

LE HAUT YOGA



Swami Yogeshwaranand Saraswati

LES PREMIERS PAS DU HAUT YOGA

(Exposé des cinq premiers composants du Yoga)

par

**Rajayogacharya Bala - Brahmachari Shri Vyasdevji Maharaj
(Brahmarishi Shri 108 Yogeshwaranand Saraswati ji Maharaj)**

Traduit en Anglais par :

**Bala - Brahmacharini Dr. Ram Pyari Shastri Dr en philosophie
Disciple de Shri 108 Yogeshwaranand Saraswati
et revu par Swami Muktanand Saraswati**

**Traduit en Français par :
Mr. Serge Hutin Dr es lettres
et
Mme Gilberte DURAND (Divya)
DIVYA NIKETAN**

Tous droits réservés

3 Editions en Hindi 1961-70 et 73
1e. Edition anglaise 1970
2e. Edition anglaise 1977.
1e. Edition française

L'AUTEUR

Né dans une famille respectable, l'auteur Swami Yogeshwarananda Saraswati, alors qu'il était encore adolescent, quitta sa maison à la recherche de la connaissance, d'une vie supérieure et de la réalisation de Dieu. Ses parents essayèrent de le dissuader de suivre le chemin qu'il avait décidé d'entreprendre. Mais ils ne purent y parvenir. Il entra en contact avec plusieurs instructeurs et grands ascètes, dont il apprit la langue sanscrite et la pratique du Yoga. Il voyagea longuement à travers toute l'Inde, du mont Kailasha au nord, à Rameshwaram dans le sud et de Shillong à l'est, jusqu'au Punjab occidental ; mais principalement dans l'Himalaya, dont la majesté l'impressionna profondément. L'élan intérieur qu'il avait ressenti au début de son adolescence continua de croître et de se développer ; et, pour se consacrer intensément à l'étude et à la pratique du Yoga et pour le répandre, il fonda des ashrams à Rishikesh, Uttarkashi et Gangotri.

Il se déplaçait généralement dans le territoire de ces trois lieux, enseignant les voies et les mystères du Yoga à des milliers de ses disciples et aspirants. Des gouvernants, des officiers, des millionnaires et des hommes du peuple, tous ont été profondément influencés par sa personnalité et par sa vie de profonde dévotion et de complet renoncement.

Ce grand Swami fut d'abord connu sous le titre de Shri Brahmachari Vyasa Deva. Mais en 1962, il reçut l'initiation de Sanyasin, et adopta le nom de Swami Yogeshwaranand Saraswati.

Comme il a pratiqué personnellement tous les Asanas, Pranayamas, Mudras, Samadhis et aussi le renoncement sur lequel il met un accent particulier, il est sans aucun doute une autorité sur le sujet traité dans ce livre. Sa vie, illustre le fait que la pratique vaut mieux que le précepte.

Yoga Niketan Trust

LE LIVRE

Ce livre est fondé sur les expériences personnelles de Swami Yogeshwarananda Saraswati, un Yogi Brahmachari de grande réputation, ayant mené une vie de noble dévouement à la cause

de la spiritualité et de la réalisation de Dieu. Dès son enfance, il pratiqua le Yoga, qui lui permit de résoudre les problèmes concernant la Prakriti, le Soi et le Sursoi. Ce livre, le premier d'une série de 3 ouvrages, explique comment un être, aspirant à une existence spirituelle, devrait se préparer ; les deux ouvrages suivants sont : "Science de l'Ame" et "Science de la Divinité."

"Bahiranga - Yoga" est un traité complet et savant sur les 264 postures corporelles (Asanas), les 60 exercices du souffle (Pranayamas), les 10 exercices de purification (Shats-Karmas) et les 15 gestes de contrôle (Mudras). Le dernier chapitre est consacré au retrait des sens (Pratyahara), qui est le but du Yoga Bahiranga (extérieur). Chaque exercice est illustré par des photographies, des postures, soit de l'auteur lui-même, soit de ses disciples. C'est un guide pratique et sûr. L'auteur parle avec la confiance en soi de quelqu'un qui a pratiqué personnellement les exercices et en a retiré bénéfice. Même au-delà de 90 ans, l'auteur demeurait actif et jouissait d'une santé rayonnante.

A travers le monde entier, les êtres qui réfléchissent s'intéressent maintenant au Yoga Indien tout spécialement pour conserver la santé physique. L'auteur, tout en expliquant la technique de chaque asana et de chaque pranayama, a indiqué aussi quelles maladies peuvent être guéries ou préventivement évitées. Cette santé physique est non seulement une étape vers la santé morale et spirituelle, mais aussi vers le contrôle du mental et des sens, ceci est bien expliqué dans les chapitres de conclusion.

Ecrit par une autorité sur le sujet, ce livre est indispensable à ceux qui désirent faire une étude approfondie du Yoga pratique.

Yoga Niketan Trust

BONS VOEUX ET BENEDICTIONS POUR LA TRADUCTRICE DR. MISS RAM PYARI SHASTRI

Le Dr. (Miss) Ram Pyari Shastri est née à Payal (district Ludhiana), dans une famille prospère et respectable. Son père Shri Ram Lalji était un homme très religieux, savant, riche, humble et pieux de nature. Il a rendu des services de haute valeur dans les états de Bihar et d'Uttar Pradesh, dans les domaines religieux, social et éducatif.

Le frère de Miss Shastri, le Dr. Mathura Lal, est un éducateur bien connu, un orateur remarquable et un écrivain de haut renom. Il a fait des recherches sur l'histoire du Rajasthan, tout en occupant, en même temps, deux postes universitaires de direction : Directeur de l'Education pour l'état du Rajasthan et Vice Chancelier de l'Université du Rajasthan, à Jaipur.

Miss Shastri fut une brillante étudiante et obtint une maîtrise d'histoire à l'Université hindoue de Bénarès, en tête de tous les candidats ayant réussis. Par la suite, elle obtint son doctorat en philosophie de l'Université du Rajasthan. C'est une érudite et un bon écrivain.

Dès sa plus tendre enfance, elle eut un esprit religieux, simple de nature, droit et discipliné. Elle aime se consacrer à des activités religieuses. Elle a servi au département de l'Education du Rajasthan, et a eu une carrière méritoire et distinguée de haut fonctionnaire du Gouvernement. En prenant sa retraite, elle est devenue Principale du Collège d'Etat pour les jeunes filles à Kota (Rajasthan). De sa propre initiative, elle a effectué un travail de pionnier dans la fondation, au Rajasthan, d'écoles pour les enfants, les adultes et les femmes.

Elle consacra un temps et des efforts considérables à la recherche de Saints et de Mahatmas pour atteindre son but ultime : la réalisation de Dieu. Cette recherche eut son point culminant dans la rencontre en 1964 du vénéré Shri 108 Swami Yogeshwarananda Saraswati Maharaj. Depuis, elle s'est consacrée, pratiquement tout son temps, à la pratique du Yoga et à la vie en ashram.

Sous la bienveillante direction de Shri Maharaji, elle pratiqua le yoga avec détachement, renoncement, foi et dévotion et en une courte période de 3 années passées aux ashrams de Gangotri Uttar Kashi et Swargashrama, elle fut à même d'étancher sa soif de religion, de philosophie et de connaissance et réalisation Yogiques. Depuis l'achèvement de son Yoga Sadhana, elle a dirigé des classes de yoga. Elle a aidé financièrement les ashrams et, en outre, elle a offert un immeuble résidentiel à l'ashram de Muni-Ki-Reti.

Elle a donné une traduction anglaise du présent ouvrage (Bahiranga-Yoga). Le travail fut achevé en 3 mois et présenté aux pieds de Shri Maharaji pour ce service, Yoga Niketan Trust présente ses remerciements et Shri Maharaji donne sa bénédiction.

Yoga Niketan Trust

REMERCIEMENTS

Monsieur Karl Stroher, né dans un petit village d'Allemagne en 1890 est un grand philanthrope de l'Allemagne Occidentale.

Son père était un petit homme d'affaires qui devait assurer à lui seul, le soutien d'une grande famille. Mr. Stroher fut, dès sa plus tendre enfance, diligent, honnête, humble et modeste ; il détestait la nourriture animale et devint plus tard, dans la vie, un strict végétarien. Il s'abstint toujours d'alcool, de tabac etc... Tôt dans la vie, il s'intéressa au Yoga et lut plusieurs livres sur le sujet. Il fit une étude approfondie du Bouddhisme et de la philosophie indienne ; la théorie du Karma et la régénération l'intéressa le plus, et il étudia plusieurs livres publiés sur ce sujet par Rudolf Steiner.

Bien que très adonné à l'étude du Yoga, il trouvait extrêmement difficile de pratiquer les Yamas et les Niyamas qui sont considérés comme le fondement du Yoga. Il était à la recherche d'un maître qui pourrait le guider sur le sentier du yoga : heureusement, il trouva un Guru en Swami Yogeshwarananda, Yogi Himalayen de célébrité mondiale, de passage à Vienne, durant son premier tour du monde et, avec ce Yogi d'une science étonnante, il eut la possibilité de passer un certain temps à Ténériffe (Iles Canaries - Espagne). Mr. Stroher ressentait une profonde attirance pour cette personnalité illustre et élevée ; et il se rendit en 1972 à Rishikesh, pour passer plusieurs jours en compagnie du Saint-Maître et recevoir de ce célèbre Yogi des leçons pour la pratique du Yoga.

La traduction allemande du livre célèbre "Science de l'Ame" est sous presse.

Yoga Niketan Trust

Note de l'Editeur de l'Edition anglaise

L'homme peut embrasser la Vérité sur des domaines terrestres et divins tels que le Soi et Dieu, le sensible et l'insensible, le monde et l'au-delà, les sujets religieux et non-religieux tels qu'ils sont abordés dans les Vedas, par l'intermédiaire du Yoga ; celui-ci permet aussi à l'homme de parvenir à une connaissance sûre, certaine et indubitable pour ce qui concerne l'âme et les triples états de la matière, par la dissociation de Purusha (Dieu) et Prakriti (Matière) en outre le Yoga permet à l'homme d'obtenir une connaissance de sa vie, au-delà du présent, par la perception du mode de fructification de tous les Karmas, religieux et irréligieux, justes et injustes, bénéfiques et néfastes. Le Yoga dispense une vision divine, avec laquelle nous sommes capables de résoudre, non seulement les problèmes du monde grossier et les doutes intérieurs, mais aussi les controverses qui surgissent des croyances différentes, qui prévalent, concernant les sujets au-delà de l'emprise des sens. Quand on connaît l'unique vérité ultime, sans aucune erreur, toutes les controverses et les disputes s'effacent automatiquement. Le bénéfice important, résultant de la pratique du Yoga est la perception des matières, physiques et non physiques, comme aussi des états véritables de Purusha (Dieu) et de Prakriti (Matière), ainsi que la libération du douloureux esclavage par la matière et l'établissement en Moksha, la demeure de la béatitude éternelle.

Avec, en vue, le but ci-dessus mentionné, a été écrite la "Science de l'Ame", qui est un livre sans comparaison dans son domaine ; son auteur est le vénéré Shri 108 Swami Yogeshwarananda Saraswati Maharaj. Qu'est-ce que "la Science de l'Ame" ?

"Un exposé des complications internes, les plus subtiles, ésotériques d'une manière simple et belle tout en étant lucide et éclairante". Un livre que l'on veut posséder dès l'avoir vu. En le publiant, nous avons accompli notre devoir. L'ouvrage traite des trois derniers sujets du Yoga à 8 branches : Dharana (concentration), Dhyana (contemplation) et Samadhi (Supra-conscience) et il sert de phare à ceux qui s'engagent sur le sentier du Yoga supérieur.

Pourtant, à la requête de nombreux aspirants et pour leur faciliter les choses, les cinq premiers domaines du Yoga c'est à dire Yama (restrictions), Niyama (observances) Asana (postures) Pranayama (exercices du souffle) et Pratyahara (retrait des sens) sont traités dans le présent volume qui est un avant-coureur de la "Science de l'Ame". Nous nous sentons récompensés de voir le besoin si longtemps ressenti des aspirants, ainsi satisfaits.

Tout comme un édifice durable ne pourrait être bâti que sur des fondations solides, de même le sentier difficile qu'est le Yoga devient aisé, pour les aspirants, s'ils conduisent leur vie sur la base des cinq premiers membres du Yoga. Ceux qui ont lu la "Science de l'Ame" seront heureux d'apprendre que le présent volume a été, lui aussi, écrit par le même auteur, Shri 108 Swami Yogeshwarananda Saraswati Maharaj.

L'un des buts de publication de ce manuel est de permettre, même au simple chef de famille, hommes et femmes, qui sont privés de leur bonheur et de leur paix quotidiens à cause de la faiblesse physique, d'organes des sens affaiblis et d'un mental et d'un intellect instables, de reconquérir la santé par une pratique régulière des postures, de rajeunir les organes par les exercices du souffle et d'amener sous contrôle la concentration du mental et de l'intellect ce qui est essentiel pour accomplir toutes les tâches, petites et grandes, et jouir ainsi de la béatitude dans la vie terrestre.

C'est notre ardent espoir d'être, de cette manière, capables d'aider les malades à se débarrasser de leurs maux, les faibles à devenir forts et les forts à marcher rapidement et leur permettre, par le Yoga, d'atteindre leur but ultime : la réalisation du Soi et de Dieu.

Nous sommes heureux aussi, de déclarer que ce manuel sera utile aussi bien aux jeunes qu'aux vieux, aux êtres en bonne santé ou à ceux qui souffrent, à ceux qui ont fait vœux de célibat ou aux maîtres de maison, aux renonçants comme aux Sanyasin, outre à la grande masse des non spécialistes.

Prions :

*« Que tous atteignent le bonheur,
Que tous atteignent la santé,
Que tous atteignent la prospérité,
Que nul ne souffre. »*

Yoga Niketan Trust

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE I

RESTRICTIONS (YAMAS) - Le Premier Constituant du Yoga

1 - Non violence (Ahimsa)

Non violence intellectuelle (Baudhika Ahimsa)

Non violence de parole (Vachika Ahimsa)

Non violence physique (Sharirik Ahimsa)

2 - Vérité (Satya)

Vérité intellectuelle (Baudhika Satya)

Vérité vocale (Vachika Satya)

Vérité physique (Sharirik Satya)

3 - Ne pas voler (Asteya)

Non vol intellectuel (Baudhika Asteya)

Non vol de la parole (Vachika Asteya)

Non vol physique (Sharirik Asteya)

4 - Célibat (Brahmacharya)

Chasteté intellectuelle (Baudhika Brahmacharya)

Chasteté dans la parole (Vachika Brahmacharya)

Chasteté corporel (Sharirik Brahmacharya)

5 - Absence de Convoitise (Aparigraha)

Absence de Convoitise intellectuelle (Baudhika Aparigraha)

Absence de Convoitise verbale (Vachika Aparigraha)

Absence de Convoitise non attachement matériel (Sharirika Aparigraha)

CHAPITRE II

OBSERVANCES (NIYAMAS) - Le Second Constituant du Yoga

1 - Pureté (Shaucha)

Pureté intellectuelle (Baudhika Shaucha)

Pureté de parole (Vachika Shaucha)

Pureté physique (Sharirik Shaucha)

2 - Contentement (Santosha)

Contentement intellectuel (Baudhika Santosha)

Contentement dans la parole (Vachika Santosha)

Contentement corporel (Sharirika Santosha)

3 - Austérité (Tapa)

Austérité mentale (Baudhika Tapa)
Austérité de la parole (Vachika Tapa)
Austérité physique (Sharirika Tapa)

4 - Etude du Soi (Swadhyaya)

Etude du Soi mentale (Baudhika Swadhyaya)
Etude du Soi verbale (Vachika Swadhyaya)
Etude du Soi physique (Sharirika Swadhyaya)

5 - Méditation sur Dieu (Iswhar-Pranidhan)

Méditation sur Dieu mentale (Baudhika Iswhar-Pranidhan)
Méditation sur Dieu verbale (Vachika Iswhar-Pranidhan)
Méditation sur Dieu corporelle (Sharirika Iswhar-Pranidhan)

CHAPITRE III

POSTURES (ASANAS) - Le Troisième Constituant du Yoga

- 1 - Posture parfaite (Siddhasana)
- 2 - Posture du Lotus n°1 (Padmasana)
- 3 - Posture du Bonheur n°1 (Swastikasana)
- 4 - Posture du Bien-Etre (Sukhasana)
- 5 - Posture du Lotus n°2 (Kamalasana)
- 6 - Posture de la Tête de vache (Gomukhasana)
- 7 - Posture de la Flèche (Vajrasana)
- 8 - Posture du Guerrier (Virasana)
- 9 - Posture du Yoga (Yogasana)
- 10 - Posture du Lotus fermé n°1 (Baddha-Padmasana)
- 11 - Posture de la Grenouille n°1 (Mandukasana)
- 12 - Posture debout s/orteils et genoux (Muktasana)
- 13 - Posture des extrémités cachées (Hastapadaguptasana)
- 14 - Posture Gorakshasana
- 15 - Posture Demi-Torsion (Ardhamatsyendrasana)
- 16 - Posture du célibat (Guptasana)
- 17 - Posture de la hauteur (Parvatasana)
- 18 - Posture du repos, de l'arrêt (Asa-Asana)
- 19 - Posture de la Pince n°1 (Paschimottanasana)
- Posture n°2 genoux fermés (Janubaddha Paschimottanasana)
- Posture n°3 pieds fermés (Padabaddha Paschimottanasana)
- Posture n°4 dos fermé (Prishthabaddha Paschimottanasana)
- Posture n°5 talons fermés (Parshnibaddha Paschimottanasana)
- Posture n°6 mains écartées (Dvihasta-Prasarana Paschimottanasana)
- Posture n°7 doigts fermés en arrière (Prishtha-Mushthibaddha-Paschimottanasana)
- Posture n°8 s/1 jambe (Ekapada Paschimottanasana)
- Posture n°9 en 1/2 lotus (Ardha-Baddha-Padma-Paschimottanasana)
- Posture n°10 s/1 jambe pied s/le cou (Padagriva-Paschimottanasana)
- Posture n°11 s/1 jambe, genou fermé en arrière (Januprishthabaddha Paschimottanasana)

Posture n°12 -jambes écartées s/les côtés (Viparitamuktasana Paschimottasana)

- 20 - Posture torsion (Matsyendrasana)
- 21 - Posture genou s/nez n°1 (Pavanamuktasana)
- 22 - Posture de la tortue n°1 (Kurmasana)
- 23 - Posture du tir à l'arc (Dhanushakarshanasana)
- 24 - Posture du coq (Kukkutasana)
- 25 - Posture de la balance (Tulasana)
- 26 - Posture de la balance jambes étendues (Padaprasarana- Sarvangtulasana)
- 27 - Posture de la chandelle n°1 (Sarvangasana)
- 28 - Posture de la charrue (Halasana)
- 29 - Posture de la charrue genoux aux oreilles (Karnapidasana)
- 30 - Posture d'1 jambe l/la sur la nuque (Ekapadagrivadandasana)
- 31 - Posture du lit (Paryankasana)
- 32 - Posture de support du genou (Utkatasana)
- 33 - Posture du héron (Vakasana)
- 34 - Posture du cygne (Hansasana)
- 35 - Posture du chameau (Ushtrasana)
- 36 - Posture du corbeau (Kakasana)
- 37 - Posture du poisson (Matsyasana)
- 38 - Posture du reptile (Latasana)
- 39 - Posture du paon (Mayurasana) n°1
- Posture du paon (Mayurasana) n°2
- Posture du paon (Mayurasana) n°3
- 40 - Posture de la paonne (Mayuri-Asana)
- 41 - Posture heureuse n°2 (Kalyanasana)
- 42 - Posture de l'aigle (Garudasana)
- 43 - Posture difficile n°1 (Sankatasana)
- 44 - Posture difficile n°2 (Uttana Mandukasana)
- 45 - Posture des jambes sur la nuque (Utthitadvipada-Grivasana)
- 46 - Posture d'une jambe levée (Utthita-Ekapada-Hastasana)
- 47 - Posture de l'autruche (Shutarmurgasana)
- 48 - Posture du cercle technique 1 (Chakrasana)
- 49 - Posture de la flèche renversée technique 1 (Supta-Vajrasana)
- 50 - Posture de la flèche pleinement renversée (Purna Supta Vajrasana)
- 51 - Posture du Palmier (Tadasana)
- 52 - Posture du Perroquet n°1 (Shukasana)
- 53 - Posture de l'enfant dans le sein n°1 (Garbhasana)
- 54 - Posture les jambes levées (Uttanapadasana)
- 55 - Posture des pieds sur la nuque (Dvipada-Grivasana)
- 56 - Posture de l'éléphant (Gajasana)
- 57 - Posture du crocodile (Makarasana)
- 58 - Posture de la tortue n°2 (Padaprasarana-Kachchapasana)
- 59 - Posture des plantes de pieds en opposition (Yoni-Asana ou Bhagasana)
- 60 - Posture du complet repli de la cheville (Bhadrasana)
- 61 - Posture de l'enfant dans le sein n°2 (Moodhagarbhasana)
- 62 - Posture de la cuisse (Janu Asana)
- 63 - Posture du Lion Technique I et II (Simhasana)

