduire les symptômes associés à la maladie de Parkinson, d'aider au sevrage d'addiction...

En prévention, il permet de renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps, d'améliorer la qualité de vie, d'optimiser les fonctions immunitaires de l'organisme, ce qui contribue à entretenir sa santé et prévenir l'apparition de certaines maladies.

Une pratique régulière du yoga chinois est très simple et à la portée de tous. Cela nécessite néanmoins motivation et persévérance. La pratique doit se faire de façon naturelle, sans se faire violence mais avec des efforts progressifs pour arriver à une réelle détente. Il ne faut pas non plus, chercher à tout prix à avoir des résultats puisque ceux-ci arrivent naturellement avec de la pratique.

Aucun matériel n'est nécessaire, si ce n'est un petit coussin ou un tapis pour être plus confortable.

# CHAPITRE 5. Mes postures de prédilection



Chaque asana a ses effets propres sur le corps et sur l'esprit. Comme vous l'avez vu plus haut, le grand nombre de ces postures m'empêche de les reprendre une à une pour en citer les bienfaits.

Pour vous offrir un petit aperçu, Je peux tout de même, vous faire part des pratiques qui m'ont particulièrement aidé dans mon processus de guérison.

## 1- De la table renversée à la chandelle et tendre vers la charrue

J'ai commencé après l'AVC par une posture renversée qui convient à toutes sortes de pathologie.

### A- La table renversée Urdhva Prasarita Padasana

La prise de la posture commence allongé, pieds près des fesses, menton vers la gorge pour bien étirer la nuque, dos bien à plat sur le tapis.

- Inspirez en levant les bras vers le ciel,
  - expirez en amenant les genoux vers la poitrine,
  - inspirez en tendant les jambes vers le haut,
  - expirer en positionnant les paumes de mains et plantes des pieds vers le plafond.



Respirez lentement longuement dans la posture, revenez dès qu'il y a gêne.

**Un petit plus ?** Secouez avec douceur les articulations des poignets et des chevilles comme des poupées de chiffon... vous les désengorgez et les allégez.

Pour sortir de la posture :

- inspirez en ramenant les bras le long du corps, au sol,
- expirez les genoux vont vers la poitrine,
- puis les pieds au tapis en inspirant
- et enfin allongez les jambes au sol en expirant.

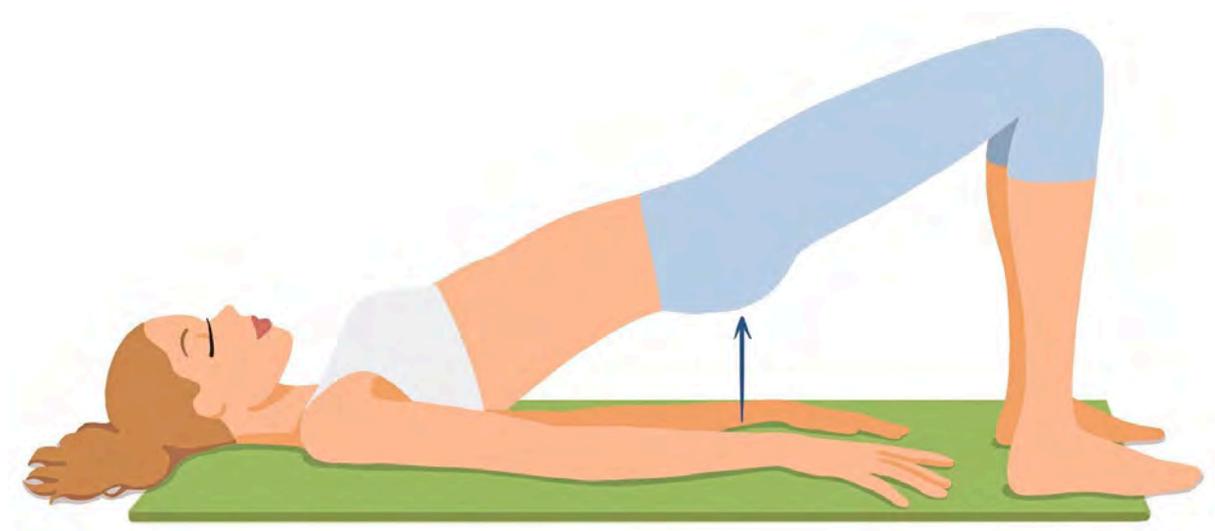
### Les bienfaits de la table renversée :

