

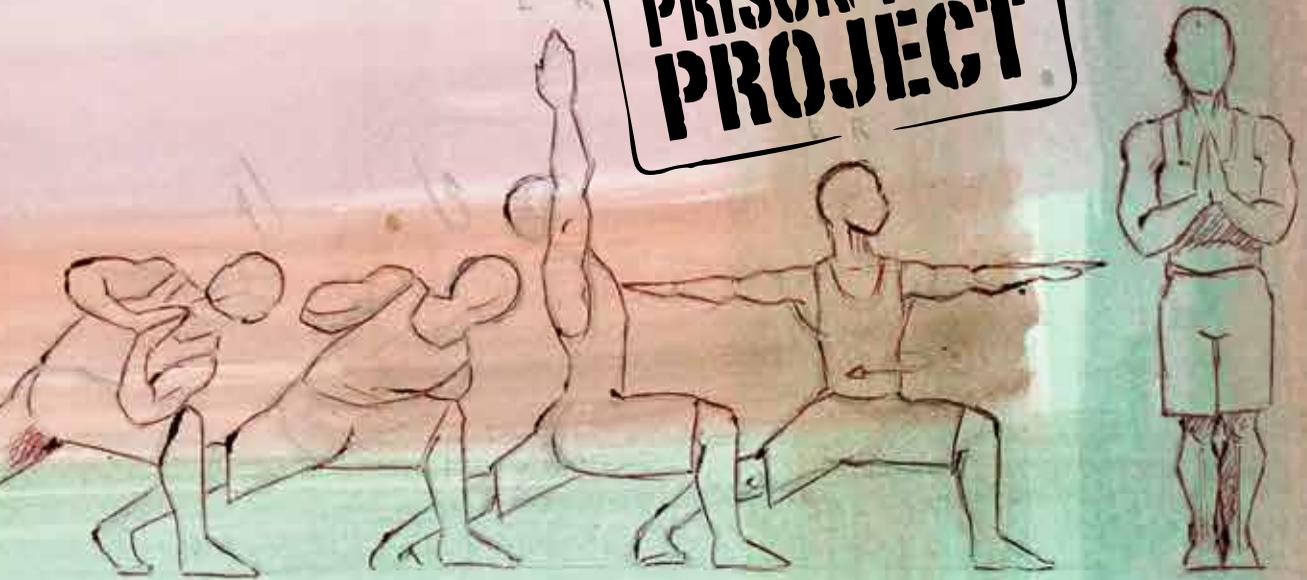
# Yoga

*Vers la guérison et la réhabilitation*



**JAMES FOX**

**PRISON YOGA  
PROJECT**





**VERS LA GUÉRISON  
ET LA RÉHABILITATION**

JAMES FOX

***Le produit des ventes de ce livre ainsi que les dons reçus  
sont versés au profit du Prison Yoga Project dont la  
mission est d'établir des programmes de yoga et  
d'attention consciente dans les prisons et les centres de  
réhabilitation.***

**Art :** couverture, pages 7, 27, 90-91 Brett Crawford  
page 13, StuArt Chapman

**Illustrations :** pages 16, 18, 20, 22, 24, 25, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 39, 44, 46,  
48, 50, 52, 54, 55 ; 60, 62, 64, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 77, 78, 79 : Ben Ballard

**Photos :** Robert Sturman

Copyright © 2009, 2011, 2020, James Fox.

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise  
sans autorisation écrite.

Prison Yoga Project  
P.O. Box 415  
Bolinas, CA 94924, USA  
<http://prisonyoga.org>

<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>Pourquoi le yoga en prison ?</b>	<b>3</b>
<b>Les <i>samskaras</i></b>	<b>4</b>
<b>Les origines du yoga</b>	<b>5</b>
<b>Le <i>raja</i> yoga</b>	<b>5</b>
<b>L'attention consciente</b>	<b>6</b>
<b>Les postures (Asanas)</b>	<b>7</b>
<b>La respiration consciente (Pranayama)</b>	<b>8</b>
<b>Les huit branches du yoga</b>	<b>9</b>
<b>Préparation à la pratique</b>	<b>12</b>
<b>Introduction aux pratiques</b>	<b>14</b>
<b>L'effort sans effort</b>	<b>15</b>
<b>Pratique simple</b>	<b>16-25</b>
<b>Les chakras</b>	<b>26</b>
<b>Pratique de base</b>	<b>28-39</b>
<b>Mieux comprendre le yoga</b>	<b>40</b>
<b>Rappel – Votre pratique comprend quatre éléments principaux</b>	<b>42</b>
<b>Pratique intermédiaire</b>	<b>44-55</b>
<b>L'image de soi et le Soi imaginé</b>	<b>56</b>
<b>Perdus dans nos pensées</b>	<b>56</b>
<b>Les deux niveaux de perception</b>	<b>58</b>
<b>Le yoga taoïste</b>	<b>59</b>
<b>Le deuxième cerveau</b>	<b>60</b>
<b>Pratique du guerrier</b>	<b>62-81</b>
<b>Témoignages de détenus</b>	<b>83</b>
<b>Pratique de Pranayama</b>	
<b>Les principes de base du Pranayama</b>	<b>84</b>
<b>Apprendre la respiration</b>	<b>85</b>
<b>Développer la conscience de la respiration</b>	<b>86</b>
<b>La respiration yogique – <i>Ujjayi Pranayama</i></b>	<b>87</b>
<b>La respiration de relaxation profonde - <i>Viloma Pranayama</i></b>	<b>88</b>
<b>Première respiration pour soulager le stress</b>	<b>89</b>
<b>Deuxième respiration pour soulager le stress</b>	<b>90</b>
<b>Respiration alternée – <i>Nadi Sodhana Pranayama</i></b>	<b>91</b>
<b>Pratiques de méditation</b>	
<b>Qu'est-ce qui nous empêche de connaître la paix ?</b>	<b>95</b>
<b>Pratiquer la méditation quotidiennement</b>	<b>96</b>
<b>La prière de centrage</b>	<b>98</b>
<b>La marche méditative</b>	<b>100</b>
<b>Méditation : une réflexion sur les difficultés</b>	<b>102</b>
<b>Méditation sur la cessation du conflit intérieur</b>	<b>103</b>
<b>Méditation sur la bonté</b>	<b>104</b>
<b>Méditation sur le pardon</b>	<b>106</b>
<b>Exercices d'écriture</b>	<b>108</b>
<b>Recommandations de lecture/Bibliographie</b>	<b>110</b>

**« Je tiens à vous remercier pour le meilleur petit livre sur le yoga jamais publié. Nous l'utilisons tous les jours, de l'introduction au chapitre Méditation sur le pardon. Vous y avez rassemblé des renseignements à la fois concis et riches sur le yoga. Cet ouvrage est un cadeau rare, précieux et personnel qui m'accompagnera très longtemps. »** R. T., Arizona State Prison Complex, Buckeye, Arizona.

## Introduction

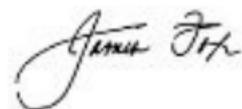
La rédaction de ce livre a été inspirée par la mission de Prison Yoga Project, qui est de promouvoir la pratique du yoga et de la conscience incarnée auprès des détenus dans le monde. Cette troisième édition, enrichie de nouvelles informations, répond aux milliers de demandes que nous recevons de détenus souhaitant un guide de yoga. Mon souhait : que les outils présentés ici vous aident à atténuer la souffrance physique et psychologique causée par l'incarcération et que vous puissiez continuer à pratiquer le yoga une fois que vous aurez réintégré la vie en société.

Les retours reçus montrent que les pratiques proposées dans ce livre sont efficaces parce qu'elles aident à mieux discerner et comprendre les schémas de pensée inconscients et les comportements compulsifs. Plus généralement, elles contribuent à améliorer la qualité de vie, tant mentalement, émotionnellement que physiquement. Développé durant des années d'enseignement auprès de détenus adultes et plus jeunes, ce programme met l'accent sur l'autoanalyse et la discipline personnelle, éléments indispensables à toute personne, incarcérée ou non, souhaitant avoir un mode de vie plus sain. C'est un outil puissant pour se débarrasser des schémas comportementaux négatifs, ou *samskaras*.

Ce livre a pour mission d'aider chacun à développer et entretenir son « guide intérieur », ou « véritable soi », lui donner les moyens et la force de donner aux situations et circonstances qu'il rencontre une attention consciente et ainsi éviter de réagir aveuglément. Les pratiques présentées favorisent l'expansion de la conscience et développent l'énergie vitale. Ce sont des outils pratiques pour aider à contrôler l'impulsivité, favoriser la stabilité émotionnelle et la clarté de pensée.

Le yoga offre une autre façon d'être avec soi-même et dans le monde. Il présente un système de soutien personnel qui, s'il est pratiqué régulièrement, pourra vous procurer un sentiment permanent d'équilibre, de connexion et de paix intérieure. Pour soulager la douleur et la souffrance du monde, il faut d'abord soulager sa propre douleur et souffrance pour ne plus infliger de peine ni de souffrance à autrui. Ce principe fondamental du yoga a pour nom *ahimsa* ou non-violence.

Ces pratiques sont issues de ma propre expérience. Le yoga et la conscience incarnée m'ont aidé sur la voie de la guérison tout au long de ma vie. Qu'elles vous soient utiles au cours de votre voyage de guérison et de transformation personnelle.



## Pourquoi le yoga en prison ?

**« La mémoire du traumatisme est imprégnée dans l'organisme humain. Je ne crois pas que l'on puisse le surmonter si on n'a pas appris à vivre en amitié avec son corps. »** Bessel Van Der Kolk, M.D., Professeur en psychiatrie à Boston University School of Medicine, et pionnier dans la recherche sur le traumatisme.

En prison, terreau de détresse mentale, émotionnelle et physique, l'anxiété, la dépression, la peur, la méfiance, l'agitation, le désespoir, la tristesse et la violence peuvent être exacerbés par les conditions d'incarcération. Les psychiatres, psychologues et travailleurs sociaux cliniques reconnaissent que les pratiques d'incarnations, telles que le yoga, aident à soulager les symptômes qui conduisent à des comportements réactifs et aux maladies liées au stress. C'est pourquoi apprendre une pratique de présence attentive et incarnée en prison est important pour favoriser la réhabilitation comportementale, et tout aussi essentiel au bien-être mental, physique et émotionnel.

Cette citation du Dr Van Der Kolk montre bien que, pour guérir d'un traumatisme émotionnel ou parfois physique, il nous faut établir une connexion solide avec le cœur et le corps. La plupart des personnes incarcérées se trouvent dissociées de leurs sentiments et sensations et de leur corps suite à un traumatisme subi dans un contexte de pauvreté, d'abandon, de négligence ou d'abus, de comportement violent ou d'une surconsommation de drogues ou d'alcool. Le code des prisonniers risque de détacher encore plus le détenu de son corps, de ses émotions, de son moi profond. En tant que pratique de la conscience et de la maîtrise de soi, le yoga favorise la non-réactivité et l'acceptation de soi. Pratiqué régulièrement, il peut aider l'esprit à se libérer de toute confusion et le corps de toute souffrance. Il permet de se sentir en paix et ouvert à l'apprentissage de nouvelles façons de penser, de ressentir et d'être. Le yoga met l'accent sur la discipline mentale et physique pour développer des comportements positifs et contrôler ses impulsions.

## La réhabilitation

Un autre aspect important de la pratique du yoga et de la pleine attention lors de l'incarcération concerne la réhabilitation. D'après le dictionnaire, réhabiliter signifie « remettre en état ». Je pense qu'il est juste de voir la réhabilitation comme un processus de rétablissement de son intégrité. Dans son essence, se réhabiliter signifie guérir des blessures et traumatismes de la vie. J'espère qu'après avoir lu les différentes sections de ce livre vous serez convaincu que la pratique du yoga peut vous ramener à un état de plénitude, tant mentalement, émotionnellement que physiquement.

## Les *samskaras*

Je pense qu'on peut faire une comparaison directe entre le processus de réhabilitation et la transformation des *samskaras*. Vous avez peut-être noté que les *samskaras* sont mentionnés dans l'introduction de ce livre. Dans la philosophie du yoga, les *samskaras*, terme sanskrit, sont les empreintes ou impressions laissées sur la personne par des intentions et actions passées, des empreintes psychologiques. Les *samskaras* négatifs sont les schémas comportementaux négatifs et les changements comportementaux causés par des choix conscients ou inconscients faits en réaction à des environnements ou conditions difficiles. Ces schémas négatifs s'établissent très souvent pour contrecarrer ou atténuer la souffrance causée par des expériences traumatisantes ou douloureuses de l'enfance. Mais, lorsqu'ils persistent, ils entraînent des comportements nocifs pour soi-même et autrui, comme en témoignent les dépendances à la drogue ou à l'alcool, qui modifient la chimie du corps. Des états de colères persistants et un comportement violent sont des exemples évidents de *samskaras* négatifs.

Les *samskaras* positifs sont quant à eux des schémas comportementaux sains, souvent le fruit d'un choix conscient, des habitudes comportementales construites ou adoptées en vue d'une guérison personnelle. Un élément clé pour transformer les *samskaras* négatifs en *samskaras* positifs est de développer l'autorégulation (ou maîtrise de soi), aussi appelée contrôle des pulsions ou « gestion des états internes ». Les pratiques proposées dans ce livre vous seront d'une grande aide si vous les faites régulièrement : elles apaiseront votre système nerveux, cela vous permettra de mieux vous maîtriser.

### ***Les bénéfiques le plus souvent rapportés par les participants aux programmes de Prison Yoga Project sont :***

- Une diminution du stress
- « Plus de facilité à se concentrer sur le positif plutôt que sur le négatif »
- Un soutien dans la guérison des dépendances
- Une plus grande clarté mentale
- Le soulagement de la douleur
- Une amélioration du sommeil
- « Une plus grande facilité à faire face à la pression mentale et émotionnelle de la prison »
- Un meilleur accès à la paix intérieure

## Les origines du yoga

Le mot « yoga » vient du Sanskrit et signifie relier ou joindre. D'un point de vue philosophique, il fait référence à l'union du corps avec l'esprit, et de l'esprit avec un état de conscience accrue. Contrairement à la croyance populaire, les pratiques du yoga ne sont pas spécifiquement associées à la théologie hindoue ou à la philosophie bouddhiste. Même si de nombreux textes anciens hindous, comme les *Vedas* et la *Bhagavad Gita*, y font référence, les ancêtres communs du yoga étaient des ascètes et des shamans qui accédaient à des états de conscience accrus au moyen d'exercices physiques et psychologiques divers.

Le yoga implique une introspection disciplinée dont l'objectif est de se détacher de toute identification avec l'ego. Il existe de nombreuses formes de yoga, dont le *bhakti* yoga, yoga de la dévotion, le *jnana* yoga, yoga de la connaissance, le *karma* yoga, yoga de l'action, et le *raja* yoga, yoga de l'exercice psychologique/physique.

### Le *raja* yoga

Le type de yoga présenté dans ce livre est le *raja* (royal) yoga. Il est basé sur les premiers écrits relatifs à la pratique du yoga, découverts dans un texte ancien appelé le *Yoga Sutra* qui aurait été écrit 250 ans environ av. J.-C. par un sage du nom de Patanjali. La méthodologie du *raja* yoga, ou yoga classique, comporte huit étapes détaillées dans le *Yoga Sutra*. Ces huit branches du *raja* yoga proposent des instructions par étapes qui permettent à chacun de trouver la paix intérieure et la connaissance de soi à travers le yoga (voir Les huit branches, pages 9 et 10). Patanjali n'a pas associé ses instructions à une religion ou à une philosophie en particulier, il a recommandé la pratique du yoga pour mener une vie riche basée sur l'éthique et l'autodiscipline.

Le *raja* yoga implique de discipliner l'esprit, le corps et les émotions pour se désengager de l'identification avec l'ego (le moi personnel) et atteindre un état de conscience accrue dans le but spécifique de réaliser sa vraie nature, son Soi. Il comprend la pratique de mouvements et postures (*asanas*), la respiration consciente (*pranayama*), la méditation (*dhyana*) et la relaxation profonde.

À l'origine, le *raja* yoga préparait l'esprit et le corps à des périodes de prière et de méditation. On le pratiquait également pour développer la discipline mentale, émotionnelle et physique et les valeurs spirituelles exigées chez les guerriers traditionnels. Dans la plupart des communautés tribales, les guerriers ont toujours assuré la protection de la communauté. Contrairement à nos jours, ils

avaient pour priorité de développer des capacités de défense et non d'attaque, la force n'était utilisée qu'en dernier recours.

De nos jours, les approches de la pratique du yoga sont nombreuses. La plupart impliquent un système sophistiqué d'exercices et d'étirements, ou postures (asanas), combinés à une respiration consciente (*pranayama*) pouvant créer une impression profonde de bien-être physique, mental et émotionnel. Pratiquer le yoga améliore l'équilibre physique, la flexibilité, l'endurance et génère la conscience de soi et un sentiment de sérénité. Contrairement à d'autres formes d'exercices qui peuvent forcer les muscles et les os, l'intention du yoga est de régénérer le corps et libérer l'esprit des tensions associées au stress du quotidien.

## L'attention consciente

L'attention consciente (ou pleine attention) est au cœur-même de la pratique du yoga. C'est une pratique de conscience de soi qui utilise l'esprit autrement que pour élaborer des pensées. Elle implique de porter une attention particulière sur ce que l'on est en train de vivre dans le moment présent. Cette autorégulation de l'attention se fait en observant et en notant toutes les pensées, émotions, sensations qui surviennent dans le corps, sans les juger ou les évaluer comme positives ou négatives. Elle met l'accent sur la conscience de la respiration et des sensations du corps comme moyens de s'ancrer dans le moment présent, de relâcher l'habitude qu'on a de se concentrer sur ses pensées et ses réflexions. À cet égard, c'est une attention non seulement consciente, mais incarnée.

Un autre mot pour désigner la conscience pourrait être la sensibilisation. La pratique de l'attention consciente accroît la sensibilisation. Un changement comportemental commence par une plus grande sensibilisation, une sortie des schémas inconscients pour arriver à une conscience alerte du moment présent et à faire des choix délibérés. Pouvoir changer son état d'esprit, se mettre sur pause et observer ses pensées sans se laisser absorber demande un effort délibéré.

Sans l'attention consciente, on se trouve vite coincé dans des états et des schémas automatiques, on avance dans la vie avec une conscience, une sensibilisation limitées. Cela peut nous rendre très susceptibles de réagir à des situations ou circonstances qui surviendraient inconsciemment. Bien sûr, la consommation d'alcool ou de drogues ne fait qu'aggraver ces états d'inconscience.

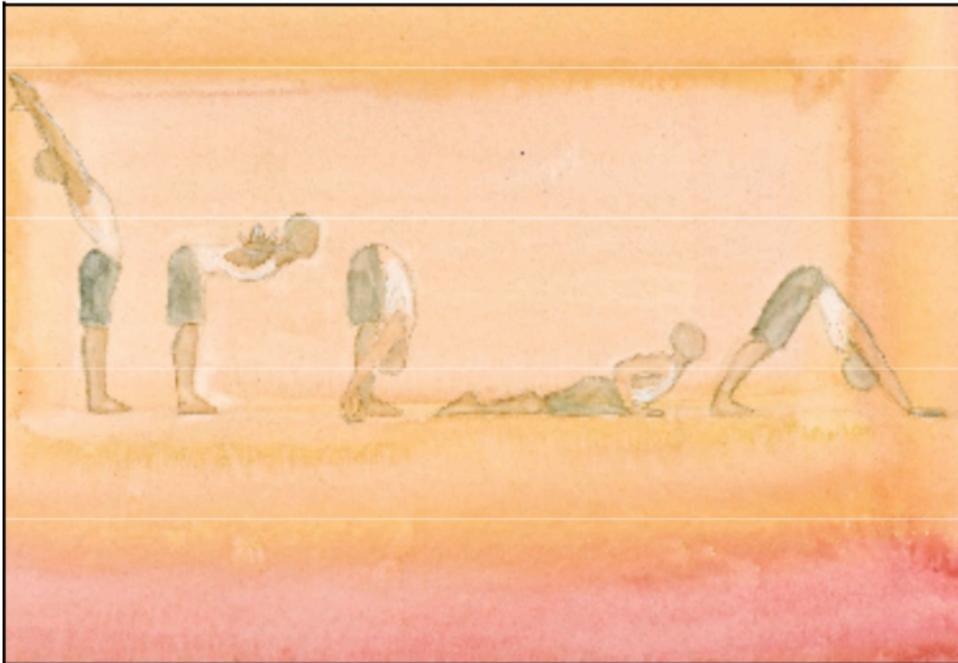
Un aspect à la fois beau et pratique de l'attention consciente est qu'on peut la pratiquer n'importe où, n'importe quand, pas seulement en méditation assise ou pendant une séance de yoga. L'attention consciente se pratique à tout moment de la journée : quand vous réalisez que vous êtes coincé dans des schémas de pensée préconçue ou négative (sur vous-même ou sur autrui), abandonnez-vous à la

sensation de votre corps et du mouvement qu'il fait quand il respire. Cinq à dix inspirations et expirations profondes pourront suffire à transporter votre esprit vers un état de conscience supérieure.

Des études scientifiques du Centre médical de l'université du Massachusetts, du Centre de recherche sur l'attention consciente d'UCLA, de l'université de Harvard, et d'autres institutions prestigieuses ont reconnu que l'attention consciente réduit le stress, améliore l'attention, renforce le système immunitaire et favorise un sentiment de bien-être psychologique et physique. D'après certaines études, l'attention consciente est aussi efficace dans l'amélioration de l'estime de soi, elle est prometteuse chez les adolescents et les adultes souffrant du TDAH, de dépression, d'anxiété et d'autres troubles de l'humeur.

## Les postures (Asanas)

Les postures ou asanas utilisées dans la pratique du *raja* yoga sont ce que la plupart des gens aux États-Unis considèrent comme 'le yoga' alors qu'elles n'en constituent qu'une des huit branches. Les étirements, torsions, inclinaisons, inversions et autres



***Le Surya Namaskara, ou Salutation au soleil, est sans doute la série d'asanas la plus connue. On peut la décrire comme une forme de « gymnastique yogique ». Des variations de la série sont incluses dans presque toutes les pratiques de yoga.***

postures qui composent la pratique des asanas, ainsi que la respiration consciente (*pranayama*), sont destinés à nettoyer et purifier tous les systèmes de l'organisme et permettre à la force vitale de circuler dans le corps sans rencontrer d'obstacles. Les asanas et le *pranayama* n'influent pas seulement sur le corps physique mais aussi sur le système nerveux et l'équilibre chimique du cerveau. Par conséquent, pratiquer le yoga redonne force et endurance au corps, et peut aussi contribuer à restaurer le système nerveux et améliorer la santé mentale et émotionnelle.

## La respiration consciente (*Pranayama*)

Le contrôle conscient de la respiration, ou *Pranayama*, est un autre composant principal du *raja* yoga. Le mot yogique *prana* désigne l'énergie vitale qui imprègne l'individu, tout être vivant et toutes les formes de vie, y compris l'air que nous respirons. *Ayama* est la rétention ou le mouvement de cette énergie. Le *pranayama* est donc la pratique qui utilise la respiration pour influencer le flux d'énergie vitale dans et à travers le corps.

L'air que nous respirons est notre principale source de *prana*. Notre énergie vitale se trouve fortement impactée par la quantité de *prana* que nous faisons circuler dans notre organisme. Les principes de bases du *pranayama* impliquent de se concentrer sur l'inspiration et sur l'expiration, de respirer par le nez, de relâcher et stabiliser la respiration afin de soutenir la méditation et les pratiques d'asanas. L'expiration devient directement connectée au lâcher-prise ou au relâchement. Selon la pratique, le *pranayama* peut augmenter l'énergie ou apporter calme et clarté.

***Pour en savoir plus sur certaines pratiques spécifiques, voir la section sur le *Panayama* (pages 84 à 91).***

## LES HUIT BRANCHES DU YOGA

### UNE VOIE POUR LE PRATICIEN ENGAGÉ

Le but principal du yoga est de libérer l'esprit de toute confusion et détresse pour trouver la paix. On peut ensuite avancer vers des niveaux de conscience plus profonds jusqu'à faire l'expérience de la vraie nature de son Être. Comme nous l'avons vu plus haut, pour le praticien de yoga engagé, la voie est tracée par huit (*ashto*) principes fondamentaux du *raja* yoga.

**1. Yama** – la modération. Le *yama* explique les codes de comportement éthique à observer dans la vie de tous les jours, nous rappelant ainsi nos responsabilités personnelles, telles que la façon d'interagir avec autrui et notre environnement. Les cinq principes du *yama* sont :

- *Ahimsa* ou non-violence, principe par lequel on fait appel à l'introspection pour remplacer ses pensées et actions négatives et destructives par des pensées et actions positives et constructives. *Ahimsa* est plus que l'absence de violence, il comprend la bonté, l'amabilité et la réflexion.

Tout aussi important, *Ahimsa* comprend la bonté envers soi-même.

- *Asteya* ou absence d'avarice ; ne pas voler ou prendre ce qui n'a pas été offert.

- *Satya* signifie dire la vérité. Cependant, si dire la vérité entraîne des conséquences négatives pour autrui, mieux vaut alors ne rien dire.

- *Brahmacharya* ou chasteté, pas une abstinence totale, mais plutôt une vie sexuelle disciplinée centrée sur le consentement et la force morale intérieure.

- *Aparigraha* ou l'absence d'avidité, la non-possessivité ; on ne prend que le nécessaire.

**2. Niyama** – les *niyamas* sont plus intimes et personnels que les *yamas*. Ils renvoient à l'attitude que l'on adopte envers soi-même ; c'est un courant positif qui génère la discipline, élimine l'inertie et donne forme à notre désir intérieur d'emprunter la voie du yoga. Les principes du *niyama* sont :

- *Saucha* ou propreté.

- *Santosa* qui signifie contentement ou, plus important, accepter ce qui nous arrive.

- *Tapas* qui signifie littéralement réchauffer le corps et, par-là, le nettoyer. Ils associent l'autodiscipline au désir de purifier le corps, les sens et l'esprit.

- *Svadyaya* qui signifie la quête personnelle, l'autoréflexion, l'étude de soi au niveau du corps, de l'esprit, de l'intellect et de l'égo.

- *Isvarapranidhana*, littéralement s'abandonner au Dieu de notre entendement, mettre les fruits de nos actions quotidiennes au service d'une force supérieure.

**3. Asana** – ce sont les postures destinées à générer, organiser et distribuer l'énergie tout en concentrant l'attention vers l'intérieur pour renforcer le contrôle de l'esprit et du corps. Le but de ces séries d'exercices est de purifier les facultés physiques et mentales et d'éliminer les blocages énergétiques. Un tournant décisif a lieu quand,

lors de la pratique, le corps, l'esprit et l'âme (l'Être intérieur) s'unissent.

**4. *Pranayama*** – est le contrôle de la force vitale intérieure avec la respiration consciente. Il s'agit de développer cette énergie vitale intérieure ; il est étroitement lié et mêlé aux asanas. Le *pranayama* consiste en trois mouvements de base : l'inspiration profonde, l'expiration complète et une pleine conscience des pauses entre les deux.

**5. *Pratyahara*** – évolue à partir de la pratique des *pranayamas* et asanas. Il représente le détachement et la retenue des sens à mesure que l'esprit se tourne vers l'intérieur.

**6. *Dharana*** – est la concentration de l'esprit sur une seule pensée ou sur un point unique.

**7. *Dhyana*** – signifie méditation ou contemplation. La concentration prolongée de l'esprit reste focalisé et s'étend dans la tranquillité.