- 64 - Posture du Singe Hanuman n°1 (Vajrangasana)
- 65 - Posture de l'arbre (Vrikshasana)
- 66 - Posture du Scorpion (Vrishchikasana)
- 67 - Posture du Coucou (Sarikasana)
- 68 - Posture du Paon n°2 (Pikasana)
- 69 - Posture de l'équilibre sur un pied (Ekapada-Angushthasana)
- 70 - Posture de la tortue n°3 (Uttanakurmasana)
- 71 - Posture du serpent (Sarpasana)
- 72 - Posture debout sur la tête n°1 (Shirshasana)
- 73 - Postures de la Salutation au Soleil (Suryanamaskarasana)
- 74 - Postures de la Salutation à la Lune (Chandranamaskarasana)
- 75 - Posture du Grand écart n°1 (Prishthabaddha-Padaprasaranasana)
- 76 - Posture d'effort (Dandasana)
- 77 - Posture de l'Angle (Konasana)
- 78 - Posture du Triangle n°1 (Trikonasana)
- 79 - Posture des jambes étendues en opposition (Viparita-Pada-Prasaranasana)
- 80 - Posture d'appui sur le dos (Poorvottanasana)
- 81 - Posture du rolling de côté (Dviparshwasana)
- 82 - Posture de l'Arc (Dhanurasana)
- 83 - Posture de pression sur le périnée (Moolapida-Bhunamasana)
- 84 - Posture des mains et pieds (Padahastasana)
- 85 - Posture des orteils sur le nez (Prishthabaddhapadan-gushthanasikasparsasana)
- 86 - Posture des paumes des mains et plantes de pieds (Hastabhujasana)
- 87 - Posture des pieds-oreiller (Supta-Ekapada-Shirasana)
- 88 - Posture demi-levée (Ardhotthitasana)
- 89 - Posture de la Grue (Kronchasana)
- 90 - Posture de pression du nombril (Nabhipidasana)
- 91 - Posture du rectangle (Padahastachatushkonasana)
- 92 - Posture du pied sur le cou n°1 (Ekapadagrivasana)
- 93 - Posture de pression genoux-poitrine (Vakshasthala-Janupid-Asana)
- 94 - Posture de demie-prostration n°1 (Viparitahastabhunamasana)
- 95 - Posture de pression sur la tête (Shirapidasana)
- 96 - Posture de la tête, des orteils et des coudes (Suptapadangushthasana)
- 97 - Posture de l'Oiseau n°1 (Khagasana)
- 98 - Posture sur la tête en lotus (Padmashirasana)
- 99 - Posture d'appui sur une jambe (Ekapadaviramasana)
- 100 - Posture de l'oreiller (Upadhanasana)
- 101 - Posture des mains sur le pied (Ekapada-Dvihasta-Baddhasana)
- 102 - Posture de flexion de l'épine dorsale (Merudandavakrasana)
- 103 - Posture du rocher (Shilasana)
- 104 - Posture d'Equilibre sur une jambe (Padasantulanasana).
- 105 - Posture du Singe Hanuman n°2 (Mahavirasana)
- 106 - Posture encerclant les jambes (Janubaddhapadangulasana)
- 107 - Posture de circumduction autour de la taille (Utthitakumbhakasana)
- 108 - Posture des plantes et paumes (Padangushtha-Utthitasana)
- 109 - Posture de tourner et retourner circumduction des jambes (Dvipadachakrasana)
- 109 - (A) Posture volante (Ekapadotthitahastapadaprasaranasana)

- 110 - (1) Posture de Dhruva n°1 (Dhruvasana)
- 110 - (2) Posture de Dhruva n°2 (Ekapadotthita-Ardhabaddha-Padmasana)
- 111 - Posture des mains (sur un pied) n°2 (Vamadakshina-Parshwashwasagamasana)
- 112 - Posture des 8 courbes (Ashtavakrasana).....
- 113 - Posture du Corbeau de côté -(Parshwakakasana)
- 114 - Posture du Triangle n°2 (Padatrikonasana)
- 115 - Posture du Lotus en fleur (Vikasitakamalasana)
- 116 - Posture de la Chauve-souris (Chamagadarasana)
- 117 - Posture d'équilibre sur les paumes des mains n°1 (Hastasthitapadotthanasana)
- 118 - Posture du regard sur le nombril (Nabhidarshanasana)
- 119 - Posture du nombril n°1 (Supta-Ekapadarshanasana)
- 120 - Posture de la sauterelle (Shalabhasana)
- 121 - Posture debout sur les mains (Hastotthitordhwapadaprasaranasana)
- 122 - Posture des 6 pieds (Shatpadasana)
- 123 - Posture de la tête sur les genoux (Utthita-Janushira-Samyukta-Asana)
- 124 - Posture des genoux sur les bras (Bakapadaprasaranasana)
- 125 - Posture du pôle (Supta-Ekapada-Urdhwasana)
- 126 - Posture pliée aux bras fermés (Prishthabaddhajanuhunamaskarasana)
- 127 - Posture assise avec Nauli (Samanasana)
- 128 - Posture des 3 bandhas ou blocages (Urdhwotthanasana)
- 129 - Posture d'équilibre sur les paumes n°2 (Utthitabhujotthanasana)
- 130 - Posture de la Tête dans le Pas (Hastabaddhashirpadasana)
- 131 - Posture des semelles sur le nombril (Kandapidasana)
- 132 - Posture du nombril n°2 (Nabhi-Asana)
- 133 - Posture des semelles sur la tête n°1 (Viparitapadamastakaprasanasana)
- 134 - Posture du Daim (Mrigasana)
- 135 - Posture tenant l'orteil (Padangushthashikhasparshasana)
- 136 - Posture d'équilibre sur une jambe (Ekapadasana)
- 137 - Posture de la tête au genou (Utthita-Ekapada-Janushirasana)
- 138 - Posture du Pont (Setubandhasana)
- 139 - Posture du demi-cercle n°1 (Utthitardhachakrasana)
- 140 - Posture d'Uddiyana-bandha (Apanasana)
- 141 - Posture en cercle des bras, pieds et dos (Padahastaprishtachakrasana)
- 142 - Posture de mouvement de l'épaule (Skandhasanchalanasana)
- 143 - Joindre les semelles dans la posture de l'arbre (Hastotthita-Urdhwadatala-Samyuktasana)
- 144 - Posture genou-nez n°2 (Ekapadotthananushirasana)
- 145 - Posture de l'avion volant (Yanoddiyanasana)
- 146 - Posture mains et pieds fermés (Hastapadabaddhasana)
- 147 - Posture d'équilibre sur les paumes (Hastashirshasana)
- 148 - Posture roulée en arrière (Padanamaskarasana)
- 149 - Posture du Lotus fermé n°2 (Hastabaddhapadmasana)
- 150 - Posture du cycliste (Padasanchalanasana)
- 151 - Posture de circumduction du buste (paumes fermées) (Mushtibaddhahastachakrasana)
- 152 - Posture du Bateau (Naukasana)
- 153 - Posture de circumduction des bras (Dvihastachakrasana)
- 154 - Posture de circumduction du cou (Grivachakrasana)
- 155 - Posture de la Chouette, pattes étendues (Ullukapadaprasaranasana)

- 156 - Posture du cercle des 4 membres (Sarvangachakrasana)
- 157 - Posture du Cercle, tête et mains (Hastashirshachakrasana)
- 158 - Posture du Cercle sur la tête (Shirshachakrasana)
- 159 - Posture d'équilibre sur les avant-bras (Utthitashirshasana)
- 160 - Posture du Grand écart n°2 (Vistritapadasana)
- 161 - Posture d'Equilibre sur les paumes n°3 (Hastasthita-Urdhwa-Padmasana)
- 162 - Posture de salut de côté (Vistrita-Pada-Parshwa-Bhunamaskarasana)
- 163 - Posture de l'Abeille noire (Bhringasana)
- 164 - Posture extrême (Ugrasana)
- 165 - Posture de tous les membres fermés (Sarvanga-Baddha-Asana)
- 166 - Posture du Prana (Pranasana)
- 167 - Posture des pieds et bras levés (Sthita-Urdhwapada-Vistritasana)
- 168 - Posture incurvée (Vakrasana)
- 169 - Posture du nez sur les genoux n°3 (Shirshabaddha-Utthita-janusparshasana)
- 170 - Posture du Pont n°2 (Dvikonasana)
- 171 - Posture Saranga (Sarangasana)
- 172 - Posture nez sur les genoux n°4 (Utthitadvijanushira-Sparshasana)
- 173 - Posture demie-inversée (Utthitapadahastabaddha-Bhunamaskarasana)
- 174 - Posture de Contraction (Sankochasana)
- 175 - Posture d'élongation des extrémités (Hastapada-Vistritasana)
- 176 - Posture du demi-Arbre (Urdhwapadatalasamyuktasana)
- 177 - Posture de l'angle d'une main et du dos (Ekahastaprishtakonasana)
- 178 - Posture de la marche du Paon (Mayurachalanasana)
- 179 - Posture du Lotus fermé n°3 (Januprishthabaddha-Padmasana)
- 180 - Posture d'équilibre sur les poings (Tolangulasana)
- 181 - Posture d'équilibre sur les mains n°4 (Dvihasta-Utthita-Padaprasaranasana)
- 182 - Posture des jambes croisées (Prishthapadaasthitasana)
- 183 - Posture cheville-cuisse (Ekapadajanubaddhasana)
- 184 - Posture du Pigeon (Kapotasana)
- 185 - Posture de côté en se courbant (Utthitahastapadatrikonasana)
- 186 - Posture des talons à côté des hanches (Padangushthashitanitambasana)
- 187 - Posture d'équilibre sur les paumes n°5 (Utthitahastadviparshwa-Padaprasaranasana)
- 188 - Posture de demi-prosternation n°2 (Padatalasamyuktabhunamasana)
- 189 - Posture du Héron volant (Baka-Uddiyanasana)
- 190 - Posture de l'aéroplane (Yanasana)
- 191 - Posture étendue sur une main (Ekahastadandasana)
- 192 - Posture du tireur d'eau (Bhujadandasana)
- 193 - Posture du Lotus soulevé (Uttishthapadmasana)
- 194 - Posture du Lotus inversé n°1 (Urdhwapadmasana)
- 195 - Posture de l'Oiseau n°3 (Khanjanasana)
- 196 - Posture difficile n°2 (Vikatasana)
- 197 - Posture de l'Alouette n°1 (Chatakasana)
- 198 - Posture de courbure de la taille (Shayanotthanasana)
- 199 - Posture des jambes emmêlées (Padagumphita-Utthitasana)
- 200 - Posture de la courbure complète (Viparitahastapadasana)
- 201 - Posture sur la tête n°2 (Ekapadashirshasana)
- 202 - Posture de rotation n°2 (Padavakrakapali-Asana)

- 203 - Posture du lotus inversé n°2 (Viparita-Urdhwa-Padmasana)
- 204 - Posture pour tirer l'orteil (Utthita-Ekapada-Akarshan-Asana)
- 205 - Posture d'équilibre sur les paumes n°6 (Urdhwa-Ekapada-Asana)
- 206 - Posture des orteils touchant le nez (Dvipadanasagrashasana)
- 207 - Posture de torsion, bras étendus (Utthitahastaprasaranasana)
- 208 - Posture de Prostration (Sashtangadandawatasana)
- 209 - Posture du Grand Ecart de face (Vistrita-Padahastashasana)
- 210 - Posture du Lézard (Chatushpadasana)
- 211 - Posture de balancement en équilibre sur une main (Ekahasta-Sharira-Utthan-Asana)
- 212 - Posture d'extension d'une main et d'un pied (Ekapadahastadandasana)
- 213 - Posture de pression des talons (Parshnipidasana)
- 214 - Posture du Pont sur la tête n°2 (Ardhachakrasana)
- 215 - Posture droite sur les épaules n°2 (Viparitakarnasana)
- 216 - Posture du nez aux genoux n°5 (Prishthabaddha janushasana)
- 217 - Posture du Triangle de côté (Hastapadatrikonasana)
- 218 - Posture du Cadavre (Shavasana)
- 219 - Posture des pieds sur la tête (Vistritahastapadachakrasana)
- 220 - Posture de torsion spinale (Dviparshwaprishthabhimukhasana)
- 221 - Posture de la Grenouille n°2 (Manduki-Asana)
- 222 - Posture du Perroquet n°2 (Shakuni-Asana)
- 223 - Posture du Phalène (Patangasana)
- 224 - Posture du Lotus inversé n°3 (Viparita-Padmashayana-Urdhwamukhasana)
- 225 - Posture d'équilibre sur les paumes n°7 (Uttamangasana)
- 226 - Posture d'équilibre sur les orteils (Dvipadangushthasthasana)
- 227 - Posture des mains, jambes et épine dorsale (Hastapadamerudandasana)
- 228 - Posture d'équilibre sur les paumes n°8 (Hastasthitiriyakurhwangasana)
- 229 - Posture de la Grue volante (Kroncha-Uddiyanasana)
- 230 - Posture de l'oiseau Tittibha (Tittibhasana)
- 231 - Posture d'équilibre sur les paumes n°9 (Urdhwapadmamukhabhusparshasana)
- 232 - Posture du Lotus n°3 (Shiraprishtapadmasana)
- 233 - Posture des orteils sur la tête (Viparitapadanushthashirashasana)
- 234 - Posture du Lotus fermé n°4 (Padmajanubaddhautthitasana)
- 235 - Posture du Nain (Vamanasana)
- 236 - Posture du pied sur la nuque n°2 (Utthita-Ekapada-Grivasana)
- 237 - Posture de contraction de la jambe (Padakunchanasana)
- 238 - Posture des doigts et des orteils sur la tête (Padatalasamyuktamurdhaspashasana)
- 239 - Posture de pression du périnée et du nombril (Moolabandhanabhitadanasana)
- 240 - Posture de la flèche inversée (Urdhwavajrasana)
- 241 - Posture de l'Alouette n°2 (Chakori Asana)
- 242 - Posture des bras et jambes (Vivritakarnasana)
- 243 - Posture du nez sur le genou n°6 (Prishthabaddha-Ekapada-Janushasana)
- 244 - Posture d'équilibre sur les paumes n°10 (Dvipadabhujotthanasana)
- 245 - Posture de l'Oiseau Chakra (Chakravaka-Asana)
- 246 - Posture d'équilibre sur les paumes n°11 (Dvihasta-Ekapada-Utthitasana)
- 247 - Posture genou sur le nez n°7 (Dvihastabaddhasupta-Ekapadajanushasana)
- 248 - Posture des mains fermées (Prishthabaddhasana)
- 249 - Posture de la cheville sur la cuisse (Padavikalangasana)

- 250 - Posture de relaxation (Poornavishramasana)
 251 - Posture naturelle (Sahajasana)
 52 - Posture des orteils sur l'épaule (Suptapadangushthasana)
 253 - Posture d'équilibre sur la tête et les pieds (Shirshapadasana)
 254 - Posture du cou-de-pied (Kandapida-Urdhvanamaskarasana)
 255 - Posture du Grand Ecart de face, jambes étendues (n°3) (Vistritapada-Urdhvanamaskarasana)
 256 - Posture Bhairava (Bhairavasana)
 257 - Posture du Triangle de côté n°2 (Parshvatrikonasana)
 258 - Posture d'équilibre sur les paumes n°12 (Ekotthita-Ekapadaprasaranasana)
 259 - Posture des semelles sur la tête n°2 (Ekapadaviparitamastakasparsasana)
 260 - Posture de demi-lune (Ardhachandrasana)
 261 - Posture du Cercle n°2 (Ekapada-Utthana-Chakrasana)
 262 - Posture du genou sur le coude (Dvipada-Ekahasta-Sthita-Urdhvahastasana)
 263 - Posture d'équilibre sur les paumes n°13 (Hastadhara-Urdhvapadavakrasana)
 264 - Posture du mouvement des jambes (Shayanapadasanchalanasana)
 . 264/1 . 264/2 . 264/3 . 264/4 . 264/5 . 264/6 . 264/7 . 264/8 . 264/9 . 264/10 . 264/11 . 264/13 . 264/14 . 264/15 . 264/16 . 264/17 . 264/18 . 264/19 . 264/20 . 264/21 . 264/22 . 264/23 . 264/24

CHAPITRE IV

SCIENCE DU SOUFFLE (PRANAYAMAS) - Le Quatrième Constituant du Yoga

1. Bahyavritti (Rechaka) (Pranayama)
2. Abhyantaravritti (Puraka) (Pranayama)
3. Stambhavritti (Kumbhaka) (Pranayama)
4. Bahyabhyantaravishayakshepi Chaturthah (Pranayama)
5. Sahita Kumbhaka (Pranayama)
6. Surya Bhedi (Pranayama)
7. Ujjayi (Pranayama)
8. Bhramari (Pranayama)
9. Murchha (Pranayama)
10. Kewali (Pranayama)
11. Bhastrika (Pranayama)
12. Sitali Kumbhaka (Pranayama)
13. Sitkari (Pranayama)
14. Plavani Kumbhaka (Pranayama)
15. Vakshasthala Rechaka (Pranayama)
16. Madhya Rechaka (Pranayama)
17. Agni Pradipta (Pranayama)
18. Anuloma-Viloma (Pranayama)
19. Nadi Shodhan ou Nadi Shuddhi (Pranayama)
20. Sitkara (Pranayama)
21. Dirgha Shwasa Prashwasa (Pranayama)
22. Laghu Shwasa Prashwasa (Pranayama)

23. Prachhardana (Pranayama)
24. Agni Prasarana (Pranayama)
25. Chaturmukhi (Pranayama)
26. Tribandha Rechaka (Pranayama)
27. Tribandha Kumbhaka (Pranayama)
28. Chandra Bhedana (Pranayama)
29. Urdhwa Mukha Bhastrika (Pranayama)
30. Shanmukhi Rechaka (Pranayama)
31. Hridaya Stambha (Pranayama)
32. Yantra Gamana (Pranayama)
33. Vama Rechaka (Pranayama)
34. Dakshina Rechaka (Pranayama)
35. Mukha Prasarana Puraka Kumbhaka (Pranayama)
36. Kantha Vata Udara Puraka (Pranayama)
37. Pranava Dhwanyatmaka (Pranayama)
38. Sarva Dwara Baddha (Pranayama)
39. Kapala Bhati (Pranayama)
40. Mukha Puraka Kumbhaka (Pranayama)
41. Eka Anga Stambha (Pranayama)
42. Sarvanga Stambha (Pranayama)
43. Vayaviya Kumbhaka (Pranayama)
44. Sukshma Shwasa Prashwasa (Pranayama)
45. Prana Apana Samyukta (Pranayama)
46. Bahya Abhyantara kumbhaka (Pranayama) ou Sahita Kumbhaka (Pranayama)
47. Nadi Awarodha (Pranayama)
48. Sapta Vyahriti (Pranayama)
49. Urasthala Shuddhi (Pranayama)
50. Shakti Prayoga (Pranayama)
51. Kapalarandhrashodhana (Pranayama)
52. Nadashravana (Pranayama)
53. Pranastambha (Pranayama)
54. Vayudharanakumbhaka (Pranayama)
55. Chakrabhedana ou subtil (Pranayama)
56. Shitakarsana (Pranayama)
57. Shitadharaka (Pranayama)
58. Kshudhastambhana (Pranayama)
59. Kapolakhumbhaka (Pranayama)
60. Vaidic (Pranayama)

CHAPITRE V

SHAT-KARMAS (méthodes de purification)

- 1 . Dhauti (Karma)
- 2 . Basti (Karma)
- 3 . Neti (Karma)
- 4 . Trataka (Karma)
- 5 . Nauli (Karma)

- 6 . Kapala Bhati (Karma)
- 7 . Brahma Datuna (Karma)
- 8 . Jala Neti (Karma)
- 9 . Gajakarni ou Kunjar Kriya
- 10 . Pavana Basti
- 11 . Agnisara-Kriya
- 12 . Varisara-Dhauti
- 13 . Shankhaprakshalana-Kriya

CHAPITRE VI

MUDRAS - Positions mystiques des doigts - Gestes symboliques

- 1 . Maha Mudra
- 2 . Maha Bandha Mudra
- 3 . Maha Bedha Mudra
- 4 . Khechari Mudra
- 5 . Viparitakarni Mudra
- 6 . Bajroli Mudra
- 7 . Shakti Chalini Mudra
- 8 . Yoni Mudra
- 9 . Unmani Mudra
- 10 . Shambhawi Mudra
- 11 . Kaki Mudra
- 12 . Ashwini Mudra
- 13 . Tribandha Mudra
- 14 . Matangini Mudra
- 15 . Yoga Mudra

CHAPITRE VII

PRATYAHARA - Le Cinquième Constituant du Yoga

Conclusion

Glossaire

Index

OM

PREMIER PAS VERS LE YOGA SUPERIEUR

(BAHIRANGA YOGA)

PROLOGUE

A la demande de nombreux aspirants, je dois écrire une description détaillée de Yamas (restrictions), Niyamas (observances), Asanas (postures physiques), Pranayamas (contrôle des airs vitaux) et Pratyahara (retrait des sens) - cinq des huit parties du Yoga. Véritablement, une personne douée d'un intellect ordinaire ne peut pas progresser en Yoga sans pratiquer ces huit étapes, j'ai écrit la "Science de l'Ame" pour répondre aux besoins des aspirants avancés qui ont déjà pratiqué les cinq parties constituant le Yoga extérieur et qui désirent particulièrement être guidés en matière de concentration, contemplation et supra-conscience.

Dans ce livre, avec la description de Yamas et Niyamas, j'ai aussi décrit Shat-Kriyas (six méthodes de purification) et Mudras (poses spéciales) qui sont reliés en Hatha Yoga et sont utiles pour la pratique des Asanas et des Pranayamas. Yamas et Niyamas ne sont pas seulement le fondement du Yoga, ils sont aussi une Religion Universelle. Sans les pratiquer, personne ne peut atteindre une libération, réelle prospérité dans ce monde, ni réaliser le Soi, qui donne la libération. C'est pourquoi Yamas et Niyamas occupent une place importante dans chaque école de philosophie ou religion. Sadhana-Chatushtaya (méthodes en quatre parties) et Shat-Sampatti (vertus à six aspects) sont inclus dans Yamas et Niyamas. De nombreux grands hommes, par l'imperfection dans la pratique de ces préparations de base, ont échoué dans l'atteinte du but spirituel et sont tombés dans le fossé de la vie sensuelle du monde. Ceci est mis en évidence par des histoires passées et contemporaines.

