

Nous y retrouvons **DEUX PHASES, SYMBOLE DES CYCLES : INVOLUTION ET EVOLUTION.**

**Gloire à SURYANAMASKARA aux mille révélations.**

S'attacher à bien synchroniser position et souffle, dans un déroulement harmonieux :

**1** – Au départ les orteils se touchant, les pieds parallèle, les mains sont juxtaposées en position THA, coudes au corps, les paupières closent, **EXPIRER: INERTIE.**

**2** – **EN INSPIRANT** longuement, monter les bras mains toujours jointes en faisant passer les coudes écartés sur le même plan vertical que les épaules (ce qui permet de redresser la colonne vertébrale, d'écartier davantage la cage thoracique et d'augmenter la capacité respiratoire haute), aller jusqu'au cambrement : *NOTRE ESPRIT DIVIN S'EVEILLE.*

**3** – Dans l'étirement du corps, bras restant au niveau des oreilles. **EN EXPIRANT**, se pencher lentement vers l'avant et le sol. Poser les mains au sol de chaque côté des pieds. Le mouvement doit être régulier et sans à-coup, jambes tendues.

**4** – **RETENTION DU SOUFFLE** en dernier, mettre la tête en contact avec les genoux. Si possible rétracter l'abdomen : *DIFFUSION DU PRANA DANS LE CORPS ENTIER, CREATION.*

**5** – **EN INSPIRANT**, glisser la jambe gauche aussi loin que possible en arrière, le pied se plaçant en appui sur la pointe des orteils, jambe tenue. Simultanément, fléchir la jambe droite en maintenant toute la plante du pied au sol. Les mains doivent rester en place, bras tendus, redresser et repousser le buste, tête en arrière, visage et front relâchés. Marquer une pause : *PRENDRE CONSCIENCE DES LIENS QUI NOUS UNISSENT A NOTRE ÊTRE COSMIQUE.*

**6** – **RETENTION DU SOUFFLE**, allonger de la jambe droite près de la jambe gauche, pieds en contact, dos bien droit: *NOTRE LIBRE ARBITRE EST SOLLICITE A LA CROISEE DES CHEMINS.* Marquer à peine l'arrêt et

**7** – Soulever les fessiers en poussant vers l'arrière, pieds et mains toujours à la même place au sol. Garder la tête levée. Chercher à appliquer les talons au sol. Si possible rétracter l'abdomen.

**8** – **EN EXPIRANT**, plier les coudes en regard des genoux, plier ces derniers touchant le buste de façon à rapprocher du sol d'abord le front et la poitrine, puis les genoux (à peine posés : le poids du corps est sur les mains et les pieds) nous nous prosternons en huit points de contact (\*les 8 membres du Yoga) : front, poitrine, mains, genoux orteils. *LA VOIE DE LA LIBERATION NOUS EST REVELEE (ETAT DE PURIFICATION).*

**9** – **INSPIRATION PROFONDE**, redresser le buste en tendant les bras. Repousser les épaules en creusant le dos pour avancer le plus possible la poitrine, en signe de reconnaissance. Tête légèrement en arrière. La position des pieds et des mains reste la même.

***L'INVOLUTION (enroulé en dedans) TROUVE ICI SON TERME.***

**10** – **RETENTION DU SOUFFLE**, revenir à la position 7 (soulever les fessiers en poussant vers l'arrière), mais en plaçant la tête entre les bras, nuque dans le prolongement du dos. Toujours chercher à plaquer les talons au sol. Si possible rétracter l'abdomen, menton incliné vers la gorge, et la langue dans son palais.

***NOUS REDRESSONS LE « VIADUC » QUI UNIT CE QUI EST EN HAUT A CE QUI EST EN BAS, AFIN QUE PUISSE S'AMORCER LA PHASE EVOLUTIVE.***

**11** – **RETENTION DU SOUFFLE**, ramener la jambe gauche en avant, pied entre les deux mains (idem position 5), poitrine comprimée en décontraction. Tendre les bras pour redresser le buste, tête en arrière, visage et front relâchés. Marquer une pause. *NOUS NOUS PREPARONS AU DEPART VERS LES SOMMETS LIBERATEURS.*

**12** – **EN EXPIRANT**, ramener la jambe droite en avant, au niveau de la jambe gauche pieds en contact, de façon à se retrouver jambes tendues, tête sur les genoux. *UNE DERNIERE STABILISATION DANS L'HUMILITE TERRESTRE, EN SIGNE DE COMMUNION*

**12 bis** – **EN INSPIRANT**, se redresser lentement en commençant par le sacrum, les bras décontractés. L'envol vers les hauteurs avec l'afflux du souffle créateur en nous. Les mains se joignent au moment de tendre les bras vers le ciel, union des polarités positive et négative. Cambrement du corps afin de permettre aux poumons de se remplir à satiété.