- Allège, étire et décongestionne les jambes, favorise la bonne circulation des fluides
- Allège, étire et décongestionne les bras et leurs articulations
- Étire le dos et stimule la colonne vertébrale
- Étire la nuque
- Renforce la sangle abdominale
- Stimule les organes du ventre et du bas ventre
- Stimule le cœur

### Pas de contre-indication

Puis lorsque je me suis sentie prête, j'ai pu réaliser :

### B- le demi-pont ou *Ardha setu bandhasana*



La **posture** : Dos au sol, pliez les genoux et écartez-les à la largeur du bassin, en rapprochant les talons le plus près des fesses possibles. Vos bras sont le long de votre corps, paumes de mains au sol. Tout en inspirant, soulevez lentement le bassin, en décollant le bas du dos du sol. Continuez de décoller la colonne vertébrale du sol, vertèbre par vertèbre, jusqu'aux épaules. Soulevez les fesses, veillez à ce que genoux, bassin et épaules soient alignés. Équilibrez le poids entre les pieds et les épaules.

En expirant le dos se replace sur le tapis vertèbre après vertèbre en veillant à poser le coccyx en dernier.

#### **Bienfaits de la posture du demi-Pont**

- Étirement très salutaire du dos : assouplit, tonifie, permet de mettre en place les disques intervertébraux, améliore les dos ronds.
- Muscles : fortifie la zone lombaire et la cage thoracique, étire les abdominaux.
- Le renforcement important des fessiers et des cuisses développe le muscle et réduit la graisse.
- Renforce et tonifie les jambes, prévient les varices.
- Renforce et tonifie les hanches, assouplit les genoux.

- Tonifie les viscères abdominaux et organes internes, reins et glandes surrénales.
- Aide à réguler la glande thyroïde.
- Élimine les tensions dans la nuque, étire cou et épaules.
- Améliore la flexibilité et la confiance en soi.

### Contre-indications

- Blessure ou inflammation chronique ou récente au dos ou aux épaules.
- Diverses formes de sciatique.
- États fébriles, douloureux.
- Fatigabilité excessive.
- Grossesse (dernier trimestre) : éviter la posture si elle empêche la respiration.

Quelques années plus tard, j'ai pu refaire la chandelle avec le sentiment de revenir en enfance.

### C- La chandelle ou Sarvangâsana



Pour faire la chandelle, nous allons faire préalablement des échauffements pour la nuque, puis allongés, genoux vers la poitrine, mains sur les genoux, nous effectuons un mouvement de balancement en avant, en arrière (le Rocking)...

Lorsque nous avons la barre des épaules bien ancrée dans le sol, nous soulevons les jambes, pieds vers le ciel, les mains se positionnent sur les lombaires. Les bras font office de trépieds avec les épaules.

N'écartez pas les coudes, rapprochez le plus possible les omoplates l'une de l'autre pour minimiser le poids sur la nuque au profit des bras et des épaules.

Le menton suffisamment rentré va bloquer la partie supérieure du sternum. La respiration est lente et abdominale.

Pour sortir de la posture, nous rapprochons les genoux vers le visage / poitrine et sans bloquer le mouvement naturel, nous revenons en laissant aller le balancement.

## **Bienfaits de la Chandelle**

- Tête et cerveau :
  - stimulation des facultés cérébrales, meilleure mémoire, disparition de certains maux de tête ;
  - cou : amélioration des fonctions de la thyroïde ;
  - visage : prévention des rides.
- Ventre et bas-ventre sont libérés des masses de sang qui peuvent y stagner, d'où l'intérêt de cette posture pour les personnes atteintes de troubles circulatoires, hémorroïdes. Des bienfaits sont appréciés sur les reins et le foie est tonifié.
- Soulage les jambes de la pression artérielle (prévention ou soulagement des varices), désengorge les organes (foie, pancréas, cœur).
- Elle a une forte action sur tout le système nerveux central : cette posture est relaxante et régénérante, ralentit la respiration et le rythme cardiaque, diminue l'activité mentale et les perceptions sensorielles.
- Cette posture permet de lutter contre l'insomnie, les palpitations, elle régule la tension artérielle, les vertiges, les troubles de la vue et de l'ouïe.
- Utile en cas d'asthme, bronchite, maux de gorge.

- De par sa position inversée, la Chandelle agit favorablement sur la ptôse [position anormalement basse d'un organe ou sa descente consécutive au relâchement des muscles ou ligaments assurant sa fixation] ou le prolapsus de l'utérus.
- Toujours dans la sphère génitale, la Chandelle apporte ses bienfaits sur les menstruations douloureuses, hypertrophie prostatique, faiblesse sexuelle. Aide à l'accouchement (pas pendant !)
- La Chandelle pratiquée avec discernement et précaution a également son mot à dire dans les cas d'arthrite, arthrose, lumbago...

