



KRIYA POUR LA JOIE DU CŒUR

Cette série de Yoga peut avoir des effets bénéfiques relativement aux difficultés pulmonaires. En d'autres termes, c'est un travail pour le « Cœur » dans le sens holistique du terme. Que vous soyez stressée, déprimée, triste, ou bien que vous ayez des problèmes respiratoires plutôt d'ordre physiologiques, cet enchaînement vous fera du bien. Entraînez-vous au moins 40 jours.

Le Cœur est le centre de l'être, le siège de l'esprit où en dépit de toute adversité intérieure comme extérieure, il est opportun de célébrer les noces de Shiva et Parvati. Et si vous êtes désespérée, ce kriya est fait aussi pour vous !

- 1. Pranayama** – Assise : Siddhasana - Le poing gauche est fermé (en Vajramudra 1) et placé sous l'aisselle droite. On ferme la narine gauche avec l'ongle du pouce droit, les autres doigts sont tendus vers le haut. Respirez tranquillement. Visualiser le corps vide, sombre à gauche et clair à droite, le prâna qui entre éclaircit peu à peu tout le corps. **4 mn.**
- 2. Etirements** – Assise : Vajrasana – les mains sont à plat sur le sol, doigts écartés, de sorte que le buste et les bras forment entre eux un angle de 90°. Respirez dans la posture durant **1 minute**. Puis imprimez un mouvement aux bras dans l'intention de tirer les mains vers arrière puis de les pousser vers l'avant, et ainsi de suite. Attention ! Le bassin se bascule mais ne doit pas être actif : seuls les membres supérieurs travaillent. En avant, on sent l'étirement des côtes sur le sternum, en arrière, les omoplates se séparent largement. Ce ne sont pas des balancements ! Il est possible d'inspirer en avant et expirer en arrière à condition d'aller lentement, sinon, respiration profonde et donc désynchronisée. **3 mn.**
- 3. Etirements** – Assise : Vajrasana – les mains sont à plat sur le sol, doigts écartés, de sorte que le buste et les bras forment entre eux un angle de 45° environ. Respirez dans la posture durant **1 minute**. Puis procédez comme à l'exercice précédent mais en laissant le bassin participer du mouvement. **3 mn.**
- 4. Etirements** – Assise : Vajrasana – les mains sont posées sur les cuisses, membres supérieurs complètement détendus. Commencez immédiatement les mêmes étirements, mais cette fois le bassin est actif et lui seul. **3 mn.**
- 5. Mahamudra** – Allongez la jambe droite au sol. Amenez le pied gauche sur la cuisse droite, talon dans le creux de l'aîne. Saisissez avec la main gauche le gros orteil droit en formant une pince : l'index et le majeur longent entièrement les tarse par le dessous de l'orteil, et le pouce fait de même sur le dessus. Ne pas se courber sur la cuisse mais au contraire rester dans l'antéversion du bassin avec le geste de retenir un dos neutre prêt à partir vers l'arrière (vous ne serez pas éligibles à un casting de jolies photos pour magazines de yoga branchés, tant pis !) Attendez que tous les fascias acceptent cette invitation et partagent l'information entre eux. Puis posez le pouce droit à la base du manubrium, les autres doigts posés sur la poitrine et commencez Agni Pranayama. Si la posture est trop difficile, utilisez une sangle tenue dans la main gauche. Conseil aux femmes : vous devez sentir les côtes sous votre main. Pour terminer, effectuez sans pose un Tribandha après la dernière expiration. **3 mn.** Répéter l'exercice de l'autre côté. **3 mn.**
- 6. Agni Pranayama** – Assise : Padmasana – Cette posture est difficile pour les Occidentaux mais elle est également merveilleuse. A vous de voir si vous pouvez la pratiquer. Quoiqu'il en soit, le propos est d'avoir accès à la plante de chaque pied : Siddhasana pourra donc faire l'affaire. Une

fois installée, appuyez fortement les pouces à la base de chaque gros orteil. Pratiquez Agni Pranayama, et à chaque expiration appuyez fortement sur un point de la plante des pieds en effectuant des parcours aléatoires sur toute la zone possible. Note : on ne cherche pas à stimuler un point méridien particulier (tel celui du poumon) mais au contraire à inviter les différents points liés au buste à « participer ». Terminez par trois longs Tribandhas. **3 mn.**

