



ASANAS: 608 Postures de Yoga

De Drama Mitra

Introduction

Quand je suis sorti de l'ashram de mon guru Swami Kailashananda pour la première fois en 1975, j'avais beaucoup d'enthousiasme, j'étais en bonne forme physique et j'étais intoxiqué spirituellement. Je voulais donner quelque chose à mon guru comme un acte de gratitude et de dévotion, alors j'ai commencé à travailler sur le "Master Yoga Chart" de 908 Asanas

A cette époque, le yoga n'était pas populaire au Etats-Unis comme il l'est maintenant, alors il m'avait fallu découvrir comment faire plusieurs des posture tout seul- quelques unes furent expliquées dans des livres mais pas toutes les postures étaient illustrées. J'ai dû rassembler l'information de mon guru, de livres et des élèves qui venaient d'autres professeurs de yoga. J'ai monté une caméra Nikon et une caméra vidéo avec un écran comme cela je pouvais voir l'angle correct quand j'étais dans les postures. Une fois que j'étais en position, j'activait la caméra avec un command a distance- une petite pompe. Dans plusieurs des postures, je devais tenir la pompe dans la bouche et je l'activais en la mordant. J'avais quatre secondes pour la cracher avant que le flash s'allumais.

Tous les matins, je prenais deux ou trois rouleaux de pellicule photographique. J'ai fait a peu prêt 1,300 postures en trois mois. Après j'ai les découpais et collais sur un grand morceau de carton. Je savais que si je faisais le « Master Chart », qu'un jour il serait un grand succès, exactement comme une peinture qui est peinte 100 ans avant d'être reconnue.

Il est dit que le yoga prend la forme de toute la création. Il y a une quantité infinie de postures- c'est ce qui fait du yoga une tradition vive. Il y a trois mil ans, le yoga est commencé avec une seule posture méditative. Après les maîtres ont introduit la posture du Cobra pour maintenir la colonne vertébrale flexible. Au cours de leur quête pour la

bonne santé physique, ils ont développé les huit postures mas importantes pour assurer la santé du corps et des glandes. A partir de ce point le yoga grandit. Même de nos jours, des douzaines de nouvelles postures sont créés chaque année par des vrais yogis partout autour du monde. Il existe plusieurs différentes écoles, chaque une avec leur propres variantes, mais en fait, elles sont toutes dérivées du même groupe classique d'asanas. Dans mes 30 ans d'enseignement, j'ai développé beaucoup de postures. Mais en yoga, personne s'approprie d'une pose parce que en réalité je n'ai rien fait. Je suis seulement le corps a travers duquel la intuition est passée.

Plusieurs des nouvelles et plus populaires variantes du yoga se concentrent a faire suer et perdre des calories. Elles requièrent de beaucoup de mouvement et les gens ont tendance à ne pas se concentrer dans la posture. La manière que j'ai appris est de se relaxer et de se concentrer sur le troisième oeil ou, si tu te sens inconfortable, sur le point de tension. Ceci te calme, aide à réduire les désirs et centre l'énergie. Mais voici la vérité : même si il y a un style différent pour chaque type de personne, toutes les yogas, si elles sont bien pratiquées, conduisent au même but.

Même avec des livres de cette sorte, les étudiants devraient avoir un professeur. Le guru a parcourut le chemin. Il ou Elle connaît le parcours et est capable de guides les autres. Il ou Ella saura quelles postures sont bonne pour toi et quelles devront étre évitées. A mesure que les étudiants grandissent spirituellement a améliorent leur patron mental, ils attireront de meilleurs professeurs. Malheureusement, de nos jours il y a beaucoup de professeurs certifiés qui ne savent rien sur le yoga. Mais les étudiants ne doivent pas se préoccuper. Les instructeurs qui ne savent rien attireront des étudiants qui ne mérite pas encore connaître la vérité. Il y a un ordre naturel dans le monde.