### Contre-indications

- pression sanguine trop élevée,
- période des règles,
- si la digestion n'est pas terminée.

Aujourd'hui, je tends à réaliser la charrue qui reste pour moi, encore délicate du fait d'une discopathie avec sténose en c5 c6. Je ne force pas, quelques essais en dynamique puis je reviens en chandelle.

### D- La Charrue Halâsana



La Charrue complète bien la posture de la Chandelle, en amenant les pieds au sol en arrière de la tête, elle requiert un plus grand assouplissement de la colonne vertébrale. Il est bien important de travailler en douceur sans saccade, sans contracter ni le visage, ni le cou ni les mâchoires.

Faites la chandelle et Expirez lentement dès que les jambes arrivent à la verticale.

Poursuivez sans interruption le mouvement des jambes jusqu'à ce que les orteils touchent le tapis au-delà de la tête, mais ne forcez pas pour toucher le sol à tout prix (cela viendra avec la pratique).

### **Bienfaits de la Charrue**

Les postures inversées ont un effet favorable sur tout le corps et la santé en général. Dans la position de la Charrue, il y a un afflux sanguin considérable apporté à la région du cerveau.

- Fortifie et améliore la souplesse de la colonne vertébrale.
- Tonifie le système nerveux.
- Tonifie les muscles dorsaux, les étend.
- Fortifie les reins.
- Stimule le foie, la rate, l'estomac.
- Effet bénéfique sur les glandes endocrines, le pancréas, recommandée aux diabétiques.
- Effet bénéfique sur les hanches et la taille, assouplit le sternum.
- Stimule l'énergie dans la région pelvienne.
- Améliore la concentration de l'esprit.

### **Précautions**

- Pas pendant les règles (si abondantes).
- Hypotension artérielle (pression sanguine trop basse).
- Hypertension ou maladie du cœur (contre-indication relative).
- Arthrose cervicale (contre-indication relative).

### **Contre-indications**

Pendant une affection aiguë – surtout les inflammations : otite, conjonctivite, sinusite, angine... – il ne faut jamais pratiquer de poses inversées, mais cette règle est aussi valable pour le yoga en général. La posture de la Charrue est également contre-indiquée en cas de :

- Forts maux de tête ou migraines, fièvre.
- Hernie discale, spondylite (inflammation d'une vertèbre).
- Colonne vertébrale fragile.
- Maux de ventre.
- Obésité.
- Digestion non terminée.
- Grossesse.

## 2- La salutation au soleil ou surya namaskar, pour l'ensemble des postures



À l'origine du yoga, on prescrivait d'effectuer une Salutation au Soleil chaque matin et si possible chaque soir, de préférence face au Soleil, mais vous pouvez aussi très bien le visualiser pour en puiser toute l'énergie et la puissance. Cette posture est un remerciement au soleil comme source de vie, mais c'est aussi un enchaînement d'exercices parfaits pour tout le corps.

### Bienfaits pour le corps

- Améliore la musculature de tout le corps sans l'alourdir ni l'hypertrophier, tonifie le dos, galbe le corps;
- Rafraîchit et satine l'épiderme par l'élimination des toxines par la peau, éclaircit le teint et rajeunit la peau par une bonne irrigation;

- Modifie l'aspect et le maintien du buste, épanouissant la poitrine qui devient ferme et élastique par le renforcement de la musculature pectorale;
- Préviend la chute des cheveux;
- Efface les bourrelets adipeux, surtout à l'abdomen, aux hanches, aux cuisses et au menton, réduit l'excès de graisse;
- Réduit la proéminence anormale de la pomme d'Adam;
- Élimine les mauvaises odeurs corporelles en chassant les toxines par les émonctoires naturels (peau, poumons, intestins, reins);
- Donne de l'aisance aux mouvements en préparant bien le corps.

### **Bienfaits pour les organes internes et les glandes**

- Tonifie et active le système digestif, masse les viscères (foie, estomac, rate, intestins, reins), élimine la constipation, évite la dyspepsie (digestion difficile, brûlure d'estomac);
- Renforce la sangle abdominale, maintient les organes en place, élimine les stases sanguines dans les organes abdominaux (ralentissement de la circulation);
- Ventile les poumons à fond, oxygène le sang et désintoxique par l'expulsion massive de CO<sub>2</sub> et autres gaz nocifs;
- Augmente l'activité cardiaque et l'irrigation sanguine, combat l'hypertension, les palpitations et réchauffe les extrémités;
- Règle l'activité de l'utérus et des ovaires, évite les irrégularités menstruelles et les douleurs, facilite l'accouchement;
- Stimule et normalise l'activité des glandes endocrines (notamment la thyroïde).