**EXPIRATION** pour revenir au point de départ. Faire quelques respirations simples avant de reprendre un nouveau cycle en inversant le mouvement des jambes.

\* **Les 8 membres de *l'individualisation* du yoga sont :**

- YAMA : commandements moraux universels – Les règles de vie dans la relation aux autres.
- NIYAMA : règles de conduite de chaque individu – Les règles de vie dans la relation à soi-même.
- ASANA : posture – La pratique de la posture
- PRANAYAMA : contrôle rythmique de la respiration (allongement du souffle), canalise le mental
- PRATHYARANA : détachement de l'esprit, retrait des sens – L'écoute intérieure.
- DHARANA : concentration de l'esprit
- DHYANA : contemplation , méditation.
- SAMADHI : état de suprême conscience apporté par une méditation profonde dans laquelle le chercheur individuel devient un avec l'objet de sa concentration. Il y a absorption. Ce concept se base sur une connaissance directe de la réalité – L'Etat d'Unité.

**LE HATHA YOGA et ces différents piliers de *l'individualisation*.**

Parmi tout ces hommes qui ont fait évoluer le yoga je me dois de vous parler de Patanjali. Patanjali est autant un être qu'un enseignement. Ainsi il nous a été légué les huit piliers de l'individualisation. Véritable développement de l'être, le hatha yoga qui fait partie du Raja yoga (yoga royal) s'appuie sur ces huit piliers qui nous sont développés dans **Les Yoga-Sutras de Patanjali, composé de quatre livres ou chapitres comportant 195 aphorismes (énoncés en peu de mots)**, codifiants tel un collier de perle, l'enseignement d'une pratique traditionnelle plusieurs fois millénaire. Ils nous disent :

Cette méthode nous permet tout au long d'un chemin constitué de huit étapes, de recueillir les bienfaits de huit disciplines : **yoga et union des complémentarités pour ne plus être affecté par la dualité (Y.S II.48).**

**Quelques lectures :**

**YOGA-SUTRAS Patanjali.** Spiritualités vivantes Albin Michel

**Le yoga,** Pierre Feuga & Tara Michaël.

**Védanta PRANAYAMA – MANTRA.** Centre Védantique Ramakrishna.

**LE GUIDE DU YOGA,** Shri Aurobindo. Spiritualités vivantes Albin Michel

**Le Souffle, parole de vie PRANAYAMA.** Shri Mahesh. EDITIONS DU ROCHER.

**LE YOGA immortalité et liberté.** MIRCEA ELIADE. Editions Payot.

**Naitre en yoga.** Elisabeth Raoul & Shri Mahesh. Editions du Rocher

**Hatha Yoga Pradipika, lumière sur le yoga.** Texte sanscrit et commentaires de Swami Satyananda Saraswati. Editions Satyanandashram

**Yoga et Symbolisme.** Shri Mahesh. Éditeur CRCFI

**Il était deux fois.** Shri Mahesh. Éditeur EDITIONS DU ROCHER

**Naitre en yoga,** Elisabeth Raoul & Shri Mahesh. Editions du Rocher

**L'Inde notre héritage,** Shri Mahesh. Editions Carnot

**LA SCIENCE DU YOGA de l'humain au divin,** I.K. TAIMNI. Editions ADYAR

**Le Bhakti yoga de Akkamahadevi :** Shiva.yoga. Shri Mahesh, Akkamahadevi, Marguerite Bordet. Editeur CRCFI

**LES SEPTS LOIS SPIRITUELLES DU YOGA.** Dr Deepak Chopra Dr David Simon. Editions J'ai lu

**Hatha yoga, science de santé physique et mentale,** Clara Truchot. Editions Le courrier du livre.

**Atma Bodha, la connaissance du Soi,** Shri Sankaracharya. Traduction et commentaires de Swami CHINMAYANANDA.