Le grand Sage Patanjali a décrit le Kriya Yoga (Yoga de la purification) dans le second chapitre de son Yoga-Darshana (Philosophie du Yoga) pour introduire les aspirants en général à la pratique du Yoga. Ashtanga Yoga ou Yoga en huit étapes a été décrit dans le même chapitre qui décrit également les pouvoirs obtenus par l'acquisition de la perfection dans la pratique des cinq Yamas et des cinq Niyamas. Ces huit constituants du Yoga sont comme les huit échelons d'une échelle. Yama et Niyama sont reliés à chaque aspect de la vie, mais les Asanas (postures physiques) sont directement reliés aux échelons suivants. Si l'on n'atteint pas à la fermeté (Dridha Bhumi) dans les Asanas, on ne peut pas acquérir de succès en Yoga ou supra-conscience (Samadhi). Pour obtenir le succès dans le Samadhi, il est nécessaire d'abord de maîtriser quelques unes de ces postures - Swastika, Siddha et Padma Asanas. On dit : "La santé est le moyen principal d'acquérir vertu, richesse et libération". Par une pratique journalière de ces Asanas, on acquiert une personnalité forte, noble et radieuse. Par l'habileté de s'asseoir en Samadhi, on gagne le pouvoir de vaincre les maladies et autres obstacles, et l'on est protégé de la plupart des ravages de l'âge, tel que déformation de la colonne vertébrale, rides sur le visage et beaucoup d'autres troubles. C'est de ce point de vue que de nombreux Asanas ont été décrits dans ce livre.

De même que les Asanas sont utiles dans la pratique de Dharana (concentration), Dhyana (contemplation) et Samadhi (supra-conscience), de même Shat Karmas (méthodes de purification) et Mudras sont utiles pour acquérir la perfection dans les Asanas et Pranayamas. C'est pourquoi ils ont été décrits avec les Asanas. Par leur pratique, Corps, Pranas (airs vitaux) et Indriyas (sens) sont particulièrement

purifiés. En conséquence, la purification exerce une influence saine sur le mental et l'intellect, et l'on avance rapidement dans la pratique de Dharana, Dhyana et Samadhi. Avant de s'asseoir en Samadhi pour une longue période, on doit nettoyer ses intestins complètement par Basti Karma, sa vessie par Bajroli Kriya et purifier le système digestif par la pratique de Brahma Datun, Kunjar Kriya et Dhauti Karma.

Si l'on ne fait pas ces Kriyas, les impuretés restant dans le corps causeront des effets mauvais et produiront des maladies physiques. Donc, la pratique de ces Kriyas est très nécessaire. Les bénéfices de ces Kriyas seront décrits dans ce livre dans leur propre contexte.

Dans la description du quatrième échelon - Pranayama (contrôle des airs vitaux) - soixante sortes de Pranayamas ont été donné en détail. Pranayama enlève le voile des ténèbres qui obscurcit la lumière et permet au mental d'entrer en état de concentration. Les autres bénéfices des Pranayamas seront décrits dans leur propre contexte. La pratique des Pranayamas aide également à conquérir la maîtrise des sens.

Le cinquième échelon du Yoga - Pratyahara - est spécialement relié aux sens et aux objets des sens. Plus on acquiert de maîtrise sur les sens, plus l'influence de cette maîtrise se manifeste sur le mental et l'intellect. Par conséquent, l'aspirant qui a atteint la maîtrise des sens se qualifie pour le Samadhi (état de supra-conscience).

Par la perfection dans Pratyahara, on acquiert une maîtrise parfaite sur tous les objets de plaisir qu'ils soient de ce monde ou spirituels ou qu'on en jouisse par l'intermédiaire des sens grossiers ou subtils. Alors le mental ne court pas après les objets grossiers et subtils, de même qu'il ne permet pas aux sens de percevoir ces objets, et par là, on acquiert "Chittavrittinirodha", cessation de toutes modifications du mental qui conduit à la connaissance de Soi. Ceci détruit la transmigration, le cycle des naissances et des morts. Le Yogi devient alors automatiquement qualifié pour la connaissance de Brahma et atteint le Nirvana (Libération).

Vyasa Deva

CHAPITRE I

YAMAS – Restrictions

Le Premier Constituant du Yoga

Au sujet des constituants du Yoga, les maîtres sont d'avis différents. La Daksha Smriti ne mentionne que six constituants du Yoga, à savoir : Pranayama (contrôle des airs vitaux), Dhyana (contemplation), Pratyahara (retrait des sens), Dharana (concentration), Trataka (fixation du regard s/1 point) et Samadhi (supra-conscience). Tels sont les 6 constituants sanscrit du Yoga.

La Vishnu Purana ne mentionne également que six constituants : Asanas (postures physiques), Pranayamas (contrôle des airs vitaux), Pratyahara (retrait des sens), Dharana (concentration), Dhyana (contemplation), et Samadhi (Supra-conscience).

Concernant le nombre de Yamas, il existe aussi des avis différents.

Par exemple : Ahimsa (non-violence), Satya (véracité), Asteya (ne pas voler), Asanga (non attachement), Lajja (honte d'avoir accompli le mal), Aparigraha (non-convoitise), la foi en Dieu et dans les Vedas, Brahmacharya (continence) Mauna (observance du Silence), Sthairyam (fermeté), Kshama (pardon), Abhayam (intrépidité) : tels sont les douze Yamas suivants la Bhagavadata-Purana.

D'après la Parashar Smriti, les dits Yamas sont :

- La Non-violence, la Véracité, Ne pas voler, la Continence, le Pardon, la Fermeté, la Compassion, la Droiture, la Modération dans la nourriture, la Pureté du corps et du mental.
- L'Austérité, le Contentement, la Foi en les Vedas, l'Union du Soi et de Dieu, la charité, les prières à Dieu, l'Ecoute des textes qui font autorité, la Honte devant le mal, la Compréhension, et l'Accomplissement des sacrifices sont les dix Niyamas reconnus par les adeptes du Yoga.

Les sujets que nous allons expliquer en détail sont les cinq constituants : Yama, Niyama, Asana, Pranayama et Pratyahara. Ces cinq constituants du Yoga sont ceux qui sont décrits par le grand Sage Patanjali.

Yamas sont aussi décrits dans le Yoga de Patanjali : Ahimsa, Satyam, Asteyam, Brahmacharya et Aparigraha sont les cinq Yamas selon le Raja Yoga. Ils sont connus également comme les grands voeux universels (Sarvabhauma Maha Vratas), car ils ne sont pas limités par la classe, le pays, le temps et les circonstances. Parmi eux, Ahimsa est le premier.

I - AHIMSA - NON-VIOLENCE

Ne tuer ou blesser aucun être ni heurter ses sentiments est connu comme Ahimsa ou non-violence. Dans Yajnavalkya Samhita, on mentionne que ne pas blesser un être vivant de quelque façon que ce soit en pensée, parole et action est connu comme Ahimsa ou non-violence. Alors, que dire du meurtre d'un être humain ? La sphère de la non-violence est donc très vaste, et sa pratique très difficile. Le grand commentateur Vyasa dit : "Sans violence, on ne peut ni obtenir un quelconque objet de plaisir dans ce monde, ni accomplir un acte physique".

Ceci étant le cas, un homme sage peut comprendre à quel point il peut pratiquer le grand voeu de

non-violence dans sa plus grande mesure et son sens véritable. D'après le Yoga de Patanjali, les Yamas tels que loyauté, sont tous compris pour atteindre la perfection dans Ahimsa. En d'autres termes, un Yogi soucieux de libération ne devrait pas commettre de violence même sans le faire exprès. Par conséquent, la pratique du vœu de non-violence est très subtile et profonde. Manu, qui fut le premier à donner la loi à la race humaine, considéra que Ahimsa est le moyen le plus élevé de libération. D'après lui, l'étude des Vedas, l'austérité, la connaissance de soi, le contrôle des sens, la non-violence et le service du gourou sont les meilleurs moyens d'atteindre la libération.

Considérons maintenant Ahimsa en détail.

Non-violence Intellectuelle (Baudhika Ahimsa)

La source principale de la non-violence est l'intellect. C'est l'intellect qui constate le bien ou le mal et emploie le mental au discours ou à l'action. De là la renonciation totale à la violence en pensée, parole et par le corps est parfaite non-violence.

Quand un Yogi réalise qu'il est le Soi, il devient parfaitement établi en non-violence. Quand la vie est pénétrée par une telle expérience, l'intellect n'est plus troublé, même lorsque l'on est blessé, insulté ou provoqué. On n'éprouve pas de sentiment de vengeance ou même de haine envers la personne qui a été injuste ou hostile. La pensée de tuer les hommes, les oiseaux ou les animaux qui sont cruels n'apparaît pas. Même envers les voleurs et les dacoits (bandits birmans) qui volent, on n'éprouve pas le désir de faire violence ; au contraire, on cultive les sentiments de compassion et de pardon. Maintenant, il est clair qu'il n'y a aucune possibilité d'une quelconque pensée de voler la richesse d'un autre ou de prendre une revanche sur les autres en les insultant ou en leur faisant du mal, dans le cœur de celui qui observe la non-violence. Les lecteurs peuvent avoir lu ou entendu parler de nombreux exemples de parfaite non-violence, mais voici une anecdote personnelle que l'on trouvera instructive.

Quand j'étais à Amritsar, une ville remarquée comme étant la demeure de sages et de saints de très haut niveau, vivait un saint connu sous le nom de Jhandu. Une fois, alors qu'il marchait sur la route devant moi, arriva derrière nous, à toute allure, une tonga (un véhicule tiré par un cheval). Je m'esquivai rapidement en sautant de côté, mais Jhandu n'eut pas le temps de le faire. Le conducteur de la tonga lui donna du fouet quatre ou cinq fois et le couvrit d'injures l'appelant "aveugle" ! Je me précipitai vers le conducteur, attrapai les rênes de son cheval et arrêtai la tonga, et alors que je lui demandais pourquoi il se conduisait mal, le saint vint et lui dit : "c'est de ma faute d'avoir obstrué votre chemin". Je fus surpris et dis au saint : "c'est étrange ! c'est le cocher qui est fautif. Il vous a insulté et battu et pourtant vous lui demandez son pardon". Jhandu sourit et dit : "J'essaie d'observer le vœu de non-violence tel qu'il est décrit dans la philosophie du Yoga. Le vœu de non-violence est très grand et très profond". Puis en souriant, il continua son chemin.

Il y avait un autre Mahatma (saint) qui vivait près du canal à Amritsar et que je connaissais bien. Il avait un très mauvais ulcère sur la cuisse. Il y avait de nombreux vers dedans. Je lui demandais de suivre un traitement médical, mais il ne voulait pas m'écouter. Il ramassait les vers qui étaient tombés de la plaie et les remettait dedans. Un jour que je lui demandai pourquoi il agissait ainsi, il me répondit : "Si quelqu'un est tiré de sa maison et privé de nourriture, ne souffrira-t-il pas ? Ces vers ont trouvé leur demeure dans cet ulcère et chair et sang sont leur nourriture. C'est faire violence que de les sortir de leur demeure et de les tuer en utilisant des médicaments. Je suis lié à eux tant que mon karma passé n'est pas accompli. Avec le temps, ils s'en iront d'eux-mêmes". Et cela se passa comme il l'avait dit. Au bout de quelques jours, il fut guéri de sa plaie. Pendant sa maladie, il n'allait même pas demander la charité de peur que les vers ne souffrent du manque de nourriture. On lui apportait sur place de quoi se nourrir. Il avait développé le sentiment de compassion même vis-à-vis de ces vers nuisibles. Ainsi, pour atteindre la perfection dans la pratique de la non-violence, on ne doit pas permettre au sentiment de violence d'entrer dans le mental. Comme le mental domine les actions, cette forme de non-violence est la non-violence intellectuelle. C'est l'intellect qui, étant

principalement connaissance, analyse et fait la discrimination entre violence et non-violence. Les sentiments de violence, non-violence, etc. existent dans le Chitta, ou matière mentale, sous le champ de l'intellect et petit à petit prennent de grandes proportions dans le champ du corps et du langage.
(voir mon livre "Science de l'Ame" Chapitre sur Antahkarana Chatushtaya.)

Non-violence du Langage. (Vachika Ahimsa)

La violence du Langage est pratiquée de diverses façons, en insultant quelqu'un par des paroles mauvaises et outrageantes, en parlant avec colère, en permettant qu'injures soient faites à quelqu'un, en conseillant à quelqu'un de nuire à une autre personne. Les méthodes pour se débarrasser de telles habitudes de violence sont de parler gentiment et avec douceur, sans hypocrisie ni fourberie et d'observer le silence selon ses propres circonstances et sa capacité. Nous allons maintenant illustrer cela par des exemples. C'est une expérience familière à tous que les paroles dures blessent tout le monde. Une blessure causée par une arme peut guérir avec le temps, mais celle qui est causée par des paroles acerbes dure jusqu'à la mort. Il y a de nombreux cas de suicide de jeunes gens ou de jeunes femmes parce qu'ils ont été insultés par des paroles violentes.

Dans le Mahabharata, il est dit que, alors qu'il visitait le palais magique de Pandavas, Duryodhana souleva son Dhoti (vêtement du bas) parce qu'il avait pris le sol pour de l'eau, et à un autre endroit, il avait heurté sa tête contre un mur pensant qu'il y avait là un passage. Draupadi, assise à un balcon, remarqua : "Les enfants de l'aveugle sont aussi aveugles". Afin de venger cette insulte, Duryodhana, plus tard, la tira dans la cour et essaya de la déshabiller. Voici le verset relatif du Mahabharata qui dit : "Une blessure faite par une flèche ou une hache guérit, mais celle causée par de dures paroles ne guérit jamais".

Le Mahabharata témoigne que le résultat d'un langage équivoque utilisé à dessein par Yudhishtir, à savoir : "Ashwatthama a été tué par un homme ou un éléphant." Ashwatthama était le nom du fils de Dronacharya et également celui d'un éléphant. Mahatma Gandhiji a fait tuer un veau car il souffrait d'une douleur insupportable. Même cet acte était de la violence. Tuer n'importe quel être vivant est un péché, du plus petit insecte au plus gros éléphant. Le voeu de Ahimsa implique de s'abstenir d'ôter la vie sans considération de ce qui est petit comme de ce qui est grand.

L'âme est la même dans tous les êtres vivants. Cette âme n'est pas plus petite dans un microbe ou un pauvre mendiant qu'elle n'est grande dans un éléphant ou une personne riche. Il est nécessaire de développer le sentiment du soi dans tout et partout d'une égale mesure. Alors et alors seulement, Ahimsa ou non-violence peut-être pratiquée comme un grand voeu universel.

Quand Yudhishtir parla avec mépris du Gandiva, l'arc d'Arjuna, ce dernier fit le serment de tuer quiconque parlerait de façon insultante à ce sujet. De sorte, il se prépara à tuer Yudhishtir. Shri Krishna l'en dissuada et lui expliqua que : "ce qui est associé à la non-violence est assurément le juste devoir (Dharma)".

Quand je séjournais à Amritsar en hiver, j'avais l'habitude d'observer Kashtha-Mouna (silence complet), selon lequel je n'exprimais aucun sentiment de plaisir ou de peine quel qu'il soit. Quand j'allais me promener, j'entourais ma tête dans un linge ne laissant qu'une petite ouverture devant mes yeux, juste assez pour voir mon chemin et j'allais dans des endroits retirés ne permettant pas à mon regard de croiser d'autres regards. Un jour, dans la soirée, je rencontrai quatre ou cinq personnes de la communauté Jat qui me posèrent certaines questions. A cause de mon voeu de silence, je ne pus donner aucune réponse en paroles ou par signes. Pensant que j'étais arrogant, ils me conduisirent avec colère jusqu'à leur village, me présentèrent au prêtre de leur temple en lui disant : "Gardez cet homme pour la nuit et demain matin nous nous occuperons de lui". Quand le prêtre enleva le linge de ma tête, il fut surpris et leur dit : "Banta Singh, vous avez commis un grand péché, c'est le saint Mouni qui vit dans le jardin de Motiram. Quel mal vous a-t-il fait ?". Sur ces paroles, ils furent remplis de honte. Voilà l'effet de la non-violence, même vu en traitant avec des voleurs. Par conséquent, si l'on parle en observant la non-violence, on doit parler avec gentillesse, amour et douceur ou bien rester silencieux. Le silence satisfait à toutes les intentions. Le silence empêche la

violence du langage.

Non-violence Physique (Sharirik Ahimsa)

Par non-violence intellectuelle ou du langage, nous voulons dire ne pas tuer un être ni ôter la vie à son corps. Un être vivant est tué car nous sommes égoïstes. Par exemple, on peut tuer un animal pour apaiser sa faim, ou un autre pour se défendre. Et on peut tuer des animaux simplement pour satisfaire son palais ou pour l'argent qu'on peut en tirer, etc. Voici une instruction du grand sage Manu :

"Celui qui, pour donner libre cours à un plaisir égoïste, tue des créatures qui ne sont pas violentes, ne trouve pas le bonheur dans la vie, ici ou plus tard". Tuer un animal pour sa peau, pour satisfaire l'avidité du palais ou dans un but de luxe n'est pas un péché ordinaire mais un grand péché. Quand un ongle ou une épine nous entre dans le corps, nous tremblons de douleur. Nous pouvons, par conséquent, imaginer la souffrance qu'un animal ressent au moment où il est tué.

Une fois, j'allais au Cachemire. Pendant le voyage, j'étais accompagné de quelques Pandits. Par hasard, nous passâmes en un lieu où des centaines de chèvres étaient tuées pour des non-végétariens. Nous appelâmes le boucher et lui dîmes : "Nous voulons vous poser une question, nous vous prions de nous donner une réponse sincère, sachant que Dieu sait tout". Quand le boucher eut répondu "Oui", je lui demandai : "En tuant ces animaux, ne ressentez-vous pas dans votre coeur du remord et de la pitié ?". Il répondit : "Swamiji, je le ressens, mais je le fais pour faire vivre ma famille et moi-même. En fait, mon âme est pleine de remords pendant que je tue".

Dans les Smriti de Manu, huit sortes de tueurs sont énumérées : Ceux qui approuvent le fait de tuer, ceux qui coupent la viande en morceaux, ceux qui séparent la vie du corps physique, ceux qui achètent ou vendent de la viande, ceux qui la cuisent, la servent ou la mangent ; ceux là sont tous des tueurs.

Selon le Yoga Sutra, quand un homme est complètement établi dans la non-violence, même les animaux violents deviennent non-violents à son contact. Ceci est le test de la non-violence.

D'après ce critère, même le Mahatma Gandhiji n'était pas complètement établi en Ahimsa, sinon le pistolet de son meurtrier aurait glissé de ses mains et Gandhiji aurait ainsi échappé à la mort. Si le Seigneur Jésus avait été complètement établi en non-violence, personne n'aurait eu le courage de le mettre à mort sur la croix.

Quand j'étais jeune, j'étais l'un de ces deux Brahmacharis partis en promenade avec notre vénéré Guru Deva Shri Paramananda Avadhuta. Nous avions de gros bâtons dans les mains pour nous protéger des animaux sauvages de la forêt. Sri Guru Deva nous demanda : "Pourquoi avez-vous besoin de ces bâtons ?" Nous répondîmes : "Pour nous protéger." Entendant cela, il se tint silencieux. En grimpant sur une colline, nous traînions derrière lui. Caché par un buisson, un ours apparût alors et sembla sur le point de foncer sur nous. Quand Guruji vit cela, il s'approcha de l'ours et lui dit : "Allons, enfant, va-t-en !" L'ours nous laissa et alla son chemin en sautant en dansant. Comme nous voyagions vers Kedarnath et Badrinath, j'étais allé chercher de l'eau à une source dans une forêt près de Tunganatha. Il y avait là un saint qui se lavait et de l'autre côté un tigre qui se préparait à boire. Il se mit à gronder en me voyant. Le saint me fit signe de m'approcher de lui, et levant ses mains, il dit au tigre : "O enfant, reste calme.", et le tigre se calma. Comme je suivais le saint à sa demeure, je lui demandai : "Est-ce que le tigre est votre animal familier, car il vous a obéi et s'est calmé à votre ordre ?" Il dit : "Non, ce n'est pas mon animal familier, je le vois de temps en temps à cette source, mais il n'a jamais grogné, sauf aujourd'hui. Je ne lui veux aucun mal, pourquoi me nuirait-il ? Il semble que vous ne soyez pas un adepte solide de la non-violence."

Voici une histoire vieille de neuf ou dix ans. J'étais à Swargashrama à Rishikesh. J'avais l'habitude de me promener chaque matin dans la forêt. Un jour, alors que je revenais de ma promenade, à 9 heures, je vis un tigre à faible distance en train de dévorer une vache qu'il avait tuée. Quand je m'approchais le tigre me fixa, puis s'éloigna un peu plus loin, s'arrêta et ne me fit aucun mal. D'habitude, les tigres attaquent soudainement dans des cas semblables.

A Hardwar, j'habitais à Patanjali Ashram près de Mohan Ashram qui était très vieux, en ruines et

infesté de nombreux scorpions. Quand je faisais bouillir le lait, je pouvais voir de cinq à dix scorpions jouer dans la lumière. Mais pendant cette saison des pluies aucun d'eux ne m'a jamais piqué.

Cette exposition du voeu universel de non-violence est, selon les Yogas Sutras, pour les aspirants qui ont cultivé le détachement de tous les plaisirs de ce monde et qui désirent se consacrer à la pratique de la méditation sur Dieu et le Soi. C'est pourquoi les écritures définissent les règles de Yamas et Niyamas selon la classe, le temps, le lieu et les circonstances. Car celui qui a renoncé à tout et désire atteindre la libération, doit nécessairement observer Ahimsa et les autres voeux sans prendre en considération classe, temps et lieu, profit et perte, honneur et déshonneur, vie et mort. De plus, il doit observer ces voeux en pensée, en parole et en action. Mais il n'est pas possible à un chef de famille d'observer ces voeux dans leur totalité. Les insectes, moustiques et fourmis sont généralement tués sur la meule à grains, dans le feu ou le garde-manger. Quelque soin qu'on puisse prendre on ne peut pas éviter de tuer de tels êtres vivants. Pour contrebalancer ces actes de violences, les écritures ont prescrit de pratiquer cinq grands Yajnas (sacrifices). Le prêtre qui accomplit cinq sacrifices, le roi ou l'officier royal qui est engagé dans la protection de ses sujets, le Vaishya qui se consacre à l'agriculture ou aux affaires, le Shudra qui se dévoue au services des autres, et aussi tous ceux qui sont ingénieurs ou dans l'armée, ne peuvent pas observer la non-violence parfaite. C'est le devoir des rois et des fonctionnaires du gouvernement de détruire les animaux, oiseaux et insectes qui sont nuisibles à l'agriculture. Les Smritis établissent donc des règles différentes pour les différentes classes de la société. S'ils ne détruisent pas les choses nuisibles, ils font un péché selon les auteurs des Smritis. Un roi ou un chef de famille doit peser le pour et le contre. Pour la protection des sujets, le meurtre de criminels haineux ou d'animaux violents comme les tigres et les lions est nécessaire. En tuant les bandits, ennemis, oiseaux, insectes ou animaux nuisibles à ses sujets, un roi commet le moindre péché et acquiert plus grande vertu. Ainsi, dans un certain domaine, on doit tenir compte du pour et du contre. C'est la façon applicable par les gens dans le monde. Tenant compte de cela, les grands sages ont détaillé dans les Smritis les devoirs des individus et des classes des gens. Par exemple, il est dit : "Tue l'agresseur qui vient à toi." Même dans les Vedas, il est écrit que c'est du devoir d'un roi de défendre ses sujets et lui-même.