### **Bienfaits généraux**

- Tonifie le système nerveux,
- Favorise le sommeil;
- Améliore la mémoire;
- Écarte les soucis, apaise l'anxiété;
- Augmente la résistance immunitaire face aux maladies;
- Suscite et maintient un esprit jeune prêt à affronter la vie et à en retirer un maximum de joies;
- Procure santé, force, efficacité énergie et longévité

## **Les contre-indications à la pratique:**

Il n'y a pas à proprement parler de contre-indications parce qu'on peut les adapter à chaque individu. Ainsi, même une personne vivant avec une mobilité réduite peut s'y adonner, notamment en réalisant des flexions avec la partie supérieure de son corps. Tout est donc possible avec le surya namaskar.

Malgré tout, une attention particulière en cas de :

- Hypertension, hypotension
- Maladie coronarienne
- Terrain à attaque cardiaque
- Hernie
- Hernie discale ou sciatique
- grossesse

## **3- La marche égyptienne pour le développement de la marche et l'équilibre**

La marche égyptienne est la synchronisation des mouvements de la marche avec les mouvements de l'aigle, en rythme avec la respiration.

### **I- Les mouvements de l'aigle**

Ce sont une série de mouvement des bras qui conduit à la maîtrise du « chandelier », symbole ésotérique de KA (manifestation des énergies vitales). Le k renforce le lien entre la terre et le ciel.

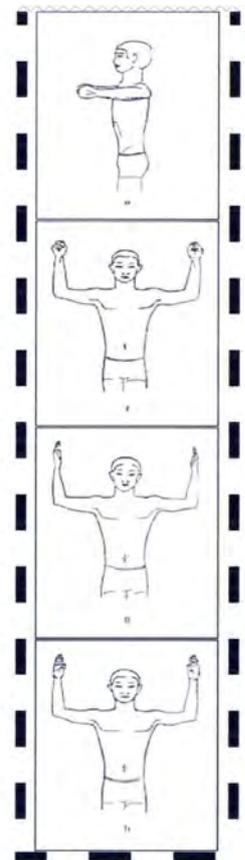
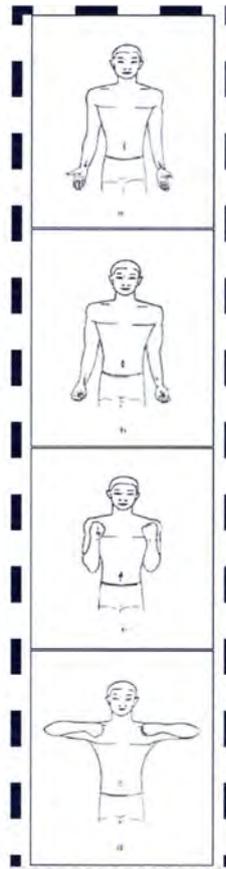
### **Phase ascendante**

En Tadasana ; Debout, pieds ancrés au sol, bras le long du corps, paumes de main tournées vers l'avant :

- inspirez en fermant lentement les mains
- expirez en repliant vos avant-bras de manière à ramener vos poings vers vos épaules, sans décoller les bras des flancs
- inspirez, levez les coudes à l'horizontale sur les côtés, en gardant vos poings au niveau de vos épaules
- expirez, déployez vos avant-bras vers l'avant : vos bras, maintenus à

l'horizontale, forment un angle droit. Resserrez un peu vos omoplates pour rester bien droit.

- inspirez en levant les avant-bras à la verticale
- expirez en ouvrant les mains, les paumes de mains se regardent
- inspirez en tournant vos paumes de mains vers l'avant : c'est la posture du ka.



### Phase descendante

En commençant par une expiration, repassez par toutes les étapes ci-dessus pour redescendre vos bras.