**8. *Samadhi*** – est un état d'absorption méditative totale dans lequel la méditation et le méditant se fondent pour ne faire qu'un dans un espace de liberté ouvert et clair sans réflexions ni pensées. Arrivé à cet état, la personne se libère de toute identification à sa personnalité, son image, son ego.

Asana et *pranayama* représentent les branches physiques du yoga. On les pratique pour éveiller l'énergie de la force vitale (*prana* ou *chi*) et stimuler les courants nerveux qui remontent la colonne vertébrale (*sushumna*) jusqu'au cerveau, influant ainsi sur la conscience ou « état d'esprit ». Une pratique régulière de l'asana et du *pranayama* peut purifier et nettoyer l'esprit et le corps. Elle permet une expansion de la conscience et facilite l'expérience du *pratyahara*, du *dharana*, du *dhyana*, et du *samadhi* – tous intègrent le corps, la respiration, l'esprit et l'Âme. En pratiquant chacune des branches avec discipline et patience, et en s'acceptant, on peut atteindre le but ultime du yoga : se libérer de la prison de l'esprit et réaliser son être véritable, son Moi.



## Préparation à la pratique

Pour vous préparer à pratiquer les séances de yoga présentées dans ce livre, évitez de manger un vrai repas moins de trois heures avant de pratiquer. Si nécessaire, vous pouvez prendre une collation légère au moins une heure avant de commencer. Pendant la pratique, évitez de boire, pas même de l'eau. Les jours où vous avez pratiqué, pensez à boire beaucoup d'eau après la pratique pour vous détoxifier et vous réhydrater. Portez des vêtements amples et confortables qui n'entravent pas le mouvement. L'idéal est d'être pieds nus sur un sol propre et d'utiliser un tapis de yoga ou, à défaut, une couverture. Si vous en avez la possibilité, pratiquez dehors, sur l'herbe ou sur une surface douce.

Il est recommandé de respirer par le nez lorsque vous pratiquez, sauf si une blessure ou une maladie vous en empêchent, ou si cela vous stresse. De cette manière, les vibrisses à l'entrée des narines peuvent filtrer l'air des particules et des poussières potentiellement dangereuses pour vos poumons. Quand trop de particules s'accumulent sur les membranes du nez, le corps sécrète un mucus qui les expulse. Les muqueuses du septum, qui sépare les narines, réchauffe l'air avant qu'il n'entre dans les poumons. Respirer par le nez ralentit naturellement le rythme respiratoire, ce qui peut avoir un effet calmant.

Une autre raison importante de respirer par le nez est de maintenir un équilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone dans le sang. En respirant par la bouche, on inspire et expire l'air rapidement et en grandes quantités. Il a été démontré qu'en libérant le dioxyde de carbone trop rapidement, les artères et vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, empêchant ainsi l'oxygène dans notre sang d'atteindre un nombre suffisant de cellules. Un manque d'oxygène vers les cellules du cerveau peut déclencher le système nerveux sympathique, ce qui accélère le cœur et enclenche la réaction de lutte ou de fuite. Nous devenons alors tendus et irritables. En respirant par le nez, nous sommes plus aptes à gonfler le poumon entier et à engager le système nerveux parasympathique ; le rythme cardiaque ralentit, le corps et l'esprit s'apaisent.

Le système nerveux autonome, division motrice du système nerveux général, régule automatiquement et sans effort conscient nos fonctions corporelles telles que le rythme cardiaque, la digestion et la respiration. Il est formé des systèmes nerveux sympathique (SNAS) et parasympathique (SNAP). Le système nerveux sympathique est associé à notre réaction automatique de lutte, fuite ou sidération. Le système nerveux parasympathique est quant à lui connecté à notre réponse de repos, de récupération et de digestion. Quand le SNAS et le SNAP s'équilibrent, notre potentiel pour gérer le stress et maintenir une stabilité intérieure est optimisé.

# Système nerveux autonome (SNA)

Système nerveux  
sympathique  
(SNAS)

**Lutte**

**Fuite**

**Sidération**



Système nerveux  
parasympathique  
(SNAP)

**Repos**

**Détente**

**Récupération**

## Introduction aux pratiques

Plusieurs pratiques complètes d'asanas du yoga, pour les débutants jusqu'aux plus avancés, sont présentées et illustrées dans ces pages. Elles sont proposées en fonction de leur efficacité à traiter divers problèmes physiques et psychologiques. Il faudrait idéalement les pratiquer régulièrement, au moins trois ou quatre fois par semaine. L'ordre ou l'enchaînement des asanas est tel que chaque pose complète les effets de la précédente et maximise les bénéfices de la pratique. Chaque séance doit durer entre 60 et 90 minutes. Elle est généralement divisée en six parties :

**Centrage** - les 5 à 10 premières minutes sont consacrées à établir les fondations de la pleine attention à la pratique en se désengageant des préoccupations de l'esprit et en initiant le travail de respiration consciente, une partie intégrante de la pratique.

**Ouverture** - l'expérience du centrage est renforcée par une série de postures préliminaires destinées à commencer à stimuler le flux d'énergie vitale (*prana*) dans tout le corps, tout en restant concentré sur la respiration.

**Purification** – cette partie de la pratique a pour objectif de purifier l'esprit et le corps par un ensemble actif de postures rythmées avec mouvements répétitifs et contractions musculaires. Une respiration continue et concentrée est importante pour soutenir l'organisme dans ce processus de nettoyage énergétique.

**Résilience** – cette partie consiste à renforcer la force physique, mentale et émotionnelle de base au moyen de postures réalisées debout principalement qui développent l'équilibre et l'endurance.

**Clôture** – cette partie de la pratique vise à pénétrer profondément dans l'esprit et le corps en maintenant les postures pendant de plus longues périodes afin de stimuler le flux d'énergie vers les articulations, le tissu conjonctif et les organes, de calmer le système nerveux et d'entrer dans un calme profond.

**Intégration** – dans ce dernier segment, on abandonne l'esprit et le corps au calme profond en intégrant les bénéfices physiques, mentaux et émotionnels de la pratique.

Tout au long de la séance, il est important de pratiquer autant que possible l'incarnation consciente. Pour cela, concentrez votre attention sur le mouvement de la respiration et les sensations dans votre corps, ressentez-les plutôt que d'évaluer ce qui se passe. Si, au cours de votre pratique, vous constatez que votre attention s'est relâchée et que vous êtes en train de penser, planifier, critiquer, juger, etc. revenez aux sensations de votre corps et à votre respiration. Ressentez profondément votre corps alors que vous exécutez les postures, ancrez-vous dans le moment présent en maintenant votre attention sur votre respiration.

## L'effort sans effort

Un thème important et récurrent dans la pratique du yoga est celui de « l'effort sans effort ». Il s'agit de ressentir l'effort produit par le corps tout en cultivant une attitude et un état d'esprit détendus et stables, même lors de l'exécution de postures ou de mouvements qui peuvent être exigeants. Pour ce faire, il est important de laisser votre respiration vous guider vers une prise de conscience plus profonde des blocages causés par le stress, l'anxiété et les résidus de traumatismes stockés dans votre corps, et d'évacuer les restrictions par le mouvement et la respiration.

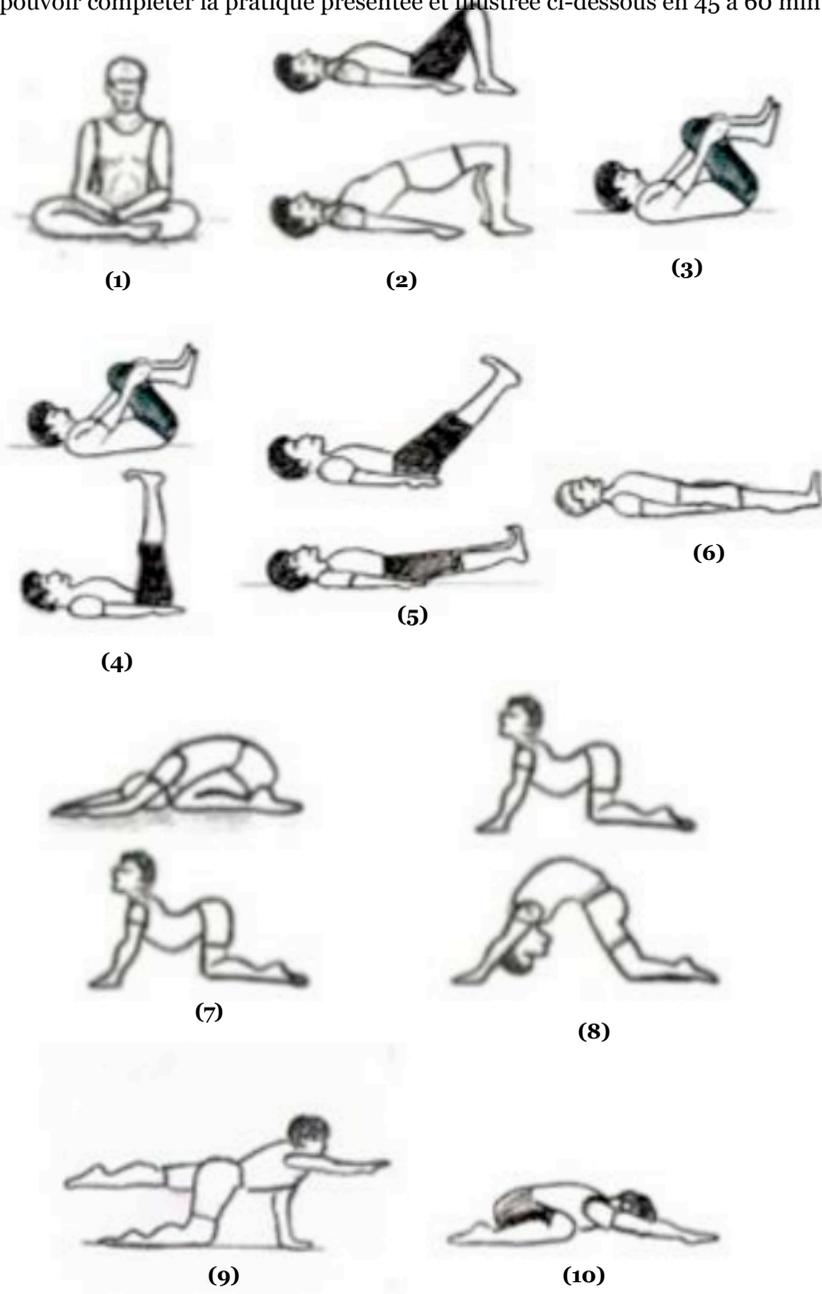
La pratique de l'effort sans effort est étroitement liée au développement et au renforcement du contrôle des impulsions, à la gestion des moments physiques difficiles dans un sentiment d'aisance et de calme intérieur. Cela signifie que, dans votre quotidien, vous pouvez faire appel à cette compétence lorsqu'on vous pousse ou que vous êtes confronté à un état émotionnel difficile.

***« Depuis que je pratique régulièrement le yoga, je me sens plus stable sur le plan émotionnel. J'arrive mieux à relativiser, mon état psychologique est plus stable. En tenant une posture difficile, je mets l'esprit au-dessus du physique et j'ai acquis une meilleure maîtrise de moi. Maintenant, je l'applique à tous les aspects de ma vie. »***

Participante au programme PYP

## Pratique simple

La pratique simple s'adresse aux personnes ayant des problèmes physiques qui les empêcheraient de pratiquer un style de yoga plus actif ou vigoureux. Elle offre cependant une variété d'asanas fondamentales destinées à initier le pratiquant à l'esprit du yoga et à lui en faire goûter les bénéfices. Vous devriez pouvoir compléter la pratique présentée et illustrée ci-dessous en 45 à 60 minutes.



## Centrage & Ouverture

(1) Posture facile (*Sukhasana*) - assis en tailleur, étirez doucement la colonne vers le sommet du crâne, ouvrez la poitrine, relâchez les épaules. Baissez légèrement le menton sur la poitrine, positionnez la tête de façon à aligner l'ouverture des oreilles sur les articulations des épaules. Déplacez légèrement votre poids vers l'avant sur les ischions pour stabiliser le creux des reins. Un bon alignement aide à garder le corps stable et immobile et favorise la pratique de la méditation. Si cette position vous est difficile, asseyez-vous sur une chaise et adossez-vous. *Restez assis calmement cinq minutes (voir Pratique la méditation quotidiennement ou Développer la conscience de la respiration).*

(2) Le pont (*Setu Banda Sarvangasana*) - allongez-vous sur le dos, mains le long du corps. Pliez les jambes et ramenez les pieds près des fesses, pieds et genoux écartés de la largeur des hanches. Inspirez et soulevez les hanches et les fesses, et pressez la plante des pieds dans le sol. Expirez en déroulant doucement le dos sur le sol, vertèbre après vertèbre. Continuez au rythme de votre souffle en vous soulevant à l'inspiration et en vous abaissant à l'expiration. Après cinq ou six répétitions, revenez en posture du pont, rapprochez vos omoplates, pressez les bras dans le sol. Continuez de pousser le sol avec les pieds et engagez les muscles des jambes, du fessier et du dos pour maintenir le corps soulevé. *Effectuez au moins cinq respirations complètes avant de retourner sur le dos.*

**REMARQUE :** *Enchaînez les postures 3 à 6.*

(3) Genoux à la poitrine (*Apanasana*) - allongé sur le dos, soulevez les pieds du sol, tendez les bras pour attraper vos genoux (écartés de la largeur des épaules) ou le haut des tibias. Inspirez pleinement puis expirez complètement par le nez et amenez les genoux sur la poitrine. *Répétez trois ou quatre fois minimum.*

(4) Angle droit - après une expiration, genoux sur la poitrine, pieds joints, levez les jambes perpendiculairement (90°) au sol. Gardez les muscles des quadriceps déverrouillés et les pieds en flexion, orteils dirigés vers les tibias, les talons tendus vers le plafond. Expirez complètement en ramenant les genoux vers la poitrine. *Répétez trois ou quatre fois.*

(5) Renforcement abdominal – commencez avec les jambes levées à 90 degrés par rapport au sol, pieds joints. Baissez les jambes de moitié (de 90° à 45° du sol). Fléchissez les pieds, étirez les jambes par les talons. *Si vous le pouvez, comptez jusqu'à 10 dans cette position puis ramenez les pieds au sol.*

(6) Repos - écartez les pieds de la largeur des hanches, posez les mains sur le bas du ventre, sous le nombril. Laissez les jambes et les pieds s'ouvrir. Soulevez la tête, rentrez le menton dans la poitrine pour allonger le cou et reposez la tête sur le tapis. Sentez votre ventre se soulever et s'abaisser sous vos mains avec chaque respiration. Détendez-vous complètement en maintenant votre attention sur votre respiration plutôt que sur vos pensées.

**REMARQUE :** *Enchaînez les postures 7 et 8.*

(7) De la posture de l'enfant (*Balasana*) à la vache - à genoux, assis sur les talons, genoux écartés de la largeur des hanches, bras tendus devant vous, allongez la colonne et reposez le front sur le tapis. Inspirez et mettez-vous lentement à quatre pattes. Relevez la tête en dernier pour passer à la posture de la vache. Cambrez le dos et la colonne, coccyx pointé vers le haut, ventre relâché, bras tendus, poignets sous les épaules et genoux sous les hanches. Rejetez la tête en arrière et regardez vers les sourcils. À l'expiration, revenez lentement dans la posture de l'enfant. Regardez le bout de votre nez et laissez la tête descendre en dernier. Continuez d'alterner entre la vache et l'enfant *quatre à cinq fois* au rythme de votre inspiration et de votre expiration comme indiqué.

(8) Vache/Chat - À partir de la posture de la vache, plutôt que de revenir en posture de l'enfant à l'expiration, arrondissez la colonne et le dos et amenez l'abdomen contre la colonne pour passer à la posture du chat. Rentrez le coccyx entre les jambes, rentrez le menton en fixant le bout de votre nez. Alors que le menton approche de la clavicule, expirez pour vider complètement les poumons. *Répétez quatre à cinq fois.*

(9) L'oiseau céleste (*Chakravakasana*) – à quatre pattes, poignets sous les épaules, genoux alignés avec les hanches, étendez le bras droit vers l'avant puis levez et allongez la jambe gauche vers l'arrière. Bras droit et jambe gauche sont parallèles au sol et tendus du bout des doigts aux orteils. Changez ensuite de côté, allongez le bras gauche et levez la jambe droite. *Durée : cinq respirations complètes de chaque côté en respirant lentement par le nez.*

(10) Posture de l'enfant - écartez bien les genoux, relâchez les fesses vers le sol. Reposez le front sur le tapis ou une serviette roulée en prenant soin de maintenir la colonne allongée. Vous pouvez laisser les bras reposer devant vous ou le long des jambes. *Durée : au moins dix respirations complètes, détendues et profondes.*



(11)



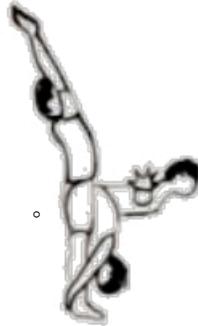
(12)



(13)



(14)



(15)



(16)

## Ouverture (suite)

**(11)** La montagne (*Tadasana*) - poids équilibré sur les pieds écartés de la largeur des hanches, les jambes sont actives, la colonne allongée, les omoplates légèrement rapprochées et bras relâchés sur les côtés. Fermez les yeux. Maintenez la plante des pieds fermement ancrée dans le sol et concentrez toute votre attention sur la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. *Durée : 5 à 10 respirations complètes.*

**(12)** De la montagne à la pince debout - mains jointes devant le cœur, à hauteur du sternum, prenez une ou deux respirations. Puis, à l'inspiration, balayez les bras sur les côtés pour joindre les mains au-dessus de la tête. Regardez en direction de vos mains et, à l'expiration, penchez-vous en avant en gardant la colonne allongée et en ramenant les bras vers le sol, de chaque côté du corps, dans une pince debout.

**(13)** Pince debout (*Uttanasana*) - toujours en pince debout, les jambes et les pieds écartés de la largeur des hanches, vous pouvez plier légèrement les genoux. Répartissez bien votre poids sur tout le pied, d'un bord à l'autre et du talon aux orteils. Laissez le torse reposer sur les jambes, la colonne s'allonger vers le sommet du crâne ; les muscles des jambes restent actifs. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(14)** Demi-pince debout (*Ardha Uttanasana*) - à partir de la posture de la pince debout, à l'inspiration, étendez les bras sur les côtés et ramenez votre dos parallèle au sol. Les bras, l'arrière de la tête, le cou et la colonne vertébrale sont alignés parallèlement au sol. *Durée : trois respirations complètes.*

**(15 & 16)** Transition vers la position debout - en demi-pince debout, inspirez et relevez le buste tout en gardant la colonne vertébrale allongée et en balayant les bras pour joindre les mains au-dessus de la tête. Levez le regard en direction de vos mains au-dessus de la tête puis, à l'expiration, étendez les bras sur les côtés pour les ramener le long du corps. Joignez ensuite les mains en prière devant le sternum (le cœur). *Prenez cinq respirations complètes dans cette position.*

**REMARQUE :** Répétez les postures 12 à 16 encore deux fois.



(17)



(18)



(19)



(20)



(21)



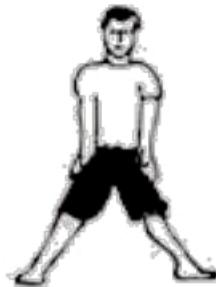
(22)



(23)



(24)



(25)

## Résilience

**REMARQUE :** *Enchaînez les postures 18 à 22.*

**(17)** La montagne (*Tadasana*) - poids équilibré sur les pieds écartés de la largeur des hanches, les jambes sont actives, la colonne allongée, les omoplates légèrement rapprochées et les bras relâchés sur les côtés. Fermez les yeux. Maintenez la plante des pieds fermement ancrée dans le sol et concentrez toute votre attention sur la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(18, 19 & 20)** Préparation au guerrier 1 – en posture de la montagne, reculez le pied droit d'un mètre environ en le maintenant dirigé vers l'avant. Essayez de garder vos talons sur la même ligne, l'un derrière l'autre. Les hanches sont alignées de face. Inspirez et pliez la jambe gauche à 90 degrés si vous le pouvez et levez les bras devant vous à hauteur de la poitrine. Expirez et tendez la jambe gauche en ramenant les bras le long du corps. *Répétez quatre fois en bougeant comme indiqué au rythme de votre souffle.* La quatrième fois, tenez la posture 19 pendant trois respirations et ramenez les bras le long du corps à l'expiration.

**(21 & 22)** Guerrier 1 (*Virabhadrasana 1*) – à partir de la posture 20 (voir description ci-dessus), pliez la jambe gauche à l'inspiration et levez les bras au-dessus de la tête, la jambe droite reste tendue et le pied droit fermement ancré sur le tapis. Expirez et tendez la jambe gauche tout en ramenant les bras le long du corps (posture 22). *Répétez quatre fois en bougeant comme indiqué au rythme de votre souffle.* La quatrième fois, tenez la posture 21 (guerrier 1) pendant trois respirations puis ramenez les bras le long du corps à l'expiration.

**REMARQUE :** *Répétez les postures 18 à 22 suivant la description en mettant cette fois le pied gauche à l'arrière et le pied droit devant.*

**(23, 24 & 25)** Guerrier 2 (*Virabhadrasana 2*) – à partir de la posture 22, tournez le pied droit vers le côté et ouvrez vos hanches vers la droite. Les pieds sont séparés d'un mètre environ. Le talon avant doit être aligné sur le milieu de la voûte plantaire du pied arrière qui est légèrement tourné vers l'avant. Inspirez et amenez les bras parallèles au sol tout en pliant la jambe gauche à 90 degrés si vous le pouvez, le genou gauche positionné au-dessus de la cheville gauche. Gardez la jambe arrière tendue, allongez-la et pressez l'arrière du pied sur votre tapis. Regardez le bout des doigts de votre main gauche. Gardez le torse bien droit à la verticale aligné avec vos hanches. Expirez et tendez la jambe gauche en amenant les bras le long du corps, reposez les mains sur les cuisses. *Répétez quatre fois en bougeant comme indiqué au rythme de votre souffle.* La quatrième fois, maintenez la posture 24 (guerrier 2) pendant trois respirations complètes puis expirez en ramenant les bras le long du corps.

**REMARQUE :** *Répétez les postures 23 à 25 suivant la description en mettant cette fois le pied gauche à l'arrière et le pied droit devant. Dans la posture 24, regardez le bout des doigts de votre main droite.*



(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)

## Clôture & Intégration

**(26)** Le bâton (*Dandasana*) – en position assise, allongez vos jambes devant vous. Les jambes et les pieds restent actifs (pointez les orteils vers le visage), étirez les talons. Gardez le buste droit et la colonne allongée. Vous pouvez laisser vos mains reposer doucement sur le sol sous vos épaules ou sur vos cuisses. Effectuez au moins cinq respirations complètes dans cette position.

**(27)** Le cordonnier (*Baddhakonasana*) – placez-vous en position assise, plante des pieds l'une contre l'autre, laissez les genoux retomber sur les côtés. Gardez le dos droit, la colonne allongée. *Prenez trois respirations complètes.*

**(28)** Le papillon – dans la posture du cordonnier, avancez les pieds, toujours joints, d'une dizaine de centimètres. Inspirez à fond. À l'expiration penchez le torse au-dessus de vos jambes, le front vers les pieds. Vous pouvez arrondir le dos. Laissez le menton reposer sur la clavicule. Les bras, les épaules et le cou restent détendus. Laissez votre corps continuer de lâcher prise et de se détendre alors qu'il s'abandonne à la pose. À l'expiration, serrez le ventre contre la colonne vertébrale et gardez le rentré. Pratiquez la pleine attention, laissez aller vos pensées et restez connecté à votre corps et à votre souffle. *Restez dans cette posture pendant au moins trois minutes.* Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes.

**(29)** Le cordonnier – en posture du papillon, revenez lentement dans la posture du cordonnier. Vous pouvez étendre les jambes devant vous et vous pencher en arrière en vous appuyant sur les mains que vous aurez posées sur le sol derrière vos épaules. *Prenez quelques respirations dans cette posture.*

**(30)** Le sphinx – allongez-vous sur le ventre, tête tournée sur le côté. Prenez trois respirations complètes, puis levez le buste en vous appuyant sur les coudes et les avant-bras. Les coudes sont directement sous les épaules et les bras sur le sol écartés de la largeur des épaules, relâchez les jambes et les fesses. Pressez légèrement avec les avant-bras et les coudes pour empêcher que la poitrine s'affaisse. Relâchez le ventre. Pratiquez la pleine attention, laissez les pensées passer et restez connecté à votre corps et votre souffle. *Restez dans cette posture au moins trois minutes.* Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes.

**(31 & 32)** De la position de repos à la torsion au sol – à plat-ventre, tournez-vous sur le dos et restez allongé pendant cinq respirations complètes. Pliez ensuite la jambe gauche, posez les mains sur le genou gauche et amenez-le vers la poitrine. Posez le pied gauche à l'extérieur du genou ou de la cuisse droite. Placez le bras gauche tendu sur le sol, ouvrez-le vers la gauche, l'arrière de l'épaule gauche reste en contact avec le sol. Tenez le genou gauche avec la main droite, inspirez et, en expirant, amenez doucement le genou vers la droite en passant la jambe gauche pliée au-dessus de la jambe droite tendue. Les épaules restent toujours en contact avec le sol. *Restez une minute.* Revenez sur le dos et répétez la posture avec la jambe droite (en la passant sur la gauche, le bras droit tendu vers la droite).

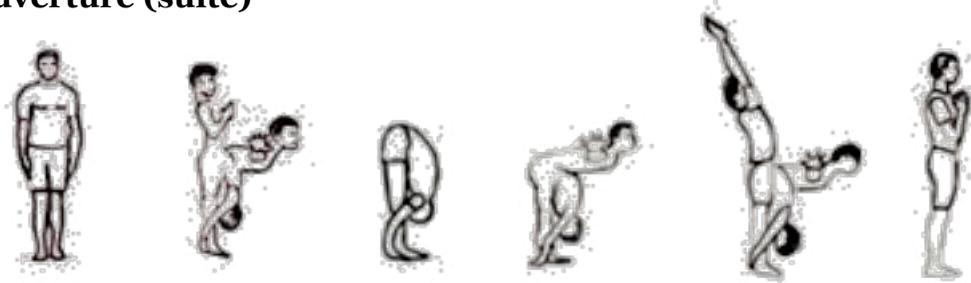
**(33)** Le cadavre (*Savasana*) – après avoir réalisé la torsion au sol, restez allongé sur le dos. Écartez les pieds de la largeur des hanches et relâchez-les, ainsi que les jambes. Placez les mains à une trentaine de centimètres de chaque côté du corps, les paumes ouvertes tournées vers le plafond. Baissez les épaules pour les éloigner des oreilles. Levez la tête, étirez le cou, reposez la tête. Laissez votre corps s'enfoncer dans un état de relaxation profonde. Laissez toute la tension du crâne, du front, des tempes, de la mâchoire s'en aller vers le sol, là où l'arrière de votre tête repose. Sentez votre corps entièrement porté par le sol. Laissez aller votre conscience avec votre respiration. *Restez ainsi pendant au moins cinq minutes.* C'est le moment idéal de pratiquer la respiration profonde de relaxation. À la fin du *Savasana*, vous êtes complètement détendu, votre respiration est naturelle.