Les Sutras donnent aussi des instructions similaires. Dans de nombreuses occasions, on peut sacrifier de nombreuses vies pour protéger un grand homme, un roi ou une personne royale, un commandant d'armée, un grand savant ou un Yogi, alors que quelquefois l'importance d'un seul homme est moindre que celle de nombreuses personnes. Ainsi, dans le champ du monde la valeur de Yamas et Niyamas est déterminée en tenant compte des avantages et des inconvénients qui en découlent, alors que dans le domaine spirituel, il n'en est pas ainsi. Du point de vue spirituel un Sanyasi doit observer la plus haute forme de non-violence. Les Brahmacharis (ceux qui se consacrent à l'étude des écritures, au service du Guru et au célibat) et les Vanaprasthis (ceux qui se vouent à l'austérité après avoir renoncé à la vie de famille) se classent dans la seconde catégorie pour la pratique de la non-violence, les Grihasthis sont dans la troisième catégorie et les officiers de l'Etat, de même que les rois, dans la quatrième.

Dans les Yogas Sutras, la violence et la fausseté qui sont les opposés de non-violence et vérité, sont appelées Vitarkas, obstacles à la pratique de Yamas et Niyamas. Ces Vitarkas sont de trois sortes : faire le mal soi-même, laisser les autres le faire ou encourager quelqu'un à le faire. De telles pensées donnent naissance à l'avidité, colère et tromperie et d'elles viennent des actes de violence. Quand ils sont bénins, ces actes sont appelés Mridu (bénin) ; modérés on les appelle Madhyama (moyen) ; et quand ils sont extrêmes, violents et cruels, on les appelle Adhimatra. De ces pensées et actes mauvais découlent d'innombrables conséquences mauvaises, telles que misère, ignorance, affliction, etc. En y réfléchissant, un Yogi évite de pécher. Avant de commettre un acte de violence, un Yogi devra penser à ses conséquences. Ainsi la violence est de trois sortes : tuer un être soi-même, le laisser tuer par d'autres ou pousser une personne à le tuer. Du point de vue des différentes intentions ces trois sortes assument neuf formes ; par exemple, quelqu'un tue un daim ou un autre animal pour sa peau, etc., ou par colère, quelqu'un fait violence à d'autres qui ont mal agi ; ou quelqu'un sacrifie des animaux, etc... ; au nom de la famille, des dieux et déesses, de yajna (sacrifice), ou par ignorance. Ces neuf formes prennent vingt sept visages, car chaque forme peut être bénigne, modérée ou extrême. Chaque fois qu'une pensée mauvaise apparaît on doit s'efforcer de réfléchir

sur la pensée positive opposée. Par le développement de cette concentration Satwique (Satwik Dharana) ces impressions mauvaises seront éliminées. Sinon, d'innombrables pensées mauvaises se présenteront d'elles-mêmes. Les aspirants désireux d'atteindre la connaissance du Soi devraient toujours pratiquer le retrait d'actes meurtriers, qu'ils soient éveillés ou endormis. C'est l'instruction des sages et des saints. Par cette pratique, tous les êtres vous considéreront comme un ami, vous les considérerez comme des amis, et il n'y aura pas de place pour la peur. Ainsi naîtra dans le coeur du Yogi, plongé dans la non-violence, une source d'affection, de douceur, de gentillesse, de compassion, d'intrépidité et de béatitude. Le Yajurveda dit : "Quand un Yogi, consacré à la non-violence a cultivé le sentiment du Soi envers tous les êtres, il ne fait rien qui puisse lui apporter douleur ou attachement." Atteindre cette hauteur devrait être le but de chacun.

II SATYA - Vérité

Vérité est le second Yama. Les caractéristiques de la vérité sont ainsi décrites : "Être en harmonie avec le mental, parole et action, diriger le discours et le mental selon la vérité, exprimer par la parole et retenir dans l'intellect ce qui a été vu, compris et entendu." Les paroles qui sont dites dans l'intention de communiquer la sagesse à une personne, sans aucune intention de la tromper, sont véridiques. De telles paroles doivent contribuer au bonheur de toutes les créatures. Les mots qui nuisent aux êtres vivants ne sont pas véridiques mais coupables. Mais les actes apparemment vertueux de vérité n'apportent qu'afflictions. On doit donc examiner ses paroles avant de les dire, et ne les prononcer que pour le bien de tous les êtres. Quelle plus grande clarification de la vérité peut-il y avoir ! Pourtant, selon certaines circonstances, l'intellect est déconcerté, et incapable de faire la discrimination entre mensonge et vérité. Dans ces conditions il est utile de s'en référer aux écritures et de consulter des hommes sages. Ceci provoque une bonne conduite. Il est dit : "L'harmonie de l'intellect, parole et action est la caractéristique d'une grande âme." Toute conduite contraire à cela appartient aux âmes mauvaises. Ainsi, quand une personne pense d'une certaine façon, l'exprime dans son discours et agit en conséquence, elle est considérée être parfaitement véridique.

Vérité Intellectuelle (Baudhika Satya)

Tant que l'intellect n'a pas accepté ou complètement décidé d'une chose, il est souvent impossible de parler ou d'agir ; mais quand l'intellect est dominé par Rajas et Tamas (passion et inertie), il ne peut faire la distinction entre vérité et fausseté. Les grands hommes qui connaissent et comprennent la vérité d'après leur propre réalisation, l'autorité de la tradition ou par le raisonnement n'en dévient pas, même quand ils sont menacés de mort. Les exemples ne manquent pas. Dans les temps anciens et spirituels il y a eu de nombreux exemples brillants dans chaque pays, et à chaque époque. L'histoire, comme les légendes, parlent de leur Gloire. Si tous ces exemples étaient réunis dans un livre, ils nous donneraient encore de nombreuses leçons resplendissantes. De nombreux chefs religieux, de pays, communautés et de nations ont préféré sacrifier volontairement leur vie à la vérité plutôt que de plier devant la force animale du monde. Même si nous laissons de côté ceux qui étaient hautement développés, à la fois physiquement et intellectuellement, il y aura des garçons d'âge tendre, tels que Haqiqat, passionnément voués à la vérité. Haqiqat était tendre à la fois en intellect et en force du corps. Mais son intuition inhérente fonctionnait pour lui. Une décision prise par tels intellect et intuition intérieurs est réelle et véridique. Toutes les transactions du monde, donner et prendre, pardonner ou punir, et tout ce qui est exprimé en parole sous l'impulsion de telles intuitions, sont dignes d'éloges. De telles actions naissent de la témérité et donnent bonne réputation et contentement. Elles sont vertueuses. Avant de décider quoi que ce soit, il est nécessaire de peser la vertu ou le vice, vérité ou

fausseté, pour et contre, etc...

Un intellect stable vient de la pratique de la vérité. Stabilité dans l'intellect, est stabilité dans la vérité. Les deux sortes suivantes de véracité sont basées sur cela. Sur la véracité de l'intellect, s'appuie celle du langage et de l'action. Que l'on soit un Yogi ou un homme du monde, si l'on parle après avoir réfléchi sur ses propres paroles, pour savoir si elles sont vraies ou fausses, et que l'on agit en conséquence, alors on atteindra le succès, le renom et la réputation.

Le discours de celui qui est établi dans la vérité est très fructifiant. Nous décrivons maintenant la véracité dans le discours.

Véracité Vocale (Vachika Satya)

C'est seulement lorsqu'une personne est établie dans la vérité de l'intellect qu'elle peut dire la vérité sans crainte ; sinon, on voit et on entend des gens dire des mensonges et s'abaisser à la perfidie sous le coup de l'avidité, de la colère, de l'attachement, de la haine et de la peur. Une personne qui observe le vœu de véracité, doit toujours se souvenir de dire la vérité et avec précaution, et de ne parler que pour le bien des autres. A ce sujet, il y a beaucoup de conseils dans les écritures. Par exemple : on doit dire la vérité, mais par des paroles plaisantes. On ne doit pas dire de vérité désagréable, ni de mensonges agréables. Ceci est un ancien code de vertu. Par exemple, c'est la vérité d'appeler une personne aveugle, aveugle, et c'est aussi la vérité d'appeler un voleur, voleur. Mais la vérité doit être courtoise ; de là, on s'adresse à un homme aveugle comme à Surdas (nom d'un grand saint aveugle), à Prajnachakshu (possesseur de l'oeil de la sagesse), etc... Dans Shanti Parva du Mahabharata, il est dit : "Il est bon de dire la vérité ; mais encore mieux de dire ce qui profitera aux autres. Ce qui aide tous les êtres est vérité selon mon opinion." C'est un fait bien connu que celui qui dit la vérité est respecté partout, par les gens de toutes sectes et de toutes opinions. Dans un passé très ancien, il y avait en Inde un roi très franc appelé Harishchandra. En rêve il fit don de son royaume tout entier à un saint inconnu qu'il n'avait jamais vu avant. Quand il se réveilla tôt le matin, il raconta son rêve à son ministre et attendit l'arrivée de ce saint. Quand le saint arriva, le roi lui offrit son royaume tout entier. Le saint insista pour qu'il lui donne aussi Dakschina (la rétribution qui accompagne un don). Harishchandra vendit sa femme, son fils et lui-même à un Chandala (un paria), et s'arrangea pour donner au saint la rétribution. L'ironie du sort fut telle, qu'il dut demander un impôt à sa propre femme qui voulait incinérer son fils décédé. Pourtant, il n'abandonna pas à ce qui selon lui était la vérité intellectuelle, et il réussit à observer la vérité en parole et en action. Par sa véracité, il acquit une réputation impérissable qui peut-être se perpétuera tant que le monde durera. Le grand Seigneur Rama venait de la famille de Harishchandra. Le sage Valmiki décrivant son comportement, écrit : "Le Seigneur Rama ne parle jamais à double sens." Il est écrit dans le Mahabharata que par le pouvoir de véracité Yudhishtira, les roues de son char ne touchent pas le sol, mais quand, dirigé par Shri Krishna, il dit : "Ashwatthama a été tué, était-ce un homme ou un éléphant, je ne le sais pas" ; son char commença à se mouvoir comme un char ordinaire en touchant le sol, parce qu'il avait ergoté.

Afin de ne pas parler faussement, un Yogi, un Sanyasi, un Brahmachari et ceux qui désirent atteindre la réalisation de soi, doivent toujours s'assurer avec soin que leurs paroles soient vraies, mesurées, sans équivoque et secourables aux autres. Ceux qui doivent parler beaucoup, comme les conférenciers, les prédicateurs, les professeurs, les avocats parlent souvent faussement sans le savoir, sous forme d'exagérations, diffamations, faux arguments et paroles frauduleuses. Même quand ils s'en rendent compte, ils ne le confessent pas par orgueil, avidité ou peur de la punition. Les fils et les filles disent des mensonges à leurs parents, les disciples à leurs professeurs, les serviteurs à leurs maîtres, les malfaiteurs aux fonctionnaires du gouvernement ou aux juges, et même maris et femmes se mentent les uns les autres. Mais on confesse sa faute, on est pardonné, à condition de n'avoir pas commis de crime. Même les fonctionnaires du gouvernement et les juges, qui sont liés par la loi, pardonnent les fautes triviales si elles sont avouées. Il est mauvais de dire des mensonges même pour plaisanter ou s'amuser, car ils ont souvent des conséquences

nuisibles. User de paroles flatteuses pour plaire aux autres, mentir pour calmer des enfants obstinés et qui pleurent est généralement regardé comme insignifiant, mais cela est faux. Par de telles actions, les Samskaras (impressions mentales) des enfants, des jeunes gens et des personnes âgées sont corrompues. Le verdict final des écritures est : "Seule la vérité triomphe, pas la fausseté." Quelquefois on commet le mal par erreur, par manque d'attention, paresse, ignorance ou peur. Par exemple, par peur de la torture, on donne un faux témoignage. Une telle faute est pardonnée quand une personne dit la vérité. Même quand elle est pardonnée, on lui inflige une punition plus légère, ce qui est le moyen de son amélioration.

Un homme vrai doit fermement et strictement tenir sa parole et son temps. Ce peut-être par manque de temps ou à cause de quelque obstacle, qu'on ne puisse tenir sa parole, mais on doit faire des efforts sincères pour tenir ses engagements. Avant de donner sa parole on doit peser le pour et le contre à venir, mais une fois qu'on a promis, c'est pécher et aller contre le Dharma que d'hésiter et ne pas tenir sa promesse. Une fois la parole donnée, si on ne la tient pas, c'est un manquement à la confiance aussi bien qu'à la promesse. Subhashita-Ratna-Bhandagara dit : "Ceux qui trompent leurs amis, ceux qui sont ingrats et ceux qui manquent à la vérité, ceux là souffriront des tourments de l'enfer aussi longtemps que le soleil et la lune dureront." En ces temps présents prédomine la fausseté. On pourrait écrire un grand livre pour le montrer.

Aujourd'hui beaucoup de gens ne craignent ni n'hésitent à agir trompeusement pour satisfaire de mesquins désirs égoïstes. Ils acceptent des pots de vin, trahissent la confiance et ne tiennent pas leurs promesses. Donner sa parole ou fixer un rendez-vous ne tire pas à grande conséquence de nos jours. Les promesses sont si souvent rompues. On a particulièrement observé de telles conditions détestables depuis la scission de l'Inde, en Inde et Pakistan. Depuis lors, de nombreux problèmes ont assailli les gens. Mais au lieu de se débarrasser d'une façon de se conduire fausse et disgracieuse, ils s'y conforment de plus en plus. La vérité a été ainsi célébrée : "si l'on compare le poids de mille Ashwamedha Yajnas (les sacrifices) à celui de la vérité, ce dernier l'emportera. Dans les temps anciens, désireux d'étendre leur souveraineté au pays tout entier, les rois faisaient Ashwamedha Yajna, ce qui impliquait d'énormes dépenses.

Beaucoup de problèmes sérieux se présentent quand on adhère à la vérité. Voici une histoire qui illustre la chose. Un daim passa près d'un saint qui vivait dans la forêt. Un chasseur à sa poursuite demanda au saint de quel côté il était allé. La saint avait vu passer la bête, mais s'il montrait la direction au chasseur, elle serait tuée ; d'un autre côté, s'il ne le faisait pas, il violait son vœu de dire toujours la vérité. Il était donc perplexe. S'il disait la vérité, la bête serait tuée ; si non, le chasseur mourrait de faim. Si le saint montrait la bonne direction, ce serait vraiment la vérité d'après "Yatha-Drishtam" (comme elle a été vue). La vérité serait dite sans aucune considération de gain ou de perte. D'autre part, si le chasseur était empêché de commettre le péché de tuer, il y avait une chance qu'il se réforme et abandonne ses actions pécheresses comme Valmiki qui devint sage.

VERACITE PHYSIQUE

La vérité qui a été comprise en pensée et exprimée en paroles, devient vérité physique quand on la manifeste en actes. La véracité doit être la même en pensée, parole et action.

Pour l'action juste et vraie il y a ce qu'on appelle une voie royale. C'est la voie des grands personnages. Elle est brièvement définie dans les écritures. Quand les étudiants avaient terminé leurs études et étaient sur le point de commencer leur carrière, le maître leur conseillait de suivre ce qui leur semblait noble dans son propre caractère, et rien d'autre. Quand ils étaient établis dans la vie, ils devaient poursuivre le noble chemin de leurs parents, de leur famille et des chefs de leur communauté. De telles traditions adoucissaient la vie de la société et des individus, et la rendaient heureuse et paisible. On nous dit de ne pas dévier de la voie juste et droite, et de ne jamais hésiter à la suivre. Le saint poète Tulsidas dit qu'il y a une tradition dans la famille du Roi Raghu selon laquelle un engagement doit être tenu même au prix du sacrifice de la vie. Ceci est une indication du noble caractère de Rama. Il appartenait à une famille dans

laquelle, par tradition, pensées, paroles et actions étaient semblables, où il n'y avait ni fausseté, ni impureté morale, et où la vérité prévalait. Les actions de descendants de telles familles étaient naturellement nobles et dignes. Celui qui accomplit de nobles actions ne connaît aucune peur, se sent au contraire heureux et est plein de courage. Les bonnes actions élèvent à la fois le mental et le corps. La tyrannie, la mauvaise conduite et les mauvaises actions sont des pêchés qui affectent la santé de façon néfaste, affaiblissent le caractère et détériorent la compréhension. Un homme avec de mauvais penchants ressemble à un tyran. L'aspect des chasseurs et des brigands devient cruel et féroce, comme celui des bêtes sauvages. Leur gentillesse et beauté disparaissent. Il est bien connu que la vue même de nobles personnes procure du bonheur et inspire la confiance, alors que la vue de brigands, chasseurs et personnes corrompus fait naître la haine, la colère et la répulsion.

Ceux chez qui, pensées, paroles et actions coïncident ont de la magie dans leurs discours. Ils développent une sorte de magnétisme. Sous l'influence de leur parole, les gens sacrifient même leur vie. Que n'auraient pas fait les gens sous l'influence de Gandhiji dans l'ultime lutte pour l'indépendance ? Quand les pensées, les paroles et les actions ne sont pas accordées, il n'y a aucun effet ou influence. Si, en vue de la réalisation de Brahma, il n'y a pas d'effort sérieux, ou s'il y a un manque d'autocontrôle et d'austérité, rien ne peut être accompli. Mais l'on peut acquérir la perfection par l'autodiscipline et un effort sincère. Il y avait une fois à Amritsar un grand saint nommé Amardas.

Une jeune veuve avait l'habitude d'assister à ses réunions, chose que sa belle-mère n'aimait pas. Un jour, elle invita le saint à un dîner au cours duquel la belle-mère insulta celui-ci. Mais les mots cruels ne perturbèrent pas l'équilibre du saint le moins du monde. Quand elle eût fini, il dit : "Avez-vous autre chose à dire, mère ?". A ces mots, la femme le couvrit de plus d'injures encore. Quand elle se tut, le saint lui parla gentiment et calmement : "Mère, votre belle-fille est devenue veuve dans son adolescence et a maintenant besoin d'un soutien dans sa vie. Quelle est, d'après vous, la meilleure façon de vivre pour elle ? Perdre sa personnalité et tomber dans les mains d'une méchante coquine ou vivre dans la société de saints, adorer Dieu et mener une vie noble maintenant et toujours ? Je la considère comme ma fille et lui veut du bien." La vieille femme demanda pardon. Je fus le témoin de cette scène de mes propres yeux. La société des saints plein de vérité est source de réel bonheur. De nombreux autres exemples peuvent être cités, mais tous soulignent la même vérité, à savoir que la bonne compagnie conduit au bonheur, tout comme la non-violence peut-être pratiquée par un Sanyasi, un maître de maison, un roi et ses fonctionnaires à un degré qui convient à leur position respective. De façon identique, un Sanyasi doit pratiquer la vérité dans sa plus complète mesure, et un reclus ou un Brahmachari, un maître de maison, un roi ou ses serviteurs, à un degré moindre. Cette règle s'applique à la pratique des Yamas et Niyamas. Une vie dans le monde fait obstacle à l'observance de la non-violence, et plus elle le fait, plus elle obstrue les voies de la renonciation.

III A S T E Y A - Non vol

Ne pas voler est le troisième constituant des Yamas. Le vol signifie possession interdite. Renoncer au vol en pensée, parole et action est ne pas voler.

NON VOL INTELLECTUEL

Ne même pas penser à s'approprier, selon les injonctions des écritures, ce qui appartient aux autres, est ne pas voler.

L'idée de vol trouve son origine d'abord dans le mental. Ne pas voler est donc défini comme ne même pas penser à s'approprier à tort des choses comme la nourriture, des vêtements, l'argent, des biens, de

la terre, une femme et même la connaissance. On ne devrait penser à voler ces choses, même pas en rêve. Ce que nous n'avons pas gagné, ce qui ne nous a pas été offert, ne nous appartient pas. L'idée de voler naît des actions. Les saints qui mènent une vie de mortification se libèrent de ce penchant, même les chefs de famille se libèreront plus ou moins de ce mal s'ils ne sont pas avides. Naturellement pour un gouvernant, il est extrêmement difficile, sinon impossible, d'acquérir une belle vertu. Si l'idée du vol est éliminée du mental, elle ne prendra pas forme dans l'action. Par conséquent, on ne doit pas devenir la proie de l'avidité et de l'attachement et on doit déraciner de son mental l'idée de vol. Si, par avidité, jalousie et attachement on cache la vérité, la connaissance ou la science, c'est un vol mental.

NON VOL PAR LA PAROLE

On ne doit jamais inciter personne à commettre vol ou brigandage, par la parole. Cela est ne-pas-voler. Il arrive qu'une personne, blessée par quelqu'un et incapable de se venger par elle-même, emploie de mauvais personnages, et par de l'argent, ou autre incitation, leur fait commettre vol et brigandage sur l'attaquant. Cela est du vol, par la parole.

Si un homme, alors qu'il fait une conférence, délibérément n'explique pas un point convenablement, évite de donner des réponses complètes, ou vole les pensées des autres, ou exprime le contraire de ce qu'il a vu ou entendu, cela est du vol.