### Bienfaits des mouvements de l'aigle

- => rééduque le dos
- => redresse la colonne vertébrale
- => améliore l'ouverture des épaules
- => libère les voies respiratoires
- => revitalise l'organisme
- => Exercice de pranayama
- => Ouvre et ferme les chakras (cf Annexe) et intègre progressivement la conscience cosmique

### Pas de contre-indication particulière



Homme marchant égyptien  
Assiout (Moyenne Égypte) Bois de tamaris peint Musée du Louvre  
Vers 1800 avant J.-C

## II- Les mouvements de la marche

- Inspirez en levant jambe droite plus ou moins haut
- Expirez en posant le pied droit au sol en faisant un petit pas

Puis idem jambe gauche

## III- La respiration

Associez les différentes phases des mouvements de l'aigle avec les mouvements de la marche sur l'inspire et sur l'expire.

- Inspirez : fermer les mains, levez jambes droite
- Expirez : pied droit au sol, poings aux épaules etc...

### **Bienfaits de la marche égyptienne :**

Nous pouvons rajouter aux bienfaits des mouvements de l'aigle :

- ⇒ Le développement de l'équilibre
- ⇒ L'Amélioration de la maîtrise de soi
- ⇒ La Prévention des tendinites des parties inférieures
- ⇒ La tonification de l'abdomen et des lombaires

## 4- Les dragons

Ils m'ont aidé pour mieux m'enraciner et effacer ce sentiment vaporeux dans lequel je me trouvais, pour redévelopper ma concentration et me renforcer au niveau musculaire.

### **Les 3 phases de la pratique :**

1. Dynamique ou la posture est découverte
2. Respiratoire ou la posture est gardée en statique pendant plusieurs respirations lentes et profondes
3. De contractions ou la posture est gardée sur l'expiration en contractant certaines parties du corps.

### Mouvements de base :

Posture de départ : Jambes écartées, pointe des pieds dirigées vers l'extérieur, bassin bien placé (contraction des genoux au bassin pour garder le bassin en bonne position).

- Inspiration en levant les mains sur les côtés, genoux fléchis, les cuisses plus ou moins à l'horizontal
- Expiration en revenant en position de départ
- Inspiration en levant les bras, fermez les mains, les genoux fléchis
- Expiration, retour en position de départ
- Inspiration en levant les mains sur les côtés, en fermant les poings, les genoux fléchis
- Expiration, bras en chandelier
- Inspiration, bras horizontaux
- Expiration, revenir en position de départ

### Mouvements supplémentaires :

- Faire une extension arrière sur l'expire, en même temps que l'on plie les coudes ; inspire, on se redresse, en tendant les bras ; expire, on défait en tendant les jambes, en ramenant les bras le long du corps et en ouvrant les mains.

Puis nous réalisons la posture en phase statique puis en phase de contraction (les contractions sont réalisées sur l'expiration).

- Même chose en flexion avant
- Puis en torsion à gauche et à droite



## **Bienfaits des dragons**

- ⊗ Prévient et soigne les rhumatismes
- ⊗ Guérit les entorses, les foulures, les tendinites, les lombalgies, les sciatiques, les dorsalgies
- ⊗ Renforce les ligaments, régénère les zones articulaires
- ⊗ bénéfique en cas de problèmes digestifs, de dysfonctionnement hépatique
- ⊗ améliore la digestion et l'assimilation des aliments
- ⊗ Stimule et désintoxique le corps et l'esprit
- ⊗ lutte contre le vieillissement
- ⊗ Bénéfique en cas de maladies nerveuses
- ⊗ Améliore l'oxygénation des tissus
- ⊗ Revitalise et dynamise l'ensemble du corps
- ⊗ Améliore la circulation des courants énergétiques
- ⊗ Fait disparaître le sentiment de fatigue et procure un agréable sentiment de vitalité
- ⊗ Apporte le courage et dissout la peur

## **Indications**

Pratiquez le matin car les dragons donnent une telle énergie qu'ils peuvent provoquer l'insomnie.

N'exagérez pas les phases de contractions, adaptez les à vos dispositions.

## **Pas de Contre-indications formelles**

Mais Exercer une certaine prudence en cas de :

- Palpitations
- Hypertension, hypotension

**En cas de trouble cardiaque et femmes enceintes : Abstenez-vous des contractions !**

## 5- La prière taoïste pour me nettoyer et méditer en mouvement

### Mouvements de base :

- a) Debout, inspirez, les bras s'élèvent à l'horizontal, pouces dirigés vers le bas, en effectuant une torsion vers la gauche, les genoux légèrement fléchis, le regard suit le mouvement ;
- b) Rétenion poumons pleins, les paumes de mains se tournent vers le ciel ;
- c) Expirez, levez les avant-bras en chandelier, tendez les jambes ;
- d) Inspirez, revenez dans l'axe toujours en chandelier paumes de mains vers le ciel, en fléchissant les genoux ;
- e) Expirez, faites glisser les mains devant vous, pouce le long du corps, tendez les jambes ;

Puis réaliser les mouvements en allant vers la droite.