## Pratique simple

### Centrage & Ouverture



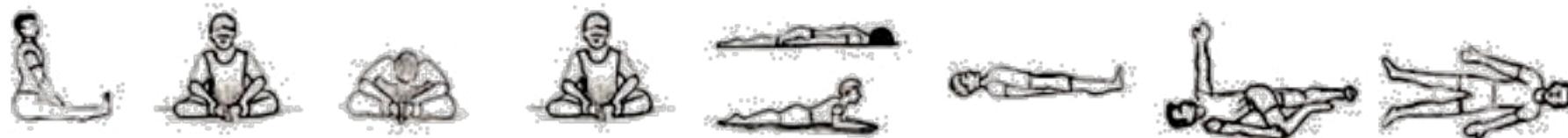
### Ouverture (suite)



### Résilience



### Clôture & Intégration



## Les chakras

Comme d'autres approches transformationnelles visant à unir l'esprit, le corps et les émotions dans le but d'accéder à la Présence divine en soi, le yoga incorpore à son enseignement et à ses connaissances le système subtil d'énergie des chakras. *Chakra*, terme Sanskrit, signifie roue. Les enseignements du yoga ont récemment beaucoup contribué à la compréhension des chakras. Cependant, dans plusieurs courants spirituels, une tradition transculturelle reconnaissait déjà les centres subtils de l'énergie dans le corps. Au début du christianisme, ils étaient souvent désignés comme « les centres de l'âme de l'homme ».

Les chakras sont des centres d'énergie que l'on dit en perpétuelle rotation dans le corps là où le *prana*, ou énergie vitale, circule, s'accumule et est distribué. Ils fonctionnent comme des rouages qui régulent le flux d'énergie à travers le corps, l'esprit et au-delà. Le yoga reconnaît également l'existence de nombreux canaux dans le corps où circule l'énergie, les *nadis*. Le principal est le *sushumna nadi*, situé dans la colonne vertébrale. Il transporte l'énergie nerveuse. À ce titre, c'est le *nadi* le plus important. Les sept chakras principaux, situés le long du *sushumna nadi*, sont alignés par ordre croissant, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Ils peuvent aussi s'exprimer extérieurement à divers endroits du corps (sous le nombril, le plexus solaire, le sternum, la gorge, le front).

Lorsqu'on parle de chakras, il est important de mentionner la *kundalini*, terme souvent incompris à cause des définitions contradictoires données. Elle se présente en serpent lové qui dort à la base de la colonne. Selon les textes anciens sur la *kundalini*, le serpent peut être éliminé par des pratiques de pranayama et d'*asanas* permettant la libre circulation du *prana* dans le *sushumna nadi*, perçant un par un chaque chakra et apportant l'éveil au praticien.

### 1er Chakra racine

Nom sanskrit : *Muladhara*

Où : à la base de la colonne

Symbole : cube d'or

Représente : survie, connexion avec la terre, sécurité, ancrage

### 3e Chakra du pouvoir

Nom sanskrit : *Manipura*

Où : entre le nombril et le plexus solaire

Symbole : diamant rouge inversé

Représente : centre du pouvoir, volonté, siège des émotions

### 2e Chakra de la force vitale

Nom sanskrit : *Svadhithana*

Où : 5 cm sous le nombril

Symbole : croissant d'argent

Représente : sentiment de valeur, d'appartenance, désir, sexualité, liens avec les autres

### 4e Chakra du cœur

Nom sanskrit : *Anahata*

Où : à la base du sternum

Symbole : étoile bleue à six branches

Représente : compassion et amour inconditionnel



### **5<sup>e</sup> Chakra de la communication**

Nom sanskrit : *Vishuddha*

Où : à la base de la gorge

Symbole : œuf en onyx noir

Représente : communication, pureté, centre de l'expression et de la créativité

### **6<sup>e</sup> Chakra du 3<sup>e</sup> œil**

Nom sanskrit : *Ajna*

Où : au milieu du front

Symbole : globe à ailes blanches

Représente : intuition, compréhension des leçons de vie, clairvoyance

### **7<sup>e</sup> Chakra de la couronne**

Nom sanskrit : *Sahasrara*

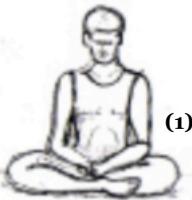
Où : sommet du crâne

Symbole : rose rouge

Représente : conscience de l'union avec la Source, connexion avec Dieu, Éveil

## Pratique de base

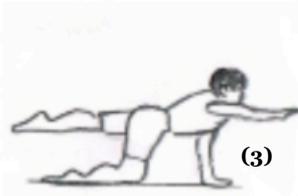
Voici une introduction solide et bien structurée à la pratique de plusieurs des *asanas* fondamentales du yoga destinée à fournir une pratique initiale complète à toute personne en assez bonne condition physique. Il est recommandé de faire la pratique de base régulièrement pendant au moins six mois avant de passer à la pratique intermédiaire.



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)

## Centrage & Ouverture

- (1)** Posture facile (*Sukhasana*) – assis en tailleur, étirez doucement la colonne vers le sommet du crâne, ouvrez la poitrine, relâchez les épaules. Baissez légèrement le menton sur la poitrine, positionnez la tête de façon à aligner l'ouverture des oreilles sur les articulations des épaules. Déplacez légèrement votre poids en avant sur les ischions pour stabiliser le bas du dos. Un bon alignement aide à garder le corps stable et immobile et favorise la pratique de la méditation. Si cela est difficile, asseyez-vous sur une chaise ou une couchette et adossez-vous. *Restez calmement assis cinq minutes (voir Pratiquer la méditation quotidiennement ou Développer la conscience de la respiration).*
- (2)** Vache/Chat – à l'inspiration, venez dans la posture de la vache, creusez le dos et la colonne, coccyx pointé vers le haut, bras tendus, poignets sous les épaules, genoux sous les hanches. Inclinez la tête en arrière, le regard dirigé vers les sourcils. Expirez complètement pour passer à la posture du chat, arrondissez la colonne et le dos, plaquez l'abdomen contre la colonne, rentrez le coccyx entre les jambes, amenez le menton sur la clavicule, regardez le bout de votre nez. Quand votre menton arrive sur la clavicule, expirez pour vider complètement les poumons. *Durée : 10 répétitions, inspirez lentement dans la posture de la vache, expirez lentement dans la posture du chat.*
- (3)** L'oiseau céleste (*Chakravakasana*) – à quatre pattes, poignets sous les épaules, genoux alignés avec les hanches, étendez le bras droit vers l'avant puis levez et allongez la jambe gauche vers l'arrière. Bras droit et jambe gauche sont parallèles au sol, tendus du bout des doigts aux orteils. Changez ensuite de côté, allongez le bras gauche et levez la jambe droite. *Durée : cinq respirations complètes de chaque côté en respirant lentement par le nez.*
- (4)** Chien tête en bas (*Adhomukha Svanasana*) – poignets sous les épaules, genoux alignés avec les hanches, avancez les mains, écartées de la largeur des épaules, d'une dizaine de centimètres, écartez les doigts. Crochetez les orteils et soulevez le corps. Repoussez le sol avec les mains, tendez les bras, amenez la poitrine vers les jambes et laissez la colonne s'allonger vers sa base. Gardez l'arrière de la tête dans l'alignement des bras. Les jambes sont actives, pas plus écartées que les hanches, talons vers le sol. Quand vous entrez dans la posture, vous pouvez plier une jambe et tendre l'autre en alternance avant de tendre les deux jambes et de vous installer dans la pose. Vos talons ne se poseront probablement pas tout-de-suite sur le sol. *Durée : cinq respirations complètes.*
- (5)** Posture de l'enfant (*Balasana*) – écartez bien les genoux, fessier vers le sol. Reposez le front sur le tapis ou une serviette roulée en prenant soin de maintenir le dos allongé. Vous pouvez laisser les bras reposer devant vous ou le long des jambes. *Durée : au moins 10 respirations complètes, détendues et profondes. Concentrez votre attention sur votre front posé sur le sol.*
- (6)** Chien tête en bas – inspirez et revenez dans la posture du chien tête en bas suivant la description en (4). Expirez profondément en vous concentrant sur votre expiration. *Durée : 5 à 10 respiration complètes.*
- (7)** Pince debout (*Uttanasana*) – à partir du chien tête en bas, reculez les mains vers les pieds en gardant les jambes droites écartées de la largeur des hanches. Une fois les pieds à plat sur le sol, votre poids est équitablement réparti d'un bord à l'autre, du talon aux orteils. Pliez le torse sur vos jambes restées droites. Votre colonne s'allonge vers le sommet de la tête. Vos jambes restent actives. *Durée : cinq respirations complètes.*
- (8 & 9)** La demi-pince debout (*Ardha Uttanasana*) – à partir de la pince debout, à l'inspiration, levez le dos parallèle au sol, bras sur les côtés, puis étirez devant vous. Les bras, le dos, l'arrière de la tête, le cou et la colonne sont alignés parallèles au sol. Le poids du corps est fermement réparti sur les pieds et les bras sont étirés jusqu'à la pointe des doigts. *Durée : cinq respirations complètes.*
- (10)** Pince debout – en demi-pince, à la cinquième expiration, pliez-vous à nouveau en avant dans une pince debout. Gardez les jambes actives, le poids réparti sur les pieds, la colonne allongée, le cou relâché. *Durée : 5 à 10 respirations complètes.*
- (11)** Transition vers la posture debout/montagne – en pince debout, inspirez et remontez en demi-pince, bras écartés parallèles au sol. À la prochaine inspiration, relevez encore le torse, gardez les jambes actives et la colonne allongée. Balayez les bras au-dessus de la tête jusqu'à faire toucher les paumes des mains (voir fig. 14). Levez le regard vers vos mains puis, à l'expiration, baissez les bras sur les côtés puis amenez les mains en prière devant votre sternum (cœur). *Respirez complètement cinq fois dans cette position.*
- (12)** La montagne (*Tadasana*) – poids équilibré sur les pieds écartés de la largeur des hanches, les jambes sont actives, la colonne allongée, les omoplates légèrement rapprochées et les bras relâchés sur les côtés. Fermez les yeux. Maintenez la plante des pieds fermement ancrée dans le sol et concentrez toute votre attention sur la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. *Durée : 5 à 10 respirations complètes.*



(13)



(14)



(15)



(16)



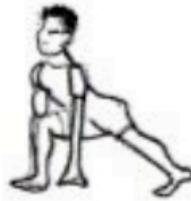
(17)



(18)



(19)



(20)



(21)



(22)



(23)



(24)

## Ouverture (suite)

**(13 & 14)** De la montagne à la pince debout – joignez les mains devant le sternum et posez-vous pendant une ou deux respirations. Puis, à inspiration, balayez les bras au-dessus de la tête jusqu'à faire toucher les paumes des mains. Levez le regard vers vos mains puis, à l'expiration, penchez-vous en avant en gardant la colonne allongée et en balayant les bras le long du corps vers le sol. Installez-vous dans la posture de la pince debout et prenez *deux respirations complètes*.

**(15)** Fente basse – à partir de la pince debout, amenez le dos parallèle au sol. Étirez le torse en avant, faites un pas en arrière avec la jambe et le pied gauches pour former une fente. C'est la « fente du coureur » : hanches basses, regard vers l'avant, poitrine ouverte, appui sur le bout des doigts, jambe tendue derrière le genou et jusqu'au talon, appui sur la pointe du pied. *Respirez trois fois complètement dans cette position.*

**(16)** Pieds écartés (*Padottanasana*) – en fente basse, avancez le pied gauche et recentrez le haut du corps en le déplaçant vers la gauche. Les pieds sont parallèles, séparés de 1,20 mètre à 1,50 mètre. L'articulation des hanches est alignée avec les chevilles. Placez les mains ou le bout des doigts sur le sol sous les épaules, allongez la colonne et maintenez-la parallèle au sol. Gardez l'arrière de la tête et le cou alignés avec la colonne pendant que vous regardez le sol devant vous. Les jambes sont actives, solides. *Durée : trois respirations complètes.*

**(17)** Pieds écartés avec torsion – dans la posture des pieds écartés, amenez la main droite directement sous le visage. Maintenez la colonne allongée, inspirez et levez le bras gauche en ouvrant la poitrine vers la gauche. Tournez la tête pour regarder vers la main gauche. Engagez les muscles du cou pour que votre tête ne tombe pas vers le sol. Vos jambes restent actives. *Respirez complètement trois fois avant de revenir à la posture des pieds écartés* en replaçant les mains sous les épaules. Respirez, puis, à l'inspiration, amenez la main droite directement sous le visage, levez le bras droit en ouvrant la poitrine vers la droite. Regardez vers votre main droite. *Prenez trois respirations complètes avant de revenir à la posture des pieds écartés (16).*

**(18)** Flexion avant jambes écartées – dans la posture des pieds écartés (16), glissez les mains et les bras entre vos jambes en les maintenant écartés de la largeur des épaules. Les bras restent droits, les paumes des mains plantées sur le sol. Étirez la colonne vers le sommet de la tête. *Prenez trois respirations complètes avant de revenir à la posture des pieds écartés.*

**(19)** De la posture des pieds écartés à la fente basse (20) puis à la pince debout (21) – en posture des pieds écartés, déplacez le buste vers le pied droit que vous tournez vers l'avant. Tournez sur la pointe du pied gauche pour revenir en posture de la fente basse. Respirez. À la prochaine expiration avancez le pied gauche à la hauteur du droit, pieds écartés de la largeur des hanches, et levez le dos parallèle au sol. Le bout des doigts, alignés sous les épaules, touchent le sol. Pliez-vous en avant sur vos jambes, en une pince debout. Votre poids est réparti sur les pieds, vos jambes sont actives. *Prenez deux respirations complètes dans cette position.*

**(22)** Posture puissante (*Utkatasana*) – à partir de la pince debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, pliez les genoux, pointez le coccyx vers le sol, comme pour vous asseoir sur une chaise. Placez les mains sur les genoux et, à l'inspiration, levez les bras cartés à distance des épaules. Restez dans cette position, le coccyx à une douzaine de centimètres au-dessus des genoux. Étirez les bras et la cage thoracique vers le haut et essayez de rentrer légèrement le coccyx. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(23)** Pince debout – à partir de la posture puissante, tendez les jambes et penchez le torse en avant pour amener le dos parallèle au sol. Les bras sont écartés sur les côtés dans une demi-pince debout. Expirez et penchez-vous en avant dans une pince debout. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(24)** Transition vers la posture debout/montagne – en pince debout, inspirez et remontez en demi-pince, bras écartés parallèles au sol. À la prochaine inspiration, continuez de relever le torse ; vos jambes sont actives, votre colonne allongée. Balayez les bras au-dessus de la tête jusqu'à faire toucher les paumes des mains (voir fig. 14). Levez le regard vers vos mains puis, à l'expiration, baissez les bras sur les côtés puis amenez les mains en prière devant votre sternum (cœur). *Respirez complètement cinq fois dans cette position.*



(25)



(26)



(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



(34)



(35)



(36)

## Purification

On appelle cette série la salutation au soleil. (*Surya Namaskara*). Il faut la faire intégralement, de (25) à (36), d'abord d'un côté, puis de l'autre. Cela signifie que pour les postures (27, 28 & 29), vous faites la première série en commençant par mettre la jambe gauche en arrière et, pour la posture (34), la jambe gauche en avant. Vous faites ensuite une seconde série en mettant la jambe droite en arrière pour les postures (27, 28 & 29), et vous la mettez en avant pour la posture (34). Toutes les autres postures sont réalisées dans les deux séries suivant les illustrations et descriptions.

**(25 & 26)** De la montagne à la pince debout – voir description (13 & 14).

**(27)** Fente basse – voir description (15), placez le pied et la jambe gauches en arrière.

**(28)** Fente basse avec torsion – en posture de la fente basse, placez la main gauche sous l'épaule gauche et ouvrez la poitrine vers la droite. Tendez la main et le bras droits vers le plafond. Le genou arrière reste soulevé, pour que la jambe reste tendue. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(29 & 30)** De la fente basse à la planche – en fente basse avec torsion, baissez le bras droit pour revenir en fente basse le temps d'une respiration. Reculez la jambe droite en arrière pour vous mettre en planche (comme pour faire des pompes). *Prenez trois respirations complètes dans cette posture.*

**(31)** Repos en posture de la sauterelle (*Salabhasana*) – à partir de la planche, revenez sur le sol, front sur le tapis. Prenez quelques respirations puis, sur une expiration, levez la tête et la poitrine. Soulevez les jambes, étendez les bras derrière vous, les paumes des mains se font face. Gardez les genoux soulevés, les jambes et les pieds rapprochés, ainsi que les omoplates. Levez bien le sternum. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(32 & 33)** Repos en chien tête en bas – à partir de la sauterelle, revenez au sol, front sur le tapis, mains sous les épaules. Prenez deux respirations dans cette position. Crochetez les orteils dans le sol et venez en planche, puis en chien tête en bas. Voir description (4). *Prenez trois respirations complètes en chien tête en bas, en expirant complètement par le nez.*

**(34 & 35)** De la fente basse à la pince debout – en chien tête en bas, expirez et avancez le pied gauche pour passer dans une fente basse, avancez ensuite le pied droit à côté du gauche, levez le dos parallèle au sol. Essayez de garder la pointe des doigts en contact avec le tapis, les jambes actives et tendues. Inspirez. À l'expiration, placez-vous en pince debout et *restez-y pendant cinq respirations complètes.*

**(36)** Transition vers la montagne – en pince debout, inspirez et relevez le buste pour arriver en posture de la montagne. Voir description (24). *Prenez deux respirations complètes en posture de la montagne avant de recommencer la série.*



(37)



(38)



(39)



(40)



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)

## Résilience

**(37)** La montagne (*Tadasana*) – debout, les bras le long du corps, en posture de la montagne.

*Prenez quelques respirations, sentez le poids votre corps se répartir sur vos jambes et vos pieds.*

**(38 & 39)** L'arbre (*Vrksasana*) et la montagne – à partir de la montagne, ancrez-vous en passant votre poids sur la jambe gauche qui reste active. Quand vous êtes prêt, levez le pied droit, placez-le à l'intérieur de la cuisse gauche, le plus près possible du pli de l'aîne, et pressez-le contre la cuisse. Gardez la colonne allongée. Joignez les mains en prière devant le cœur à hauteur du sternum. Choisissez un point au sol et fixez-le des yeux. Respirez calmement. Prenez 5 à 10 *respirations complètes avant de revenir à la posture de la montagne. Recommencez en plaçant cette fois le pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite.* Quand vous serez à l'aise dans cette posture, vous pourrez lever les bras au-dessus de la tête à la largeur des épaules tout en restant en équilibre sur votre jambe, puis vous ramènerez les mains devant le cœur avant de revenir à la posture de la montagne.

**(40)** Guerrier 1 (*Virabhadrasana 1*) – à partir de la montagne, reculez le pied gauche d'un mètre environ, plantez le talon fermement dans le sol. Le talon avant et le talon arrière sont alignés, et le pied arrière pointe vers l'avant (45 à 60 degrés) pour maintenir les hanches orientées vers l'avant. Inspirez, levez les bras, puis expirez en pliant la jambe droite à 90 degrés si possible, le genou directement au-dessus de la cheville. La jambe arrière reste tendue et solide, le pied arrière fermement ancré. Le bas du corps descend vers le sol, tandis que le haut s'étire vers le plafond. *Durée : au moins cinq respirations complètes. Revenez ensuite à la montagne avant de répéter le guerrier 1 de l'autre côté (jambe droite à l'arrière, jambe gauche devant).*

**(41)** Guerrier 2 (*Virabhadrasana 2*) – à partir de la montagne, reculez le pied gauche d'1,20 mètre à d'1,50 mètre, plantez le talon fermement dans le sol. Le talon avant est aligné avec le milieu de la voûte plantaire arrière, le pied arrière est légèrement tourné vers l'avant. Les hanches pivotent vers le côté gauche du tapis. Inspirez et levez les bras parallèles au sol puis, à l'expiration, pliez la jambe droite à 90 degrés si possible, le genou directement au-dessus de la cheville. Gardez la jambe arrière tendue, allongez-la et plantez le pied arrière fermement dans le tapis. Regardez le bout des doigts de votre main droite. Le torse reste aligné verticalement sur les hanches. Prenez au moins cinq *respirations complètes avant de revenir à la montagne et de répéter le guerrier 2 de l'autre côté (jambe droite à l'arrière, jambe gauche devant).*

**(42)** Triangle (*Trikonasana*) – à partir de la montagne, reculez le pied gauche d'1,20 mètre à 1,50 mètre, plantez le talon fermement dans le sol. Le talon avant est aligné avec le milieu de la voûte plantaire arrière, le pied arrière est légèrement tourné vers l'avant. Les hanches pivotent vers le côté gauche du tapis. Inspirez et levez les bras parallèles au sol puis, à l'expiration, étirez-vous le plus possible vers l'avant, le bras droit parallèle au sol et les hanches tendues vers l'arrière du tapis. Placez ensuite la main gauche sur la hanche gauche et la main droite sur le tibia droit. Inspirez et ouvrez le côté gauche de la poitrine vers le plafond. Sentez votre hanche gauche se placer directement au-dessus de la droite lorsque vous faites pivoter le torse et les hanches. Quand vous êtes prêt, étirez le bras gauche vers le plafond, tournez la tête et regardez votre main gauche. *Prenez au moins cinq respirations complètes dans cette posture avant de revenir à la montagne. Répétez de l'autre côté (jambe droite à l'arrière, jambe gauche devant).*

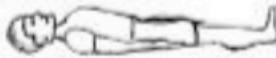
**(43)** Fente basse – à partir du triangle, balayez les mains en avant, pliez la jambe gauche, placez les mains de chaque côté du pied avant et tournez sur la pointe du pied arrière pour vous mettre en fente basse.

**(44)** Chien tête en bas – de la fente basse, reculez le pied avant pour venir en chien tête en bas. *Respirez complètement cinq fois.* Prenez soin d'expirer complètement par le nez.

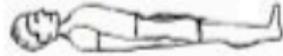
**(45)** Posture de l'enfant – du chien tête en bas, montez sur vos orteils, écarter bien les genoux et posez les sur les bords du tapis. Faites toucher vos gros orteils et installez-vous dans la posture de l'enfant. Voir description (5). *Restez au moins 30 secondes dans la posture.* Amenez votre attention sur le poids et la sensation de votre front contre le sol.



(46)



(47)



(48)



(49)



(50)



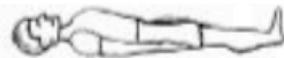
(51)



(52)



(53)



(54)



(55)



(56)



(57)

## Clôture & Intégration

**(46)** Le bâton (*Dandasana*) – venez en position assise, allongez les jambes devant vous, les cuisses restent actives, la colonne allongée. Étirez-vous du sommet du crâne jusqu'aux talons. Vos pieds sont fléchis (orteils pointés vers le visage). Placez les mains sous les épaules, sur le sol ou vos cuisses. *Prenez au moins cinq respirations complètes.*

**(47 & 48)** Le pont (*Setu Banda Sarvangasana*) – à partir de la posture du bâton, allongez-vous sur le dos. Pliez les jambes et rapprochez les pieds des fesses. Vous devriez pouvoir agripper les talons avec les doigts. Les pieds et les genoux sont écartés de la largeur des hanches. Appuyez sur la plante des pieds, soulevez le bas du ventre et rapprochez les omoplates. Allongez les bras sur le sol. Continuez de pousser le sol avec les pieds et engagez les muscles des jambes, du fessier et du dos pour maintenir le corps soulevé. *Effectuez au moins cinq respirations complètes dans cette position avant de revenir sur le dos.*

**(49)** Le cordonnier (*Baddhakonasana*) – commencez dans la posture du bâton (46), joignez la plante des pieds, laissez les genoux tomber sur les côtés. Gardez le dos droit, la colonne étirée. *Prenez trois respirations complètes.*

**(50)** Le papillon – dans la posture du cordonnier, avancez les pieds, toujours joints, d'une dizaine de centimètres, inspirez à fond. À l'expiration, penchez le buste en avant au-dessus des jambes, laissez le front tomber vers les pieds. Vous pouvez arrondir le dos. Relâchez complètement les bras, les épaules, le cou. Laissez le corps continuer de lâcher prise alors qu'il s'abandonne à la pose. En expirant dans la pose, ramenez l'abdomen vers la colonne. Pratiquez la pleine attention, laissez aller vos pensées, restez connecté à votre corps et à votre souffle. *Restez dans la posture au moins trois minutes. Avec de la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes*

**(51)** Le cordonnier – remontez doucement dans la posture du cordonnier. Tendez les jambes en avant et penchez-vous en arrière de tout votre poids sur les mains posées par terre derrière les épaules. *Prenez quelques respirations.*

**(52)** Le sphinx – à plat-ventre, la tête tournée sur le côté. *Respirez complètement trois fois* avant de vous relever sur les coudes et les avant-bras. Les coudes sont directement sous les épaules, les bras, à la largeur des épaules, reposent sur le sol, les jambes et les fesses sont relâchées. Pressez un peu avec les avant-bras et les coudes pour que la poitrine ne retombe pas vers le sol. Relâchez le ventre. Pratiquez l'attention consciente. *Restez dans la posture au moins trois minutes. Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes.*

**(53)** Le phoque – après trois minutes dans la posture du sphinx, appuyez les mains dans le sol et allongez les bras. Les jambes et les fesses sont relâchées. Abandonnez la posture si le bas du dos tire trop. *Restez dans la posture pendant deux minutes puis revenez en sphinx avant de vous allonger et de tourner la tête de l'autre côté.*

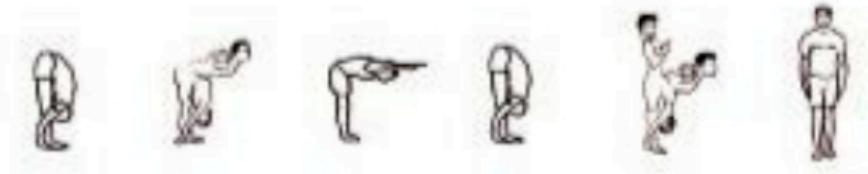
**(54 & 55)** De la position de repos à la torsion au sol (*Jathara Parivartanasana*) – à plat ventre, tournez-vous sur le dos et restez allongé pendant cinq respirations complètes. Pliez ensuite la jambe gauche, posez les mains sur le genou gauche et amenez-le vers la poitrine. Posez le pied gauche à l'extérieur du genou ou de la cuisse droite. Tendez le bras gauche par terre sur votre gauche. Tenez le genou gauche avec la main droite, inspirez et, en expirant, amenez doucement le genou vers la droite en passant la jambe gauche pliée au-dessus de la jambe droite tendue. Les épaules sont toujours en contact avec le sol. *Restez une minute.* Revenez sur le dos et répétez la posture avec la jambe droite (en la passant sur la gauche, le bras droit tendu vers la droite).

**(56)** Flexion en avant (*Pachimottanasana*) – à partir de la posture du bâton, voir description (46), inspirez et levez les bras au-dessus de la tête. Expirez et penchez-vous en avant sur vos jambes. Saisissez vos pieds ou vos tibias. Les jambes et les pieds sont actifs, la pointe des pieds vers votre visage. Allongez la colonne, votre poids ne doit pas être sur le bas du dos. *Restez une minute.*

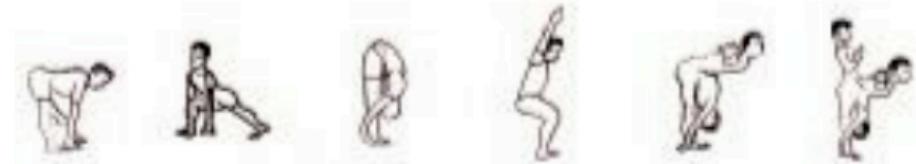
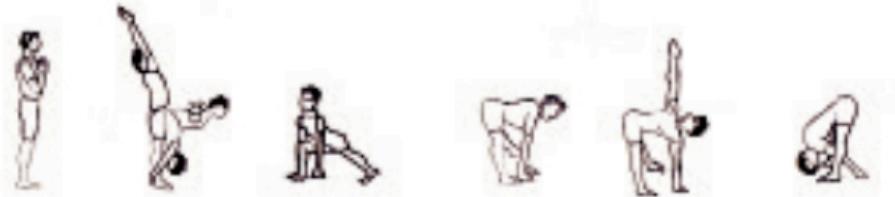
**(57)** Le cadavre (*Savasana*) – après la flexion avant, allongez-vous sur le dos, écartez les pieds de la largeur des épaules et relâchez-les, ainsi que les jambes. Les mains sont à une trentaine de centimètres de vos côtés, ouvertes face au plafond. Baissez les épaules pour les éloigner des oreilles. Levez la tête, allongez le cou, reposez la tête. Laissez votre corps sombrer dans un état de relaxation profonde. Laissez toute la tension du crâne, du front, des tempes, de la mâchoire s'en aller vers le sol, là où l'arrière de votre tête repose. Sentez votre corps entièrement porté par le sol. Laissez aller votre conscience avec votre respiration. *Restez ainsi pendant au moins cinq minutes.* C'est le moment idéal de pratiquer la respiration profonde de relaxation (*Viloma Pranayama*). À la fin du *Savasana*, vous êtes complètement détendu, votre respiration est naturelle.