Un homme peut garder ses pensées secrètes, et, interrogé à leur sujet, dire qu'il ne pense à rien, cela est un vol mental. Il doit exprimer ce qu'il sait, comme il l'a entendu, et ne rien cacher. Un tel comportement est un non-vol mental.

Le silence complet est très utile dans l'observance du non-vol mental. Cela est mon expérience personnelle. Ceux qui désirent être sauvés observent l'identité du mental, des paroles et des actions. Ils pratiquent la non-violence, la vérité et ne volent pas, indifférents à tout gain ou perte, ne dévient pas du chemin de rectitude sous l'influence du désir sexuel, de la colère, de l'avidité, de la jalousie, de la peur et de l'attachement. Mais cela ne s'applique pas au chef de famille car il doit penser aux pertes et gains, joies et douleurs. Les circonstances et affaires mondaines le conditionnent. Les gouvernants et personnes riches sont encore plus conditionnés par de telles affaires, mais sont dignes d'éloge s'ils pratiquent le non-vol dans tous ses sens.

NON VOL PHYSIQUE

Comme dans le cas du mental et de la parole, il y a aussi le cas du vol physique ; on ne doit jamais voler ou piller, ni le faire faire à autrui. Cela est défini comme non-vol corporel ou physique.

S'approprier, par tromperie, intrigue ou force, des choses qui appartiennent aux autres, sans leur permission, est clairement un acte de vol méprisable. Ceux qui commettent de telles actions ont, de tous âges, dans toutes sociétés et pays, été appelés des voleurs et des brigands, mais quelquefois de telles actions sont commises même par ceux qui, plus tard dans leur vie, deviennent importants. S'approprier des choses par tromperie, force ou intrigue est certainement un vol et ceux qui détournent de l'argent sont considérés comme des voleurs ou des brigands. De nos jours, les vols par la parole et en actions sont si fréquents qu'ils remplissent les colonnes des journaux. Il n'y a guère de pays, de province ou de village qui en soit dépourvu. De tels crimes augmentent par la faiblesse des gouvernements et l'inaptitude des lois à punir les coupables. Manu a dit avec juste raison que c'est une punition juste et adéquate qui contrôle le peuple et constitue le Dharma. Une punition sévère est inévitable tant qu'une éducation correcte ne minimise et ne réduit pas de telles fautes. Alors seulement la paix prévaudra. Dans l'histoire de l'Inde, il fut un temps où non seulement l'individu ou la communauté, mais le pays tout entier, étaient purs et honnêtes. C'est ainsi qu'est décrit le règne du roi Dasharatha. A Ayodhya, la capitale, personne ne mourrait de faim, ne volait, ou s'abstenait

d'accomplir les sacrifices quotidiens. Personne ne naissait de parents appartenant à une quelconque caste. Personne n'était en état de peur. Personne n'était inférieur, et personne n'était sans emploi. Un autre roi, nommé Ashwapati, voyant que les saints qui étaient ses invités, hésitaient à prendre les repas qu'on leur servait, lui dit : "Dans mon royaume, n'existent ni voleurs, ni lâches, ni ivrognes ; vous ne pourrez y rencontrer personne de caractère méchant."

Maintenant, il faut se demander s'il est juste qu'un homme vole pour vivre alors qu'il n'a pas de nourriture à sa disposition et qu'il risque de mourir de faim. Dans les Puranas, on raconte l'histoire du sage Vishvamitra qui, dans de semblables circonstances, vola de la viande de chien dans la maison d'un intouchable, et ainsi sauva sa vie. Bien sûr, le Yoga dit qu'un homme qui désire se libérer du cycle des naissances et renaissances, ne doit, en aucun cas, transgresser le vœu de ne pas voler, mais celui qui aime son corps plus que la morale peut ignorer ce point de vue quand il doit faire face à cette extrême difficulté. L'histoire dit que, exténué par un long voyage, Vishvanitra entra chez son frère. Il y cueillit quelques fruits pour satisfaire sa faim, mais il se rappela immédiatement qu'il avait commis un vol car il n'en avait pas obtenu l'autorisation préalable du propriétaire des arbres. Alors le sage voulut s'affliger une punition par lui-même, mais son frère lui dit que son acte ne nécessitait pas de punition. Alors le sage alla chez le roi pour y recevoir sa punition pour le délit, mais le roi lui dit que si le propriétaire des fruits lui-même ne considérait pas cela comme un délit, pourquoi le gouvernement le ferait-il. Mais Vishvamitra se sentait si profondément angoissé qu'il s'amputa lui-même de la main qui avait cueilli les fruits. Il observait donc le vœu de ne pas voler, en pensée, parole et action.

Cependant, il avait commis avec son corps le délit de vol car il avait alors un grand besoin de manger et avait oublié pendant un moment, ce qu'il faisait. Même dans ces conditions, il s'infligea une punition sévère. Ceci montre la noblesse de son caractère qui devrait être un exemple pour les autres.

Je résidais au Cachemire près de Vairinag et, tout près, vivait un voleur et coquin notoire, appelé Azija. Mes voisins le virent rôder autour de mon cottage et ils me prévinrent. Plus tard, je le rencontrai, l'emmenai dans mon cottage et lui dis affectueusement : "Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez dans mon cottage, je n'en parlerai à personne. Vous pouvez aussi prendre le peu d'argent que je possède. Cela vous évitera les soucis de venir par ici. Choisissez ce que vous voulez et je le déposerai chez vous." Mon discours et mon comportement impressionnèrent le voleur si profondément qu'il tomba à mes pieds et dit : "Monsieur, excusez-moi. Pensant que Dieu est présent partout et voit toutes choses, je jure à vos pieds qu'à partir de maintenant je ne commettrai plus ni vol, ni brigandage."

Quand je vivais à Amritsar, un homme nommé Lal Singh avait l'habitude de me rendre visite de temps en temps. J'appris qu'il avait coutume d'aller dans des endroits éloignés pour voler. Un jour à midi il vint examiner mon cottage. Je lui dis : "Lal Singh, ne prenez pas la peine de venir ici cette nuit, prenez simplement ce que vous désirez".

L'homme se sentit honteux et dit : "Le monde est assez grand pour y voler. Pourquoi commettrais-je un vol chez un saint" ? Je lui parlai alors pendant un moment, et par la grâce de Dieu, l'impression sur lui fut si profonde qu'il cessa de voler et devint un Sadhu. Il devint le disciple d'un Mahant et vécut avec lui. Quand je le rencontrai à nouveau, il m'expliqua le changement dans sa vie et m'exprima une grande gratitude.

Il est dit dans les écritures que la possession de ce qui n'a pas été gagné ou offert est un vol. Nous ne devons donc pas convoiter en pensée ou prendre en action ce qui ne nous appartient pas. Les grands voyants ont déclaré que cela est un vol. Les chefs de famille qui vivent dans le monde considèrent perte et gain avant d'agir, mais celui dont le but est l'émancipation du cycle des renaissances doit suivre en pensée, parole et action les Yamas et Niyamas sans aucune considération de perte ou de gain, de vie ou de mort, du nom ou de renommée. A de tels hommes rien ne peut les faire dévier du sentier du non-vol. L'avidité, l'attachement ou la colère ne les affectent pas. Quand un homme est ainsi établi dans la vertu du non-vol, personne ne peut voler ce qui lui appartient. Le Yoga Shastra dit que lorsqu'un homme a acquis cette vertu, ses biens ne peuvent jamais être volés. Il achète des bijoux ou toute chose précieuse qu'il désire. Les Védas disent encore qu'un homme doit jouir de ce que Dieu lui a accordé, de ce que lui ont laissé ses parents, ou de ce que les autres lui ont donné volontairement. Il ne doit jamais convoiter ce qui n'est pas à lui. C'est seulement une

puissante et irrépréhensible avidité qui l'incite à commettre péché et délit mais souvenez-vous que lorsqu'un homme vit à l'aise et ne donne pas une partie de ses gains à celui qui, dans le besoin, mérite qu'on l'aide, c'est aussi du vol. On doit donc cultiver et pratiquer la vertu du non-vol en toutes circonstances. C'est ce que les Vedas et les Smritis préconisent.

IV BRAHMACHARYA - Chasteté

Le quatrième constituant du Yoga est très important. C'est Brahmacharya. Cela signifie un comportement que mène un jeune homme de plus en plus près de Dieu, il est glorifié dans les Vedas, les Smritis et les Puranas. D'habitude la durée d'une vie humaine est de cent ans, divisée en quatre parties. De ces quatre, la première consiste en Brahmacharya. Le commentateur Vyasa définit Brahmacharya comme le contrôle de ses organes génitaux. Les auteurs des Smritis ont établi qu'à l'âge de cinq ou six ans, les garçons et les filles devraient être admis dans des écoles situées à une distance de trois ou quatre milles des villes. Ces écoles doivent être dirigées par des personnes expérimentées, hommes ou femmes, ayant renoncé à la vie du monde. Sous la direction de tels maîtres, les garçons jusqu'à l'âge de 25 ans et les filles de 16 ou 17 ans, devraient recevoir une éducation sur les sujets religieux et anciens, dans des écoles séparées. Dans les jours anciens, à la fois princes et fils de gens ordinaires, devaient mendier leur nourriture et leurs vêtements durant leurs années d'étudiants et mener une vie de complète chasteté. Manu dit : "Un étudiant qui vit sous la direction de son précepteur doit observer les Yamas et Niyamas, garder ses organes des sens sous contrôle et s'efforcer à l'élévation de son âme. Il doit prendre un bain quotidien et après les prières, accomplir le sacrifice, et ensuite s'incliner devant son maître. Les étudiants doivent dormir dans des lits séparés, ne doivent jamais dire de mensonges ou commettre de vols, doivent s'abstenir de manger de la viande, d'utiliser des parfums ou de pratiquer des massages. Ils ne doivent pas prendre de purgatifs. Ils ne doivent pas utiliser de suppositoires, parapluies, chaussures ou boissons enivrantes. Un étudiant ne doit jamais parier au jeu ou aller au théâtre. Il ne doit jamais entretenir des désirs sexuels et éviter les sentiments de colère, avidité et attachement. Il ne doit pas se complaire à regarder les femmes car cela provoque le désir sexuel. Il doit aussi s'abstenir d'avoir des conversations avec elles pour préserver son énergie vitale. Cependant les écritures disent qu'il ne doit pas seulement contrôler ses organes génitaux, mais tous ses autres organes. Il est essentiel pour un Brahmachari de discipliner tous ses organes. Sans cela le Brahmacharya n'est pas complet. Pendant qu'il observe la discipline, il doit étudier les Vedas et les Upanishads et toutes les autres branches de la connaissance Védique et séculaire, et il doit simultanément continuer à pratiquer les Asanas, exercices respiratoires, méditation et concentration. Dans les trois étapes suivantes de sa vie, la connaissance des Vedas l'aidera à se préparer pour la libération. Quand à sa conduite et à ses devoirs, Manu dit que le matin et le soir avant de se coucher, l'étudiant doit présenter ses hommages respectueux à ses maîtres et aux autres élèves, car leurs bénédictions prolongent sa vie et l'aident à acquérir savoir, bonne réputation et force physique. Il doit toujours obéir à son maître et prendre ses repas après lui. Il doit procurer à son maître combustible et eau pour le bain, et ne doit jamais occuper un siège plus élevé que celui de son maître, ni un siège de même niveau. Il ne doit jamais entrer en discussion avec lui, ni dire du mal de lui, ou en écouter. Manu dit que l'étudiant qui nuit à son maître ou le critique, devient un chien ou un âne dans sa vie suivante, celui qui lui ment ou lui vole ses biens devient un reptile, et celui qui le jalouse renaît sous la forme d'un ver misérable.

De nos jours également, les étudiants qui reçoivent leur éducation chez eux ou dans les villes, doivent suivre cette discipline autant que possible. Le système occidental d'éducation a mis un terme à cette noble et ancienne règle de conduite, mais autant que possible les étudiants doivent respecter leurs maîtres. Il est possible de payer la dette due aux parents, mais il n'est même pas possible de se libérer de celle que l'on doit à son maître. Car c'est lui qui dispense au jeune homme le savoir nécessaire pour mener une vie pleine

de succès. Le maître dispense la connaissance pour le succès dans cette vie même, et aussi pour les vies à venir. Jusqu'à l'âge de 25 ans, l'étudiant doit continuer à acquérir une connaissance religieuse séculaire, construire son corps, et ensuite choisir une des trois voies qui s'ouvrent à lui. Si son but est d'atteindre la libération ou Moksha, il doit mener une vie de célibat et pratiquer le yoga pour la réalisation de son âme ou de Brahma, ou il doit renoncer au monde après avoir terminé son éducation. La seconde voie est de devenir Rudra, c'est-à-dire d'acquérir une connaissance supplémentaire et ensuite devenir un chef de famille. La troisième voie est de devenir immédiatement un chef de famille. S'il s'engage à acquérir de la connaissance jusqu'à l'âge de 36 ans, on l'appelle Rudra, et jusqu'à l'âge de 48 ans, Adithya ; et celui qui reste célibataire toute sa vie est appelé Naishthika Brahmachari. L'étudiant qui se marie à 25 ans est appelé un Vasu. L'édifice de la vie devient fort et durable s'il s'appuie sur la fondation de Brahmacharya. L'étudiant qui quitte ses études à 25 ans et désire mener la vie d'un chef de famille doit se conduire de la manière décrite dans les écritures.

On peut discerner les différentes étapes de la vie non seulement parmi les êtres humains, mais aussi parmi les animaux, les oiseaux et autres êtres. Manu dit : "Comme les rivières trouvent finalement le repos dans la mer, ainsi les Brahmachari, Vanaprasthi et Sanyasi trouvent le repos dans la direction d'une famille, car celle-ci pendant son existence dépend d'eux pour la nourriture et les vêtements. C'est pourquoi les Védas et les Smritis exaltent la vie du chef de famille. Cela met en évidence que ceux qui mènent une autre forme de vie ne doivent pas être méprisants. La vie d'un chef de famille n'est pas inférieure aux autres, elle est plutôt la meilleure. Nos sages ancêtres ont considéré la vie des chefs de famille comme un laboratoire où sont faites toutes sortes d'expériences. Elle est faite pour ceux qui se sentent portés à jouir des comforts de la vie, avec un but fixé sur de nobles objets. Un des devoirs du chef de famille est de procréer afin que la continuité de la famille soit assurée, mais il faut noter que sa vie n'est pas faite pour la débauche et la dissolution. Les Védas et les Smritis mettent sans cesse l'emphase sur ce point. Tout ce qui fait obstacle sur la voie de la libération doit être évité ou maîtrisé et l'on doit se tenir fermement fixé sur son idéal. De telles traditions doivent se développer dans toutes les familles, et, dans ce but, un jeune homme peut, à 25 ans et après avoir terminé ses études, épouser une jeune fille d'au moins 16 ans et ainsi entrer dans la vie du monde, se promettant d'accorder sa conduite à venir avec les directives données dans les livres sacrés.

Comme l'âge prescrit pour le mariage d'une jeune fille est plus bas que pour un garçon, il est évident que son bagage intellectuel sera bien moindre que celui de son compagnon. Il est dit dans les livres sacrés quels sont les devoirs religieux quotidiens du chef de famille, mais la plus grande insistance y est faite sur la réglementation de la vie sexuelle. La procréation est définie comme un sacrifice sacré qui doit s'accompagner d'une variété de rites religieux. Ce n'est pas un acte dont on doit avoir honte. Il signifie réellement que quelque grand personnage est invoqué pour prendre naissance. Le mariage est donc appelé un Sanskara.

Le même arbre planté de différentes façons donne des fruits de saveurs différentes, et les métaux manufacturés avec des agents catalytiques différents, possèdent des propriétés différentes. Cela s'applique aussi bien à la science de la procréation.

Après la conception, le mari doit s'abstenir de toute relation sexuelle, tant que l'enfant continue de têter. Si un homme n'observe pas cette règle, non seulement il nuira à sa santé, mais l'enfant né de lui sera faible et héritera de ses mauvais penchants. Quand un homme est dominé par le désir sexuel, chaque cellule de son corps en est imprégnée, et le fœtus dans la matrice est affecté défavorablement par l'union du couple. L'enfant hérite de la propension sexuelle de ses parents.

Il y a des années de cela, je vivais à Bombay avec Lala Bishandas ji. Un jour il vint me voir et dit : "Venez, monsieur, je vais vous montrer l'influence de ce Kaliyuga. Je le suivis, et vis des enfants nus, âgés de quatre ans environ, essayant de se livrer à des actes sexuels. Ils appartenaient à un voisin auquel je demandai combien de temps, après leurs conceptions, il s'était abstenu de relations sexuelles. Il me confessa qu'il s'était adonné au plaisir sexuel presque chaque semaine. Quand je lui eus expliqué la conduite de ses enfants, il se sentit honteux et promit qu'à l'avenir il éviterait un tel comportement.

Le système actuel d'éducation mixte, avec garçons et filles étudiant ensemble, mène à la corruption

même pendant l'enfance. Nous lisons tous les jours de tels faits dans les journaux locaux et étrangers. A la suite de l'inspection d'une école de filles du Gouvernement, à Amritsar, il fut découvert que trente pour cent des filles avaient eu une expérience sexuelle. Un docteur américain du nom de Robins, qui dirigeait les examens médicaux des écoliers, dit que dans les lycées de New-York il y a 15000 filles non mariées, mais seulement 1 sur 3 peut être appelée une véritable vierge. C'est ce qui apparaît dans les institutions étrangères d'éducation où l'on peut dépenser en inspections de grandes sommes d'argent. Dans les temps anciens, l'Inde était réputée pour le comportement de son peuple mais, à cause de l'esclavage mental, nous copions le système occidental qui est responsable de la destruction de la grandeur culturelle de l'Inde. Les anciennes cultures et religions védiques s'évanouissent rapidement et ce n'est pas une exagération de dire que notre héritage culturel est délibérément détruit pour que nous ne soyons pas accusés de sectarisme. Mais est-ce que libre pensée signifie agnosticisme ? La religion a été définie comme la conduite à observer selon les Vedas, les Smritis et la vie menée par de nobles personnages, et aussi selon l'impulsion de sa propre conscience.

Nos écritures le disent, et de sages personnes sont d'avis que les institutions d'éducation doivent être tout à fait séparées pour garçons et filles de telle sorte que les générations futures de l'Inde pourront retrouver la renommée de leur caractère, intellect, spiritualité et force physique.

Ceux qui suivent le sentier des Vedas et Smritis méritent tout respect. L'essentiel de leur enseignement est que pour rembourser la dette due aux parents, il est suffisant d'avoir deux ou trois enfants. Après quoi, l'homme devrait mener une vie d'autocontrôle et servir son pays au mieux de ses capacités. Le but principal de sa vie doit être le progrès spirituel.

Les gens qui, tout en menant une vie de chef de famille au cours de laquelle il y a des occasions de tentations sexuelles, s'imposent une chasteté bien réglée, méritent toutes les louanges. L'indulgence sexuelle cause une grande faiblesse. L'énergie séminale est source de santé corporelle. Tous les grands hommes ont donc mis beaucoup l'accent sur le célibat. Sushruta, le grand médecin, a dit que le fluide séminal est sacré et donne des forces. Il est l'essence et le principal support de la vie, il consiste en sang et moelle et donc, il est vigueur pure. Il pénètre et soutient le corps. C'est un trésor que l'on doit préserver. Manu dit de plus que l'on ne doit pas partager son siège, même avec sa belle-mère, sa soeur ou sa fille. Les organes des sens ne sont pas facilement contrôlables et conduisent à la chute même des gens éduqués. On ne doit donc pas prendre sa vie de chef de famille comme une période de plaisir sexuel débridé.

Les hommes sages ont dit que le plaisir sexuel sans restriction ne donne pas la satisfaction. Plus grand est le plaisir, plus grand le désir d'en jouir. C'est tout juste comme verser du beurre dans le feu. De là, les hommes qui recherchent la compagnie de leur épouse principalement en vue de procréer et ensuite observent la chasteté, et ceux qui après la naissance de deux à quatre enfants retournent à nouveau au célibat, méritent tout le respect, et leurs descendants grandiront en sagesse et respectabilité. Certains Smritis ont dit qu'un homme peut avoir jusqu'à dix enfants. Ils ne semblent pas préconiser un bon principe. L'homme doit s'élever au dessus des animaux et aspirer à une vie divine. Une vie de plaisir sexuel est une indulgence sans fin. Autocontrôle est donc une noble vertu bien que cela ne soit réalisable que par peu de gens. Bhartrihari a fait remarquer à juste titre que l'on peut rencontrer beaucoup de personnes capables de tuer des éléphants et des lions, mais bien peu qui soient capables de supprimer leur désir sexuel. Des hommes et des démons jusqu'aux plus petits insectes, tous les êtres sont esclaves du désir sexuel, et c'est comme si c'était le but et la finalité de la vie et qu'il n'y ait rien d'autre où l'homme puisse s'engager. Le mariage est donc considéré comme la seule voie de satisfaction dans la vie. Mais en fait, le mariage conduit à des soucis et des complications sans nombre. De l'acte sexuel naissent des enfants que l'on doit élever et éduquer pour qu'ils puissent plus tard gagner leur vie, puis il faut penser à leur mariage et à leurs enfants. Ainsi, la chaîne d'attachement est sans fin et l'homme doit souffrir jusqu'à sa mort. Il a été également observé que quelquefois plusieurs épouses n'amènent pas la satisfaction.

Dans notre pays, il fut un temps où sous la règle musulmane les personnes riches et les chefs

pouvaient épouser de nombreuses femmes et avaient des harems pleins d'esclaves féminines. En Arabie les femmes sont traitées comme des brebis et des chèvres. Cette coutume se répandit jusqu'à notre pays avec les gouvernants musulmans. Cette institution a maintenant disparu, avec celle des monarchies.

De tous les organes des sens, l'organe génital est le plus puissant et donc le plus difficile à contrôler. Il est conseillé à celui qui pratique le vœu de Brahmacharya d'accorder la plus grande importance à l'exercice de son contrôle. Dans notre histoire et dans les Puranas il y a de nombreux exemples de personnes qui ont vécu une vie entière de célibat pour le salut de leur âme. Mais si on en fait le compte on ne pourra peut-être pas en dénombrer plus de cent depuis que le monde a été créé. Cela montre que l'observance du vœu de Brahmacharya est une tâche extrêmement difficile. C'est pourquoi les anciens sages lui donnèrent la plus grande importance et établirent des lois pour les différentes étapes de la vie humaine.