### Visualisation :

Vous pouvez rajouter à vos mouvements, cette visualisation qui renforcera les effets de la prière taoïste.

- a) La couleur jaune « tellurique » remonte par la plante de vos pieds (en particulier par R1 : départ du méridien des reins se situant entre les deux coussinets du pied) et colorie l'ensemble de votre corps ;
- b) Votre corps est entièrement jaune dans l'énergie purificatrice et régénératrice de la terre ;
- c) La couleur jaune retourne à la terre, en emmenant avec elle, les ondes négatives et tout ce dont nous n'avons plus besoin ;
- d) L'énergie du ciel bleue entre dans notre corps par la paume de nos mains
- e) La couleur bleue ressort par la paume de nos mains, en emmenant avec elles, toutes les impuretés obsolètes de notre être.

A la fin du cycle ou de la pratique, nous nous visualisons lumineux, pur comme du cristal.

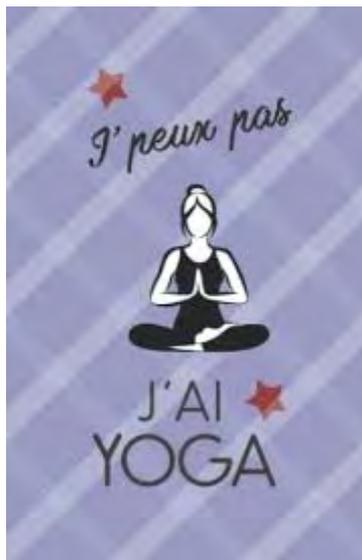
### **Bienfaits**

- ⊗ Nettoyage énergétique
- ⊗ Détente
- ⊗ Calme intérieur
- ⊗ Diminue la fatigue
- ⊗ Améliore le sommeil
- ⊗ Régularise l'appétit

### **Pas de contre-indication**



Toutes les postures m'apportent un réel bonheur, même celles qui me sont plus difficiles, comme les équilibres... Elles font maintenant, partie intégrante de ma vie. Telles des amies, elles me soutiennent dans les périodes difficiles et m'accompagnent au quotidien. Elles me permettent d'incarner la spiritualité et me garantissent une santé optimale.



## En conclusion

---

Aujourd'hui, je suis « prof » de yoga. Ces cours sont pour moi (et ce mémoire aussi, je l'espère) une méthode afin d'aider les autres, un moyen concret de leur apporter du bien-être. C'est aussi l'occasion de pouvoir donner « la force de se relever » à des personnes, quel que soit leur âge, handicap ou difficulté. Enfin, je partage tout simplement, des trésors inestimables que je ne serais réserver, à moi seule. Prenez, par exemple, une roue qui engendre de la force hydraulique, et supposez que tout à coup, de son propre chef, elle retienne l'eau qui la fait tourner. Elle sera bientôt immobilisée. Il faut que l'eau coule librement à travers la roue pour être utile et créer de l'énergie.

Quelle joie, donc, de pouvoir offrir cette source de vie. Au départ, les élèves, peut-être, n'en connaissent pas toute la portée : bien être pour le corps, bien sûr, mais aussi, pour l'apaisement du mental et l'éveil spirituel.

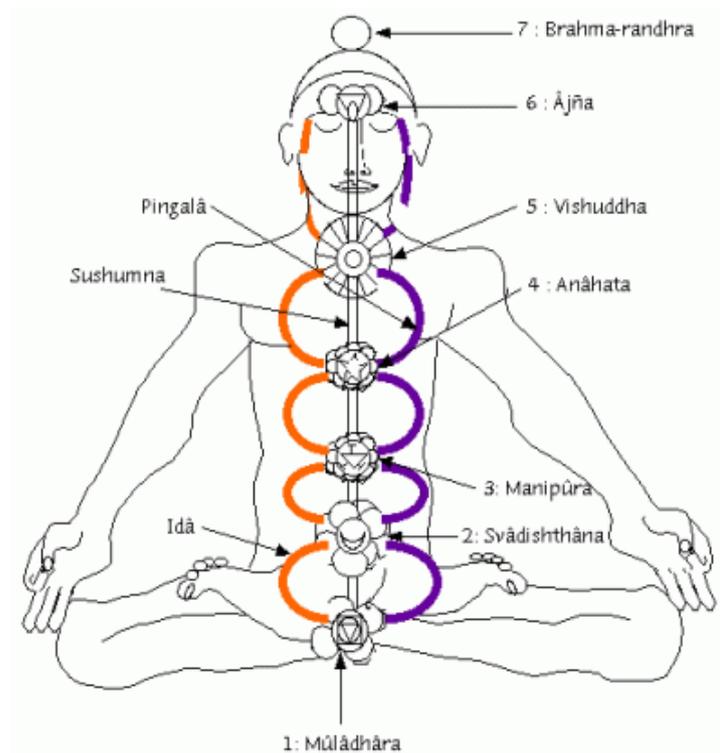
Certains sont bouleversés et pleurent de libération, d'autres se convertissent, non pas vers une religion, ni une échappatoire mais vers une discipline qui nourrit le corps, le mental et l'âme. D'autres encore vont juste vers une pratique adaptée à leur capacité, une pratique sportive pour se maintenir en forme et se détendre.