# Pratique de base

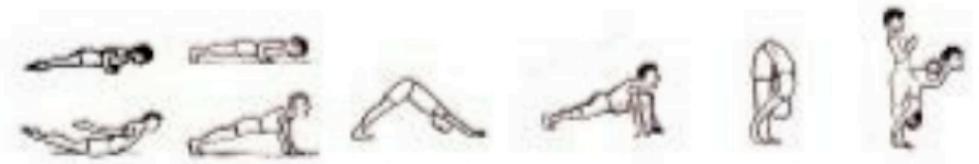
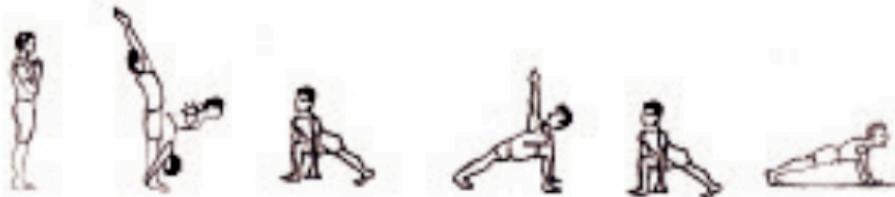
## Centrage & Ouverture



## Ouverture (suite)



## Purification



## Résilience



## Clôture & Intégration



## Mieux comprendre le yoga

En Occident, on pratique généralement le yoga pour les raisons suivantes : contrôle de poids, amélioration du tonus musculaire, souplesse, coordination, endurance, sommeil réparateur, bien-être intérieur. Ces avantages sont réels et indéniables, mais ils ne sont que secondaires par rapport à l'objectif traditionnel du yoga : celui de cultiver une conscience concentrée sur son être le plus profond, son véritable moi. Les exercices physiques complètent les exercices mentaux qui préparent la voie à la transformation de la conscience et à une expérience intuitive du divin.

Le yoga implique une approche systémique pour atteindre le plus haut niveau de conscience en éliminant les obstacles qui empêchent d'être centré, enraciné, sensibilisé à la présence de Dieu dans la personne humaine. Dans diverses civilisations anciennes, ceux qui cherchaient l'union consciente avec le divin ont découvert qu'en gardant le corps immobile, on peut calmer l'esprit : qu'en concentrant son attention, on calme le corps, et que par certaines méthodes de contrôle de la respiration, l'esprit devient tranquille et concentré.

Le yoga facilite la prière contemplative en apaisant l'esprit et en nous faisant entrer dans le mystère de l'origine de notre être. Les exercices physiques (asanas) préparent simplement le corps et le système nerveux à la méditation qui s'ensuit. Si le yoga prépare à la méditation, il est en soi une méditation en mouvement. Les asanas ne sont correctement pratiquées que si elles atteignent l'objectif central d'apaiser l'esprit.

À première vue, les asanas ressemblent à une collection d'exercices d'étirements associés à des techniques de respiration. Cependant, les postures doivent être exécutées avec grâce et contrôle, comme une sorte de méditation. Leur but est d'amener la personne dans un état de calme intérieur, de rééquilibrer les forces opposées en elle, pour qu'elle connaisse la paix et l'harmonie intérieure. Par exemple, en période de stress, lorsque nous ressentons un inconfort dans le cou, les épaules, le dos, le corps réagit à des muscles chroniquement sollicités. Pour rétablir la paix intérieure, la première étape consiste à détendre le corps. Étirer et allonger les muscles contractés aide à équilibrer le corps et l'esprit. Ce qui se passe dans le corps affecte le mental, tout comme le mental affecte le corps.

La pratique des asanas comporte deux aspects : la forme externe, le travail du corps et la forme interne, le travail du mental. On insiste souvent sur la forme externe, la technique, au détriment de la forme interne, l'attitude, l'intention. En réalité, les postures physiques ne sont que le véhicule extérieur de la « posture intérieure » plus importante, l'expérience du calme intérieur. Cette « posture intérieure » peut être maintenue même si la posture extérieure change constamment.

La pratique des asanas est un véhicule pour la conscience intérieure, et donc un moyen de pratiquer une attitude différente envers le quotidien. Il n'est pas rare que les attitudes internes et les perceptions se mettent à changer avec la pratique du yoga et de la méditation. En se concentrant sur la dispersion des tensions intérieures, on va vers l'acceptation, l'intégration et la paix. En faisant l'expérience de la rigidité du corps on peut prendre conscience de la rigidité de ses attitudes et états d'esprit. Les postures nous mettent face à nos limitations et à notre peur. Lorsqu'intentionnellement vous atteignez vos limitations physiques, que la raideur de vos muscles et de vos articulations vous résiste, le fait de tenir les postures devient un puissant véhicule qui vous permet d'explorer où vous êtes dans le moment présent tant mentalement, qu'émotionnellement et physiquement. À ce stade, le moyen de progresser est d'accepter vos limitations, votre condition, sans condition.

Face aux situations difficiles de la vie, deux voies s'ouvrent à vous. Soit vous dites : « J'en ai assez, c'est trop difficile, inconfortable, douloureux. » Dans ce cas, vous collez aux croyances limitatives que vous avez formées sur vous-même et vous vous réfugiez dans le regret, le déni, les activités de fuite. Soit vous dites : « Même si cette situation est inconfortable, difficile, douloureuse, je vais l'affronter et la surmonter. » En « gardant la posture », en vous relâchant en elle et en libérant vos tensions le plus possible, vous découvrez que vous pouvez réellement aller au-delà de vos limites et de vos peurs préconçues.

Extrait de *Prayer of the Heart*, de Thomas Ryan. Copyright ©1995 par the Missionary of St. Paul the Apostle, état de New York. Paulist Press, Inc. New York/Mahwah, N.J.  
Reproduit avec la permission de Paulist Press, Inc. [www.paulistpress.com](http://www.paulistpress.com)

## Rappel – Votre pratique comprend quatre éléments principaux

### La pleine attention

La pleine attention est au cœur-même de la pratique du yoga. Elle implique d'utiliser l'esprit dans un but autre que celui d'élaborer des pensées : la concentration sur les sensations du corps et de la respiration. Il s'agit d'être aussi pleinement présent que possible à ce qui se passe dans l'instant, sans juger ni évaluer. La pleine attention peut être pratiquée dans l'immobilité ou en mouvement. La pratiquer peut vous aider à percevoir le lien entre vos sensations corporelles, vos pensées et vos émotions. Cela peut vous aider à créer l'opportunité de marquer une pause avant d'agir ou de réagir.

### La respiration consciente (*Pranayama*)

Le *pranayama*, la pratique de la respiration consciente, est une autre composante principale du *raja* yoga. Le mot yogique *prana* désigne l'énergie vitale qui imprègne l'individu, tout être vivant et toute forme de vie, y compris l'air que nous respirons. *Ayama* est la rétention ou le mouvement de cette énergie. Le *pranayama* est donc la pratique qui consiste à influencer le flux de l'énergie vitale dans et à travers le corps par la respiration.

Notre principale source de *prana* provient de l'air que nous respirons, et la quantité de *prana* que nous faisons circuler dans notre corps a un énorme impact sur notre vitalité générale. Les principes fondamentaux du *pranayama* consistent à se concentrer sur l'inspiration et l'expiration, à respirer par le nez, à se détendre et à stabiliser la respiration pour favoriser la pratique de la méditation et des asanas. L'expiration devient connectée consciemment au lâcher prise, ou relâchement. En fonction du type de pratique, le *pranayama* peut augmenter l'énergie ou apporter calme et clarté.

***Pour plus de détails sur des pratiques spécifiques, voir la section sur le Pranayama (pages 84 à 91).***

### Les mouvements et postures (*Asanas*)

Les postures physiques du yoga sont destinées à renforcer les muscles et à libérer les tensions et le stress. Les asanas comprennent différentes postures pour aider le corps à devenir plus fort et plus flexible, et augmenter la stabilité mentale, émotionnelle et physique. La combinaison de la respiration consciente et des mouvements n'affecte pas que le corps physique. Elle influe aussi sur la chimie du cerveau et le système nerveux.

### **La relaxation profonde**

Le fait de pouvoir se détendre profondément renforce le système nerveux parasympathique et, outre le fait qu'on se sent reposé et rétabli, présente de nombreux avantages pour la santé. La relaxation réduit le stress et les symptômes liés aux troubles mentaux tels que le syndrome post-traumatique (SPT), la dépression et l'anxiété. La relaxation présente également d'autres avantages pour la santé : elle fait baisser la pression artérielle, ralentit le rythme cardiaque, réduit la tension musculaire et la fatigue, renforce la concentration et améliore l'humeur.



## Pratique intermédiaire

Ce programme d'asanas est plus difficile et s'adresse aux personnes en bonne condition physique. Il est réservé à un praticien plus expérimenté et comprend la plupart des asanas fondamentales du yoga. Il ne vous est donc pas recommandé comme pratique initiale si vous n'avez pas fait la pratique de base pendant la période prescrite.



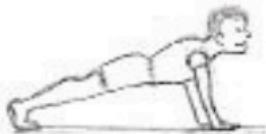
(1)



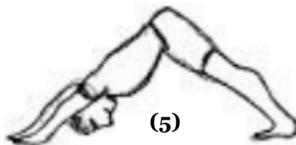
(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)

## Centrage & Ouverture

**(1)** Posture facile (*Sukhasana*) – assis en tailleur, étirez doucement la colonne vers le sommet du crâne, ouvrez la poitrine, relâchez les épaules. Baissez légèrement le menton, positionnez la tête de façon à aligner l'ouverture des oreilles sur les articulations des épaules. Déplacez légèrement votre poids vers l'avant sur les ischions pour stabiliser le creux des reins. Un bon alignement aide à garder le corps stable et immobile et favorise la pratique de la méditation. Si cette position est difficile, asseyez-vous sur une chaise ou une couchette et adossez-vous. *Restez assis cinq minutes* (voir *Pratiquer la méditation quotidiennement* ou *Développer la conscience de la respiration*).

**(2)** Vache/Chat – sur l'inspiration, venez dans la posture de la vache, creusez le dos et la colonne, pointez le coccyx vers le haut, relâchez le ventre, bras tendus, poignets sous les épaules et genoux alignés avec les hanches. Inclinez la tête en arrière, le regard dirigé vers les sourcils. Inspirez complètement pour passer à la posture du chat, arrondissez la colonne et le dos, plaquez l'abdomen contre la colonne, rentrez le coccyx entre les jambes, amenez le menton sur la clavicule, regard vers le bout du nez. Quand le menton arrive sur la clavicule, expirez jusqu'à vider les poumons. *Durée : 10 répétitions, inspirez lentement dans la posture de la vache, expirez lentement dans la posture du chat.*

**(3)** Chien tête en bas (*Adhomukha Svanasana*) – poignets sous les épaules, genoux alignés avec les hanches, avancez les mains, écartées de la largeur des épaules, d'une dizaine de centimètres, écartez les doigts. Crochetez les orteils et soulevez le corps. Repoussez le sol avec les mains, tendez les bras, amenez la poitrine vers les jambes et laissez la colonne s'allonger vers sa base. Ouvrez l'intérieur des aisselles vers le sol. L'arrière de la tête reste dans l'alignement des bras. Les jambes sont actives, pas plus écartées que les hanches, talons vers le sol. En entrant dans la posture, vous pouvez plier une jambe et tendre l'autre en alternance avant de tendre les deux jambes et de vous installer dans la pose. Vos talons ne se poseront probablement pas tout-de-suite sur le sol. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(4 & 5)** De la planche au *chaturanga* (*Chaturanga Dandasana*) puis au chien tête en bas – du chien tête en bas, passez en planche (comme pour faire des pompes). Inspirez et amenez votre corps à cinq centimètres du sol (*Chaturanga Dandasana*). Revenez en planche à l'expiration. Les mains sont sous les épaules, les abdominaux et les muscles des jambes sont activés. Continuez cet enchaînement lentement 5 à 10 fois. Puis, de la planche, expirez et revenez en chien tête en bas. *Prenez trois à cinq respirations complètes dans cette posture.*

**(6)** Posture de l'enfant (*Balasana*) – en posture du chien tête en bas, écartez bien les genoux et revenez sur le tapis. Descendez les fesses pour essayer de vous asseoir sur vos talons si vous le pouvez. Posez le front sur le tapis ou sur une serviette roulée tout en gardant la colonne allongée. Vous pouvez laisser reposer les bras devant vous ou le long des jambes. *Durée : au moins 10 respirations complètes, profondes, détendues.*

**(7)** Chien tête en bas – inspirez pour vous mettre à quatre pattes, puis en chien tête en bas. Travaillez l'alignement du corps comme décrit plus haut (3) et expirez complètement en gardant votre attention concentrée sur votre expiration. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(8)** Pince debout (*Uttanasana*) – en posture du chien tête en bas, pliez les genoux et, à l'expiration, faites un petit saut pour amener les pieds vers les mains. Tendez les jambes, pieds écartés de la largeur des hanches, relevez le dos parallèle au sol puis expirez et repliez le torse sur les jambes. Les cuisses restent actives, le poids du corps réparti sur les pieds, d'un côté à l'autre, et du talon aux orteils. Votre colonne s'allonge vers le sommet de la tête. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(9 & 10)** Demi-pince debout (*Ardha Uttanasana*) – à partir de la pince debout, à l'inspiration, levez le dos parallèle au sol, bras sur les côtés, puis étirez devant vous. Les bras, le dos, l'arrière de la tête, le cou et la colonne sont alignés parallèles au sol. Le poids du corps est fermement réparti sur les pieds et les bras sont étirés jusqu'à la pointe des doigts. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(11)** Pince debout – en demi-pince, à la cinquième expiration, penchez-vous à nouveau en avant dans une pince debout, jambes actives, poids réparti sur les pieds, colonne allongée, cou relâché. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(12)** Transition vers la posture debout/montagne – en pince debout, inspirez, remontez en demi-pince, bras écartés parallèles au sol. À la prochaine inspiration, continuez de relever le torse en gardant les jambes actives et la colonne allongée. Balayez les bras au-dessus de la tête pour faire toucher les paumes des mains (voir fig. 14). Levez le regard vers vos mains puis, à l'expiration, baissez les bras sur les côtés puis amenez les mains en prière devant votre sternum (cœur). *Respirez complètement cinq fois dans cette position.*



(13)



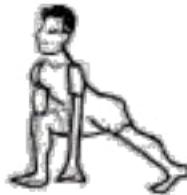
(14)



(15)



(16)



(17)



(18)



(19)



(20)



(21)



(22)



(23)



(24)



(25)

## Purification

Les deux séries qui suivent sont des variations sur la salutation au soleil (*Surya Namaskara*). Elles se font individuellement, d'abord d'un côté puis de l'autre. Concrètement, vous faites la première série (13) à (24) en plaçant la jambe gauche à l'arrière pour les postures (15, 16 & 17), et en la mettant en avant pour la posture (22). Pour la seconde série, vous mettez la jambe droite en arrière pour les postures (15, 16 & 17), puis en avant pour la posture (22). Toutes les autres postures sont réalisées dans les deux séries suivant les illustrations et descriptions.

**(13 & 14)** De la montagne (*Tadasana*) à la pince debout – en posture de la montagne, les mains jointes devant le cœur, les jambes restent actives, votre poids réparti sur les pieds écartés de la largeur des hanches, colonne allongée. Prenez deux respirations complètes puis, à l'inspiration, balayez les bras jusqu'au-dessus de vous. Regardez les mains se rejoindre au-dessus de votre tête puis expirez en les balayant vers le sol sur les côtés. Revenez en pince debout, le torse plié sur les jambes.

**(15)** Fente basse – en pince debout, inspirez et amenez le dos parallèle au sol puis expirez, avancez le torse et reculez la jambe et le pied gauches pour former la « fente du coureur » : hanches basses, regard vers l'avant, poitrine ouverte, appui sur le bout des doigts, jambe tendue au niveau du genou et jusqu'au talon, appui sur l'avant du pied. *Prenez deux respirations dans cette posture.*

**(16)** Fente basse avec torsion – en posture de la fente basse, placez la main gauche sous l'épaule gauche, ouvrez le torse vers la droite et tendez la main et le bras droits vers le plafond. Levez à l'arrière du genou pour que la jambe arrière reste tendue. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(17 & 18)** De la fente basse à la planche – en fente basse avec torsion, baissez le bras droit pour revenir en fente basse le temps d'une respiration. Reculez la jambe droite pour faire une planche (comme pour faire des pompes). *Prenez deux respirations complètes dans cette posture.*

**(19)** La sauterelle (*Salabhasana*) – en posture de la planche, descendez au sol, front sur le tapis. Prenez deux respirations puis, à l'expiration, soulevez la tête, la poitrine et les jambes et tendez les bras vers l'arrière, paumes des mains tournées l'une vers l'autres. Les genoux restent soulevés, les jambes et les pieds sont rapprochés. Rapprochez également les omoplates. Continuez de soulever à partir du sternum. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(20 & 21)** Repos en chien tête en bas – à partir de la sauterelle, revenez au sol, front sur le tapis. Prenez deux respirations. Crochetez les orteils dans le sol et soulevez-vous en planche puis en chien tête en bas. Voir description (3). *Prenez trois respirations complètes en chien tête en bas en expirant complètement par le nez.*

**(22 & 23)** De la fente basse à la pince debout – en chien tête en bas, expirez et avancez le pied gauche pour faire une fente basse. Placez ensuite le pied droit à côté du gauche et levez le dos parallèle au sol. Essayez de toujours toucher le tapis du bout des doigts. Gardez les jambes actives/droites. Inspirez puis, à l'expiration, penchez-vous pour faire une pince en avant. *Prenez trois respirations complètes dans cette posture.*

**(24)** Transition vers la montagne – en pince debout, inspirez et relevez-vous en posture de la montagne. Voir description (12). *Prenez trois respirations complètes dans la posture de la montagne avant de refaire la série.*



(25)



(26)



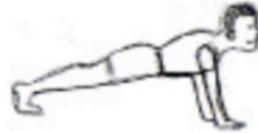
(27)



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



(34)



(35)



(36)



## Purification (suite)

Pour cette deuxième série (25) à (36) de salutation au soleil, commencez par placer la jambe gauche en arrière (postures 27, 28, 29 & 30), puis refaites la série en plaçant la jambe droite en arrière sur ces mêmes postures. Toutes les autres postures sont réalisées dans chacune des séries comme illustré et décrit.

**(25 & 26)** De la montagne (*Tadasana*) à la pince debout – voir descriptions 13 & 14. *Prenez deux respirations.*

**(27)** Fente basse – voir description 15. *Prenez deux respirations dans cette posture.*

**(28)** Le croissant de lune (*Alanasana*) – à partir de la fente basse, posez les mains sur le genou droit, respirez, et balayez les bras au-dessus de la tête, à la largeur des épaules. La jambe arrière reste droite, le genou tendu. Étirez le pied arrière jusqu'au talon en vous appuyant sur l'avant du pied. *Restez le temps de prendre cinq respirations complètes.*

**(29)** Grand angle retourné (*Parivrta Parsvakonasana*) – à partir du croissant de lune, expirez et placez le coude gauche derrière le genou droit, joignez les mains devant la poitrine, les doigts pointés vers le haut. Aidez-vous du coude droit pour pivoter le torse et ouvrir l'épaule droite. La jambe arrière reste droite, le genou tendu. Étirez le pied arrière jusqu'au talon tout en vous appuyant sur l'avant du pied. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(30)** De la fente basse à la planche – à partir de la fente en torsion, inspirez et enlevez le coude gauche de la jambe droite, pivotez le torse vers l'avant et posez le bout des doigts au sol pour revenir en fente basse le temps d'une respiration. Reculez ensuite la jambe droite pour vous mettre en posture de planche (comme pour faire des pompes). *Prenez deux respirations complètes dans cette posture.*

**(31)** De *Chaturanga Dandasana* au chien tête en haut (*Urdhvamukha Svanasana*) – à partir de la planche, amenez votre corps à quelques centimètres du sol pour venir en *Chaturanga Dandasana*, poussez pour relever la poitrine et la tête et venir en chien tête en haut. Allongez les bras, repoussez le sol avec la paume des mains alignées sous les épaules, laissez-vous soulever depuis le sommet de la tête. Les jambes sont souples, les genoux au-dessus du sol, le poids sur le dessus des pieds, la colonne allongée. Regardez devant vous, légèrement vers le haut. *Prenez trois à cinq respirations complètes dans cette posture.*

**(32)** Chien tête en bas – à partir du chien tête en haut, reprenez appui sur la pointe des pieds, *expirez tout en revenant en chien tête en bas pendant trois respirations.*

**(33)** Pince debout – à partir du chien tête en bas, pliez les genoux. À l'expiration, faites un petit saut pour avancer les pieds à hauteur des mains en pince debout. Voir description (8). *Prenez trois respirations.*

**(34)** Posture puissante (*Utkatasana*) – à partir de la pince debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, pliez les genoux, pointez le coccyx vers le sol, comme pour vous asseoir sur une chaise. Placez les mains sur les genoux et, à l'inspiration, balayez les bras, écartés à distance des épaules, vers le haut. Restez dans cette position, le coccyx à une douzaine de centimètres au-dessus des genoux. Étirez les bras et la cage thoracique vers le haut et essayez de rentrer légèrement le coccyx. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(35)** Pince debout – à partir de la posture puissante, tendez les jambes et amenez le dos parallèle au sol. Les bras sont écartés sur les côtés dans une demi-pince debout. Expirez et penchez-vous en avant dans une pince debout. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(36)** Transition vers la montagne – en pince debout, inspirez et redressez-vous en posture de la montagne. (Voir description 12). *Respirez complètement trois fois avant de recommencer la série.*

**Remarque :** À la fin de la deuxième série, plutôt que de passer de la pince debout (35) à la montagne (36), allez de la pince debout, au chien tête en bas puis à l'enfant. Voir description (6). *Prenez 10 respirations complètes dans la posture de l'enfant.*



(37)



(38)



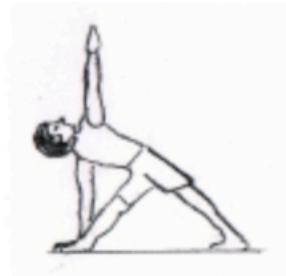
(39)



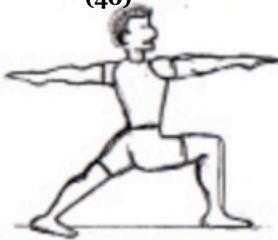
(40)



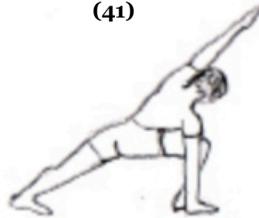
(41)



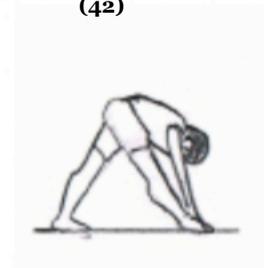
(42)



(43)



(44)



(45)



(46)



(47)



(48)

## Résilience

**(37)** Posture sur les mains – face à un mur ou à l'intérieur d'une porte de cellule, adoptez la posture de la fente basse, voir description (15), jambe droite en arrière si vous êtes droitier, jambe gauche derrière si vous êtes gaucher (ou celle que vous lancerez le plus naturellement en l'air). Écartez les mains de la largeur des épaules et posez-les à une petite trentaine de centimètres du mur. Équilibrez votre poids sur les mains et lancez la jambe arrière en l'air deux-trois fois pour vous habituer à la sensation. Une fois prêt, lancez-vous jusqu'en haut. Quand vous êtes sur les mains, gardez les pieds rapprochés contre le mur. Allongez les bras. Vos mains sont sous les épaules, pas plus écartées. Regardez le mur. Exercez-vous à détacher les pieds du mur pour être en équilibre sur les mains. *Essayez de tenir 30 secondes sur les mains, pour arriver à une minute avec la pratique.*

**(38)** L'enfant – voir description (6). De la posture sur les mains, revenez à l'enfant *pendant une minute.*

**(39)** Pince debout – voir description (8). De la posture de l'enfant, revenez en pince debout pendant *cinq respirations complètes.*

**(40 & 41)** Transition vers la montagne – voir description (12). Prenez *trois respirations complètes.*

**(42)** Triangle (*Trikonasana*) – en posture de la montagne, reculez le pied gauche d'1,5 mètre environ, plantez le talon fermement dans le sol. Le talon avant est aligné avec le milieu de la voûte plantaire arrière, le pied arrière est légèrement tourné vers l'avant. Les hanches pivotent vers la gauche. Inspirez et levez les bras parallèles au sol puis, à l'expiration, étirez-vous le plus possible vers l'avant, le bras droit parallèle au sol et pivotez les hanches. Placez ensuite la main gauche sur la hanche gauche et la main droite sur le tibia droit. Inspirez et ouvrez le côté gauche de la poitrine vers le plafond. La hanche gauche se place directement au-dessus de la droite lorsque vous ouvrez le torse et les hanches. Quand vous êtes prêt, étirez le bras gauche vers le plafond, tournez la tête et regardez votre main gauche. *Restez au moins 30 secondes avant de revenir à la montagne (41). Répétez de l'autre côté (jambe droite à l'arrière, jambe gauche devant).*

**(43)** Guerrier 2 (*Virabhadrasana 2*) – à partir de la montagne, reculez le pied gauche d'1,5 mètre environ et plantez le talon fermement. Le talon avant est aligné avec le milieu de la voûte plantaire arrière, le pied arrière est légèrement tourné vers l'avant. Les hanches pivotent vers le côté gauche. Inspirez et levez les bras parallèles au sol puis, à l'expiration, pliez la jambe droite à 90 degrés si possible, le genou directement au-dessus de la cheville. Gardez la jambe arrière tendue, allongez-la et plantez fermement le pied arrière. Regardez le bout des doigts de la main droite. Le torse reste aligné verticalement au-dessus des hanches. *Restez au moins 30 secondes puis revenez à la montagne (41) et répétez de l'autre côté (jambe droite à l'arrière, jambe gauche devant).*

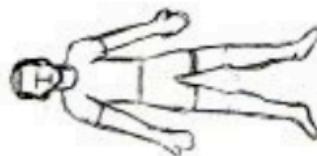
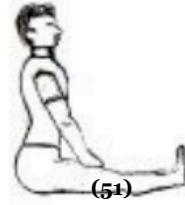
**(44)** Angle latéral (*Parsvakonasana*) – commencez par prendre trois respirations complètes en guerrier 2 voir description (43), jambe et pied gauches derrière. Placez ensuite la main gauche sur la hanche gauche et le bout des doigts de la main droite à l'extérieur du pied droit (si vous avez de la difficulté, placez l'avant-bras droit sur la cuisse droite). Pliez la jambe droite à 90 degrés. Ouvrez la poitrine et le torse vers la gauche, étirez le bras gauche au-dessus de l'oreille et de la jambe droite fléchie pour qu'il forme une ligne diagonale avec la jambe gauche. *Restez au moins 30 secondes, puis répétez de l'autre côté (jambe droite derrière, jambe gauche devant).*

**(45)** Étirement intense des côtés (*Parsvottanasana*) – en position de la montagne (41) ; reculez le pied gauche d'un mètre. Le pied pointe vers l'avant, les talons sont alignés, les hanches tournées vers l'avant. Mettez les mains sur les hanches, les jambes sont droites et souples. Penchez-vous à partir de la taille pour amener le dos parallèle au sol. Étendez les bras vers l'avant au-dessus de la jambe droite puis, à l'expiration, amenez le torse sur la jambe droite et placez les mains sur le sol d'un côté et de l'autre du pied droit, ou sur le tibia. *Prenez cinq respirations complètes dans cette position avant de revenir dans la posture de la montagne et de répéter de l'autre côté (jambe droite derrière, jambe gauche devant).*

**(46)** L'arbre (*Vrksasana*) – à partir de la montagne (41), déplacez votre poids sur la jambe gauche qui reste active. Sentez-la s'enraciner dans le sol. Quand vous êtes prêt, soulevez le pied droit et placez-le à l'intérieur de la cuisse gauche, le plus près possible du pli de l'aîne. La colonne reste allongée. Joignez les mains devant votre cœur, au niveau du sternum. Fixez un point sur le sol et respirez normalement. *Prenez au moins cinq respirations complètes avant de revenir à la posture de la montagne. Répétez en plaçant cette fois le pied gauche à l'intérieur de la cuisse droite.* Quand vous serez habitué à cette posture, vous pourrez lever les mains et les bras au-dessus de la tête à la largeur des épaules tout en restant en équilibre sur une jambe. Ramenez les mains devant le cœur et revenez en posture de la montagne.