Ceux qui ont fait les Smritis, à la suite des Vedas, ont prescrit qu'après la naissance des petits enfants mâles, le grand-père doit renoncer au monde et suivre la voie de Vanaprastha. Il doit confier le soin et la garde de la famille à son fils aîné et doit se retirer, seul ou avec sa femme, dans la forêt pour mener une vie de contemplation et méditation. Si sa femme l'accompagne, le couple doit observer une stricte chasteté et ne rien désirer d'autre que la réalisation du soi. Ils doivent vivre de mendicité ou résider dans des écoles, Ashrams ou Gurukulas. Ils doivent vivre séparément, travailler comme maîtres, et, dans leur temps libre, se livrer à la prière et à la méditation. Ces personnes peuvent donner une éducation aux étudiants de façon plus appropriée et efficace que ceux qui ont été célibataires toute leur vie, car ils ont l'expérience de la vie de famille au cours de laquelle ils ont élevé et éduqué leurs propres enfants, et ainsi ils comprennent les difficultés des jeunes garçons et filles. Les anciennes écoles étaient dirigées par de telles personnes ou sages, et dans ces écoles des milliers de Brahmacharis recevaient une éducation sur des sujets divers. On peut continuer sacrifices et prières quotidiens, poursuivre ses études ou écrire des livres mais le but doit être fixé sur l'élévation de l'âme. Les Upanishads, les Smritis, les Philosophies et les Puranas sont l'œuvre de gens qui, après avoir eu une vie de famille, se sont retirés dans la forêt. Ainsi, après avoir fait l'expérience de la famille, ils ont mené la vie de la réalisation de soi. Ce système a conduit l'Inde, non seulement au bonheur et à la prospérité, mais aussi à se tenir à l'avant-garde des communautés du monde en ce qui concerne la réalisation de soi. Si l'ancien système est à nouveau adopté il ne conduira pas seulement au bonheur et à la prospérité dans le monde entier, mais aussi au bonheur spirituel. Après avoir vécu ces expériences, l'homme qui a atteint l'âge de 75 ans, doit avancer plus loin et se consacrer à Sanyas.

Manu dit que pendant la troisième partie de sa vie, l'homme doit pratiquer divers vœux et austérités. Il doit déraciner tout amour pour les objets des sens et ensuite entrer dans la quatrième étape de sa vie afin de faire partager aux autres les trésors de spiritualité qu'il a acquis. Il doit vivre de charité publique, dédiant sa vie entière au bien de la société. Comme Sanyas signifie complète renonciation, il doit abandonner toute anxiété au sujet de la vie et de la mort et confier son corps à la destinée. Manu dit que le seul désir du Sanyasi doit être le salut. Il ne doit pas s'attacher à son corps ou entretenir un quelconque désir de plaisir sexuel.

Il doit prendre une nourriture limitée et très peu abondante, et interioriser ses organes des sens quand ils tendent à se tourner vers l'extérieur. Il doit pratiquer une extrême innocuité envers les animaux et expérimenter son unité avec tous les êtres. Par la pratique de la plus haute concentration, il peut cheminer sur la voie du salut. La quatrième étape de la vie doit être celle du célibat car c'est par Brahmacharya que l'on peut se consacrer exclusivement à la réalisation du plus haut soi.

Yajnavalkya dit qu'en toutes circonstances les plaisirs sensuels doivent être évités, mentalement, verbalement et physiquement. Cela s'appelle Brahmacharya, que doivent particulièrement observer la Sanyasi, le Vanaprasthi et le Brahmachari. Un chef de famille est autorisé à pratiquer des relations sexuelles seulement pour la procréation, et selon certaines règles. Ainsi les Ecritures disent qu'un homme doit observer Brahmacharya pendant 75 ans de sa vie, en esprit, parole et dans son corps.

BRAMACHARYA INTELLECTUEL

Dans la Gita, il est dit que lorsqu'un homme rumine sur les objets des sens, il développe un attachement pour eux, et de cet attachement naît le désir. Il n'est donc pas souhaitable de lire des livres, de regarder des objets ou d'écouter des conversations qui provoquent le désir sexuel.

Comme la sexualité est associée aux femmes, Sushrut dit que penser à elles, se complaire à leur parler, les regarder sans cesse ou partager des distractions avec elles, conduit à désirer leur compagnie. Toutes ces actions sont donc semblables à des relations sexuelles, et pour les éviter totalement, existe Brahmacharya. Sushrut fait une classification entre Brahmacharya mental, par le vocal, et le physique. Le mauvais désir corrompt le mental et induit l'homme à ouvrir une brèche dans ses vœux, en parole et en actions. Cela me rappelle un exemple. Palaram, un résident de Kapurthala, quitta ses deux femmes, renonça à son foyer et vint à Amritsar. Il fit de tels progrès en Yoga que son Samadhi dura plusieurs jours. Pour tester sa puissance de concentration un plaisantin mit un charbon brûlant sur sa cuisse un jour qu'il était dans cet état.

Cela blessa la cuisse mais lui-même resta sans bouger. Il était si populaire que plusieurs chefs de famille avaient l'habitude de venir le servir et lui rendre leurs hommages. Parmi eux, une femme de Peshawdar le servait avec dévotion. Palaram fut si touché par son service qu'il prit une maison à Namak-ki-Mandi et se mit à y vivre avec elle. Le résultat fut que sa renonciation et sa concentration disparurent complètement - l'attachement perturbe l'intellect. Manu a donc ordonné que l'homme ne partage pas son siège même pas avec sa belle-mère, sa soeur ou même sa fille, dans un endroit solitaire car qui sait quelle impulsion cela peut faire naître ! Il est donc nécessaire qu'un homme soit toujours intellectuellement attentif.

BRAHMACHARYA EN PAROLES

Un Brahmachari doit aussi avoir le contrôle de son discours. Les chansons obscènes doivent être évitées. On ne doit pas se complaire en conversations secrètes, on ne doit pas lancer des plaisanteries inconvenantes, et les regards ne doivent pas s'attarder. Si l'on s'y complait, cela provoque un besoin sexuel. Avant il n'y avait pas de cinémas. Maintenant ils font rage, mais un Brahmachari de caractère doit les éviter.

BRAHMACHARYA PHYSIQUE

L'observance du Brahmacharya de corps n'est pas si difficile pour ceux qui le pratiquent en esprit et en parole. Celui qui observe Brahmacharya physique doit contrôler son organe génital. Il ne doit pas toucher une femme, l'enlacer, l'embrasser ou jouir de sa compagnie, il ne doit pas voyager avec elle, ne doit pas se mêler aux femmes dans les foires et les festivals et ne doit pas accepter d'être soigné par des infirmières, car cela nuit au Brahmacharya. Les Indiens adoptent maintenant les manières occidentales. Ils dansent avec des femmes et les embrassent, ce qui va à l'encontre de la culture indienne et a des conséquences très indésirables. De telles actions sont les différentes phases de la relation sexuelle. La nourriture du Brahmachari doit, selon la science médicale, être facilement digestible et nourrissante. Les excitants et ce qui est indigeste doivent être évités car cela provoque des éjaculations nocturnes. Un Brahmachari ne doit pas toucher son organe génital sans nécessité ni s'adonner à la masturbation. Il doit toujours porter un sous-vêtement ou Kaupina. Il ne doit pas regarder les belles femmes ni toucher leur corps car cela est très provocateur.

Il y a l'histoire du roi Bhartrihari qui était un monarque vertueux et puissant. Sa reine était Pingla, elle tomba amoureuse de son cocher. Quand Bhartrihari vint à l'apprendre, il renonça à son royaume et écrivit son livre bien connu "Bhartrihari Shatakam", qui commence comme suit :

"Celle qui occupait constamment mes pensées n'a pas de sentiment pour moi, elle est tombée amoureuse d'un autre homme, qui lui-même aime une autre femme qui à son tour est amoureuse de moi. Fi donc de ma femme, de son amant, de Cupidon, de moi et de la femme qui m'aime !"

Un écrivain dit qu'il ne faut pas se tenir trop près d'un roi, du feu, d'un maître ou d'une femme. On doit se garder à une distance respectueuse, car si l'on est intime avec eux, on est assuré de souffrir, mais si on garde ses respectueuses distances, on en tirera vraisemblablement bénéfice.

La femme est considérée comme le moyen de satisfaire le désir sexuel ; mais elle précipite l'homme dans un tourbillon de problèmes. Il se trouve pris dans le cycle de la naissance et de la mort. Mais l'homme qui a le contrôle de ses organes des sens n'a nul besoin d'une femme ou de mener la vie d'un chef de famille. Rien, en fait, n'est plus digne que la poursuite de la réalisation de soi. Ceux qui ont atteint la réalisation de soi disent que leur dette à leurs parents, leurs maîtres et les sages est liquidée.

Dans un livre intitulé "Goraksha Paddhati", on dit que lorsqu'un homme conserve son fluide séminal, son corps devient brillant et parfumé. Cela lui donne une telle vigueur qu'il ne craint même pas la mort. Le fluide séminal est véritablement le support de la vie. De même, dans la philosophie du Yoga, il est dit que lorsqu'un homme est établi en Brahmacharya ou célibat, il acquiert des qualités supranaturelles. L'un des pouvoirs qu'il obtient est qu'il peut installer dans le cœur de ses étudiants la connaissance du Yoga. Le corps d'un Brahmachari est radieux, élégant et agile et il est tellement en bonne santé que son apparence rayonne de vigueur, de joie et d'intrépidité. Dans Atharva Veda, il y a un Sukta sur Brahmacharya. Parmi de nombreuses choses, il dit que seul un Brahmachari est un bon maître, un bon roi, un protecteur du peuple. Il brille dans le monde et domine tout, de même qu'Indra. Ce fut par la force de Brahmacharya que les Dieux défièrent la mort.

V A P A R I G R A H A - Non-convoitise

C'est le cinquième Yama. Le sens littéral de Aparigraha est la non-accumulation d'objets matériels par convoitise et attachement. Le commentateur Vyasa dit que la non-convoitise est obtenue en se tenant détaché de la jouissance des objets des sens. Un tel plaisir conduit l'homme à accumuler et conserver des choses qui satisfont ses organes des sens. Cela, ensuite, le mène à commettre Himsa un dommage d'une façon ou d'une autre. Par conséquent, cette tendance doit être abandonnée.

NON CONVOITISE INTELLECTUELLE

C'est un fait connu que lorsque, après délibération et discrimination, notre intellect nous mène à adopter une certaine ligne de conduite, nous poursuivons cette ligne et y adhérons. Cette règle est applicable partout, car c'est dans notre pouvoir de discrimination de comprendre ce qui est douleur ou plaisir.

Si l'intellect n'accepte pas ce qui plaît aux organes des sens, alors nous suivons l'intellect et non les organes des sens.

Lorsque notre intellect est plongé dans une certaine pensée, alors nos oreilles n'entendent plus rien et nos yeux ne voient plus rien. Ce n'est que lorsque l'intellect dirige les organes vers quelque chose que ceux-ci la saisissent. Quand notre intellect, qui a le pouvoir de faire la distinction entre le bien et le mal, décide

qu'amasser et posséder des objets n'est pas faire le bien mais implique le péché, il ne les acceptera pas, et le désir mauvais, la colère, l'avidité ou la peur ne l'affecteront pas. Cette attitude est la non-convoitise intellectuelle, et tout autre qu'elle, est convoitise.

Maintenant, la question se pose de savoir pourquoi les objets des sens doivent être abhorrés ? Cela est nécessaire car s'y attacher conduit à l'aliénation. Le plaisir qu'on en tire donne la peur de la mort. La Garuda Purana dit que le ver, l'éléphant, la bête sauvage, le bourdon et le poisson ne sont attachés qu'à un objet et pourtant perdent leur vie ; mais l'homme est attaché à tous les objets des cinq sens. Donc il ne faut pas s'étonner que ceux-ci finissent par le détruire. Nous voyons, que les phalènes qui sont attirés par la flamme d'une lampe, perdent leur vie en s'y brûlant. De même quand un homme dans sa jeunesse tombe éperdument amoureux d'une jolie femme, il se détruit. Attiré par le sens du toucher le puissant éléphant tombe dans le piège. Ceux qui attrapent les éléphants creusent un trou profond, le recouvrent de bambous et d'herbes, et mettent à côté une femelle éléphant artificielle ou réelle. Attiré par elle, l'éléphant tombe dans le trou. Ceux qui traquent les bêtes sauvages, tendent un filet et jouent une musique douce. Attiré par elle, la bête accourt et se prend dans le filet. De même le bourdon, qui aime les odeurs sucrées, se pose sur la fleur de lotus et y reste. Le soir tombé, la fleur se referme. Le bourdon est enfermé et suffoque jusqu'à la mort. Le pêcheur attache des morceaux de viande à un hameçon et le jette dans l'eau. Le poisson avale l'appât, il est attrapé et tué. Un poète a ainsi dit que la seule différence entre le poison (Vish) et les objets des sens (Nishaya) est que le poison tue lorsqu'il est mangé, tandis que les objets des sens tuent par le seul fait qu'on y pense. Si seulement un des sens est attiré par un objet, la compréhension de l'homme commence à décliner comme l'eau s'échappant d'un pot par un petit trou. Un Yogi doit donc contrôler son mental et ses organes des sens. Mais il ne doit pas faire souffrir son corps inutilement. Il doit garder son esprit fixé sur le but désiré. Sans aucun doute un Yogi commet un manquement s'il s'attache aux objets des sens. Il doit les contrôler et atteindre le non-attachement. Il doit donc contrôler et atteindre le non-attachement. Il doit donc contrôler ses organes des sens comme un cocher contrôle ses chevaux. Il lui faut utiliser les objets des sens de façon détachée. Il ne doit pas éprouver de plaisir quand il obtient ce qu'il désire, de même qu'il ne doit pas éprouver de l'aversion quand quelque chose d'indésirable arrive. Ce faisant, il fera des progrès continus sur le sentier du non-attachement.

NON CONVOITISE VERBALE

La non-convoitise verbale est un terme très général. Cela signifie que personne ne devrait se laisser aller à la fausseté, à dire des paroles dures et intrigantes, à dire du mal des autres et à être trop bavard. La parole ne doit pas être influencée par l'avidité, l'attachement, la colère et les mauvais désirs à quelque moment ou quelque endroit que ce soit. Personne ne doit être encouragé verbalement à se laisser aller au plaisir des objets des sens. Nous ne devons pas faire de demandes injustifiées à quiconque, ni faire des plaisanteries. Le silence est très utile dans la recherche du non-attachement verbal.

NON CONVOITISE MATERIELLE

Cela signifie que nous ne devrions pas accumuler plus de biens qu'il est absolument nécessaire. Les biens que nous avons gagnés ne doivent être employés que pour l'entretien de notre famille et cela ne doit pas atteindre le stade du luxe. Si nous acquérons trop de biens, d'autres se trouvent privés de nourriture et de vêtements et nous maudissent. Cet amassement nous demande beaucoup de temps et de travail, et peut même impliquer Himsa ou crime sous quelque forme. La protection des biens donne beaucoup d'anxiété, rend les héritiers luxurieux et leur donne mauvaise réputation. Le résultat peut être une aliénation plus grande et plus forte aux choses de ce monde.

Si les personnes, à travers les quatre périodes de leur vie (Ashramas), pratiquaient la non-convoitise, le monde serait considérablement plus heureux. L'homme doit d'abord décider de ce dont il a besoin et puis ne jouir de rien de plus. Alors le monde infernal actuel se transformerait en paradis. A ceux qui ont plus de fortune qu'ils n'ont besoin, les Védas disent que ce qui est superflu doit être donné à une bonne cause et qu'ils ne doivent jouir que de ce qui leur est absolument nécessaire ; et qu'en aucun cas on ne doit convoiter ce qui appartient à autrui. Celui qui voit les autres dans la prospérité ne doit pas être jaloux. Son attachement à la famille ou à toute autre personne ne doit pas le conduire à posséder ce dont il n'a pas besoin. Accumuler des richesses superflues en quelque moment et en quelque lieu que ce soit, par pure avidité, n'est pas justifiable. S'en abstenir est non-convoitise matérielle, c'est-à-dire Sharirik Aparigraha.

La noble façon de vivre est de se satisfaire de ce que l'on a gagné par un travail honnête. Si les personnes, dans les quatre périodes de leur vie, n'acceptaient rien sans rendre un service équivalent et pensaient qu'un bien qui n'a pas été gagné n'améliore pas leur bien-être général, il y aurait un plus grand bonheur dans le monde. Le Sanyasi, le Vanaprasthi ou le Brahmachari qui accepte la charité d'un chef de famille sans lui rendre aucun service, devient d'une façon ou d'une autre, son débiteur. Il doit payer la dette, sinon il ne réussira jamais à atteindre son vrai but. L'acquisition de richesses ne conduit pas tant au bonheur qu'aux soucis. Cette richesse est quelquefois dérobée par des brigands ou des voleurs, ou prélevée par le gouvernement sous forme d'impôts.

Gagner des biens cause beaucoup de difficultés et de soucis. Plus grande est la fortune, plus grand est l'attachement qu'on y porte. A ceux qui sont réellement sages, importe donc peu de gagner plus que ce qu'il faut. Le Brahman qui ne convoite rien est celui qui ne possède qu'un pot de grains. Tel était Kaiyyat, un grand commentateur de Mahabhashya. Il vivait au Cachemire et ne possédait jamais plus qu'un pot de céréales. Le roi du Cachemire entendit un jour parler de lui et lui fit envoyer une charrette de grains et de vêtements, mais le lettré ne l'accepta pas. Le roi lui dit alors qu'un grand lettré vivant dans son royaume en état de besoin, ne portait pas crédit à l'état, mais le lettré lui dit : "Si vous êtes affligé par ma façon de vivre, alors je quitterai votre pays". Et un jour il passa effectivement au Punjab. De nombreux cas identiques peuvent être mentionnés.

Les Yoga-Sutras disent que l'homme qui est fermement établi dans la non-convoitise, commence à comprendre ce qu'il est, ce qu'il a été, ce qu'il sera vraisemblablement dans sa prochaine vie, et aussi, s'il obtiendra la libération du cycle des renaissances.

CHAPITRE II

NIYAMAS - Observances

(Le second constituant du Yoga)

Les livres sur le Vedanta disent que l'aspirant qui s'est déjà entraîné et discipliné et qui s'est détaché des désirs matériels non nécessaires, est le seul apte à apprendre les leçons sur la connaissance de Dieu. Celui qui a pratiqué les vertus de Shama, Dama, Titiksha et Uparati mérite de recevoir les leçons de la philosophie Vedanta.

Ces vertus sont comprises dans Aparigraha. Shama veut dire contrôle du mental ; Dama : contrôle des sens, et Titiksha tolérance de la douleur causée par la non-satisfaction des désirs, tandis que Uparati signifie renonciation aux plaisirs. Quand nos organes des sens n'obtiennent pas leur nourriture, ils sont de même que le mental, parfaitement calmes.

La Non-convoitise ou Aparigraha peut donc être brièvement définie comme la complète renonciation au désir de jouir des objets sensoriels, et la libération des péchés comme la violence et l'avidité, etc.

Selon Yajnavalkya, les Niyamas sont au nombre de dix : - austérité, contentement, foi en Dieu et dans les Vedas, charité, adoration de Dieu, connaissance de la philosophie, récitation des mantras, modestie et sacrifice quotidien.

Shrimad Bhagwata donne onze constituants : - pureté, austérité, sacrifice, psalmodie du nom de Dieu, hospitalité, foi et dévotion à Dieu, pèlerinage, bonté, contentement et service du maître.

Mais Yoga Darshana en nomme seulement cinq : - pureté, contentement, austérité, étude des écritures et adoration de Dieu. Ce sont les principaux Niyamas.

Nous allons maintenant définir ces cinq constituants.

I S H A U C H A - Pureté

La pureté est de deux sortes : externe et interne. Manu dit que le corps est purifié par l'eau, le mental par la véracité, l'âme par la connaissance, et l'austérité et l'intellect par la vraie connaissance dépourvue de son contraire Viparyaya et de l'illusion Vikalpa.

PURETE INTELLECTUELLE

La pureté de l'intellect est accomplie d'une variété de façons : par abjuration des actes interdits par les écritures, en abandonnant les mauvais désirs, la colère, l'avidité, l'attachement, idées fausses et imagination ; par la négation de la jalousie, de la haine, des désirs ardents, de

l'orgueil, des mauvaises pensées, des cinq affections ; et par la pratique de la compassion, de la droiture, de l'humilité, de la répétition de "OM" ou du Gayatri Mantra, des vœux favorables, de la non-violence, de la véracité, de l'étude des écritures et par le flux constant du Guna Sattwique ; et enfin, par le Samadhi dans lequel les vagues de pensées cessent d'apparaître.

PURETE DE PAROLE

Le langage est purifié par la renonciation aux paroles dures, fausses, viles, trompeuses et hypocrites ; par la pratique d'un discours vrai, gentil, affectueux et consolant ; et aussi par les exercices respiratoires (Pranayama).

PURETE PHYSIQUE

Le corps est purifié à l'extérieur par des bains et l'usage du savon, de certaines préparations indiennes ou des poudres médicales connues comme ubtan et triphala. Ceci est la pureté extérieure. La pureté interne se fait par l'usage de laxatifs, d'énéma (Basti) et aussi par les méthodes Yogiques appelées Neti, Dhauti, Vaman, Gajakarni, Brahma Datuna et eau Neti, qui seront expliquées plus loin en connexion avec les Asanas. De plus, le corps peut être gardé pur et en bonne santé en lui donnant une nourriture honnêtement gagnée. Elle doit être prise avec modération, ponctualité et régularité. La conduite doit être telle qu'elle n'implique pas crime, vol, boisson alcoolisée, adultère. On trouvera très favorable à la pureté du corps l'observance du jeûne à Ekadashi, Amavasya, Purnima de même que Chandrayan également. Ce qui suit la pureté interne et externe du corps est décrit ainsi dans la philosophie du Yoga.