Le yoga est à vocation universaliste et s'adapte à chaque pratiquant. C'est également une pratique dénuée de tout esprit de performance ou de compétition. Quel que soit son âge, sa corpulence, il n'y a pas de « bon » ou de « mauvais » niveau, il suffit simplement d'adapter les postures à ses propres capacités. Il n'y a pas d'objectif à atteindre pour réussir sa pratique, une séance de yoga réussie est simplement une séance de yoga où l'on donne le meilleur de soi-même. N'importe qui peut donc, s'y adonner et en retirer les bénéfices.

# ANNEXE

---

## Le corps énergétique : les 7 chakras principaux et les nadis



Le corps énergétique comprend le système des chakras et des nadis, on l'appelle également corps subtil.

### Les nadis :

Ce sont des canaux énergétiques, comme les méridiens, dans lesquels circule le prana (l'énergie vitale contenu dans l'Univers (constitué des 5 éléments), dans l'air, dans le souffle). Il en existe 72 000 selon les textes, mais on en retient 3 principaux : Ida, Pingala et Sushumna.

**Ida** nadi, à gauche de la colonne vertébrale, canal lunaire, féminin, passif, froid, relie la narine gauche à muladhara chakra, amène la détente.

**Pingala** nadi, à droite de la colonne vertébrale, canal solaire, masculin, actif, chaud, relie la narine droite à muladhara chakra, amène la vitalité.

**Sushumna**, au centre, longe la colonne vertébrale, ce canal, neutre, contient vajra nadi et chitra nadi, relie sahasrara chakra et muladhara chakra, dans ce canal monte la Kundalini, énergie très puissante endormie à la porte de Sushumna, lors de son éveil.

### **Les chakras :**

Ce sont des roues d'énergies, des carrefours de nadis, ils reçoivent, convertissent et diffusent Prana, l'énergie vitale, il en existe des milliers mais on en retient 7 principaux :

- Muladhara
- Svadhisthana
- Manipura
- Anahata
- Vishuddha
- Ajna
- Sahasrara

La pratique du Yoga, de par ses techniques posturales, respiratoires et mentales, permet d'améliorer le fonctionnement des chakras, la purification des canaux, favorise l'équilibre des différents courants énergétiques et optimise la circulation énergétique globale.

## Epilogue :

---

### Les dons cachés des Maitres



Je n'ai pu me résigner à achever mon mémoire sans parler des siddhi puisqu'ils font eux aussi partie des trésors du yoga, tout en sachant qu'ils ne sont pas à rechercher ni même un but vers lequel tendre.



**Siddhi** est un terme sanskrit, utilisé à l'intérieur de l'hindouisme et le bouddhisme tantrique, qui peut être traduit à peu près en « pouvoir spirituel » ou « capacité psychique ». Il dérive de la racine *sidh* (Lett. "Accomplir", "atteindre") et, dans les différentes traditions philosophique et religieux Indien, Il a pris diverses significations telles que « pouvoir », « perfection mystique », « la perfection et l'accomplissement ultime de la vie », « la perfection ».



Des textes classiques du yoga, tels que les *Yoga Sutras* de Patanjali, écrits environ il y a deux mille ans, affirment avec aplomb que si vous vous asseyez calmement, que vous vous concentrez sur votre esprit, et que vous pratiquez le tout assidûment, vous développerez des pouvoirs supranormaux. Ces capacités supérieures ne doivent pas être assimilées à des dons magiques ; ce sont seulement des capacités ordinaires que tout le monde possède. Nous sommes juste si éloignés d'elles la plupart du temps que nous ne parvenons pas à y accéder aisément. On les a rebaptisées télépathie, clairvoyance, précognition et psychokinèse.