**(47)** Pince debout – voir description (8). *Prenez au moins cinq respirations complètes en pince debout.*

**(48)** Posture de l'enfant – voir description (6). *Prenez au moins dix respirations complètes dans cette position.*



(58)

(59)

## Clôture & Intégration

**(49)** Allongé sur le ventre – à partir de la posture de l'enfant (48), mettez-vous à plat-ventre, les bras le long du corps. Tournez la tête de côté et *prenez deux respirations dans cette position.*

**(50)** L'arc (*Dhanurasana*) – toujours à plat-ventre, levez la tête et pliez une jambe, puis l'autre, et étirez les bras en arrière pour attraper les chevilles. À la prochaine inspiration, tirez sur les tibias et soulevez en même temps les genoux, la poitrine et la tête. Imaginez un arc : vos bras et vos mains tendent le corps et le courbent. Continuez de soulever et gardez les genoux et les chevilles écartés de la largeur des hanches. *Prenez 5 respirations complètes dans cette position ou restez 30 secondes avant de relâcher les chevilles et de ramener les jambes, la poitrine et la tête sur le sol.*

*Prenez autant de temps pour vous détendre. Recommencez au moins une fois.*

**(51)** Posture du bâton (*Dandasana*) – venez en position assise, étirez les jambes devant vous, les cuisses sont actives et la colonne allongée, tirée par le sommet de la tête. Pieds fléchis (orteils courbés vers le visage), étirez-vous par les talons. Placez les mains sur le sol sous les épaules, ou sur vos cuisses. *Prenez cinq respirations complètes.*

**(52)** Torsion assise (*Ardha Matsyendrasana*) – en posture du bâton, pliez la jambe droite, placez le talon droit sur le sol et pliez la jambe gauche qui reste en contact avec le sol, genou gauche tourné vers l'avant. Placez le talon gauche à l'extérieur de la fesse droite. Si possible, faites passer la jambe et le pied droits au-dessus de la jambe gauche, plantez le pied droit dans le sol, mettez l'extérieur de la cheville droite le plus haut possible contre le haut de la cuisse gauche. Placez la main droite derrière le dos, le plus près possible du corps afin de garder la colonne droite. L'intérieur du coude gauche s'enveloppe autour du genou droit. À l'inspiration, allongez la colonne, à l'expiration, tout le torse pivote vers la droite. Regardez en arrière, par-dessus l'épaule droite. *Prenez 10 respirations complètes puis changez de côté.*

**(53)** Posture du bâton – *revenez dans la posture du bâton et respirez cinq fois.*

**(54)** Le cordonnier (*Baddhakonasana*) – commencez dans la posture du bâton, joignez la plante des pieds, laissez les genoux tomber sur les côtés. Gardez le dos droit, la colonne allongée. *Prenez trois respirations complètes.*

**(55)** Du papillon au cordonnier – en posture du cordonnier, avancez les pieds, toujours joints, d'une dizaine de centimètres. Inspirez pleinement puis, à l'expiration, penchez le buste au-dessus des jambes, laissez le front retomber vers les pieds. Le dos peut s'arrondir. Relâchez complètement les bras, les épaules et le cou. Le corps libère toute retenue, toute tension et s'abandonne à la pose. En expirant dans la pose, ramenez l'abdomen vers la colonne.

Pratiquez la pleine attention, laissez aller vos pensées, restez connecté à votre corps et à votre respiration. *Restez dans la posture au moins trois minutes. Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes.* Remontez doucement dans la posture du cordonnier. Tendez les jambes en avant, penchez-vous en arrière. Votre poids repose sur les mains posées sur le sol derrière les épaules. *Prenez quelques respirations.*

**(56)** du repos au sphinx – à plat-ventre, la tête tournée sur le côté, *respirez complètement trois fois avant de vous relever sur les coudes et les avant-bras.* Les coudes sont directement sous les épaules, les bras, à largeur des épaules, reposent sur le sol ; les jambes et les fesses sont relâchées. Pressez un peu avec les avant-bras et les coudes pour que la poitrine ne s'affaisse pas vers le sol. L'abdomen reste détendu. Pratiquez l'attention consciente. Laissez les pensées passer et restez connecté à votre corps et votre souffle. *Restez dans la posture au moins trois minutes. Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes ou passer dans la posture du phoque les deux dernières minutes.*

**(57)** du phoque au repos – après trois minutes dans la posture du sphinx, appuyez les mains dans le sol et allongez les bras. Les jambes et les fesses sont relâchées. Abandonnez la posture si le bas du dos tire trop. Restez dans la posture pendant deux minutes puis revenez en sphinx avant de vous allonger et de tourner la tête de l'autre côté.

*Reposez-vous 30 secondes.*

**(58)** Flexion en avant (*Pachimottanasana*) – à partir de la posture du bâton, voir description (51), inspirez et levez les bras au-dessus de la tête. Expirez et penchez-vous en avant sur vos jambes. Saisissez vos pieds ou vos tibias. Les jambes et les pieds sont actifs, les orteils tendus vers vous. Allongez la colonne, votre poids ne doit pas être sur le bas du dos. *Restez une minute*

**(59)** Le cadavre (*Savasana*) – allongé sur le dos, écartez les pieds de la largeur des épaules et relâchez-les ainsi que les jambes. Les mains sont à une trentaine de centimètres de vos côtés, ouvertes face au plafond. Baissez les épaules pour les éloigner des oreilles. Levez la tête, allongez le cou, reposez la tête. Laissez votre corps s'enfoncer dans un état de relaxation profonde. Laissez toute la tension du crâne, du front, des tempes, de la mâchoire s'en aller vers le sol, là où votre tête repose. Laissez votre corps s'abandonner dans le sol. Laissez aller votre conscience avec la respiration. *Restez pendant au moins cinq minutes. C'est le moment idéal pour pratiquer la respiration profonde de relaxation (Viloma Pranayama).* À la fin du *Savasana* vous êtes complètement détendu, votre respiration est naturelle.

# Pratique intermédiaire

## Centrage & Ouverture



## Purification



## Purification (suite)



## Résilience



## Clôture & Intégration



## L'image de soi et le Soi imaginé

Extrait de *A Gradual Awakening*, par Stephen Levine, Random House, Inc.

Nous passons rarement une heure ou une journée sans éprouver des sentiments de gêne, de tension, de colère, de dépression, de peur, de tristesse ou d'envie. Au cours de la journée, il nous arrive aussi de nous sentir bien, et nous voudrions que cela soit plus fréquent ou que ça dure éternellement. Tenter de se cacher des états négatifs, de se distraire ou de fuir, ne fait que les inviter à revenir. Pourtant, l'esprit veut se convaincre qu'il ne veut que des états agréables.

L'esprit qui juge a une opinion sur tout. Il est plein de bruits, de vieux savoirs. C'est un esprit emprisonné, accro à une image de lui qu'il fera tout pour entretenir, et qui essaie toujours d'être quelqu'un.

Il est très difficile de voir la situation réelle quand on filtre tout ce qui entre. Le « moi » imaginaire se définit systématiquement, de façon compulsive. Il se construit une image de lui-même à partir de pensées éphémères. Dans le grand mélange de nos expériences, nous sélectionnons une image ici et là et nous discréditons le reste par une sorte de rationalisation. Nous avons tendance à juger et à commenter sur tout en fonction de notre image de soi du moment. Nous devenons nos états d'esprit au lieu de les laisser simplement passer.

L'esprit de connaissance peut se manifester si on ouvre son esprit et son cœur sans chercher à comprendre. La sagesse apparaît dans un esprit qui repose dans le non-savoir, un esprit calme qui est, simplement. En abandonnant celui que nous imaginons être, en laissant tomber nos pensées et nos tentatives de contrôler le monde, nous rencontrons notre être naturel qui attend patiemment notre retour. En lâchant doucement prise sur tout, non pas par force mais en considérant tout cela comme un processus, un courant, nous renonçons à être quelqu'un et nous nous ouvrons à une compréhension naturelle par laquelle tout va et vient librement comme il se doit.

## Perdus dans nos pensées

Eckhart Tolle, tiré de *Sun Magazine*, mai 2015

La plupart des gens passent leur vie entière enfermés dans les limites de leurs propres pensées. Ils ne sortent jamais du sens de soi personnel et étroit que leur esprit, conditionné par leur passé, a créé.

Il y a en vous comme en tout humain une dimension de conscience bien plus profonde que la pensée : l'essence-même de votre être. Elle peut s'appeler présence, conscience, conscience inconditionnelle. Dans les enseignements anciens, il s'agit du Christ intérieur ou de votre nature de Bouddha.

Lorsque vous trouvez cette dimension, vous vous libérez et libérez le monde de la souffrance que vous vous infligiez et infligiez aux autres quand vous n'aviez que ce « petit moi » créé par l'esprit pour diriger votre vie. L'amour, la joie, l'expansion créative et la paix intérieure durable ne peuvent entrer dans votre vie que par la dimension inconditionnée de la conscience.

Si vous considérez, même occasionnellement, que les pensées qui passent par votre esprit ne sont que des pensées, si vous pouvez observer vos propres schémas réactifs mentaux et émotionnels au fur et à mesure qu'ils arrivent, vous développerez une conscience des pensées et des émotions qui s'invitent dans les événements de votre vie sans réagir ou les laisser devenir réalité.



## Les deux niveaux de perception

Un aspect important du *Yoga Sutra* (voir page 5) concerne la façon dont nous percevons les choses. Selon Patanjali, le *Sutra* comprend deux niveaux de perception :

*AVIDYA* – signifie littéralement « compréhension incorrecte », « perception inexacte ». Il s’agit de la perception superficielle.

*VIDYA* – signifie « compréhension claire ou juste ». C’est la perception que l’on a profondément ancrée en nous.

*Avidya* représente l’esprit qui constamment comprend, perçoit et interprète de travers les gens, les situations et les événements, ce qui cause des difficultés et des souffrances permanentes. Du fait de ces erreurs d’appréciation répétées, nous créons inconsciemment des habitudes de vie qui provoquent la souffrance en nous et chez les autres. Nous agissons en conséquence, et seulement après nous comprenons nos erreurs. Ces perceptions inconscientes inexactes et répétées et les comportements qui en résultent sont appelés *samskara*. « Être pris dans la roue du *samskara* » est une expression utilisée pour décrire le cycle répété de nos déceptions personnelles et de nos souffrances.

*Avidya* est la conséquence de :

- L’égoïsme : l’ego. J’ai raison.
- Le désir : les exigences. Je veux, je mérite.
- La haine : le rejet des autres, d’idées, etc. basé sur un manque d’ouverture.
- La peur : les doutes sur nous-mêmes et la peur du jugement des autres.

*Vidya* est le contraire d’*avidya* ; il représente la compréhension juste ou claire, le résultat d’une compréhension intérieure profonde non occultée par de fausses perceptions. *Vidya* vient de la clarté et son expérience entraîne des actions judicieuses ; tout va bien pour nous.

Un des buts du yoga est de réduire *avidya* et d’augmenter *vidya*. Le yoga permet de diriger l’esprit sans distraction. Il propose une pratique disciplinée par laquelle l’esprit peut rester très attentif à nos pensées, émotions et sensations corporelles, encourageant ainsi la connaissance de soi et une sensibilisation accrue de chaque instant. Cela permet de réduire les perceptions fausses, de laisser la place à la véritable compréhension (*vidya*), et de nous libérer du *samskara*.

## Le yoga taoïste

Le taoïsme (ou daoïsme) est un courant de pensée issu de la tradition philosophique chinoise qui influence l'Asie orientale depuis plus de 2 000 ans, et plus récemment le monde occidental avec l'apparition du yoga, des arts martiaux et d'autres pratiques asiatiques. *Tao* signifie « le chemin », « la voie » ou « le flot de l'univers ». Les pratiques taoïstes visent à trouver la voie de la moindre résistance. Dans la philosophie taoïste, le naturel, la vitalité, la paix, la non-intervention (« l'effort sans effort »), le vide, le détachement, la flexibilité, la réceptivité et la spontanéité, sont des moyens de guider notre comportement. La compassion, la modération et l'humilité constituent ce qu'on appelle les trois joyaux du taoïsme.

Le yoga taoïste a ses origines dans le *Dao Yin*, une pratique ancienne d'étirements et de postures statiques qui se pratiquait déjà dans les monastères taoïstes chinois deux siècles avant J.-C. Il est évident que cette pratique physique associée à un travail de respiration et son objectif général ont des points communs avec le yoga indien classique présenté dans ce livre. L'objectif traditionnel du yoga taoïste est de créer l'harmonie entre le corps et le mental favoriser l'auto-guérison et le développement spirituel. Le yoga taoïste présente aussi des similitudes avec le *Qigong* (*Chi Kung*).

Ces deux pratiques ont des racines communes et s'appuient sur la théorie taoïste selon laquelle il est nécessaire de stimuler et augmenter l'énergie vitale, ou *chi/prana*, dans le corps pour améliorer la santé, la guérison et le bien-être général.

Selon la philosophie taoïste, le *yin* et le *yang* sont des forces à la fois opposées et interconnectées dans le monde naturel. Le concept du *yin* et du *yang* est le premier guide de la médecine chinoise traditionnelle, de diverses formes d'arts martiaux, du *Qigong* et du yoga taoïste.

Selon le taoïsme, l'énergie *yang* est considérée dominante par nature, et l'énergie *yin* réceptive. Dans le yoga, les postures axées sur la force sont typiquement *yang*, alors que les postures plus douces sont *yin*. Les postures *yang* font travailler les muscles et les os, tandis que les postures *yin* ciblent les articulations, les ligaments, les tendons et les tissus conjonctifs favorisant la circulation du *chi* vers les organes du corps. Dans une pratique d'asanas, il est important de créer un équilibre en incorporant des postures *yang* et *yin*. De plus, chaque posture (asana), qu'elle soit *yang* ou *yin*, offre la possibilité d'exprimer les deux forces d'énergie. Dans une posture *yang* assurée comme le chien tête en bas (*Adhoumukha Svanasana*), les muscles et les os sont sollicités. Il est important d'appliquer en même temps l'énergie réceptive *yin*, de s'adoucir intérieurement et de garder une respiration fluide quand on garde la pose. Dans une posture *yin*, comme le papillon, bien que le corps soit maintenu dans une



posture réceptive, voire passive, c'est l'énergie *yang* qui permet de plaquer les muscles de l'abdomen contre la colonne vertébrale et de développer l'endurance mentale et physique nécessaire pour tenir la pose pendant une période prolongée.

Le yoga taoïste fait circuler ce qui est stagnant et calme ce qui est agité. Il harmonise, stabilise et rajeunit le corps énergétique. L'élément *yang* favorise une la circulation générale de l'énergie vitale, il renforce le chi et élimine les blocages. L'élément *yin* favorise l'immobilité contemplative, permet de prendre conscience des sensations, des émotions et des états d'esprit dans le moment présent.

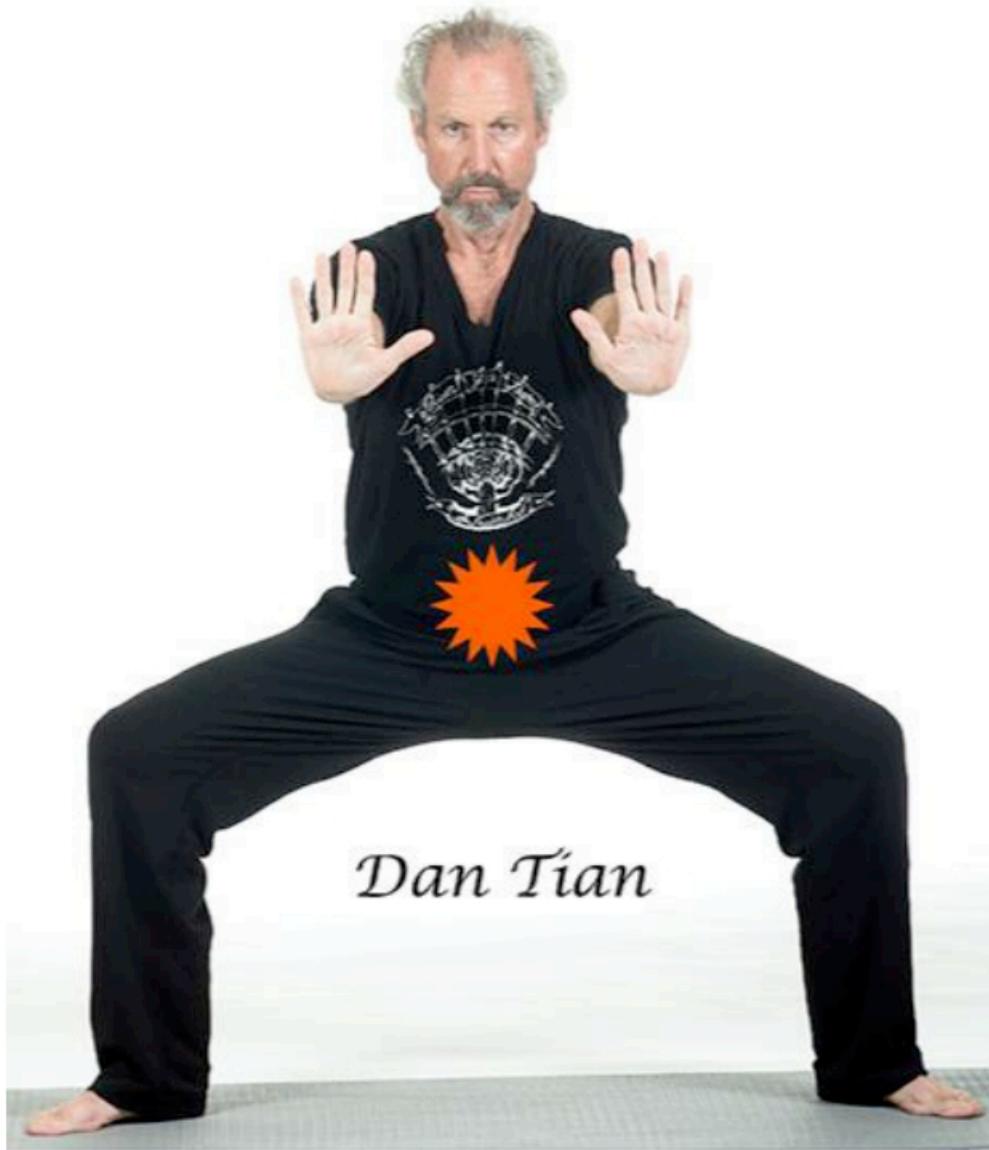
## Le deuxième cerveau

Les pratiques taoïstes et de yoga reconnaissent toutes deux que le corps possède ce qu'on pourrait appeler un deuxième cerveau. En plus du cerveau situé dans la tête, il existe un second cerveau dans le centre interne du bas du corps, entre le nombril et le sommet de l'os pubien. En termes taoïstes, on l'appelle the *Dan Tian*. Le taoïsme et le yoga le considèrent comme le « centre de l'énergie vitale » du corps. La physiologie occidentale le décrit comme le « noyau » du corps.

Des recherches scientifiques étudient depuis de nombreuses années la fonction du deuxième cerveau et la façon dont il est responsable de « l'instinct des tripes », de nos sensations de « ressentir avec les tripes ». Ces recherches sont résumées dans un livre intitulé *The Second Brain, Your Gut Has a Mind of Its Own (Le deuxième cerveau : Vos intestins ont un esprit propre)*, du docteur Michael Gershon. Il fait état du fait que le corps possède un système nerveux entérique (SNE) intégré dans la paroi du bas-ventre qui, on le sait depuis longtemps, contrôle la digestion. Des études révèlent que, en fonctionnant indépendamment ou conjointement avec le cerveau dans notre tête, il peut aussi jouer un rôle important dans notre bien-être général et soutenir notre santé physique et mentale.

L'instinct est étroitement lié à l'intuition, qui se définit comme une vision ou une compréhension immédiate sans raisonnement conscient. Les animaux font constamment preuve de cette capacité. Renforcer « l'instinct des tripes » ou l'intuition ne consiste donc pas à augmenter les capacités cognitives, mais plutôt à accéder au deuxième cerveau.

Pour ce faire, il faut développer une conscience corporelle, pouvoir ressentir dans notre corps et permettre à cette connexion avec nous-mêmes de nous guider. Cette capacité nous permettra d'interrompre un comportement réactif, ce que les participants au programme à la prison de San Quentin appellent « appuyer sur le bouton pause », et aider à créer un meilleur contrôle de soi. C'est ce que les nombreuses pratiques de ce livre peuvent vous aider à développer.



## Pratique du guerrier

La pratique du guerrier est une pratique intermédiaire unique d'asanas qui combine les influences du *raja* yoga classique avec le yoga taoïste, semblables à ceux des arts martiaux. Elle est destinée à un pratiquant plus expérimenté et en bonne condition. Il est recommandé d'avoir de l'expérience avec la pratique intermédiaire avant de passer à la pratique du guerrier. Telle qu'elle est décrite, la pratique du guerrier devrait durer 90 minutes ou un peu plus.



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

## Centrage & Ouverture

**(1)** Posture facile (*Sukhasana*) – assis en tailleur, étirez doucement la colonne vers le sommet du crâne, ouvrez la poitrine, relâchez les épaules. Baissez légèrement le menton sur la poitrine, positionnez la tête de façon à aligner l'ouverture des oreilles sur les articulations des épaules. Déplacez légèrement votre poids vers l'avant sur les ischions pour stabiliser l'arche dans le bas du dos. Un bon alignement aide à garder le corps stable et immobile et favorise la pratique de la méditation. Si vous ne pouvez pas vous asseoir dans cette position, asseyez-vous sur une chaise et adossez-vous. *Restez calmement assis pendant cinq minutes (voir Pratiquer la méditation quotidiennement ou Développer la conscience de la respiration).*

**(2)** Le pont (*Setu Banda Sarvangasana*) – allongez-vous sur le dos, mains le long du corps. Pliez les jambes et ramenez les pieds près des fesses, pieds et genoux écartés de la largeur des hanches. Inspirez et soulevez les hanches et les fesses et pressez la plante des pieds dans le sol. Expirez en déroulant doucement le dos sur le sol, vertèbre après vertèbre. Continuez au rythme de votre respiration en vous soulevant à l'inspiration et en vous abaissant à l'expiration. Après cinq ou six répétitions, revenez en posture du pont, rapprochez vos omoplates, pressez les bras dans le sol. Continuez de pousser le sol avec les pieds et engagez les muscles des jambes, du fessier et du dos pour maintenir le corps soulevé. *Effectuez au moins cinq respirations complètes avant de revenir sur le dos.*

**REMARQUE :** *Enchaînez les postures 3 à 6.*

**(3)** Genoux à la poitrine (*Apanasana*) – allongé sur le dos, soulevez, les pieds du sol, tendez les bras et agrippez vos genoux (écartés de la largeur des épaules) ou le haut des tibias. Inspirez pleinement puis expirez complètement par le nez et amenez les genoux sur la poitrine. *Répétez trois ou quatre fois minimum.*

**(4)** Angle droit - après une expiration, genoux sur la poitrine, pieds joints, levez les jambes perpendiculairement au sol (90 degrés). Les muscles des quadriceps sont activés et les pieds en flexion, orteils dirigés vers les tibias, talons tendus vers le plafond. Expirez complètement en ramenant les genoux vers la poitrine. *Répétez trois ou quatre fois.*

**(5)** Renforcement abdominal – commencez avec les jambes levées à 90 degrés par rapport au sol, pieds joints. Baissez les jambes de moitié (de 90 à 45 degrés du sol). Fléchissez les pieds, les jambes sont actives, par les talons. Comptez jusqu'à 10 dans cette position puis abaissez les talons à une dizaine de centimètres du sol. Gardez les jambes et les talons au-dessus du sol, inspirez et écartez bien les jambes, rapprochez-les à l'expiration. *10 répétitions.*

**(6)** Repos – après avoir rapproché les pieds une dernière fois, abaissez lentement les talons vers le sol. Écartez les pieds de la largeur des hanches et posez les mains sur le bas-ventre, sous le nombril. Laissez les jambes et les pieds s'ouvrir. Soulevez la tête, rentrez le menton dans la poitrine pour allonger le cou et reposez la tête sur le tapis. Sentez votre ventre se soulever et s'abaisser sous vos mains avec chaque respiration. Détendez-vous complètement en maintenant votre attention sur votre respiration plutôt que sur vos pensées. *Prenez 5 à 10 respirations.*



(7)

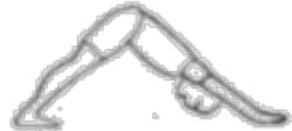
(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



(15)



(16)



(17)

## Ouverture (suite)

**REMARQUE :** Enchaînez les postures 7 à 8.

**(7)** De l'enfant (*Balasana*) à la vache – à genoux, assis sur les talons, genoux écartés de la largeur des hanches, bras tendus devant vous, allongez la colonne et reposez le front sur le tapis. Inspirez et mettez-vous lentement à quatre pattes. Relevez la tête en dernier pour passer à la posture de la vache. Cambrez le dos et la colonne, coccyx pointé vers le haut, ventre relâché, bras tendus, poignets sous les épaules et genoux sous les hanches. Rejetez la tête en arrière et regardez vers les sourcils. À l'expiration, revenez lentement dans la posture de l'enfant. Regardez le bout de votre nez et laissez la tête descendre en dernier. Continuez d'alterner entre la vache et l'enfant (*quatre à cinq répétitions*) au rythme de votre inspiration et de votre expiration comme indiqué.