Le yoga est bénéfique pour améliorer plusieurs conditions physiques, mais la principale raison pour le pratiquer est pour trouver la vérité. Les Asanas sont seulement une partie du processus de huit étapes pour la quête de l'illumination. Elles préparent le corps pour la méditation Le grand maître de yoga Iyengar dit : « Mon corps est l'autel, et les postures sont les prières. » Seulement quand tu auras appris les postures et le contrôle des pensées, de la respiration, des sens et des émotions, sera-tu alors prêt pour entrer au temple

Yoga veut dire joug ou union avec l'esprit. Il y a des personnes qui pensent : « Je suis dans cette posture alors j'ai atteins un état avancé de conscience. » Ils's ne sont même pas encore en train de faire du yoga. A moins que tu te sois abandonné à Dieu, ou l'esprit divin ou comme tu voudrais appeler Dieu, tu es seulement en train de faire quelque chose pour toi-même. Pour trouver cette union tu dois t'abandonner. Alors tu pourras atteindre le samadhi, cet état plus profond de conscience dans lequel tu t'identifie avec l'objet de ta concentration. Tu as besoins d'aller plus loin que la vision individuelle et t'unir a l'océan de conscience.

Je sais que cela pourrait paraître un but élevé- la majorité des gens viennent au classes pour améliorer leur figures. Mais comme ils avancent dans leur pratique, graduellement et automatiquement, ils commencent à changer leurs idées. Ils commencent à penser plus à l'esprit. Automatiquement ça commence à avoir un effet sur eux. C'est quelque chose qui ne s'apprend pas autant avec les pensées mais plus a travers de l'expérience.

Les élèves me demandent souvent comment ils peuvent entrer plus profondément aux postures. D'une certaine forme cette question est la mauvaise. La forme, la respiration, et la direction vers laquelle est dirigée l'attention sont beaucoup plus importantes que la portée du mouvement. Tant que tu es bien aligné et en train de respirer, ne te préoccupe pas de l'amplitude du mouvement. Ceci dit, tu devras apprendre à te relâcher dans la posture pour pouvoir la maîtriser. La première fois que tu croises les jambes dans la posture de la Fleur de Lotus, disons que c'est très douloureux. Après quelque semaine de l'avoir pratiqué, tu pourras y rester quelques minutes. Eventuellement tu te sentiras confortable.

Comme j'ai mentionné plus tôt, il y a huit postures de base qui te donneront tout ce que tu as besoin pour assurer une bonne santé physique –elles peuvent toutes être faites de manière plus difficile dépendant de ton degré de flexibilité. Les huit postures de base sont : Sirshasana (Posture sur la tête); Sarvangasana (Posture sur les épaules), Bhujangasana (Cobra, qui deviendra plus tard l'Arc); Paschimatanasana (Étirement Postérieur Complet); Matsyendrasana (Torsion de la Colonne Vertébrale); Maha Mudra (Étirement Postérieur avec une Jambe ou le Sceau Puissant); Siddhasana (Lotus Facile); Padmasana (Lotus).

A la différence du culturisme ou autres routines purement physiques, le yoga est une discipline holistique. Chaque posture a plusieurs fonctions, pas toujours évidentes, qui peuvent stimuler les organes internes et les glandes, augmenter le flux de sang, réduire le stress et améliorer l'état de santé en général. Dhanurasana, la posture de l'Arc, est un bon exemple. Elle produit une flexion de la colonne vertébrale vers l'arrière, ce qui développe la flexibilité et l'élasticité. En même temps, le corps repose sur l'abdomen et étire et relâche les muscles dans cette région, améliorant la digestion et les mouvements péristaltiques. Ceci peut aider la constipation chronique et les dysfonctions hépatiques. Cette posture envoie aussi une vague de sang aux viscères abdominaux. Alors, lorsqu'elle peut être classifiée comme une posture de flexion vers l'arrière, elle a aussi un puissant effet sur les organes internes.

Encore une chose : c'est une erreur de s'attendre à recevoir des bénéfices des postures. Les espérances te rendront agité parce que si tu ne reçois pas ce que tu attendais, tu te sentiras misérable. La pratique du yoga est un acte d'adoration à Dieu- tu le fais parce que cela doit être fait. Si tu as cette attitude mentale, ton égoïsme disparaîtra et les bénéfices viendront.