Quand il a atteint la pureté externe du corps, le Yogi obtient la faculté de percevoir l'intérieur de son corps, sang, chair, os, excréments et urines, et il voit clairement comment les impuretés en sortent. Il ne se sent alors plus attaché à son corps. Il développe une attitude similaire envers les corps des autres êtres, ressent de l'aversion envers les contacts sociaux et essaie de vivre dans la solitude. Il n'aime même pas toucher des corps impurs. Quand il abandonne son erreur d'identifier son âme à son corps, il considère que ce corps n'est qu'un instrument. Ceci est le résultat de la pureté externe. Quand à la pureté intérieure, la philosophie du yoga dit que par la pratique des sentiments d'amitié, bonheur et indifférence, le mental devient pur et serein. Le cœur, l'intellect et le mental sont de plus en plus à l'unisson et les organes des sens passent sous contrôle. Quand ses organes sensoriels, son mental, intellect et cœur sont en harmonie, un homme obtient la capacité de gagner la réalisation de soi, après quoi il ne reste plus attaché à son corps, et mérite la réalisation du plus haut.

Voici un fait dans la vie de Swami Dayanand. Son cuisinier avait la consigne d'apporter de l'eau fraîche pour sa nourriture, son bain, etc... Un jour le cuisinier mélangea de l'eau fraîche et de l'eau sale. Après le bain,

Swami demanda au cuisinier pourquoi il avait fait cela. Le serviteur ne confessa pas d'abord sa faute, mais après la réprimande, il reconnut son erreur. Ceci est un exemple de la beauté de la synthèse de la pureté interne et externe des organes des sens. Il y a quelques trente cinq ans, le Yogi bien connu Siya Ram ji visitait Multan. Un soir, après le meeting, quelqu'un tendit sa main pour lui donner un présent. Instinctivement le Swami tendit aussi la main en réponse, bien qu'il ne le fasse pas d'habitude. Au moment où les roupies touchèrent la paume du Swami, celui-ci les laissa tomber et remarqua : "c'est trop brûlant !". Quand on le lui demanda, l'homme dit que

l'argent était une partie de ce qu'il avait gagné dans un meurtre. Ceux qui étaient présents furent surpris d'apprendre cela. Cela est un exemple de perfection de pureté.

II S A N T O S H A - Contentement

Le second Niyama est le contentement. Il est décrit comme le fait de ne pas désirer plus que ce que l'on a gagné par un travail honnête. On ne doit pas être déçu si l'on reçoit moins que prévu, ni se sentir heureux si l'on reçoit plus que prévu.

CONTENTEMENT INTELLECTEL

On ne doit pas être troublé, ni se plaindre de Dieu, de la société ou de la destinée si ce que l'on gagne est insuffisant mais plutôt être prêt à se départir de ce dont on n'a pas besoin. Cela est le contentement intellectuel. Il ne vient que lorsque le mental a abandonné le désir du plaisir, comme cela est prescrit par les Vedas et d'autres Ecritures. Les Vedas disent que l'homme ne doit pas convoiter les biens des autres. Cela est possible quand il réalise qu'il ne peut pas avoir plus que ce qui est prescrit. Il ne doit pas convoiter ce qui ne lui appartient pas. Manu dit que le contentement consiste à ne pas gagner plus que ce qui est nécessaire pour les besoins quotidiens, les sacrifices, l'hospitalité, et pour l'entretien de soi-même, de ses serviteurs et de sa famille. Le contentement est la racine du bonheur. On doit donc abandonner avidité et avarice. Il est sûr que toute conduite contraire sera cause de malheur.

Même un chef de famille, dirigeant une usine ou faisant de l'agriculture, doit cultiver la vertu de contentement. Il ne doit pas être tourmenté, qu'il y ait des pertes dans le commerce, la sécheresse ou des pluies excessives. Il doit éliminer sa tendance à l'injustice, à l'avidité et à la colère et doit garder son équilibre d'esprit. Il doit penser que pertes et profits sont prédestinés et il doit continuer de s'efforcer d'atteindre le contentement.

Dans tous les âges de sa vie, l'homme doit être content, sinon beaucoup d'ennuis arriveront. Le bonheur qui naît du contentement est comme le nectar.

Seules les personnes paisibles peuvent comprendre sa beauté. Les personnes avides sont désespérément occupées à courir après un objet ou un autre. L'homme qui est l'esclave de l'avarice va jusqu'à l'extrême bout du monde pour acquérir des richesses et satisfaire son désir. Il erre de ci, de là, mais le Yogi plein de contentement envoie promener la richesse qui lui arrive, non gagnée. En voici la preuve donnée par un témoin. Un saint nommé Laxman Singh Ji vivait sur les berges du canal d'Amritsar. Il avait coutume de mendier seulement quatre chapatis dans le village voisin, Garwali, et vivait de cela. Il n'acceptait jamais plus. J'avais l'habitude de lui présenter mes hommages respectueux tous les jours. Un jour je vis que quelques riches villageois mettaient de force de l'argent dans ses mains mais il refusait de l'accepter. Un homme riche finit par attacher quelque argent dans l'habit du saint et s'en alla. Cependant, le saint jeta dans le canal, non seulement l'argent mais aussi son vêtement. Quand je lui demandai pourquoi il avait fait cela, il me dit : "Pourquoi me soucierai-je de garder ce dont je n'ai pas besoin ? " Le contentement est vraiment éprouvé, seulement par les nobles personnes qui ont détruit de leur cœur le désir des plaisirs matériels. Une fois le sage bien connu Kanada partit en voyage avec sa femme.

Il s'assit en chemin et vit un pot rempli de pièces d'or. Il se leva et recouvrit le pot de terre. Sa femme lui demanda ce qu'il cherchait. Il dit : "Je n'ai pas besoin de vous le dire." Sa femme vit l'endroit et dit : "Vous continuez toujours à distinguer la terre de l'or. Vous avez recouvert le pot pour ne pas être tenté." Ceci est la plus haute sorte de contentement. Une fois, Yama, un maître, examinait son élève Nachiketa qui voulait être initié à la science de l'âme. Le maître dit : "Abandonne le langage de l'âme et prends à la place les objets de plaisirs." Mais Nachiketa était libéré de l'avidité. La réponse qu'il fit au maître mérite d'être notée :

"O maître, l'homme et la prospérité ne sont pas éternels. Ils périront demain, sinon aujourd'hui. Aussi longue que puisse être notre vie, sa fin est inévitable, et alors tous les plaisirs seront laissés derrière nous. Il n'est pas possible, qu'un homme soit à jamais satisfait par les plaisirs de la vie, définitivement. L'avidité est perpétuellement jeune. Mais un homme ne peut pas survivre à sa vie. Par conséquent, O Maître, enseigne-moi le contentement de l'âme".

Un poète dit : "L'homme au mental content est toujours et partout entouré de richesse, de la même façon qu'un homme avec chaussures à ses pieds, sent que la terre entière est recouverte de cuir. Pour cet homme la richesse n'a aucun attrait ni importance. Un jour que je voulais offrir un peu d'argent à un saint à la fête de Kumbha à Haridwar, il me dit : "Que ferais-je de ces pièces de boue ? Je n'ai jamais touché d'argent au cours de ces soixante dernières années." Que le saint était donc content ! Ceux qui sont avides sont toujours dérangés et distraits et doivent même empocher des insultes. La déesse de la richesse est vraiment hautement tentante. Elle suscite des tempêtes même dans le coeur des grands hommes. En l'absence du contentement, l'avidité devient puissante et provoque des soucis dont le résultat est le cycle des renaissances.

Les hommes sont pathétiquement occupés à acquérir des objets de plaisir. Ils sont liés par les chaînes de l'exigence, mais ceux qui sont libérés de l'avidité sont toujours calmes et tranquilles. Ceux qui sont esclaves du désir sont aussi esclaves du monde, mais ceux qui ont mis les désirs en esclavage, ont, pour ainsi dire, mis aussi le monde en esclavage. Il est donc du devoir de l'homme de ne pas devenir la proie de l'avidité, de l'attachement et des désirs.

La philosophie du Yoga dit que le contentement donne le bonheur le plus haut et un intellect stable peut seul donner le contentement intellectuel.

CONTENTEMENT DU LANGAGE

Le contentement dans la parole est d'abandonner le bavardage. Les paroles amères et les insultes ne doivent pas mettre un homme en colère, de même qu'il ne doit pas employer des mots durs. On doit parler peu, éviter la controverse et observer le silence. Cela s'appelle contentement du langage. Une fois, vivait à Haridwar, un saint nommé Vimal Deo. Il avait toujours au bout de la langue des paroles amères, dures et abusives. Un jour, alors que je m'acheminai vers le Gange, je tombai sur lui, et trouvant l'occasion, j'attirai son attention sur ce manquement. Il me répondit : "Je sais, c'est un défaut, mais je ne peux pas m'en débarrasser. Dites-moi comment y arriver." Sur ma demande, il fit le voeu d'observer le silence pendant trois ans ; ce qui eut pour effet le résultat désiré. Nous obtenons un grand contentement de langage quand nous renonçons aux paroles amères et dures.

CONTENTEMENT PHYSIQUE

Le contentement physique consiste en non-violence, non-vol ; à ne pas commettre

d'adultère, à ne pas jouir des vices, ne blesser personne, ne commettre aucune mauvaise action, ne pas être dominé par de mauvais désirs ; à servir le pauvre et l'affligé, à pratiquer Brahmacharya et des actions nobles. Il consiste également à pardonner à ceux qui nous ont blessés. Se référant au contentement triple, le commentateur Vyasa a dit : "Dans ce monde, nos organes des sens externes jouissent des objets grossiers, et nos corps subtils et astral jouissent des objets subtils, mais ces jouissances ne constituent même pas la seizième partie de celle qui naît de l'extinction du désir." On dit que les désirs provoquent grande affliction et que leur absence apporte le bonheur. Pingla, une courtisane, ne trouva un sommeil profond que lorsque son désir fut complètement éteint. Elle resta éveillée la nuit entière, dans l'attente de son amant, mais il ne vint pas, elle s'endormit et après cela abandonna sa profession et ne fut jamais aussi heureuse. On dit qu'elle fit cette remarque : "Si j'étais aussi dévouée à Dieu qu'à mon amant, j'irais tout droit au paradis." Lorsque le contentement est absent, l'avidité augmente ; celui qui possède cent, désire mille, et après avoir gagné mille, veut un million et ainsi de suite.

Il bâtit des châteaux en Espagne et imagine qu'il peut devenir empereur, Kuber ou Indra. Finalement, la mort met un terme à ces fantaisies. L'avidité est le démon qui dévore l'homme. Comme une plante empoisonnée, elle est la cause de tous les maux. La montagne est grande, plus grande est la mer, et plus grand encore le ciel, et Brahma est, bien entendu, le plus grand de tous, mais l'avidité surpasse tout. Elle tient les trois mondes dans ses griffes. Par conséquent l'homme qui renonce à l'avidité et aux désirs et acquiert le contentement, est considéré universellement avec déférence.

III T A P A - Austérité

L'austérité est le troisième Niyama. Dans la philosophie du yoga, elle a été définie comme la faculté de résister à la soif et à la faim, au froid et au chaud, à l'inconfort des lieux et des postures, au silence et au jeûne aux Ekadashi, Amavasya, Purnima, etc... L'austérité mentale, verbale et physique fait l'homme parfait.

AUSTERITE MENTALE

Les deux courants de pensées, bons et mauvais, circulent constamment dans le mental humain. Austérité mentale signifie la suppression du courant de la colère et des désirs mauvais. Les tendances à l'avidité, à l'attachement, à la vanité, détournent le mental. La violence, la fausseté, s'approprier ce qui appartient à autrui, qui vont à l'encontre des Yamas et Niyamas, nous troublent sans cesse. Toutes ces mauvaises inclinaisons doivent être soumises. On doit entraîner le mental à garder les organes sensoriels sous contrôle. On doit détacher les organes sensoriels du plaisir de la sensation.

La Gita dit que l'austérité mentale consiste en quiétude et équanimité du mental, et aussi en silence et contrôle des mauvaises inclinaisons. Elle comprend la purification de toutes les attitudes mentales. Ce qui arrive, c'est que notre attachement aux objets de plaisir augmente et se renforce, mais nous devons veiller à ce qu'il n'en soit pas ainsi, et plutôt le détruire. Celui qui recherche la jouissance des choses matérielles gaspille sa vie et rejette une pierre précieuse

inestimable en échange d'un morceau de verre. Le plus petit défaut du mental cause quelquefois des problèmes toute une vie durant. Une fois, un saint appelé Ramdasji vint vivre à Amritsar. Il vivait de figes bouillies et quand il n'y en avait pas il mangeait les feuilles du figuier bouillies. Je l'avais remarqué depuis longtemps. Un jour je l'accompagnais alors qu'il allait au bazar. Un vendeur de sucreries y préparait des bonbons (Jalebi). Le saint ne put résister à la tentation, fonça sur les bonbons et se mit à en manger voracement. Le vendeur le frappa avec son tamis brûlant ce qui lui fit saigner le dos. De bons voisins le sauvèrent à ce moment-là. Je lui demandai pourquoi il ne m'avait pas dit qu'il voulait des bonbons, car je lui en aurais achetés. Il me répondit que pendant les vingt six dernières années, il avait maîtrisé son désir ardent de bonbons. Mais à la fin, il n'avait pas pu résister et il était venu à cet endroit. Sa réponse surprit ceux qui étaient impressionnés par ses austérités et sa renonciation. Ne pas laisser les organes des sens être attirés par les objets est austérité mentale. La Gita dit qu'il y a trois chemins qui mènent au portail de l'enfer et qui tuent l'âme : désir sexuel, colère et avidité. On doit donc en tenir le mental éloigné. Si l'intellect est emprisonné par le désir du plaisir, il emprisonne aussi le mental. Le mental est inconstant et agile. Quand il court vers les objets, il doit en être détaché et ramené sous contrôle. Il est comme un cheval sauvage sans brides. Il doit être contrôlé.

AUSTERITE DE LANGAGE

Beaucoup de péchés peuvent être commis par la parole. S'en abstenir est l'austérité de langage. Cela inclut le renoncement aux paroles fausses, dures, cruelles et critiques dans un accès de colère. On ne doit pas entrer dans des discussions et dire des mots qui peuvent heurter les sentiments des autres ou inciter au crime ; on doit rester silencieux sous la réprimande du maître. On doit contrôler sa langue, les mots ne doivent être prononcés qu'après avoir été pesés, et l'on ne doit pas se complaire dans des discours inutiles. Seulement les paroles nécessaires et qui veulent dire quelque chose doivent être exprimées. On doit éviter les mots qui peuvent blesser les autres. On ne doit dire que ce qui est vrai et salutaire, et cultiver l'habitude de réfléchir sur les mots. Le silence est aussi une grande austérité. Le commentateur fait observer que les paroles de l'homme qui parle peu ne sont jamais inefficaces. S'il dit même au pécheur : "sois droit", celui-ci le deviendra. Seth Tulsi Ram de Bombay s'était retiré de la vie de ce monde. Il vint à Haridwar où il pria et adorait en silence. Après ses prières, tout ce qu'il disait, arrivait. Il prophétisait correctement même des sujets d'affaires. Cela provoqua chez lui de la vanité et le résultat fut que le pouvoir qu'il avait obtenu, disparut. On peut dire d'un homme qu'il a conquis les trois mondes s'il est muet, pour ce qui est de dire du mal des autres, aveugle, pour ce qui est de regarder les femmes, et paralytique, pour ce qui est d'aller voler le bien d'autrui.

AUSTERITE PHYSIQUE

La personne qui pratique l'austérité du corps doit être capable de supporter faim et soif, froid et chaud, etc... La Gita dit que l'austérité physique est de respecter et servir les maîtres, les érudits, ceux qui sont plus âgés et les grands personnages, de pratiquer la chasteté et la non-violence. Il est bien connu que sans se soumettre à une discipline physique, il n'est pas possible de gagner le bonheur même matériel, sans parler du bonheur supérieur, ni de la réalisation du Soi le plus haut. On dit que Indra pratiqua Brahmacharya et les austérités pendant 104 ans sans arrêt, et ce n'est qu'alors qu'il acquit la connaissance de Brahma. On doit révéler les sages de

toutes castes et de toutes croyances, et les Sanyasis. Ils donnent de sains conseils, donnent la connaissance sur des sujets variés et nous aident à résoudre des problèmes variés. Les privations dues à l'observance de Brahmacharya, non-violence et autres grands vœux contribuent à la plus haute connaissance.

Quand on pratique les austérités, on doit supporter le chaud et le froid et autres paires d'opposés, on ne doit pas nourrir de vanité ou de désir de respect et l'on ne doit pas prêter attention aux insultes ; car cela nuit aux austérités. En empochant les insultes, l'austérité augmente, et en désirant les honneurs, l'austérité diminue. Celui qui s'enorgueillit de la révérence qu'on lui porte, mérite de chuter ; mais s'il se tient ferme devant la dénonciation, il fait des progrès. On dit que celui qui vous menace doit être accueilli dans votre propre maison. Ce faisant, vous entrez dans la lumière et lui dans l'obscurité.

L'austérité physique détruit de nombreux péchés. Dans ma jeunesse, j'avais l'habitude de réciter Gayatri pendant des heures durant sur le toit de ma maison, vêtu seulement d'un pagne, transpirant abondamment sous la chaleur brûlante du soleil d'été. En hiver, je restais plongé dans l'eau jusqu'au cou, la nuit, récitant Gayatri en Saptasarowar à Haridwar. Pendant trois mois chaque année et pendant trois ans, je restais assis au milieu de onze feux. Une telle austérité donne le contrôle des organes sensoriels et diminue l'attachement au corps. On doit se satisfaire de la nourriture que l'on a ou des biens que l'on possède et l'on doit se limiter à sa propre femme. Mais dans la pratique de la charité, la poursuite des études et l'observance de l'austérité, on ne doit se fixer aucunes limites. On doit sans cesse continuer à cultiver les vertus pendant une période de temps indéfinie.

Manu dit qu'une personne ne peut pas rembourser, même en l'espace de cent ans, les difficultés que ses parents ont dû endurer pour l'élever. On doit donc toujours servir ses parents et ses maîtres. Le service rendu à ces trois personnes est le sommet de l'austérité. Leurs conseils ne doivent jamais être négligés, leur approbation doit être recherchée pour tout ce que l'on doit faire. Les austérités sont de trois sortes : Sattviques, Rajasiques et Tamasiques. La Gita dit que ce qui est fait avec foi et sans aucun désir pour le résultat est austérité Sattvique. Ce qui est fait avec l'intention d'obtenir des honneurs est Rajasique et ne dure pas. L'austérité qui est pratiquée avec obstination pour la destruction des autres est Tamasique. Le sage Vishvanitra pratiquait l'austérité pour gagner le paradis, mais il fit une chute regrettable quand il fut enchanté par la nymphe Menaka. Un saint nommé Ramdas se tint sur un pied pendant douze ans dans le Saptasarowar à Haridwar. Une femme le servait. Elle le fit pendant un an et demi, puis elle s'enfuit avec lui à Peshawar où ils se marièrent.

A la base de l'austérité Tamasique se cache toujours quelque ignorance. Elle provoque des difficultés physiques mais aucun progrès. Le résultat qui s'ensuit est illustré par les vies de Vishvamitra et Ramdas. L'austérité Sattvique est celle qui nettoie de tous les péchés, et purifie le mental, l'intellect et le corps. Donc, seule l'austérité Sattvique doit être pratiquée. Vachaspati Mishra nous avertit que l'austérité doit être pratiquée selon les possibilités de notre santé, nous gardant des maladies causées par les trois humeurs (le phlegme, la bile et le vent), car la maladie est le premier et primaire obstacle à la pratique de l'austérité. Un Yogi, doit être modéré dans son alimentation, sa conduite, son sommeil et son activité. Il doit régler son travail quotidien. Il ne doit pas s'épuiser, ni se reposer sans nécessité. S'il programme de se coucher à 10 heures du soir et se lever à 4 heures du matin, il doit s'y tenir. Cela est le talent dans l'action. La philosophie du Yoga décrit le bénéfice qui suit la pratique des trois sortes d'austérité. On dit que le Yogi obtient la perfection appelée Anima, Mahima, etc... Le commentateur Vyasa remarque que celui qui ne pratique pas l'austérité ne peut pas devenir parfait. Depuis l'origine des temps, les désirs et les vices se sont accrochés à nous. Notre mental ne peut donc pas être

nettoyé sans l'austérité.

IV S W A D H Y A Y A - Etude du Soi

Le commentateur Vyasa définit l'étude du soi par la récitation de OM ou du Gayatri Mantra et par l'étude des Vedas et des Upanishads. Cela conduit à la libération car ils traitent des façons d'obtenir la réalisation du Soi et de Brahma. La lecture et l'enseignement réguliers de ces oeuvres est l'étude des écritures. Cela se fait de trois façons :

ETUDE MENTALE

Elle consiste dans ce qui suit :

1 - Méditer sur Pranava dans l'Enveloppe de l'Intellect dans le Brahma Randhra. L'aspirant doit y inscrire OM par l'imagination, puis y fixer son attention.

2 - Chanter le Gayatri Mantra mentalement en l'écrivant mentalement dans l'Enveloppe de l'Intellect.

3 - Penser, méditer et réaliser les Mantras des Vedas, les Sutras des livres Darshan, et la philosophie de quelques phrases des Upanishads. La méditation doit être suivie par la concentration, ce qui conduit à la réalisation de ce qui est imaginé. La méditation, la contemplation et la supra-conscience sont pratiquées par l'intellect (Buddhi) qui présente des objets qui sont au-delà de l'atteinte des sens. Il en fait la discrimination, et les distingue, puis les présente au mental. Quand l'intellect contacte un objet de manière répétitive, il poursuit l'étude de cet objet. Ce qui est connu généralement comme répétition mentale est en fait étude Bandhika. Une autre forme de cette répétition est que nous devons inscrire dans notre front les mots du Mantra choisi avec la plume de la méditation. On doit fixer son regard sur cette écriture encore et encore, en silence et sans aucune activité physique. Cela mène à la réalisation du Soi, et est donc appelé étude mentale. L'étude mentale est la même chose qu'étude intellectuelle.