**(8)** Vache/Chat – à partir de la posture de la vache, plutôt que de revenir à la posture de l'enfant, à l'expiration, arrondissez la colonne et le dos et amenez l'abdomen contre la colonne pour passer à la posture du chat. Rentrez le coccyx entre les jambes, rentrez le menton en fixant le bout de votre nez. Quand le menton arrive sur la clavicule, expirez pour vider complètement les poumons. *Répétez quatre à cinq fois.*

**(9)** Chien tête en bas (*Adhomukha Svanasana*) – en posture de la vache, poignets sous les épaules, genoux alignés avec les hanches, avancez les mains, écartées de la largeur des épaules, d'une dizaine de centimètres, écartez les doigts. Crochetez les orteils dans le sol et soulevez le corps. Repoussez fermement le sol avec les mains, tendez les bras, amenez la poitrine vers les jambes et laissez la colonne s'allonger vers sa base. Gardez l'arrière de la tête dans l'alignement des bras. Les jambes sont actives, pas plus écartées que les hanches, talons vers le sol. Quand vous entrez dans la posture, vous pouvez plier une jambe et tendre l'autre en alternance avant de tendre les deux jambes et de vous installer dans la pose. Vos talons ne se poseront probablement pas tout-de-suite sur le sol. *Durée : cinq respirations complètes en respirant lentement par le nez.*

**(10)** De la planche au *chaturanga* (*Chaturanga Dandasana*) – du chien tête en bas, passez en planche (comme pour faire des pompes). Inspirez et amenez votre corps à cinq centimètres du sol, puis revenez en planche à l'expiration. Les mains sont sous les épaules, ou légèrement plus écartées, les abdominaux et les muscles des jambes sont activés. *Faites cela 5 à 10 fois.*

**(11)** Chien tête en bas – en planche, expirez et revenez en chien tête en bas. *Prenez trois respiration complètes.*

**(12)** Pince debout (*Uttanasana*) – en posture du chien tête en bas, pliez les genoux et, à l'expiration, faites un petit saut ou un pas en avant pour amener les pieds vers les mains. Tendez les jambes, pieds écartés de la largeur des hanches, relevez le dos parallèle au sol puis expirez et repliez le torse sur les jambes. Les jambes sont actives ; le poids du corps réparti sur les pieds, d'un côté à l'autre, et du talon aux orteils. Votre colonne s'allonge vers le sommet de la tête. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(13 & 14)** Demi-pince debout (*Ardha Uttanasana*) – à partir de la pince debout, à l'inspiration, levez le dos parallèle au sol, bras sur les côtés puis étirés devant vous. Les bras, le dos, l'arrière de la tête, le cou et la colonne sont alignés parallèles au sol. Le poids du corps est fermement réparti sur les pieds et les bras sont étirés jusqu'à la pointe des doigts. *Durée ; cinq respirations complètes.*

**(15)** Pince debout – en demi-pince, à la cinquième expiration, penchez-vous à nouveau en avant dans une pince debout, jambes souples, poids réparti sur les pieds, colonne allongée, cou relâché. *Durée : cinq respirations complètes.*

**REMARQUE :** Répétez les postures 12 à 15 encore deux fois.

**(16 & 17)** Transition vers la posture debout – en pince debout, inspirez, remontez en demi-pince, bras écartés parallèles au sol. À la prochaine inspiration, continuez de relever le torse en gardant les jambes actives et la colonne allongée. Balayer les bras au-dessus de la tête pour faire toucher les paumes des mains. Levez le regard vers vos mains puis, à l'expiration, étendez les bras sur les côtés puis amenez les mains en prière devant votre sternum (cœur). *Respirez complètement cinq fois dans cette position.*



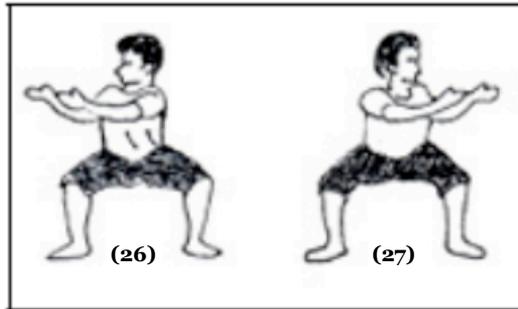
(18)



(19)



(20)



(21)



(22)



(23)



(24)



(25)

## Purification (flux taoïste)

**REMARQUE :** les postures 18 à 27 de cette séquence font partie d'une pratique appelée Respiration taoïste en quatre parties.

**(18)** Position debout — écartez les pieds d'un bon mètre, orteils en éventail, mains jointes devant le sternum au niveau du cœur.

**(19 & 20)** Bras au-dessus de la tête et flexion des jambes — inspirez et balayez les bras sur les côtés et au-dessus de votre tête. Croisez les poignets et regardez vos mains. Expirez et pliez les genoux vers l'extérieur. Vos jambes et le pli de l'aine s'ouvrent et agissent sur le méridien qui remonte à l'intérieur de la jambe. Tendez les bras sur les côtés et tirez-les par la paume de vos mains fléchies. La colonne reste allongée, la poitrine ouverte. Le coccyx est à 10 à 15 centimètres au-dessus des genoux. *Prenez au moins deux respirations avant de poursuivre.*

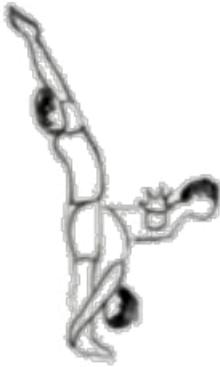
**(21, 22 & 23)** De la pince debout à la position debout – tout en gardant les genoux et les jambes pliés, penchez le torse en avant à l'inspiration. Les mains arrivent ensemble au sol, l'intérieur des index se touchent, le dessus des mains est tourné vers l'extérieur. Sur la même inspiration, redressez lentement les jambes et amenez les bras tendus devant vous jusqu'à ce que le bout de vos doigts se rejoignent au-dessus de votre tête. Ce mouvement se fait entièrement sur une seule inspiration.

**(23 & 24)** Ramenez l'énergie vers le centre – vos bras sont au-dessus de la tête et le bout de vos doigts se touchent. Avec les mains, ramenez votre énergie au centre de votre corps, sous le nombril, dans un mouvement des bras continu et gracieux. Les coudes restent sur les côtés, la paume des mains vers le sol, et le bout des doigts toujours en contact.

**(25)** Position debout – revenez en position debout, les bras le long du corps et les pieds écartés d'un bon mètre.

**REMARQUE :** Répétez les postures 18 à 25 six fois, la quatrième fois, gardez les jambes fléchies (20) pendant 30 à 60 secondes ; la sixième fois, enchaînez sur les postures 26 & 27.

**(26 & 27)** Le tir à l'arc — lors d'un des enchaînement décrits ci-dessus (18 à 20), alors que vous avez les jambes fléchies (20) et avant d'avoir enchaîné sur les postures 21 à 25, amenez le bout des doigts de la main gauche sur le poignet droit et tirez la corde d'un arc imaginaire à l'intérieur du bras jusqu'au cœur. Répétez avec l'autre bras, le bout des doigts de la main droite est sur le poignet gauche et tirez la corde de l'arc jusqu'au cœur. Continuez avec les postures 21 à 25.



(28)



(29)



(30)



(31)



(32)



(33)



(34)



(35)



(36)



(37)



(38)



(39)



(40)

## Purification (suite du flux taoïste)

**(28 & 29)** De la position debout à la posture des pieds écartés (*Padottanasana*) — une fois que vous avez fait la posture 25, ramenez les bras sur les côtés. Vos pieds, toujours écartés d'un mètre environ, sont droits. À l'inspiration, balayez les bras pour joindre les mains au-dessus de la tête. Regardez vos mains puis, à l'expiration, penchez-vous en avant en gardant la colonne allongée et en balayant vos bras sur les côtés. Posez le bout de vos doigts sur le sol en dessous des épaules.

**(30, 31 & 32)** Flexion latérale des jambes en mode taoïste — dans la posture des pieds écartés (29), écartez-les encore d'une douzaine de centimètres. Prenez une inspiration puis, sur l'expiration, pliez la jambe gauche au maximum et déplacez le torse vers la gauche. Abaissez le coccyx vers le sol et allongez la jambe droite tout en gardant le pied solidement planté sur le tapis. Puis changez de côté sur l'inspiration : pliez la jambe droite et allongez la gauche. Bougez avec votre respiration : lancez le mouvement sur l'inspiration pour le terminer à l'expiration tout en pliant la jambe. Essayez de toujours garder le coccyx dirigé vers le sol quand vous passez d'un côté à l'autre. *Faites au moins cinq répétitions de chaque côté.*

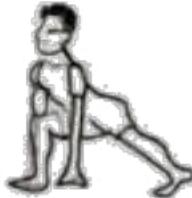
**(33, 34, 35 & 36)** Fentes du guerrier (*Virabhadrasana 1*) — alors que vous faites vos flexions latérales d'un côté à l'autre, tournez le pied de la jambe pliée dans la longueur du tapis. Gardez cette jambe pliée et la jambe arrière tendue, inspirez et levez les bras au-dessus de la tête dans la posture du guerrier 1. À l'expiration, balayez les bras vers le bas pour les amener de l'autre côté et, sur l'inspiration, relevez-vous en guerrier 1 de ce côté. *Faites cela au moins cinq fois de chaque côté.*

**(37, 38 & 39)** De la position debout jambes écartées à la torsion debout jambes écartées — quand vous avez terminé les fentes du guerrier, revenez en position debout jambes écartées, le bout des doigts ou la paume des mains sur le sol sous vos épaules. Alignez la main droite directement avec votre visage et, tout en gardant la colonne allongée, inspirez et ouvrez le torse sur la gauche et levez le bras gauche. Regardez votre main gauche. Expirez et ramenez la main gauche sous votre visage puis inspirez et levez le bras droit. Continuez ainsi de lever un bras puis l'autre au rythme de votre respiration. Engagez les muscles du cou pour que votre tête ne retombe pas vers le sol. Les jambes sont actives. Pour la dernière répétition, maintenez la position, bras en l'air, pendant 30 secondes de chaque côté avant de revenir à la position debout jambes écartées.

**(40)** Pince debout jambes écartées à partir de la position debout jambes écartées — debout les jambes écartées, reculez les mains sur le sol jusque sous vos jambes en les maintenant écartées à la largeur des épaules. Les bras restent droits, les paumes plantées dans le sol. Gardez la colonne allongée vers le sommet du crâne pour ne pas arrondir le dos. *Prenez cinq respirations complètes dans cette posture puis revenez en posture debout jambes écartées (39).*



(41)



(42)



(43)



(44)



(45)



(46)



(47)



(48)



(49)



(50)



(51)

## Purification (suite)

**(41, 42 & 43)** De la fente basse à la fente avec torsion – En posture debout jambes écartées, déplacez le haut du corps vers le pied droit que vous tournez vers l'avant. Tournez sur l'avant du pied gauche pour revenir en fente basse. Placez la main gauche sous l'épaule gauche, ouvrez le torse sur la droite et étendez le bras droit vers le plafond. Gardez la jambe arrière tendue en la soulevant au genou. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(44)** Planche – de la fente basse avec torsion, baissez le bras droit pour revenir en fente basse le temps d'une respiration. Reculez la jambe droite pour faire une planche (comme pour faire des pompes). *Prenez deux respirations complètes dans cette position.*

**(45)** Cobra (*Bhujangasana*) – à partir de la planche, revenez sur le sol, front sur le tapis. Posez les mains de chaque côté des muscles pectoraux, au niveau de la poitrine. Contractez les muscles fessiers et continuez d'appuyer les jambes et le dessus des pieds dans le sol. À l'inspiration, levez la tête et la poitrine. Les coudes restent pliés le long des côtes et les omoplates se rapprochent dans le dos. Appuyez légèrement sur le tapis avec les mains et soulevez à partir du sternum. *Durée : cinq respirations complètes.*

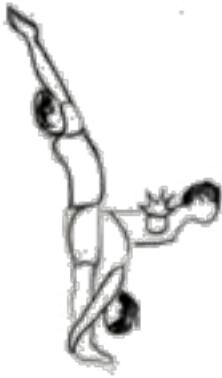
**(46 & 47)** De la planche au chien tête en bas – en cobra, revenez au sol et posez votre front sur le tapis le temps d'une respiration. Crochetez les orteils, remontez en planche puis en chien tête en bas (voir description posture 9). *Prenez trois respirations complètes en chien tête en bas, expirez à fond par le nez.*

**(48)** Fente basse – expirez en chien tête en bas puis avancez le pied gauche pour venir en fente basse. Préparez-vous à refaire une fente basse avec torsion (43), cette fois en levant le bras gauche et en posant la main droite sur le tapis sous l'épaule droite.

**REMARQUE :** répétez les postures 43 à 48 avant de faire 49, 50 & 51. Lorsque vous répétez la posture 48, avancez le pied droit pour passer du chien tête en bas à la fente basse.

**(49)** De la fente basse à la pince debout – en fente basse, amenez le pied gauche à côté du pied droit et le dos parallèle au sol. Essayez de garder le bout des doigts en contact avec le tapis. Les jambes écartées à la largeur, des hanches, sont actives, droites. Inspirez puis, à l'expiration, penchez-vous en pince debout. *Prenez trois respirations complètes dans cette posture.*

**(50 & 51)** Revenez en position debout – en pince debout, inspirez puis relevez-vous et mettez les mains devant le cœur (voir description postures 16 & 17). *Prenez trois respirations complètes dans cette posture.*



(52)



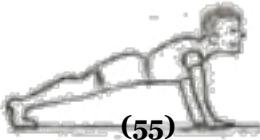
(53)



(54)



(57)



(55)



(56)



(58)



(59)



(60)



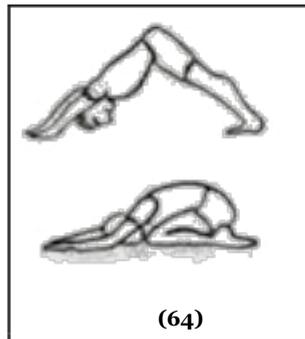
(61)



(62)



(63)



(64)

## Purification (suite)

**(52)** Pince debout – en position debout, les mains jointes devant le cœur à hauteur du sternum (51), inspirez et balayez les bras sur les côtés pour joindre les mains au-dessus de la tête. Regardez vos mains puis, à l'expiration, penchez-vous en avant en gardant la colonne allongée et en ramenant les bras le long du corps pour vous installer dans une pince debout et *prenez deux respirations complètes.*

**(53)** Fente basse – en pince debout, amenez le dos parallèle au sol puis avancez le torse et reculez le pied gauche pour faire une fente basse.

**(54)** Fente debout (« le dragon étend ses ailes ») – en fente basse, inspirez et relevez la tête et la poitrine tout en levant les bras ; ouvrez les mains. Bras pliés, coudes écartés, rapprochez les omoplates pour ouvrir la poitrine. Gardez la jambe arrière tendue en la soulevant au niveau du genou. Le pied arrière, tiré par le talon, repose sur l'avant. *Prenez cinq respirations complètes dans cette posture.*

**(55)** De la fente basse à la planche – en position de « dragon », expirez et posez la pointe des doigts par terre pour revenir en fente basse le temps d'une respiration. Reculez ensuite la jambe droite pour venir en planche.

**(56)** De *Chaturanga* au chien tête en haut (*Urdhvamukha Svanasana*) – à partir de la planche, amenez votre corps à quelques centimètres du sol pour venir en *Chaturanga*, poussez pour relever la poitrine et la tête et venir en chien tête en haut. Allongez les bras, repoussez le sol avec la paume des mains alignées sous les épaules, laissez-vous soulever depuis le sommet de la tête. Les jambes sont souples, les genoux au-dessus du sol, le poids sur le dessus des pieds, la colonne allongée. Regardez devant vous, légèrement vers le haut. *Prenez trois à cinq respirations complètes dans cette posture.*

**(57 & 58)** Chien tête en bas – à partir du chien tête en haut, reprenez appui sur la pointe des pieds, expirez tout en revenant en chien tête en bas pendant deux respirations. Levez la jambe gauche par le talon, pied fléchi et *prenez trois respirations.*

**(59)** Fente basse – en chien tête en bas, la jambe gauche levée, mettez-vous sur la pointe du pied droit et posez le pied gauche en avant dans une fente basse.

**(60)** Pince debout – respirez en fente basse, puis avancez le pied droit, pieds écartés de la largeur des hanches. Levez le dos parallèle au sol et penchez-vous en avant sur vos jambes en une pince debout. Votre poids est réparti sur vos pieds et vos genoux sont déverrouillés.

**(61)** Posture puissante (*Utkatasana*) – à partir de la pince debout, rapprochez les pieds, pliez les genoux et faites-les se toucher. Le coccyx devrait être à une dizaine de centimètres au-dessus des genoux. Inspirez et balayez les bras en l'air, à la largeur des épaules. Gardez le coccyx rentré. *Durée : cinq respirations complètes.*

**(62)** Pince debout – redressez les jambes pour sortir de la posture puissante et amenez le dos parallèle au sol et les bras sur les côtés pour arriver en demi-pince. Puis, à l'expiration, pliez-vous en avant pour former une pince debout. *Durée : trois respirations complètes.*

**(63)** Transition vers la position debout – en pince debout, inspirez et relevez-vous. Mettez les mains devant le cœur (voir description posture 16). *Prenez trois respirations complètes dans cette position.*

**REMARQUE :** Répétez les postures 52 à 62. Pour les postures 53, 54 & 55, le pied gauche est devant, la jambe droite derrière. Posture 58, levez la jambe droite dans le chien tête en bas. Posture 59, le pied droit est devant, la jambe gauche derrière pour la fente basse. Quand vous aurez fini les postures 52 à 62 de la seconde série, au lieu de finir avec la posture 63, terminez par la posture 64.

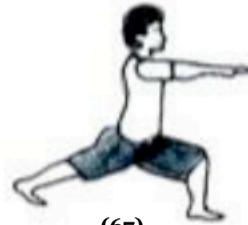
**(64)** Du chien tête en bas à la posture de l'enfant – en pince debout (62) faites une fente basse en reculant la jambe droite, puis reculez la gauche et venez en chien tête en bas. *Prenez trois respirations dans cette posture avant de vous mettre en posture de l'enfant. Prenez 10 respirations complètes.*



(65)



(66)



(67)



(68)



(69)



(70)



(71)



(72)



(73)

## Résilience (Séquence du guerrier debout)

**(65)** La montagne (*Tadasana*) - poids équilibré sur les pieds écartés de la largeur des hanches, les jambes sont actives, la colonne allongée, les omoplates légèrement rapprochées et les bras relâchés sur les côtés. Fermez les yeux. Maintenez la plante des pieds fermement sur le sol et concentrez toute votre attention sur la sensation du souffle qui entre et sort par les narines. *Durée : cinq respirations complètes.*

**REMARQUE :** *Enchaînez les postures 66 à 70.*

**(66, 67 & 68)** Préparation au guerrier 1 - en posture de la montagne, reculez le pied droit, pointé vers l'avant, d'un mètre. Essayez de garder vos talons sur la même ligne, l'un derrière l'autre, les hanches sont alignées de face. Inspirez et pliez la jambe gauche à 90 degrés si possible et levez les bras devant vous à hauteur de la poitrine. Expirez et tendez la jambe gauche à gauche en amenant les bras le long du corps. Faites-le quatre fois au rythme de votre souffle. *La quatrième fois, respirez 5 fois dans la posture 67 puis expirez en ramenant les bras sur les côtés.*

**(69 & 70)** Guerrier 1 (*Virabhadrasana 1*) – à partir de la posture 68 (voir description ci-dessus), à la prochaine inspiration, pliez la jambe gauche et levez les bras au-dessus de la tête. La jambe droite reste tendue, les pieds fermement plantés dans le tapis. Expirez et tendez la jambe gauche en amenant les bras le long du corps (posture 70). *Faites-le quatre fois au rythme de votre souffle.* La quatrième fois, respirez cinq fois dans la posture 69 (guerrier 1) puis expirez en ramenant les bras sur les côtés.

**REMARQUE :** *Refaites les posture 66 à 70, cette fois avec le pied gauche derrière et le droit devant.*

**(71, 72 & 73)** Guerrier 2 (*Virabhadrasana 2*) - en posture 70, pivotez le pied droit sur le côté et ouvrez les hanches dans la même direction. Écartez les pieds d'1,5 mètre environ. Le talon avant est aligné avec le milieu de la voûte plantaire arrière, le talon avant pied arrière est légèrement tourné vers l'avant. Inspirez et levez les bras parallèles au sol puis pliez la jambe à 90 degrés si possible pour amener le genou gauche directement au-dessus de la cheville. La jambe arrière reste tendue. Allongez-la en plantant le pied fermement dans le tapis. Regardez la pointe des doigts de la main gauche. Votre torse est aligné verticalement sur vos hanches. Expirez et tendez la jambe gauche, ramenez les bras sur les côtés, mains sur les hanches. *Répétez quatre fois, au rythme de votre souffle.* La quatrième fois, restez dans la posture 72 (guerrier 2) pendant cinq respirations complètes puis expirez et amenez les bras le long du corps.

**REMARQUE :** *Refaites les posture 71 à 73, cette fois avec le pied gauche derrière et le droit devant. Dans la posture 72, regardez le bout des doigts de la main droite.*



(74)



(75)



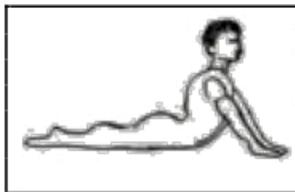
(76)



(77)



(78)



(81)

(79)

(80)



(82)



(83)

## Clôture & Intégration

**(74)** Du repos à la posture de la sauterelle (*Salabhasana*) – après avoir fait la séquence debout, venez à plat-ventre sur le tapis, tournez la tête de côté. Prenez deux respirations puis, à l'inspiration, levez la tête et la poitrine. Soulevez les jambes et étendez les bras derrière vous. Gardez les genoux soulevés, les jambes et les pieds rapprochés, ainsi que les omoplates. Levez bien le sternum. Durée : cinq respirations complètes. *Faites-le quatre à six fois, prenez cinq respirations complètes au repos avant de retourner dans la posture.* Au repos, tournez la tête une fois d'un côté, une fois de l'autre (gauche/droite).

**(75)** Repos – revenez en position de repos, la tête tournée de côté.

**(76)** Le cordonnier (*Baddhakonasana*) – placez-vous en position assise, plante des pieds l'une contre l'autre, laissez les genoux retomber sur les côtés. Gardez le dos droit, la colonne allongée. *Prenez trois respirations complètes.*

**(77)** Le papillon – dans la posture du cordonnier, avancez les pieds, toujours joints, d'une dizaine de centimètres pour qu'ils soient à une trentaine de centimètres devant vos genoux. Inspirez à fond. A l'expiration, penchez le torse en avant au-dessus des jambes, laissez le front tomber en direction des pieds. Vous pouvez arrondir le dos. Laissez le menton reposer sur la clavicule. Laissez le corps lâcher prise et de se détendre alors qu'il s'abandonne à la pose. En expirant dans la pose ramenez l'abdomen vers la colonne et gardez le ventre rentré. Pratiquez la pleine attention, laissez aller vos pensées et restez connecté à votre corps et à votre respiration. *Restez dans la posture au moins trois minutes. Avec de la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes.*

**(78)** Le cordonnier - en posture du papillon, revenez lentement dans la posture du cordonnier. Vous pouvez étendre Les jambes devant vous et vous pencher en arrière en vous appuyant sur les mains que vous aurez posées sur le sol derrière vos épaules. *Prenez quelques respirations dans cette posture.*

**(79)** Le sphinx – allongez-vous sur le ventre, tête tournée sur le côté. Prenez trois respirations complètes, puis levez le buste en vous appuyant sur les coudes et les avant-bras. Les coudes sont directement sous les épaules et les bras sur le sol à la largeur des épaules. Relâchez les jambes et les fesses. Pressez légèrement avec les avant-bras et les coudes pour que la poitrine ne s'affaisse pas. Relâchez le ventre. Pratiquez la pleine attention, laissez les pensées passer et restez connecté à votre corps et à votre souffle. Restez dans cette posture au moins trois minutes. Avec la pratique, vous pourrez aller jusqu'à cinq minutes ou enchaîner sur la posture du phoque (80) pour les deux dernières minutes.

**(80)** OPTIONNEL : Le phoque – après trois minutes dans la posture du sphinx appuyez les mains dans le sol et allongez les bras. Les jambes et les fesses sont relâchées. Abandonnez la posture si le bas du dos tire trop. *Restez dans la posture pendant deux minutes puis revenez en sphinx avant de vous allonger et de tourner la tête de l'autre côté.*

**(81 & 82)** De la position de repos à la torsion au sol – à plat ventre, tournez-vous sur le dos et restez allongé pendant cinq respirations complètes. Pliez ensuite la jambe gauche, posez les mains sur le genou gauche et amenez-le vers la poitrine. Posez le pied gauche à l'extérieur du genou ou de la cuisse droite. Placez le bras gauche tendu sur le sol. Tenez le genou gauche avec la main droite, inspirez et, en expirant, amenez doucement le genou vers la droite en passant la jambe gauche pliée au-dessus de la jambe droite tendue. Les épaules sont toujours en contact avec le sol. Restez une minute. Revenez sur le dos et répétez la posture avec la jambe droite (en la passant sur la gauche, le bras droit tendu vers la droite).

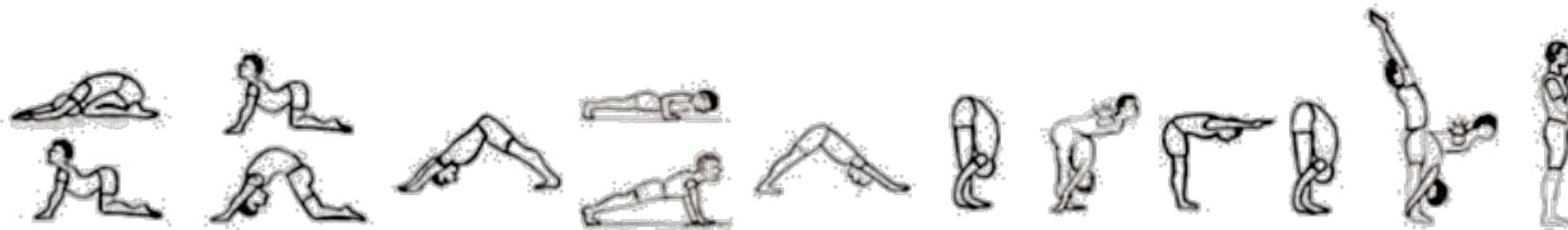
**(83)** Le cadavre (*Savasana*) – restez sur le dos après la torsion au sol. Écartez les pieds de la largeur des épaules et relâchez-les, ainsi que les jambes. Les mains sont à une trentaine de centimètres de vos côtés, ouvertes face au plafond. Baissez les épaules pour les éloigner des oreilles. Levez la tête, allongez le cou, reposez la tête. Laissez votre corps sombrer dans un état de relaxation profonde. Laissez toute la tension du crâne, du front, des tempes, de la mâchoire s'en aller vers les sol, là où l'arrière de votre tête repose. Sentez votre corps entièrement porté par le sol. Laissez aller votre conscience avec votre respiration. Restez ainsi pendant au moins cinq minutes. C'est le moment idéal de pratiquer la respiration profonde de relaxation. À la fin du *Savasana*, vous êtes complètement détendu, votre respiration est naturelle.

