

Y



LA BIBLE
DU MAÎTRE
DU YOGA

ENCYCLOPÉDIE

ANDRÉ VAN LYSEBETH

HATHA YOGA

TOUTES
LES ÂSANAS
PAS À PAS

A

Flammarion
Québec

LE YOGA

PLUS QU'UNE PHILOSOPHIE,
UN VÉRITABLE ART DE VIVRE
ET DE BIEN-ÊTRE !

André Van Lysebeth, premier maître occidental du hatha yoga, a prodigué un enseignement de cette discipline durant de nombreuses années. Il nous ouvre les portes de cette sagesse qui fait du bien :

- Des postures illustrées pas à pas
- Les erreurs à éviter et les façons de les corriger
- Les effets bénéfiques et les contre-indications pour chacune des postures
- Des exercices pour apprendre à respirer convenablement : le prānāyāma
- Des conseils au quotidien pour choisir son alimentation et mieux digérer, s'endormir plus facilement, lutter contre le vieillissement...
- Des principes de méditation et de relaxation

Que vous soyez débutant ou adepte de longue date, vous trouverez les techniques yogiques détaillées pour mieux appréhender votre corps et accéder au bien-être.

« Nous sommes tous des débutants. À chaque étape de son évolution, l'adepte doit revenir inlassablement aux principes essentiels, ceux-là mêmes qu'on enseigne aux néophytes. »

ANDRÉ VAN LYSEBETH

Flammarion
Québec

Qu'est-ce que le hatha yoga ?

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

Définition

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

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

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

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

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



NE SOUS-ESTIMONS PAS LE HATHA YOGA...

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

❁ Le « matérialisme » ne voit dans le hatha yoga qu'une super-gymnastique, un moyen extraordinairement efficace de rester – ou de redevenir – jeune, svelte en parfaite santé et de vivre longtemps. Ce hatha yoga, déjà étrié au point d'être considéré comme une simple technique de santé, devient à ses yeux LE yoga tout entier. En isolant le hatha yoga de son contexte, en reléguant dans l'ombre les autres formes de yoga, il le prive de son sens profond. En assurant son triomphe, il le trahit, et pour le hatha yoga, ce piédestal pourrait se transformer en pilori.

❁ Du côté « spiritualité », la menace est plus subtile ! Certes les temps sont bien révolus où l'on estimait qu'un corps macéré, mortifié, émacié, constituait le préalable idéal à l'éclosion de la spiritualité, mais en considérant le hatha yoga comme une simple gymnastique, utile sans doute pour maintenir l'instrument corporel en parfait état, sans aller plus loin, on arrive à considérer le hatha yoga comme une forme mineure, accessoire, voire anecdotique du yoga.



TOUTES LES POSTURES ÂSANAS



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

Avant de commencer

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



UNE SÉANCE DE YOGA

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

Qu'est-ce qu'une âsana (posture) ?

1. Rester immobile...

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

2. ... longtemps...

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

3. ... et sans effort

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

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

À chacun son niveau...

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

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

Du débutant à l'initié

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



LES ÂSANAS EN 10 POINTS

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

Comment respirer pendant les âsanas ?

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

Pour les débutants

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

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

Pour les adeptes plus avancés

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

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

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

La respiration en Ujjayi

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

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

Comment combiner les âsanas ?

Dans toute série de yoga classique, chaque âsana :

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

Faut-il se relaxer entre les poses ?

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

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

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

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

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

Postures

Une salutation au soleil

सूर्यनमस्कारः : Surya = soleil / Namaskar = salutation.

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

De quoi s'agit-il ?

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

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

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

Un exercice simple et accessible

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

Effets bénéfiques

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

- ⊗ renforce la sangle abdominale et de ce fait, maintient les organes en place. Les stases sanguines dans les organes abdominaux sont éliminées.
- ⊗ synchronise le mouvement et la respiration ventilé les poumons à fond, oxygène le sang et désintoxique, par l'expulsion massive de CO₂ et autres gaz nocifs par les voies respiratoires.
- ⊗ augmente l'activité cardiaque et l'irrigation sanguine de tout l'organisme, ce qui est capital pour la santé. Elle combat l'hypertension, les palpitations et réchauffe les extrémités.
- ⊗ tonifie le système nerveux grâce aux élongations et flexions successives de la colonne vertébrale régularise les fonctions du sympathique et du parasympathique, favorise le sommeil. La mémoire s'améliore.
- ⊗ écarte les soucis et rassérène les anxieux. Les cellules nerveuses récupèrent plus lentement que les autres, mais la pratique assidue et régulière de Suryanamaskar rétablit peu à peu un fonctionnement normal.
- ⊗ stimule et normalise l'activité des glandes endocrines – la thyroïde notamment – par les mouvements de compression du cou.

Effets esthétiques

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



PRENEZ VOS MENSURATIONS

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

La pratique régulière de la salutation au soleil :

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

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

La concentration

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

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

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



EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

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

- * Premier but : 15 séries en 5 minutes.

- * Après 6 mois, 40 en 10 minutes.

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

- * Les dames s'en abstiendront pendant les premiers jours des règles.

- * Les futures mamans peuvent pratiquer jusqu'au début du cinquième mois. Après la naissance, demander l'avis du médecin et recommencer graduellement.

1

EXP.



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

2

INSP.



Correct :

Inspirer – plier le dos,
surtout entre les omoplates.



Incorrect :

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

3

EXP.



Correct :

Expirer à fond.



Incorrect :

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

4

INSP.



Correct :

Inspirer bloquer le souffle
quelques instants.



Incorrect :

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

5

EXP.

**Correct :**

Garder les pieds à plat sur le sol.

**Incorrect :**

Les talons ne touchent pas le sol. Le corps ne forme pas un V renversé parce que le regard n'est pas tourné vers le nombril. Le dos n'est pas étiré.

6

STOP

**Correct :**

Stopper quelques instants.

**Incorrect :**

Ne pas se coucher à plat ventre au sol. Les pieds ne peuvent être allongés, les orteils doivent rester au sol. Durant tout l'exercice, les mains demeurent comme rivées au sol. Les pieds, une fois rejetés en arrière restent au sol au même endroit pour revenir enfin de salutation, à leur point de départ. Au début, cela n'est pas possible, mais vous y parviendrez.

7

INSP.



8

EXP.



9

INSP.

**Incorrect :**

La jambe est repliée correctement. Le pied gauche n'est pas ramené assez près des mains. Au début il est difficile de ramener le pied jusqu'à son point de départ. Pour faciliter les choses, mettre le poids du corps sur le pied et la main opposés ; cela permet d'incliner légèrement le bassin et facilite le retour du pied.

10

EXP.

**11**

INSP.

**12**

EXP.



Si le souffle est normal, recommencer, sinon se reposer.