En plus de pratiquer les asanas il y a autre chose que tu voudras faire pour accélérer ton développement et atteindre le bonheur spirituel.

- Utilise la discrimination avant toute action, t'assurant que tes actions sont honnêtes, respectueuses et correctes.
- Évite toute cruauté. Souvent les étudiants éviteront automatiquement la viande, pas parce que c'est mauvais pour le corps, mais parce qu'ils ne veulent pas participer à la violence qui implique manger leurs semblables.
- Pratique le Pranayama, ou la respiration contrôlée. Les anciens maîtres croyaient que chaque être vivant contenait une quantité déterminée ou limitée de respirations. Le Pranayama a été développé pour allonger la respiration, et en conséquence, la durée de

vie. La plupart des gens pratiquent le Pranayama tôt le matin, entre 4 et 6am, quand les pensées et les sens sont plus calmes. Après 4pm, une fois que le corps a été réchauffé par les mouvements de la journée, ils font les Asanas. On bouge 20 pourcent mieux à ce moment.

- Maintient un régime léger- jus, fruits, salades, après 6pm. Tu dormiras bien et te réveilleras rafraîchis. Ton ventre doit être vide quand tu dors parce que c'est à ce moment que le corps se répare. Avec de la nourriture dans l'estomac, le corps est occupé avec la digestion alors tu te réveilles plus fatigué que quand tu es allé te coucher. C'est pour cela que quelques moines Bouddhistes ne mangent jamais avant midi ou après 4pm.

Essentiellement, si tu contrôles ta bouche- ce qui y entre et ce qui en sort- tu a déjà contrôlé la majorité de tes pensées.

Quelques personnes espèrent atteindre des états de conscience élevés avec le yoga et la méditation. C'est possible mais cela requière de beaucoup de pratique. Les anciens maîtres définissaient la concentration comme l'habilité de maintenir les pensées dirigées sur un point pendant douze secondes sans repos. Douze concentrations- ou deux minutes et demie - égalent à une méditation. Douze méditations prennent une demi-heure. Si tu peut te concentrer sans repos, si le flux de concentration es ininterrompu comme de l'huile que coule d'un bec, alors tu auras atteints la dernière étape du yoga : le samadhi, la conscience cosmique. Certains yogis peuvent entrer en samadhi a partir du moment qu'ils ferment les yeux; les débutants prennent plusieurs minutes seulement pour entrer à l'état de méditation.

Après des années d'avoir pratiqué le Pranayama, j'ai entendu les sons internes, qui s'appellent nada en Sanskrit. Il est dit que ces sons sont le vrombissement, le craquement et le sifflement de la kundalini en forme de prana circulant a travers de la colonne vertébrale. Ses sons ne se mélangent jamais avec les sons extérieurs. J'ai aussi senti la chaleur de l'énergie pure monter au long de la colonne vertébrale. Je n'ai jamais pris du LSD, mais la manière que les gens le décrivent, la sensation est comparable a cela ou a la sensation d'un orgasme. Pas un orgasme physique, mais une précipitation d'énergie pure.

Il y a toujours une bonne excuse pour ne pas faire du yoga et je les ai toutes entendues : « Je ne me sens pas bien. » « Il fait trop froid (ou trop chaud). » « La ville es une place beaucoup trop achalandée et pas un endroit spirituel. » Je croie que la Ville de New York est un endroit idéal pour pratiquer. Pardonnez moi pour paraphraser, mais si vous pouvez réussir ici, vous pouvez réussir n'importe où. Je connais beaucoup de yogien Inde qui peuvent renoncer au monde, s'asseoir sous un arbre et élever leur kundalini parce qu'ils n'ont pas de distractions. Mais ils viennent ici et sont tentés par le monde, les automobiles, la renommée, les femmes, l'argent et...bon, c'est pour cela qu'il y a tellement de scandale autour des yogis. Si tu peux vaincre les tentations ici, tu auras vraiment maîtrisé les sens.