## Pratique du guerrier

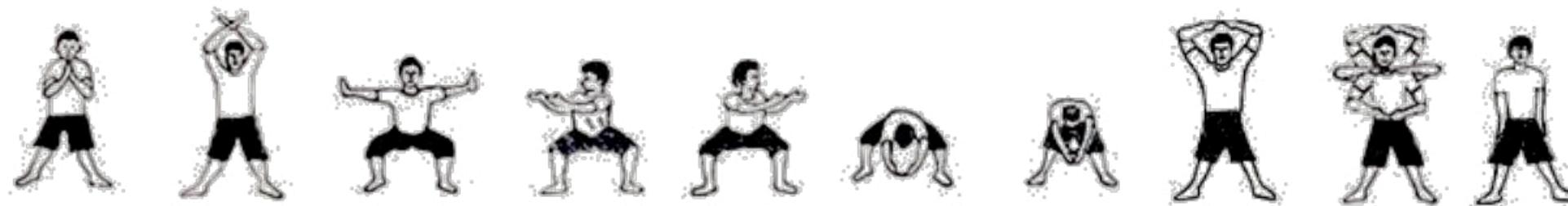
### Centrage & Ouverture



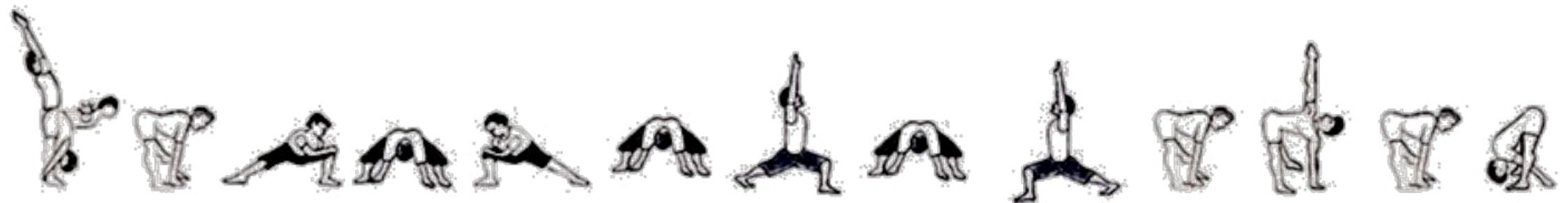
### Ouverture (suite)



### Purification (flux taoïste)

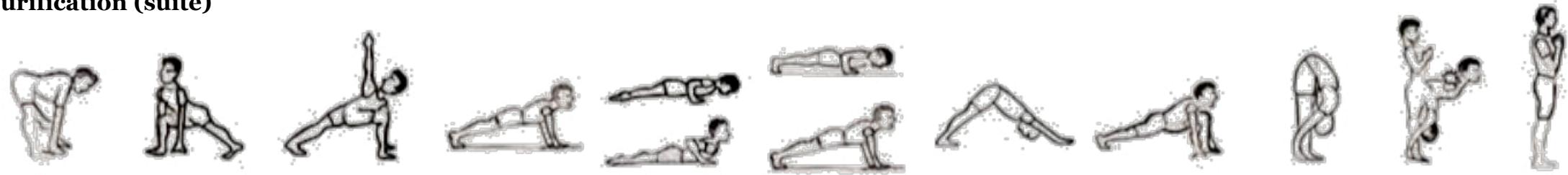


### Purification (suite du flux taoïste)

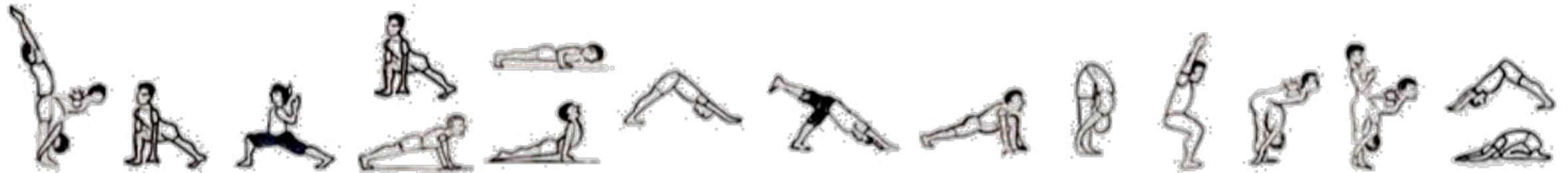


## Pratique du guerrier

### Purification (suite)



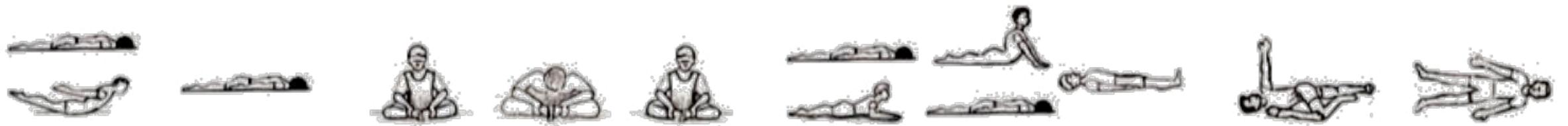
### Purification (suite)



### Résilience (séquence du guerrier debout)



### Centrage & Intégration





## Témoignages de détenus

**« Je tiens à vous remercier pour votre livre. Je pratique le yoga depuis maintenant un an et je suis convaincu qu'apaiser mon esprit est la chose la plus importante que j'ai apprise en prison. »** R. L., FCI Williamsburg, Caroline du Sud

**« Vers la guérison et la réhabilitation a complètement changé ma vie. Au début, je n'osais pas y toucher parce qu'il m'intimidait. Et puis je l'ai lu et j'ai débuté la pratique. Je commence à ressentir une vraie paix et clarté. Du fond de mes chakras, merci. »**

A. A., Stringfellow Unit, Rosharon, Texas

**« Je voudrais seulement vous dire que j'ai reçu votre livre et que je l'adore. Je suis handicapé des mains et des jambes, et je ne peux pas faire grand-chose pour ma santé. Grâce à votre livre, j'ai déjà pu soulager certaines douleurs, je dors mieux et je me sens plein de vie et d'énergie. »**

A. H., Prison d'État de l'Utah

**« Depuis que je me suis lancée dans la pratique du yoga, je suis une nouvelle femme. J'ai beaucoup moins de cauchemars et de flash-back. Je reprends confiance en moi et je retrouve un sentiment de satisfaction. Pour la première fois depuis des années, j'ai une influence positive sur mon entourage et non plus négative. »** C. R., Prison pour femmes du Tennessee, Nashville, Tennessee

**« Nous sommes plusieurs à avoir compris que la réhabilitation est entre nos mains. Il est heureux que des personnes comme vous nous donnent des outils pratiques pour nous aider. J'ai hâte de recevoir votre livre pour en faire bon usage. »** W. T., Prison d'État de Mule Creek State Prison, Ione, Californie

**« Votre livre, que je viens de recevoir, est une véritable bouée de sauvetage. Pendant des années j'ai essayé de trouver la paix, de me détendre. J'y suis arrivé grâce aux exercices de votre livre. C'est un miracle ! »** K. M., Prison d'État de Solano, Solano, Californie

**« Je tiens à vous remercier pour le livre. C'est exactement ce que je recherchais pour m'initier au yoga J'ai hâte de le partager avec ma famille. »** M. K., Département de l'administration pénitentiaire de l'Arkansas, Malvern, Arkansas

**« Une amie m'a prêté ce livre pour la journée. Il contient plus de puissance en deux pages que ce que j'ai trouvé au cours des dernières années. Je suis vraiment impressionnée et je veux intégrer le yoga à mon quotidien. »** M.W., Maison de correction pour femmes de l'Ohio, Marysville, Ohio

## Les principes de base du *Pranayama*

*Prana* est la force vitale qui imprègne l'individu et l'univers à tous les niveaux, et *ayama* est le stockage et la distribution de cette énergie. Il est à la fois physique, sexuel, mental, intellectuel, spirituel et cosmique. *Ayama* comprend trois aspects ou mouvements : une extension verticale, une extension horizontale et une extension cyclique. En pratiquant le *pranayama*, nous apprenons à déplacer l'énergie verticalement, horizontalement et cycliquement jusqu'aux frontières du corps.

Les anciens yogis prônaient la pratique du *pranayama* pour unir le souffle à l'esprit, donc au *prana* ou énergie vitale. *Pranayama* n'est pas une respiration profonde. La respiration profonde tend les muscles du visage, raidit le crâne et le cuir chevelu, serre la poitrine et applique une force externe à l'inspiration et à l'expiration de l'air, ce qui durcit les fibres des poumons et du thorax et empêche la percolation du souffle dans le corps. Dans le *pranayama*, les cellules du cerveau et les muscles faciaux restent souples et réceptifs ; l'air entre dans le corps et en ressort doucement. Il faut éviter les mouvements brusques lorsqu'on inspire. On prend conscience de l'expansion graduelle des organes respiratoires, on sent le souffle atteindre les parties les plus éloignées des poumons qui reçoivent et absorbent le *prana*. À l'expiration, le souffle est libéré graduellement pour que les cellules de l'air aient suffisamment de temps pour réabsorber un maximum de *prana* résiduel. Cela permet d'utiliser pleinement l'énergie et par là de renforcer la stabilité émotionnelle et de calmer l'esprit.

La pratique des asanas élimine les obstructions qui bloquent le flux de *prana*. Pendant le *pranayama*, il faut se concentrer à affiner l'inspiration et l'expiration et à retenir l'air naturellement. Il ne faut pas déranger ou être brusque avec nos organes vitaux et nos nerfs, ni stresser les cellules cérébrales. Le cerveau est l'instrument qui observe le flux régulier de l'inspiration et de l'expiration. Pendant les cycles respiratoires, soyez attentif aux pauses momentanées entre l'inspiration et l'expiration et entre l'expiration et l'inspiration, et un flux régulier s'établira.

Extrait de *Yoga The Path to Holistic Health*, par B.K.S. Iyengar, Copyright © 2007.  
Reproduit avec la permission de Penguin Books Ltd.

## Apprendre la respiration

Une fois que vous avez expulsé l'air, allonger et retenir l'expiration vous détendra, allonger et retenir l'inspiration vous donnera de l'énergie. Si vous êtes particulièrement stressé, il sera préférable d'utiliser un modèle de respiration équilibré. À l'inspiration, laissez votre ventre, votre poitrine et votre cage thoracique se gonfler sans lever les épaules. Aidez-vous des données ci-dessous.

Inspiration	Pause	Expiration	Pause	Effet
4 temps*	1	8	1	Relaxant
8	1	8	1	Équilibré
8	1	4	1	Énergisant

\*temps = 1 seconde

## Développer la conscience de la respiration

### EXERCICE (10-15 minutes)

Asseyez-vous sur le sol en tailleur ou droit sur une chaise, adossé et les pieds à plat sur le sol. Laissez vos yeux se fermer. Sentez le poids de votre corps assis là sur la chaise. Remarquez que vous respirez. Inspirez et expirez par le nez, sentez le rythme naturel de votre souffle, de votre inspiration, de votre expiration.

Amenez ensuite votre attention vers le bas de votre ventre, sous le nombril, et sentez-le se gonfler à l'inspiration et se contracter à l'expiration (pendant au moins cinq cycles respiratoires d'inspirations/expirations).

Centrez ensuite votre attention sur le diaphragme/plexus solaire, dans la région de la cage thoracique. Sentez le diaphragme se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration (pendant au moins cinq cycles respiratoires).

Centrez maintenant votre attention sur la poitrine et la cage thoracique. Sentez-les se dilater quand vous inspirez et se contracter quand vous expirez (pendant au moins cinq cycles respiratoires).

Recentrez maintenant votre attention sur le mouvement naturel du souffle dans votre corps quand vous inspirez et expirez. Notez le mouvement général d'expansion et de contraction de votre torse quand vous respirez. Faites cela pendant plusieurs respirations. Complétez l'exercice en ouvrant les yeux sur l'expiration finale.

## La respiration yogique - *Ujjayi Pranayama*

*Ujjayi pranayama* est une des respirations yogiques conscientes les plus pratiquées ; il constitue une base dans la prise de conscience de son souffle pendant la pratique des asanas. Une respiration instable peut créer un esprit instable, on pratique donc *Ujjayi pranayama* pour calmer l'esprit et le corps et harmoniser le rythme de la respiration.

*Ujjayi pranayama* sert trois objectifs principaux :

- 1) Il aide à ralentir le souffle.
- 2) Il concentre l'attention sur la respiration et empêche le mental de vagabonder.
- 3) En attirant continuellement l'attention sur le son que fait le souffle, il favorise une respiration fluide et régulière.

### PRATIQUE

Allongé, la tête sur un oreiller, ou assis en tailleur sur une couverture ou un tapis, les hanches légèrement surélevées. Commencez simplement par observer le va-et-vient naturel du souffle qui entre et sort par les narines pendant une ou deux minutes.

Commencez la respiration *Ujjayi* par allonger le souffle à l'expiration. Inversez ensuite : allongez l'inspiration, expirez naturellement. Vous pouvez vous aider en comptant jusqu'à huit à l'expiration et jusqu'à quatre à l'inspiration puis inverser et compter jusqu'à huit à l'inspiration et jusqu'à quatre à l'expiration. Ne retenez pas votre souffle entre l'inspiration et l'expiration ni entre l'expiration et l'inspiration. En fin de pratique, donnez la même durée (8/8) à vos inspirations et expirations. Le ventre reste détendu. À l'inspiration, laissez les côtes et la poitrine se déployer complètement sans hausser les épaules. Portez ensuite votre attention sur votre expiration et veillez à ce qu'elle soit complète.

Inspirez ensuite par le nez et expirez lentement avec la bouche grande ouverte en faisant passer l'air lentement vers l'arrière de la gorge et en émettant le son « *hhha* » en continu pendant toute l'expiration. Répétez plusieurs fois, puis fermez la bouche. Ensuite, dirigez à nouveau lentement votre souffle vers le fond de la gorge en inspirant et en expirant par le nez et essayez d'émettre le son « *hhha* ». Vous devriez pouvoir entendre un léger sifflement. Imaginez que vous imitez le bruit des vagues qui approchent et se retirent du rivage.

Pour commencer, faites cette pratique pendant cinq minutes. Vous pourrez ensuite aller jusqu'à 10. Respirez ensuite normalement pendant une minute ou deux, puis allongez-vous en *savasana* (la posture du cadavre) pendant quelques minutes. Vous pouvez utiliser *Ujjayi pranayama* lorsque vous faites les asanas pour maintenir un esprit et un corps équilibrés, particulièrement dans les moments difficiles.

Veillez à ne pas trop forcer. Un son trop fort indique un conflit intérieur trop fort. Utilisez les muscles de la gorge avec légèreté pour que l'énergie qui est en vous reste calme et que la pression ne s'accumule pas autour des tempes.

## Respiration de relaxation profonde - *Viloma Pranayama*

Cette pratique de *pranayama* est un peu plus avancée. Il est donc préférable que vous maîtrisiez la pratique pour développer la conscience de la respiration et celle de *Ujjayi Pranayama* avant de vous engager dans *Viloma Pranayama*.

Il y a deux types de *Viloma Pranayama*, qu'on peut également appeler la respiration pour arrêter l'action. L'un se concentre sur l'inspiration, l'autre sur l'expiration. L'exercice suivant met l'accent sur l'expiration et vise à libérer les tensions et la colère, à nous faire ressentir un état de relaxation profonde.

### **EXERCICE (10-15 minutes)**

Assis en tailleur ou droit sur une chaise, adossé et les pieds à plat sur le sol, laissez vos yeux se fermer. Vous pouvez aussi faire cet exercice allongé sur le dos si vous le souhaitez. Il est recommandé de faire ce *pranayama* avant d'aller vous coucher si vous avez tendance à vous réveiller au milieu de la nuit et à combattre les démons dans votre tête.

Ressentez les sensations de votre corps, notez où sont stockées les tensions. Balayez votre corps avec l'esprit pour découvrir où exactement vous êtes tendu. Amenez ensuite graduellement votre attention, votre conscience sur votre respiration ; inspirez et soufflez par le nez. Si vous êtes stressé ou agité, vous remarquerez une tendance à rester bloqué dans votre esprit. S'il vagabonde ou si vous vous perdez dans vos pensées, ramenez votre attention sur votre respiration avec bienveillance, sentez le souffle entrer et sortir de votre corps.

Portez votre attention sur votre expiration, laissez tout l'air sortir de vos poumons progressivement, expirez complètement. Continuez, votre expiration doit être deux fois plus longue, si ce n'est plus, que votre inspiration. Faites six à huit cycles respiratoires de cette manière.

Sur la respiration suivante, expirez entièrement, retenez votre souffle, comptez jusqu'à trois, inspirez. Répétez plusieurs fois, hésitez avant d'inspirer. Lorsque vous pratiquez, veillez à ne pas stresser le corps ou tendre les muscles du ventre, du diaphragme ou de la poitrine. Laissez le souffle circuler en douceur. Faites au moins 10 cycles respiratoires avant de vous détendre complètement pendant quelques minutes, respirez normalement, conscient du rythme de votre souffle.

Répétez cet exercice si vous le souhaitez. Lorsqu'il vous sera familier, vous pourrez le pratiquer chaque fois que vous serez stressé ou agité. Pensez à souffler complètement, cela déclenchera votre système nerveux parasympathique, votre réponse par la relaxation.

## Première respiration pour soulager le stress

### EXERCICE (10-15 minutes)

Assis en tailleur ou droit sur une chaise, adossé et les pieds à plat sur le sol, laissez vos yeux se fermer. Vous pouvez aussi faire cet exercice allongé sur le dos si vous le souhaitez.

Sentez le poids de votre corps assis ou allongé là où vous êtes. Inspirez et expirez par le nez, placez la main droite sur le ventre, sous le nombril, recouvrez-la avec la paume de la main gauche. Serrez et relâchez le ventre trois fois, en respirant deux fois entre chaque cycle. Laissez ensuite votre ventre se relâcher complètement et sentez-le monter et descendre sous vos mains, au rythme de votre respiration. Sachez que le bas du ventre, à environ cinq centimètres sous le nombril, représente le centre de votre corps. Veillez à expirer lentement et complètement avant d'inspirer. Faites 10 cycles respiratoires.

Puis, laissez vos yeux s'ouvrir, inspirez à fond par le nez et expirez par la bouche en émettant chaque fois un soupir audible (*ahhh*). Faites cela 8 à 10 fois. Ne haussez pas les épaules quand vous inspirez. Remarquez si certaines parties (gorge, poitrine, diaphragme, ventre) sont tendues ou contractées, ou ankylosées. Relâchez-les quand vous soufflez.

Assurez-vous d'expirer complètement en soupirant *ahhh*.

Quand vous avez fini, fermez les yeux et respirez normalement, les mains sur les genoux. Observez rapidement l'énergie interne de votre corps, restez conscient du mouvement naturel de votre respiration. Faites cela pendant une minute, puis ouvrez les yeux et terminez l'exercice.

Vous pouvez répéter l'exercice si vous le souhaitez.

## Deuxième respiration pour soulager le stress - *Bhramari Pranayama* (respiration du bourdon)

### EXERCICE (5-10 minutes)

Cette pratique, facile à apprendre, aide à calmer la branche parasympathique du système nerveux autonome de toute personne souffrant d'anxiété. Pratiquée régulièrement, elle peut soulager la dépression.

Asseyez-vous en tailleur, ou droit sur une chaise, adossé et les pieds à plat sur le sol. Laissez vos yeux se fermer. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi faire cet exercice allongé sur le dos.

Respirez consciemment plusieurs fois pour apaiser le corps et l'esprit. Lorsque vous êtes prêt, inspirez complètement puis expirez la bouche fermée en faisant un son, un bourdonnement ou un ronronnement avec la gorge pendant toute l'expiration. Notez la vibration du son sur la langue, la gorge et le palais. Vous la sentirez peut-être aussi dans la tête et le crâne. Prenez soin de garder la bouche, la mâchoire et les muscles du visage détendus pendant toute l'expiration alors que vous bourdonnez. Essayez d'expirer ainsi totalement en émettant un bourdonnement au moins huit fois puis arrêtez, reposez-vous et reprenez une respiration normale pendant une ou deux minutes. Ressentez les effets de la pratique.

Refaites une série de huit si vous le pouvez, puis reposez-vous une minute ou deux. Si, dans la journée, vous commencez à vous sentir troublé ou anxieux, vous pouvez toujours refaire une série, même en marchant. Notez l'effet calmant que cette respiration a sur vous.

## Respiration alternée - *Nadi Sodhana* *Pranayama*

*Nadi Sodhana Pranayama* signifie souffle qui « nettoie ou purifie les canaux ». Cet exercice de *pranayama* assez avancé consiste à respirer alternativement par une narine puis par l'autre. Il est excellent pour équilibrer les hémisphères droit et gauche du cerveau, améliorer la fonction respiratoire et le niveau d'oxygène dans le sang, et ainsi réduire le stress, l'anxiété, la dépression et autres troubles de l'humeur. Cette pratique de respiration peut s'avérer très utile avant d'entamer une séance de méditation.

### PRATIQUE

Assis en tailleur ou sur une chaise, gardez le dos droit, le menton parallèle au sol. Repliez les deux premiers doigts de la main droite dans la paume de la main. Avec le pouce droit, fermez la narine droite et, avec l'annulaire droit, fermez la narine gauche. Pour fermer les narines, appuyez là où elles rejoignent l'os, en haut de la partie charnue.

Pliez les deux premiers doigts de la main droite et approchez-la de votre visage, à la hauteur du nez. Placez le pouce droit contre la paroi de la narine droite et l'intérieur de l'annulaire droit, collé au petit doigt, contre la paroi de la narine gauche. Fermez les yeux et expirez à fond par le nez. Fermez ensuite délicatement la narine gauche avec l'annulaire droit et inspirez par la narine droite. Fermez la narine droite avec le pouce droit et soufflez par la narine gauche. Inspirez ensuite par la narine gauche, fermez-la avec l'annulaire droit et soufflez par la narine droite. Vous avez complété un cycle. Commencez par faire quelques cycles jusqu'à arriver à 12. Cela vous prendra deux à trois minutes. Après avoir complété 12 cycles, laissez votre souffle redevenir normal, observez les sensations corps-esprit et tout changement éventuel.

Il est important de vous sentir à l'aise et d'adopter un rythme ni trop rapide ni trop lent. Comptez jusqu'à quatre ou cinq à l'inspiration comme à l'expiration pour garder un rythme régulier et égal. Terminez chaque cycle sur la narine droite. Ralentissez votre souffle si vous vous trouvez pris d'étourdissements.

Une fois que vous serez habitué, vous pourrez faire jusqu'à deux ou trois séries (de 12 cycles). Pensez à respirer naturellement pendant au moins une minute entre chaque série, ressentez les effets de la pratique sur le corps et l'esprit.

An illustration of a man with short dark hair and a mustache, wearing a white tank top and light-colored shorts. He is sitting in a lotus position with his hands resting on his knees in a mudra. He is surrounded by a large, glowing orange aura. The background is a soft, abstract wash of colors including purple, blue, and pink. A white text box with a red border is positioned to the right of the man.

**« Quand je fais du yoga, je me sens transporté dans un champ d'énergie positive et protégé des ondes négatives de la prison. » Brett**



## Qu'est-ce qui nous empêche de connaître la paix ?

La paix commence avec soi-même. Si l'on ne possède pas la capacité et les compétences nécessaires pour rester clair et calme face aux défis et au stress de la vie, comment peut-on travailler efficacement à transformer le conflit et la violence en coopération et en paix ?

Un faux sentiment de soi se crée lorsque nous confondons notre mental avec ce que nous sommes, alors qu'il n'est pas notre Être véritable. Notre asservissement à des pensées incessantes nous entraîne dans des comparaisons, des critiques, des déceptions, des mécontentements, des peurs et des souffrances qui deviennent notre mode de vie. Le mental pense habituellement « quand ceci ou cela arrivera je serai heureux, comblé, en paix ». Pour être en paix, il faut rompre avec ce modèle propre à l'homme, rester connecté avec et conscient de notre vraie nature en développant des pratiques telles que le yoga, la méditation ou la prière de centrage. L'expression créative comme l'art ou la musique peut également favoriser cette connexion avec notre Être.

Être est un état d'unité, le sentiment de reconnaître qui nous sommes vraiment au plus profond de nous-même. Notre Être est le connaisseur derrière le penseur, notre essence la plus profonde, indestructible. Le corps, pas le mental, est le point d'accès fiable à l'Être. En se désengageant des pensées, en observant sa respiration, et en se connectant aux sensations énergétiques les plus profondes de son corps, il devient possible d'être témoin de soi-même et du moment présent tels qu'ils sont réellement, libres des interprétations de l'esprit.

Notre être est divin. Reconnaître que telle est notre véritable nature est le meilleur moyen de devenir artisan de paix. Pour être en paix, le facteur clé est de ne pas résister à ce qui est. Cela ne signifie pas ne pas agir, mais de développer une liberté intérieure en ne réagissant pas aux conditions externes. Le besoin de réagir vient du désir de l'esprit de contrôler l'issue de la situation.

Face à une situation tendue ou défavorable, faites très attention à ce qui se passe dans votre tête et dans votre corps. Essayez de ne pas laisser le mental intervenir mais de ressentir avec le corps les émotions liées à la situation. Observez-les simplement sans juger, sans vous attacher. Le mental a tendance à se cramponner au négatif parce qu'il pense que c'est comme cela qu'il obtiendra à ce qu'il recherche, alors que cela est impossible puisque rien de positif ne peut venir de pensées négatives. C'est pourquoi le pardon est si puissant. Laissez les pensées négatives vous traverser, ne leur laissez pas d'endroit sombre en vous où elles pourraient se réfugier. Quand vous serez ancré solidement dans votre Être, que vous observerez le moment présent tel qu'il est vraiment, vous ne serez plus dans la réactivité ; vous pourrez prendre vos décisions et agir avec clarté.

## Pratiquer la méditation quotidiennement

### **L'attention consciente ou la méditation de pleine conscience (20-30 minutes)**

Une pratique quotidienne de la méditation vous aidera à rester centré, connecté à votre moi authentique et permettra à votre sagesse intérieure de s'épanouir.

Pour commencer, choisissez un emplacement où vous pourrez méditer régulièrement. Tout endroit où vous pourrez aisément vous asseoir, en étant dérangé le moins possible, fera l'affaire. Arrangez-le afin qu'il vous rappelle votre intention de méditer. Vous voudrez peut-être y mettre vos livres de spiritualité préférés, des photos, des cartes.

Choisissez ensuite une heure de pratique régulière qui convient à votre emploi du temps et à votre tempérament. Si vous êtes du matin, méditez avant le petit déjeuner ; si le soir convient mieux à votre tempérament et à votre emploi du temps, essayez d'abord cela. Au début, méditez pendant 10 à 20 minutes. Vous pourrez augmenter la durée ou la fréquence plus tard. Une méditation quotidienne peut devenir une habitude, comme celle de se laver, un soin régulier pour le mental et pour le cœur.

Asseyez-vous dans une posture qui reflète la dignité sans être raide. Laissez votre colonne s'allonger, vos épaules se détendre, la paume des mains reposer sur vos cuisses ou sur vos genoux avec le dessus de la main droite dans la paume ouverte de la main gauche, les pouces se touchant légèrement. Le bout de la langue repose sur l'arête du palais, juste derrière les dents de devant. Lâchez les soucis, les préoccupations, les pensées habituelles. Sentez votre corps assis là où vous êtes. Sentez son poids. Repérez les tensions dans votre corps, le visage, le cou, les épaules, le ventre, et laissez-les partir.

Portez ensuite votre attention sur le mouvement naturel de votre respiration. Ressentez le souffle entrer et sortir de votre corps et les sensations qui accompagnent la respiration : le mouvement du ventre et de la poitrine qui se soulèvent et s'abaissent, l'expansion de la cage thoracique, la sensation de l'air quand il passe par les narines. Laissez votre respiration se faire naturellement. Ressentez les sensations qu'elle provoque, détendez-vous à l'intérieur de chacune d'elles, observez la façon dont les sensations légères de la respiration vont et viennent avec l'alternance du souffle. Prenez quelques respirations complètes et voyez où il vous est plus facile de ressentir votre souffle.