- 7. Baddha Kudasana** – installer la posture en rapprochant le plus possible les talons du périnée et patienter seulement quelques instants, le temps que les plis de l'aine se détendent un peu. Puis avancer les pieds, joints, jusqu'à ce que les genoux se posent sans effort au plus près du sol. Basculez le buste en arrière de 15 à 30° vous tenant sur les poings fermés, pouces sortis, et posés derrière les fesses, et de manière à ce que poids du corps sur les fesses s'allègent sensiblement. Rassemblez les omoplates au maximum et tenez-les ainsi pendant tout l'exercice. Inspirations uniquement thoraciques : on doit sentir les côtes tirer sur le sternum. Expirations en maintenant les omoplates tout en cherchant à faire rentrer le sternum. Commencez en douceur, cet exercice est très « impliquant », alors respectez-le ! Si vous avez un problème pulmonaire et/ou une grande tristesse intérieure, ce sera désagréable, vous allez peut-être tousser, pleurer, vous étouffer... Continuez avec amour. **4 mn.**
- 8. Grenouille** – Sur la pointe des pieds, talons en haut et joints ou très proches, cuisses largement écartées, laissez-vous tomber sur le bout des doigts pour démarrer la posture. Le dos est neutre et droit. Inspirez en montant les fesses jusqu'à ce que les genoux se touchent, et sans poser les talons au sol. Expirez en redescendant. **26 fois.** Pour terminer, descendez directement en chat dos creux.
- 9. Agni Pranayama** – Si nécessaire, attendez que votre respiration reprenne son cours normal. Puis, sur les mêmes appuis mais dos droit et tête dans le prolongement commencez Agni Pranayama les omoplates bien séparées, la poitrine en creux. **3 mn.**
- 10. Posture du bébé** – Posez les fesses sur les talons, déposez le bas des côtes sur les cuisses, les bras sont parallèles et étendus sur le sol. Etirez doucement, puis faites en sorte que les avant-bras soient et restent posés sur le sol dans le geste de vous pousser vers l'arrière. Imprimez un mouvement régulier de roulis à tout le buste de sorte à masser les côtes sur les cuisses. Et commencez à gémir doucement durant chaque expiration (pas de sons graves). Si vous n'êtes pas en bonne santé, l'exercice sera désagréable, mais continuez au moins jusqu'à ce que les gémissements soient harmonieux et durent le temps d'une expire complet. **4 mn ou plus.**
- 11. Guru Mudra** – Restez dans la même posture, collez les bras des oreilles et relevez les avant-bras à la verticale, paumes jointes. Exprimez ainsi votre reconnaissance à la Vie. Visualisez le Guru (un Avatar de Sagesse qui vous convient personnellement) installé(e) dans le halo et pressant fortement le bout de vos doigts comme pour vous transférer son énergie par les doigts. **4 mn.**
- 12. Méditation** – Assise : Siddhasana – Utilisez un coussin ferme. Mettez la pulpe des pouces en contact, paumes tournées vers l'intérieur, les autres doigts tendus et séparés, la main droite le plus à l'extérieur, et le tout posé sur le sternum, pouces sous le manubrium. C'est Garuda Mudra. Le dos est droit, la poitrine est légèrement en retrait par rapport à l'abdomen. Respirez, c'est tout ! **11 mn.** Contre-indication : forte tension artérielle. Terminez par une bonne relaxation.

Commentaires – Le Yoga n'est certes pas une thérapie. Toutes les souffrances viennent de l'esprit. Pour autant, rien ne nous empêche de suivre la voie du corps pour rejoindre le domaine de cette « fabrique à maux » pour faire un peu de ménage. C'est même recommandé ! Si, par le Yoga vous parvenez à vous libérer de l'erreur et des comportements néfastes qu'elle induit de toutes les façons, vous ouvrez la voie à des possibilités de résilience grâce à la cessation de la dictature du mental et l'éveil d'une conscience plus juste, édénique et joyeuse.