« Aussitôt que je touchai le grand bol vide, il fut rempli de luchis [galettes] chauds cuits au beurre, de curry et de friandises rares. Je me suis servi, en constatant que le récipient ne désemplassait pas. A la fin de mon repas, j'ai cherché de l'eau aux alentours. Mon gourou m'indiqua le bol devant moi. Surprise ! La nourriture avait disparu ; à sa place se trouvait de l'eau claire comme l'eau d'un ruisseau de montagne... Le sage prit à côté de moi un vase gracieux dont les bords étaient incrustés de diamants flamboyants. « Notre grand gourou crée ce palais en solidifiant des myriades de rayons cosmiques libres »  
 - *Paramahansa Yogananda*, Autobiographie d'un Yogi



*Paramahansa Yogananda*

(5 janvier 1893 - 7 mars 1952), né sous le nom de Mukunda Lal Ghosh, est un yogi et un guru (précepteur spirituel) qui a fait la promotion du kriya yoga en Occident.



Dans les commentaires de Vyāsa du chapitre Vibhūti pāda des Yoga Sūtra de Patañjali sont mentionnés et expliqués huit siddhi majeurs qui sont :

- *aṇimā* : revêtir une forme infime ou réduire le corps en atomes des plus ténus ;
- *laghimā* : devenir aussi léger qu'une plume ;
- *mahimā* : devenir immense ;
- *prāpti* : suprapercption et capacité d'obtenir ce que l'on veut ;
- *prākāmya* : accomplir toute chose ;
- *vaśitva* : volonté irrésistible ;
- *īśitva* : suprématie divine ;
- *kāmāvasāyitā* : le pouvoir de subjuguier ses passions.

En outre, les Yogasūtra mentionnent les six siddhi secondaires suivants :

- *prātibha* : clairvoyance ;
- *śrāvaṇa* : capacité d'entendre les sons divins ;
- *vedana* : capacité de ressentir les attouchements divins ;

- *ādarśa* : capacité de percevoir les formes divines ;
- *āsvāda* : capacité de goûter la divine saveur ;
- *vārttā* : capacité de sentir le divin parfum.

Dans le quatrième chapitre intitulé « Kaivalya pāda » des *Yogasūtra*, Patañjali donne cinq sortes d'origine aux siddhis :

- *janma* : de naissance ;
- *auśadhi* : par les plantes ;
- *mantra* : par les mantras ;
- *tapas* : par le tapas (l'ascèse) ;
- *samādhi* : par le samādhi (état qui vient à la suite de dhyana)

Selon le Yoga-sūtra de Patanjali, les *siddhi* sont toutes issues d'un quelconque effort ascétique (les *siddhi* ne viennent pas par hasard), mais éloignent du but premier du yoga, qui est d'atteindre le nirvāna, en piégeant le yogin dans la condition de magicien, de chamane, au lieu de le délivrer:

« 3.38. *Ces pouvoirs sont des obstacles au samādhi quand ils s'extériorisent.* »  
Yoga-sūtra de Patanjali

On trouve dans le Yoga-tattva Upanishad l'avertissement suivant :

« *Le yogin qui pratique constamment le yoga obtient le pouvoir de lévitation. Le sage yogin doit alors penser que ces pouvoirs sont de grands obstacles à l'obtention du yoga, et il ne doit jamais y prendre plaisir. Le roi des yogins ne doit jamais faire usage de ses pouvoirs devant qui que ce soit. Il doit vivre dans le monde comme un sot, un idiot, un sourd, afin de garder cachés ses pouvoirs.* »

## Références

---



<https://www.yogamrita.com/>

<https://ecolewuxing.com/>

<https://www.iiy-yogikhane.ch/>

<https://www.ericfavre.com/>

<https://bienetresimple.com/>

<https://www.futura-sciences.com/>

<https://petitegalerie.louvre.fr/>

<https://yogaetsens.com/>

<https://fr.wikipedia.org/>

<https://www.siddhiyoga.com/>

<https://defisante.defimedia.info/>

<https://www.editions-tredaniel.com/>



(En plus de ceux déjà cités dans le mémoire)

- Le yoga des pharaons L'éveil intérieur du sphinx Geneviève et Babacar Khane
- Pédagogie et pratique du yoga des pharaons Geneviève et Babacar Khane
- Kung-fu Pratique du yoga chinois Babacar Khane
- Yoga Joyau de la femme Gita S. Iyengar
- L'enseignement de Babacar Khane Josette Frignac et Manon Lemaire