Après quelques respirations, votre mental va probablement vagabonder. Lorsque vous le remarquez – que cette absence ait été brève ou longue –, ramenez simplement votre attention à la respiration suivante. Si vous le souhaitez, vous pouvez reconnaître où était votre attention en prononçant doucement un mot tel que « pensée », « souvenir », « bruit », etc. Un seul mot suffit, puis, toujours avec douceur, ramenez immédiatement votre attention sur la sensation de la respiration suivante. Le rythme de votre respiration changera naturellement. Pour retrouver le calme, détendez-vous dans votre souffle. Chaque fois que vous êtes distrait par des pensées, ramenez doucement votre attention à votre respiration, faites-le mille fois si nécessaire. Soyez patient et bon avec vous-même. Après des semaines de pratique, voire des mois, vous apprendrez peu à peu à vous calmer et à utiliser la respiration pour vous centrer. Vous verrez que ce processus se déroule de manière cyclique, et que certains jours seront plus difficiles que d'autres. Soyez persistant. Si votre écoute est profonde, vous serez en mesure de vous détacher des pensées constantes et d'établir une connexion profonde avec votre corps et votre esprit.

***Cette méditation sera une excellente base pour travailler avec les autres méditations présentées dans cet ouvrage.***

Tiré de *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield. Copyright ©1993.  
Reproduit avec la permission de Bantam Books, une division de Random House, Inc.

## La prière de centrage

Au-delà des pensées, des mots et des émotions, la prière contemplative a pour but d'ouvrir l'esprit, le cœur et tout l'être à Dieu. En calmant l'esprit, en apaisant le corps et en engageant la volonté, nous pouvons nous ouvrir à la conscience de la présence divine qui est en nous et entrer dans un état de conscience qui permet de trouver notre véritable moi, et donc Dieu. Les partisans de la prière contemplative enseignent que tous les êtres humains ont un centre divin et que tous, pas seulement les croyants, peuvent découvrir leur bonté intrinsèque grâce à cette pratique.

La prière contemplative s'inspire des premières pratiques de prière chrétienne du IV<sup>e</sup> siècle, notamment des pères et mères du désert, de la *Lectio Divina* (prière des écritures), d'ouvrages tels que *Le nuage de l'inconnaissance*, et des écrits de Saint Jean de la Croix et de Sainte Thérèse d'Avila.

Conçue pour nous ouvrir à la prière contemplative, la prière de centrage fut introduite dans les années 1970 par trois moines trappistes qui voulaient actualiser les enseignements des anciens : William Meninger, Basil Pennington et l'abbé Thomas Keating de l'abbaye de Saint Joseph à Spencer dans le Massachusetts. La prière de centrage a pour objectif de débarrasser l'esprit de toute pensée rationnelle pour se concentrer sur la présence intérieure de Dieu. Elle met fortement l'accent sur le silence intérieur.

### **Directives pour la pratique de la prière de centrage (20-30 minutes)**

- 1) Choisissez un mot sacré qui symbolise votre intention de consentir à la présence et à l'action aimantes de Dieu en vous. Choisissez un mot qui a une signification particulière pour votre connexion avec le Divin. Ce peut être « Seigneur », « Dieu », « Sauveur », « Abba », « Jésus », « Shalom », « Esprit », « Amour », « Confiance », etc.
- 2) Assis confortablement, les yeux fermés, détendez-vous pendant une ou deux minutes, prenez le temps de vous poser, de vous intérioriser, concentrez-vous sur votre respiration, laissez aller vos pensées. Amenez votre attention sur le centre du cœur, au niveau du sternum, et ressentez votre cœur avec votre souffle.
- 3) Introduisez votre mot sacré et soyez doucement présent avec votre intention sincère d'être en présence du Seigneur et de vous ouvrir à Son action divine en vous.

**4)** Chaque fois que vous êtes pris par des pensées, des émotions, des sensations corporelles, des perceptions, des images, des associations ou toute autre distraction, revenez tout doucement à votre mot sacré pour ancrer votre intention de rester connecter à la présence de Dieu.

**5)** À la fin de la période de prière, restez les yeux fermés pendant quelques minutes. Si vous le souhaitez, vous pouvez réciter lentement le *Notre Père*.

La durée minimale de la prière de centrage est de 20 minutes. Il vous est recommandé de la faire deux fois par jour : une première fois le matin et une seconde fois l'après-midi ou en début de soirée, selon votre emploi du temps. Avec de la pratique, vous pouvez aller jusqu'à 30 minutes ou davantage.

Pendant la prière de centrage, votre imagination va peut-être vagabonder, des pensées et des sentiments peuvent surgir. Vous pourrez même avoir des pénétrations psychologiques dues à un déchargement de l'inconscient. C'est normal, ne vous découragez pas. Quand vous remarquez que vous vous êtes laissé entraîner dans un courant de pensées, d'émotions, de réflexions, revenez à votre intention originale : communier avec Dieu. N'essayez pas d'analyser ce qui vous arrive ou de viser un but spécial. Restez immobile, reposé dans la conscience de votre mot sacré, enraciné dans votre intention de vous connecter à Dieu.

## La marche méditative

La marche méditative est une pratique simple et universelle qui permet de développer le calme, la connexion et la conscience. Elle peut être pratiquée régulièrement par elle-même, ou avant ou après la méditation assise.

L'art de la marche méditative consiste à apprendre à être conscient en marchant, à utiliser le mouvement naturel de la marche pour cultiver la pleine attention.

Choisissez un endroit à l'intérieur ou à l'extérieur où vous pourrez faire des allers-retours de 10 à 30 pas sans être gêné. Cela peut devenir une excellente pratique de méditation dans la cour si vous pouvez vous entraîner à ne pas vous laisser distraire et à rester en vous-même. Vous pouvez aussi pratiquer dans votre cellule. Même si la petitesse de l'endroit permet de faire peu de pas d'un mur à l'autre, vous pouvez utiliser la pratique pour vous centrer et rester dans le moment présent en marchant très lentement et délibérément.

### **PRATIQUE (20-30 minutes)**

Tenez-vous debout, les pieds fermement plantés dans le sol. Laissez vos mains se placer de la manière la plus confortable. Fermez les yeux un instant, centrez-vous et percevez votre corps debout sur la terre. Sentez la pression sous la plante de vos pieds et observez les autres sensations naturelles qui accompagnent la station debout, puis ouvrez les yeux et soyez présent et alerte.

Commencez à marcher doucement avec aisance et dignité. Portez votre attention sur votre corps. À chaque pas, percevez les sensations produites quand le pied quitte le sol et que la jambe se soulève. Soyez conscient chaque fois que vous posez le pied sur le sol. Détendez-vous et marchez tranquillement et naturellement. Soyez attentif au déroulement de chaque pas, particulièrement à la plante du pied qui entre en contact avec le sol. Soyez attentif à votre respiration. Si vous le souhaitez, vous pouvez synchroniser vos pas avec vos inspirations et vos expirations.

Si vous marchez en ligne droite, faites une pause quand vous arrivez à la fin. Recentrez-vous. Retournez-vous avec soin. Refaites une pause afin de prendre conscience du premier pas que vous prendrez pour retourner.

Si vous marchez dans la cour, concentrez-vous seulement sur les sensations de votre corps en marche, la sensation de vos pieds lorsqu'ils entrent en contact

avec le sol, la sensation de votre respiration. Cherchez l'allure à laquelle votre attention est la plus présente. Faites des allers-retours pendant 10 à 20 minutes ou davantage. Comme pour la respiration et la méditation, votre esprit va vouloir vagabonder. Lorsque vous le remarquez, notez-le tranquillement en vous disant à vous-même, « vagabondage », « pensée », « bruit », « projet », etc. Ramenez ensuite votre attention sur le prochain pas. Que vous vous égariez pendant une seconde ou plusieurs minutes, remarquez-le simplement et redirigez votre pleine conscience sur le prochain pas que vous prendrez.

Après avoir pratiqué cette méditation pendant quelque temps, vous apprendrez à l'utiliser pour vous calmer et rassembler vos esprits et pour vivre dans votre corps d'une manière plus alerte. Vous pourrez alors étendre cette pratique de la marche à des situations plus informelles tout au long de la journée. Vous apprendrez à savourer la marche en soi, comme un moyen d'être réellement présent, d'unir le corps, le cœur et l'esprit alors que vous avancez dans la vie.

Tiré de *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield. Copyright ©1993  
Reproduit avec la permission de Bantam Books, une division de Random House, Inc.

## Méditation : une réflexion sur les difficultés

### **PRATIQUE (15 minutes)**

Assis tranquillement, sentez le rythme naturel de votre respiration. Vous devenez plus calme et réceptif. Pensez alors à un problème que vous rencontrez dans votre vie. Lorsque vous ressentez cette difficulté, notez comment elle affecte votre corps, votre cœur, votre mental. Ressentez cela attentivement, et posez-vous quelques questions. Écoutez les réponses intérieurement.

Jusqu'ici, comment ai-je traité ce problème ?

Comment ma réponse et ma réaction m'ont-elles fait souffrir ?

À quoi ce problème me demande-t-il de renoncer ?

Quelle part de souffrance est inévitable, et constitue le lot que je dois accepter ?

Quelle grande leçon peut-il m'enseigner ?

Quels sont l'or, la valeur dissimulés dans cette situation ?

Alors que cette réflexion vous permettra de considérer vos difficultés, la compréhension et l'ouverture viendront tout doucement. Soyez patient et bon envers vous-même. Comme pour les autres méditations, il vous sera sans doute utile de la répéter plusieurs fois, d'approfondir votre compréhension, de rester à l'écoute des réponses que vous apporteront votre corps, votre cœur et votre esprit.

Tiré de *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield. Copyright ©1993  
Reproduit avec la permission de Bantam Books, une division de Random House, Inc.

## Méditation sur la cessation du conflit intérieur

Vous pouvez pratiquer cette méditation pour libérer les batailles mentales et émotionnelles que vous avez menées à l'intérieur de vous-même.

### **PRATIQUE (15-20 minutes)**

Restez assis confortablement quelques minutes, le corps au repos. Respirez tranquillement et naturellement. Ramenez votre attention au présent et prenez conscience des sensations dans votre corps, particulièrement les tensions, douleurs ou sensations que vous pourriez avoir rejetées ou combattues. N'essayez pas de les modifier, remarquez-les seulement avec intérêt et bienveillance.

Dans chaque endroit où vous découvrez un conflit, permettez à votre corps de se détendre et à votre cœur de s'adoucir. Ouvrez-vous à votre expérience, quelle qu'elle soit, sans lutter. Respirez naturellement et laissez-vous aller.

Au bout de quelque temps, portez votre attention sur votre cœur et votre mental. Prenez note des émotions et des pensées qui se présentent. Portez une attention particulière aux émotions ou aux pensées que vous évitez, que vous combattez ou que vous refusez. Remarquez-les seulement, et intéressez-vous à elles avec bienveillance. Laissez votre cœur s'adoucir. Ouvrez-vous à votre expérience, quelle qu'elle soit, sans lutter. Ne luttez plus, laissez faire.

Rester assis tranquillement. Portez maintenant votre attention sur toutes les batailles qui se livrent encore dans votre existence. Ressentez-les à l'intérieur de vous. Si vous êtes en lutte constante avec votre corps, soyez-en conscient. Si vous vous battez avec vos émotions, si vous êtes en conflit avec votre solitude, votre peur, votre confusion, votre souffrance, votre colère, votre désespoir ou votre dépendance, ressentez ce bouleversement en vous. Remarquez également votre lutte au niveau des pensées. Prenez conscience de la manière dont vous avez mené ces combats intérieurs. Voyez tout ce que vous avez combattu en vous-même, voyez depuis combien de temps vous perpétuez le conflit.

Doucement, dans un esprit d'ouverture, laissez ces expériences exister, constatez leur présence avec une attention bienveillante. Dans chaque zone de conflit, laissez votre corps, votre cœur et votre esprit s'adoucir. Ouvrez-vous sans lutter à ce que vous vivez. Permettez que ce soit là, tel quel. Abandonnez la lutte constante. Respirez calmement. Votre esprit, votre cœur et votre corps ont droit à la paix.

Tiré de *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield. Copyright ©1993  
Reproduit avec la permission of Bantam Books, une division de Random House, Inc.

## Méditation sur la bonté

Cette méditation est une version modifiée d'une pratique vieille de 2 500 ans. Par la répétition de formules, d'images et de sensations elle éveille l'amour bienveillant envers soi-même et les autres. Au début, il est bon de trouver un endroit tranquille et de la répéter encore et encore pendant 5 à 10 minutes une ou deux fois par jours. Essayez de concentrer attention et énergie sur votre cœur. Il se peut qu'au commencement cette méditation fasse naître des sentiments contraires, comme l'irritation ou la colère. Si tel est le cas, essayez d'accepter ces sensations qui surviennent, restez bienveillant avec vous-même. Pratiquez pendant plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avec patience. Avec la pratique, vous sentirez une forte connexion à votre cœur, vous serez plus en paix avec vous-même.

### **PREMIÈRE PARTIE**

Puissé-je être bon envers moi-même.  
Puissé-je être sain d'esprit et de corps.  
Puissé-je être à l'abri de tout danger interne ou externe.  
Puissé-je être vraiment heureux et libre.

### **DEUXIÈME PARTIE**

Puisses-tu être bon envers toi-même (Vous pouvez penser à un être cher, un ami ou une amie, ou à quelqu'un que vous trouvez difficile).  
Puisses-tu être sain d'esprit et de corps (ou : Puisses-tu être en bonne santé).  
Puisses-tu être à l'abri de tout danger interne ou externe.  
Puisses-tu être vraiment heureux et libre.

### **TROISIÈME PARTIE**

Puissé-je être bon envers moi-même et les autres.  
Puissions-nous être sains d'esprit et de corps.  
Puissions-nous être à l'abri de tout danger interne ou externe.  
Puissions-nous être vraiment heureux et libres.

### **POUR COMMENCER :**

Assis en tailleur sur le sol ou sur une chaise, tendez la colonne vertébrale, ouvrez la poitrine et détendez les bras. Placez le dessus de la main droite dans la main gauche ou posez la paume des mains sur les cuisses.

Ressentez les sensations de votre corps puis portez votre attention au centre du cœur, au niveau du sternum et ressentez votre cœur avec votre souffle. Imaginez que vous respirez avec le cœur.

Vous, plus que tout autre, méritez votre amour. Vous ne pouvez vraiment aimer autrui sans vous aimer vous-même. Toujours concentré sur la respiration et le cœur, commencez la pratique ci-dessus : répétez les mots en silence plusieurs fois. Prenez votre temps. Restez concentré sur votre souffle et les sensations de votre cœur, laissez les sentiments monter avec les mots. Répétez les formules encore et encore. Vous pouvez modifier les formulations et les images à votre convenance pour mieux ouvrir votre cœur à la bonté.

Pour la DEUXIÈME PARTIE, choisissez une personne pour qui vous avez vraiment compté. Voyez-la en esprit et récitez les formules en remplaçant « *je* » par « *tu* ». Adressez-lui ces mots de tout votre cœur. Faites-le plusieurs fois. Chaque fois que vous faites cette méditation, vous pouvez choisir une personne différente pour la DEUXIÈME PARTIE, un membre de votre famille, un ou une amie par exemple.

Quand vous aurez acquis une certaine pratique, vous pourrez choisir quelqu'un avec qui vous avez une relation difficile pour faire la DEUXIÈME PARTIE. Des pensées conflictuelles ou négatives pourraient alors surgir. Dans ce cas, essayez de rediriger votre attention sur votre respiration, de garder un ventre souple et un cœur ouvert.

Une fois que vous avez pris le pli, vous pouvez faire cette méditation, répéter les formules n'importe où : lorsque vous faites la queue, en marchant, ou à tout autre moment de la journée. Avec le temps, vous ressentirez une connexion plus tendre avec vous-même et avec les autres.

Inspiré de « Méditation sur la bonté » dans *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield.

## Méditation sur le pardon

Le pardon nous libère des tourments du passé, il apaise le cœur. Il peut se manifester spontanément ou être cultivé. Comme pour la méditation sur l'amour bienveillant, on peut cultiver le pardon par une pratique systémique ancienne. Le pardon est un moyen d'adoucir le cœur, de lever les obstacles à notre bonté et bienveillance envers nous-mêmes et les autres. Par une pratique répétée, nous pouvons amener l'esprit de pardon dans toute notre vie.

Avant de vous lancer dans la méditation du pardon, sachez ce que pardonner signifie. En pardonnant, vous ne justifiez pas ni encouragez une action nuisible, vous pouvez aussi dire : « *Jamais plus je ne permettrai sciemment que cela se reproduise.* » Pas plus que vous devez rechercher ceux qui vous ont fait du tort leur parler. Pardonner est un acte du cœur, un élan dans lequel on lâche la douleur, le ressentiment, des fardeaux trop longtemps portés. Tous, nous avons été blessés et avons, un jour ou l'autre, blessé notre propre personne et autrui.

Pour la plupart, le pardon est un processus. Si vous avez été blessé profondément, le travail de pardon peut durer des années, traverser des étapes : chagrin, rage, douleur, peur et confusion. Si c'est à vous que votre pardon s'adresse, à votre propre culpabilité, au mal que vous avez fait à vous-même ou à autrui, c'est le même processus. Si vous vous permettez de ressentir la peine que vous portez, le pardon est un soulagement, une libération du cœur. Vous verrez que c'est à vous qu'il fait du bien, c'est un moyen de ne plus porter la souffrance du passé.

### LA PRATIQUE (20 minutes)

Assis confortablement, ressentez le rythme naturel de votre souffle. Vous devenez calme, réceptif. En envoyant doucement votre souffle dans la région du cœur vous ressentez toutes les barrières et les crispations que vous avez portées parce que vous n'avez pas pu pardonner ni à vous-même ni à autrui. Ressentez la souffrance que cause un cœur fermé. Puis, après avoir envoyé votre souffle vers votre cœur un certain temps, commencez à demander pardon et à offrir votre pardon en récitant les paroles suivantes, laissez-les ouvrir votre cœur. En les répétant, laissez les mots, les images, les sentiments devenir plus profonds.

**(1)** Demander pardon à autrui

***J'ai blessé les autres de bien des façons, je leur ai causé du tort, je les ai trahis, abandonnés, je leur ai infligé de la souffrance, consciemment ou inconsciemment, par ma propre souffrance, ma peur, colère, confusion.***

Revoyez les manières dont vous avez fait souffrir les autres. Sentez votre peine, votre regret et qu'enfin vous pouvez déposer ce fardeau et demander pardon. Voyez chaque souvenir qui alourdit votre cœur et, pour chacun, répétez :

***Je vous demande pardon, je vous demande pardon.***

**(2)** Le pardon pour vous-même

Ressentez votre corps et votre vie si précieux, restez connecté à votre cœur et dites ces mots :

***De bien des façons je me suis trahi, blessé ou abandonné moi-même, par la pensée, la parole ou par l'action, consciemment ou inconsciemment.***

Examinez les façons dont vous vous êtes blessé ou fait du tort. Revoyez-les en esprit, souvenez-vous-en. Ressentez le chagrin que ces actions vous ont causé et voyez que vous pouvez vous dégager de ces fardeaux en vous pardonnant pour chacun d'eux. Puis adressez-vous ces paroles :

***Pour chacune des façons dont je me suis fait du tort, par action ou inaction, à cause de ma souffrance, de ma peur, de ma colère et de ma confusion, je me pardonne maintenant pleinement et sincèrement. Je me pardonne.***

**(3)** Le pardon pour ceux qui vous ont blessé ou fait du tort.

Remémorez-vous les fois où on vous a fait du tort. Revoyez-les une par une. Sentez le chagrin que ce passé vous fait porter. Sentez que, si votre cœur est prêt, vous pouvez vous décharger de ce fardeau en pardonnant. Dites :

***De bien des façons on m'a (vous m'avez) blessé ou offensé, par peur, souffrance, confusion et colère. Je le vois maintenant. Dans la mesure où je suis prêt, je leur (vous) offre mon pardon. J'ai trop longtemps porté cette souffrance dans mon cœur. Pour cette raison, à ceux (vous) qui m'ont fait du mal, j'offre mon pardon. Je vous pardonne.***

Laissez-vous travailler dans ces trois directions jusqu'à ressentir un allègement dans votre cœur. Soyez patient et bon envers vous-même. Cela peut être long. Si vous avez éprouvé de grandes souffrances, vous ne ressentirez peut-être pas d'allègement, seulement le poids, l'angoisse ou la colère en vous. Touchez-les doucement. Pardonnez-vous cela aussi. Le pardon n'est pas un geste artificiel, on ne peut pas le forcer. Continuez simplement la pratique et laissez les mots et les images faire leur travail progressif. Avec le temps, vous pourrez ajouter la méditation sur le pardon à votre pratique habituelle, laisser le passé s'en aller, ouvrir votre cœur à chaque nouvel instant avec bienveillance.

## Exercices d'écriture

Par ces exercices, je vous invite à écrire sur votre compréhension et votre pratique du yoga et de la pleine attention. Ce manuel vous servira de guide. Chacun des dix exercices propose un thème hebdomadaire sur lequel vous concentrer. Vous pouvez bien sûr prendre autant de temps que vous jugez nécessaire à réfléchir et écrire sur chacun de ces sujets.

Avec ce livre, et surtout par son utilisation, vous êtes connecté à un grand sangha (terme sanskrit qui signifie « communauté ») composé de milliers d'individus, qu'ils soient incarcérés ou à l'extérieur, qui participent au Prison Yoga Project. Ce sangha se consacre au plus grand bien de soi et de l'autre par une pratique quotidienne et une compréhension des thèmes étudiés dans ces exercices.

Vous pouvez faire ces exercices sur des feuilles mobiles ou utiliser un journal. À l'issue du cours, si vous souhaitez partager certaines de vos réflexions sur votre pratique ou ce qu'elle vous a apporté, envoyez-les à : Réflexions, Yoga en prison, chez Yoga Garden, 3 rue Campagne Première, 74014 Paris, France.

### EXERCICE – SEMAINE 1

Que signifie « yoga » ? Avez-vous fait l'expérience de l'union de l'esprit, du cœur et du corps cette semaine ? Que signifie *raja yoga*, quelles sont ses origines ? Quelles sont les trois pratiques associées au *raja yoga* ?

### EXERCICE – SEMAINE 2

Comment pratiquez-vous la pleine attention ? Êtes-vous en mesure d'en faire l'expérience lorsque vous pratiquez le yoga ? De quelles autres manières pratiquez-vous la pleine conscience ?



### **EXERCICE – SEMAINE 3**

Que sont les asanas ? Lesquelles préférez-vous ? Que signifie *prana* ? Qu'est-ce que le *pranayama* ? De quelle manière utilisez-vous la respiration pour obtenir des effets relaxants ? Quel son faites-vous lorsque vous pratiquez la respiration yogique ? Pratiquez-vous la respiration yogique quand vous faites les asanas ?

### **EXERCICE – SEMAINE 4**

Comment s'appellent les huit principes fondamentaux du *raja yoga* ? Et le principe du comportement éthique ? Écrivez ce que vous comprenez par *yamas* et *niyamas* ? Se rapprochent-ils de principes que vous connaissez ?

### **EXERCICE – SEMAINE 5**

Que sont les chakras ? Et les *nadis* ? Combien y-a-t-il de chakras ? Savez-vous où ils se trouvent dans votre corps ?

### **EXERCICE – SEMAINE 6**

Référez-vous au chapitre « *Mieux comprendre le yoga* ». Quel est l'objectif traditionnel de la pratique ? Avez-vous utilisé les pratiques de méditations décrites dans le manuel (pages 87-98) ? Lesquelles vous sont le plus utiles ?

### **EXERCICE – SEMAINE 7**

Pouvez-vous voir en quoi « l'image de soi » est un masque, une fausse conscience de soi qui cache votre véritable identité ? Comment vos jugements vous enferment dans un état d'autosatisfaction et de tristesse ? Arrivez-vous à ne plus penser suffisamment longtemps pour arriver à la paix intérieure ?

### **EXERCICE – SEMAINE 8**

Quels sont les deux niveaux de perception présentés dans le livre ? Vous arrive-t-il souvent de mal interpréter une situation ou de mal comprendre une personne ? Comprenez-vous comment ce comportement peut causer du tort à vous-même ou à autrui ?

### **EXERCICE – SEMAINE 9**

Quel est le mot taoïste pour « énergie vitale » ? Selon la philosophie taoïste, quels sont les deux forces d'énergie opposées mais interconnectées dans le monde naturel ? Comment s'équilibrent-elles ? Arrivez-vous à les inclure dans votre pratique du yoga ?

### **EXERCICE – SEMAINE 10**

Maintenant que vous le pratiquez régulièrement, pouvez-vous décrire les bénéfices que vous apporte le yoga d'une manière générale ? Comment utilisez-vous les enseignements du yoga dans votre quotidien ?

## Recommandations de lectures/Bibliographie

***The Heart of Yoga***, T.K.V. Desikachar (Inner Traditions International)

***Yoga for Body, Breath and Mind***, A.G. Mohan (Rudra Press)

***Lumière sur le yoga***, B.K.S. Iyengar traduit par P. Leconte et G. Berlanda (Buchet/Chatel)

***Yin Yoga, A Quiet Practice***, Paul Grilley (White Cloud Press)

***Prayer of Heart and Body: Meditation and Yoga as a***

***Christian Spiritual Practice***, Thomas Ryan (Paulist Press)

***Hatha Yoga Illustrated***, Martin Kirk, Brooke Boon, and Daniel DiTuro (Human Kinetics)

***Raja yoga (ou Conquête de la nature intérieure)***, Swami Vivekananda, traduit par S. X. (Hachette, BNF)

***We're All Doing Time***, Bo Lozoff (Human Kindness Foundation)

***Périls et promesses de la vie spirituelle***, Jack Kornfield, traduit par Gisèle Gaudebert et Jean-Pierre Bouyou (Pocket)

***Houses of Healing: A Prisoner's Guide to Inner Power and Freedom***, Robin Casarjian (Lionheart Foundation)

***Le Pouvoir du moment présent***, Eckhart Tolle, traduit par Annie Ollivier (J'ai lu)

***A Gradual Awakening***, Stephen Levine (Anchor Books)

***Tao Te Ching***, Lao Tsu, traduit par Stanislas Julien (Librio)

---

Le mot sanskrit **Namasté** a une signification importante dans le monde du yoga. C'est une salutation, ou reconnaissance, couramment utilisée pour reconnaître la présence divine en chacun de nous. Namasté signifie littéralement « Je m'incline devant vous ».

Lorsqu'on prononce le mot *Namasté*, il est d'usage de joindre les mains en prière contre le sternum, en contact avec le centre du cœur, et d'incliner le front vers le bout des doigts pour permettre une union de l'esprit et du cœur et reconnaître sa propre lumière directrice, sa véritable essence, et celle des autres.

***Prions pour la guérison, pour la force,  
pour mettre fin à la douleur et à la souffrance,  
et pour la bonté et la paix dans nos vies.***



James Fox est le fondateur de Prison Yoga Project. Il est instructeur certifié de yoga et s'est consacré au développement d'une approche de l'enseignement de yoga dans les établissements correctionnels axée sur les traumatismes qui a abouti à la création de programmes de yoga dans des prisons aux États-Unis, au Mexique et en Europe. Praticien du yoga et de la méditation de pleine conscience depuis plus de 30 ans, après l'obtention de son diplôme d'enseignement en 2000, James entreprit sa mission de partager les bienfaits du yoga avec les personnes incarcérées. Il enseigne le yoga à la prison de San Quentin depuis 2002. Il s'est formé aux principes et pratiques de la justice réparatrice et a animé des cours pour former délinquants et victimes, enseigner l'intelligence émotionnelle et prévenir la violence chez les personnes incarcérées.