ETUDE VERBALE

L'étude verbale est de lire ou d'enseigner les Vedas, les Smritis, les Upanishads et autres livres anciens qui traitent de la connaissance spirituelle. Cela inclut la récitation à haute voix de OM et des Mantras Védiques, les prières à Dieu, et l'étude de la Gita, Ramayama, Mahabharata, Puranas, Upanishads, Vedas, les six écoles de philosophie, etc... ou étudier, sous la direction d'un maître, les oeuvres religieuses et philosophiques écrites dans toutes les langues.

ETUDE PHYSIQUE

Pour toute sorte d'étude la coopération du corps est indispensable. Quand vous lisez ou pensez, le corps vous aide. Par conséquent, l'étude avec la langue et l'intellect est étude physique. Mais un enfant muet lit avec l'aide de ses doigts ou par signes et se tient à l'étude

pendant dix ou douze heures. Cela est réelle étude physique.

Les bénéfiques de l'étude des écritures sont ainsi décrits par Vyasa. Après l'étude, il faut se concentrer sur ce qu'on a lu. Le Yoga et l'étude nous permettent de réaliser Dieu. La réalité se manifeste à nous. OM est le symbole de Dieu. Sa récitation et sa contemplation conduisent à la réalisation de Dieu. Cette sorte d'étude facilite la communication avec le Dieu que vous voulez adorer. Les commentateurs disent que les Dieux, les Rishis et les grands personnages se révèlent à nous et nous couronnent de succès. De nombreux cas d'une telle révélation sont venus à notre attention.

Un jour je fis le vœu de réciter le Gayatri Mantra plus de 12 millions de fois. Cela me demanda 4 ans. Je m'étais imposé de parler et de faire mes achats nécessaires une fois par mois seulement. Quand le vœu fut accompli, j'eus les expériences suivantes :

Je prédis à une jeune fille qu'elle aurait un mari borgne. Par chance, elle se maria avec un garçon borgne appartenant à une riche famille. Je prophétisai à une autre jeune fille du nom de Lilawati qu'elle aurait un mari bon, mûr et obéissant et qu'elle donnerait naissance à nombre d'enfants. Ce que je lui dis arriva exactement. Il y avait un jeune garçon Bagri de 7 ou 8 ans ; je lui dis : "tu rouleras dans la richesse." Quand je le lui dis son père était un homme de moyens très ordinaires. Le garçon gagne maintenant des milliers par mois. Il y avait un docteur nommé Karam Chand, sa femme ne donnait naissance qu'à des filles et en était très malheureuse. Il me contacta. Je lui demandai de m'emmener sa femme après la conception. Pendant la grossesse, je me concentrai sur le fœtus pour qu'elle donne naissance à un enfant mâle, et en effet elle porta un garçon.

V I S H W A R A P R A N I D H A N - Méditation sur Dieu

C'est le cinquième et dernier Niyama, que le commentateur définit comme la dédicace à Dieu de toutes nos actions, grandes ou petites, accomplies soit avec l'intellect, par la parole ou physiquement. De même, le résultat de toutes ces actions doit Lui être abandonné. Dieu est le maître même des plus anciens maîtres. Il n'est pas affecté par le temps. A lui nous devons dédier toutes nos actions et leurs fruits. Par cette dédicace, la purification et l'apaisement du mental, on parvient à la concentration, et cette concentration conduit à la réalisation du Suprême. Par la grâce de Dieu, le Yogi atteint ce stade. Le Yoga Sutra et son commentateur comprennent la méditation sur Dieu dans le Karma Yoga ou action non-égoïste. Il ne l'a pas défini comme la réalisation du Suprême ; Ce que veut dire le commentateur est que tout ce que l'on fait et ce qui en découle doit Lui être dédié.

Cela est la dévotion à Dieu. La réalisation du soi est le but des Samadhis. On doit donc comprendre que Yamas et Niyamas sont inclus dans le Karma Yoga. En incluant la méditation sur Dieu dans le Yoga de l'Action, le commentateur suggère que toutes les actions devraient être dédiées à Dieu. C'est évidemment le sujet du Jnana Yoga, mais ceci n'y est pas inclus. La contemplation est mentale, verbale et physique.

MEDITATION MENTALE

Quand nous pensons profondément, il n'y a pas d'actions qui soient égoïstes. Même un fou ne sera pas conduit à faire quelque chose à moins d'être poussé par quelque désir. Notre détermination est basée sur le désir. On dit que le Yogi accomplit ses actions, non pas pour lui-

même, mais pour Dieu, mais que même dans ce cas il y a désir caché. Il veut parvenir soit à la réalisation de soi, soit à la libération. Il garde son désir caché, et pour plaire à Dieu, ou pour tuer son égoïsme en tant qu'agissant, il dédit toutes ses actions à Dieu. La méditation sur Dieu n'est donc pas sans but. Quelque égoïsme y est profondément caché. Donc, quand on scrute la méditation sur Dieu ou les autres actions, elles n'apparaissent pas sans égoïsme mais, comme le degré d'égoïsme impliqué en elles est comparativement moindre, on les considère comme altruistes. Si un chef de famille agit pour le bien-être de tous, ses actions sont sans égoïsme car ses motifs sont purs et nobles. Un Sanayasi éprouve du plaisir en accomplissant ce que l'on appelle généralement des actes non-égoïstes. Mais de toute façon on doit accomplir des actions. Personne ne peut s'en passer, mais dans la méditation sur Dieu, l'idée est qu'elles sont accomplies pour obéir à Dieu. Ce faisant on ne se sent pas être celui qui agit. On abandonne l'égoïsme de celui qui agit. Toutes les actions du corps sont ainsi accomplies dans un esprit de dédicace. Le dévot purifie son coeur de tous péchés et se prépare ainsi à la méditation sur Dieu. Seul un coeur pur est capable de Samadhi et de réalisation de soi. Mais ce n'est pas chose facile. A moins d'avoir une forte foi en Lui, le dévot ne peut pas faire un pas de plus sur le chemin de la méditation. Il est donc absolument nécessaire d'éliminer toutes les mauvaises pensées. Le Mahabharata dit que ne peuvent être sauvés que ceux qui pratiquent la non-violence, qui sont sincères et contrôlent leurs organes sensoriels, qui donnent protection à tous les êtres et ont les mêmes égards pour tous. L'homme réalise le Suprême quand il est calme et recueilli en toutes occasions, et quand, avec l'aide de son mental et de son intellect, il retourne ses facultés sensorielles vers l'intérieur de lui-même. Il ne contemple que des idées nobles, garde son mental éloigné des objets extérieurs et abandonne l'idée égoïste qu'il est celui qui agit. L'intellect ne doit fonctionner que pour le seul but d'atteindre Dieu. Ses arguments, sa détermination, sa croyance doivent tous être dirigés vers ce but.

L'intellect doit contrôler les organes sensoriels comme le cocher contrôle ses chevaux. On ne doit pas permettre à l'intellect d'être inconstant. Ainsi le mental doit s'abstenir de trop activer l'intellect, dans ce cas l'intellect sera tranquille et parviendra à la faculté de la réalisation du Soi et de l'Etre Suprême. Le Mahabharata dit que par le calme mental le Yogi renonce à la fois au bien et au mal. Il devient stable en lui-même et jouit d'un bonheur suprême qui ne peut pas être décrit par des paroles. Un tel homme ne peut être tenté même si on lui offre des tas immenses de bijoux et de pierres précieuses. Il préférera le bonheur auquel il est arrivé. On dit que l'homme triomphera de tous les problèmes s'il adore Dieu avec foi, car Dieu est le créateur, le soutien et celui qui absorbe l'univers entier, le Seigneur de tous les êtres et de tous les éléments.

Ceux qui prennent refuge en Dieu surmontent toutes les difficultés. Il n'y a aucun doute à ce sujet. Dédiez toutes vos actions à Dieu. Il est le créateur de tous les mondes. Ceux qui L'adorent de toutes les différentes façons sont libérés de tous péchés. Tous les dieux chantent la grandeur de l'Etre Suprême. Le Dieu des dieux doit donc être adoré constamment. Celui qui fait cela est libéré de tous problèmes.

La Gita attribue la plus grande importance à la méditation mentale. Elle dit : "Dieu réside dans le coeur de chacun. C'est Lui qui nous pousse à travers Sa Maya à nous engager dans l'accomplissement d'actions. Nous sommes dans ses mains comme des marionnettes. Recherchez donc Sa protection et vous obtiendrez la libération des peines." Sa grâce vous donnera la paix et une immense patience. Nous pouvons voir Dieu dans le miroir de notre propre coeur. C'est là que nous pouvons Le réaliser. Les Vedas disent que par sa connaissance on obtient le salut. Il n'y a pas d'autre chemin pour la libération. On peut acquérir tous les objets matériels, mais c'est extrêmement difficile de réaliser Dieu. C'est dans la vie humaine seule que

l'on peut réaliser le Soi, et c'est dans ce but qu'on daigne nous accorder la vie. Si l'homme ne Le connaît pas et se détourne de la libération du cycle des renaissances, alors la vie est un pur gaspillage. La vie humaine est difficile à obtenir. Elle est le résultat d'innombrables bonnes actions dans des vies antérieures. Cela aussi est transitoire, mais le plus difficile est d'obtenir la connaissance de Dieu. Sans la méditation sur Dieu il n'est pas possible qu'un homme obtienne le bonheur. Bhagawat Shri Krishna a dit : "Le Yoga est de trois sortes : Jnana Yoga, Karma Yoga et Bhakti Yoga. Bhakti Yoga est la méditation sur le Soi Suprême."

MEDITATION VERBALE

La méditation verbale est de décrire les qualités de Dieu, Lui offrir des prières et chanter les prières de Sama Veda. On doit dire "OMKAR" à haute voix, réciter Gayatri en musique et réfléchir sur sa signification. OM signifie Pranava. Les Vedas, les Upanishads et les autres écritures disent que c'est le meilleur nom de Dieu. OM veut également dire Brahman. Les gloires de Dieu décrites dans les Vedas sont contenues dans OM. La racine du mot OM est "ava", protéger. Par conséquent OM signifie aussi "Dieu protégeant tout". "Bhu", "Bhuvah" et "Swah" sont considérés comme des paroles puissantes et ont plus d'une signification. L'une des interprétations est qu'elle représente Rig, Yaju et Sam. Cela est expliqué par le fait que, à partir de Dieu, naît la connaissance triple - Karma, Jnana et Adoration. Ainsi "Bhu" veut dire esprit ou soutien de l'esprit. "Bhuvah" indique Dieu qui détruit toutes douleurs et soucis, et "Swah" signifie Dieu qui répand tout bonheur. "Tat" veut dire "cela" et "Savitur" le créateur du monde et dispensateur de toute prospérité. "Varenyam" est "acceptable avec joie", "Bhargah" est "toute lumière et destructeur des péchés". "Devasya" signifie "de Dieu qui est toute lumière et comble nos désirs". "Dhimahi" veut dire "nous méditons tous sur lui", "Dhiyo yo nah prachodayat", "puisse-t-il donner vigueur et hâte à notre intellect, que nous puissions l'utiliser pour la concentration". Ce Gayatri Mantra décrit les qualités de Dieu et nous conseille de les contempler de façon à être conduits à la réalisation de Soi. Donc, le Gayatri Mantra doit être récité et médité encore et encore. Cela est méditation verbale sur Dieu.

Le Bhagawat dit que le culte de Dieu consiste à écouter et chanter ses actions, à L'honorer et aussi à L'adorer, s'incliner devant Lui, et faire Un avec Lui. La prière Yajurveda est comme suit :

"Je m'incline devant Toi, O Dieu ! Tu es comme l'éclair. Tu donnes de la terreur aux personnes méchantes, Toi qui tonnes comme les nuages, Tu répands sur nous le bonheur de tous côtés. Nous nous inclinons devant Toi. Tu es notre Ami. Tu nous donne la pureté".

Ainsi les faits de Dieu doivent être chantés et l'on doit se considérer comme Son esclave. Dieu est notre plus grand ami. Nous pouvons Le réaliser par la dévotion et par une parfaite concentration mentale. Dieu est sans attribut, calme, ne peut être troublé, se soutient Lui-même, est sans péché, non-attaché et immuable. Le prier de cette manière est la contemplation par la parole.

MEDITATION PAR LE CORPS

Notre corps est l'instrument en vue de la dévotion à Dieu ou la réalisation du Soi, mais aussi pour la jouissance des objets de ce monde. Si, pour cause de maladie, notre corps est faible et inapte, il est incapable de toute contemplation intellectuelle ou verbale, car lorsque le corps n'est pas en bonne santé, l'intellect ne peut pas contempler et se concentrer sur Dieu. On donne

donc une grande importance au corps. Dans la préparation de la progression vers la spiritualité, tout ce qui est accompli par le corps et l'intellect, doit être dédié à Dieu. Le commentateur dit, par conséquent, que la dédicace à Dieu de toutes les actions est une méditation sur Lui. Pour atteindre la connaissance du Soi, ou du Soi Suprême, ou la libération, nous devons subir de nombreuses difficultés, mais toutes les actions dédiées à Dieu nous aideront à sa réalisation et nous conduiront au Samadhi. Cette méditation est le but final de chaque être humain, et pour atteindre ce but, nous devons observer les Yamas et Niyamas tels qu'ils sont décrits précédemment. La réalisation du Soi doit être accomplie dans cette vie même. Ensuite, et ensuite seulement, bien qu'enchaînés, nous nous sentirons libérés.

CHAPITRE III

A S A N A S - Postures Physiques

Le troisième Constituant du Yoga

Les Yamas et les Niyamas sont universels ; c'est-à-dire, destinés aux personnes de toutes castes et croyances et pour toutes les nuances d'opinion. Ils peuvent être pratiqués en tous lieux et en tous temps. Mais il n'en est pas ainsi pour les Asanas et les Pranayamas (exercices respiratoires) Dharana (concentration sur un point), Dhyana (contemplation d'une chose ou d'une idée) et Samadhi (supra-conscience). Pour obtenir le succès en Dharana, Dhyana et Samadhi, il est essentiel d'obtenir la maîtrise complète de l'un des asanas (postures) parmi le groupe de seize asanas visant à ce but. Un aspirant doit être capable de demeurer fermement dans une posture particulière pendant au moins 3 heures, avec aise et bien-être, sans aucun effort de sa part. La durée du temps prescrit pour la posture est longue certes, mais le but pourra certainement être réalisé par une pratique régulière, lente, mais persévérante. Toutes les difficultés peuvent être graduellement surmontées.

Les Yogis Indiens ont mis au point diverses postures physiques qui, en dehors de leur utilité, au point de vue mental et spirituel, sont très utiles pour préserver la santé et la vigueur physique. Elles ne sont pas seulement destinées aux Saints, aux Sanyasis ou aux Yogis, mais elles sont également bénéfiques pour tous. En pratiquant ces postures, chacun pourra jouir d'une vie saine, heureuse et longue. On dit que ces postures furent inventées après l'étude de nombreuses espèces d'êtres. Nous avons donné dans ce livre 264 postures. Les divers clichés du livre seront très utiles aux aspirants. Il est à espérer que ces exercices seront bénéfiques pour les pratiquants.

Les postures ne doivent pas être pratiquées l'estomac rempli, ni quand vous êtes complètement vêtu. Le mieux sera de les pratiquer avec, sur soi, seulement une étoffe autour des reins ou un sous-vêtement. Ces exercices doivent être effectués en un lieu où il n'y a ni poussière, ni fumée, ni mauvaises odeurs, ni trop de vent. On devrait étaler sur le sol une couverture ou un matelas léger, afin de pratiquer confortablement les positions allongées. Naturellement le sol doit être uni et sec. Pour en retirer le plus grand bénéfice, les exercices devraient être pratiqués conjointement au Pranayama. Cela rend les articulations souples, les membres symétriques, l'estomac et la taille minces et sans défaut, tout le corps beau et fort. Cela renforce aussi le système nerveux, améliore la digestion, donne de l'énergie au foie, à la rate et aux intestins. Le Prana (les airs vitaux), le corps et les sens sont mis sous contrôle, et la possibilité de s'asseoir en Samadhi (supra-conscience) des heures d'affilée, sans être fatigué, est atteinte. Il améliore la circulation du sang et des airs vitaux. Il guérit les défauts circulatoires et les autres maladies, même si elles se produisent, sont guéries très rapidement. Un corps en bonne santé prolonge la vie et la vieillesse ne se hâte pas d'apparaître ; même quand elle apparaît, elle n'est pas pénible. Le Corps, le mental et l'intellect demeureront toujours sains et heureux.

La possibilité d'endurer la chaleur et le froid, la faim et la soif se trouve accrue. Bref, les

postures sont très importantes des points de vue physique, mental et spirituel.

Un aspirant devrait toujours éviter une nourriture non aisément digestive, sèche, trop chaude ou malpropre. Ceux qui se livrent à trop de travail, qui dorment trop ou qui souffrent d'insomnie ne peuvent tirer de ces exercices un bénéfice complet. Le Brahmacharya (célibat) est toujours louable, tout spécialement dans la sphère spirituelle.

Avant de se livrer à ces exercices, on devrait prendre en considération l'état physique. Le Pranayama n'est pas nécessaire si une posture unique doit être conservée pendant une longue durée.

Quelques Règles et Interdits dans la Pratique des Asanas

1 - Le meilleur moment pour la pratique des asanas est le matin. Si l'on en a le temps, on peut certes les pratiquer aussi le soir. Pourtant, les asanas à pratiquer le soir ne doivent pas être fatiguant, parce qu'à ce moment l'estomac n'est pas aussi léger et vide qu'il l'est le matin, après la défécation. Les meilleures heures de pratique le matin et le soir sont entre 5 et 7 heures. Durant l'hiver, la séance du matin peut durer jusqu'à 8 heures. Mais les heures de pratique devront être fixées en considération de la latitude et du climat. Dans les régions froides de l'Europe, des Etats-Unis, etc... les exercices pourront n'être pratiqués que durant les heures de la soirée, parce que les gens ne sont pas accoutumés à se lever d'aussi bonne heure le matin.

2 - Les asanas peuvent être pratiqués par les hommes et les femmes de tous âges, entre 12 et 60 ans ou même 70 ans, sans la moindre crainte d'effets néfastes. Pourtant, les postures fatigantes ne pourront pas être tentées par les personnes d'un âge avancé, parce qu'avec l'approche de la vieillesse, il se produit une diminution du sang, une flaccidité des muscles et une raideur des articulations, ce qui rend quelque peu pénible l'accomplissement de ces asanas. Les postures difficiles doivent être évitées aussi par les jeunes enfants, parce que leurs os sont encore mous et qu'il y a danger de les déformer. Mais pour les jeunes, parvenus à leur taille normale, dont le corps a mûri, toutes les postures fatigantes sont recommandées. Elles seront, non seulement moins difficiles pour eux, mais même bénéfiques.

3 - Les asanas ne doivent être pratiqués qu'avec l'estomac vide ; autrement, quelques unes des parties du corps tendres ou délicates pourraient être gravement affectées. Au lieu d'en retirer bénéfice, on pourrait se faire beaucoup de mal. Il est donc recommandé de pratiquer les asanas le matin, après avoir nettoyé les dents, la bouche et contrôlé l'évacuation des intestins. Même durant l'hiver, on ne doit pas prendre de thé avant la pratique des asanas.

4 - Les asanas et les pranayamas ne devraient pas être pratiqués par les malades ou les fiévreux. La pratique peut accroître la température du corps, les femmes enceintes ne doivent pas elles non plus pratiquer les postures difficiles parce que leur pratique serait à même de faire dommage au fœtus, dans le sein de la mère, et l'enfant pourrait même naître sourd-muet ou atteint de déformations. Les asanas ne devraient pas être pratiqués par les femmes durant la menstruation.

Par conséquent, les Asanas et Pranayamas doivent être pratiqués par les êtres qui jouissent d'une santé normale ou qui ne souffrent que de désordres physiques mineurs. Tel est l'impératif dans le Yoga classique.

5 - Pour la pratique des Asanas et Pranayamas, le lieu choisi doit être plat, propre, libre de poussière, de fumées, de mauvaises odeurs et de bruit. Une pièce à l'atmosphère plaisante ou un jardin peuvent remplir ce but. On ne devrait jamais pratiquer les Asanas et Pranayamas dans une atmosphère impure, parce que, durant la pratique, on rejette des bactéries et germes nocifs

alors qu'il faudrait inhaler de l'air frais, plein d'oxygène.

6 - Pour pratiquer les asanas, on ne doit pas porter des vêtements qui ne permettent pas de libres mouvements aux diverses parties du corps. Durant l'hiver, les hommes peuvent porter un pull en laine, un maillot de corps ou un pyjama, tandis que les femmes pourront porter un salwar en laine, un pyjama, une chemise ou un leotard. Porter le minimum de vêtements sur le corps devrait être la règle.

7 - On ne devrait pas manger tout de suite après la séance d'Asanas. Autrement, certains des bénéfiques de la pratique pourraient être perdus puisque le système digestif subirait une fatigue. On devrait donc prendre le petit déjeuner une demi-heure, au moins, après la séance d'Asanas. Mieux encore, on ne devrait prendre que du lait. Les épices très fortes, comme les chilis doivent être évités quand on pratique régulièrement le Yoga.

8 - On ne devrait jamais essayer des postures difficiles quand on s'engage dans l'apprentissage du Yoga, parce que ces postures créent une tension indésirable sur les veines, les artères, les nerfs et les poumons. Au commencement, on devrait débiter par des postures faciles, aisées, et comme les articulations deviennent souples par la pratique, on pourrait continuer en essayant alors les postures difficiles.

9 - La séance d'Asanas ne devrait jamais être précipitée. Les postures pourront se suivre en lente succession. Il n'est pas souhaitable de commencer la pratique des asanas à partir de livres.

Au commencement, on devra rechercher les conseils d'un maître expérimenté.

10 - Les débutants pourront, après deux jours de pratique ressentir une douleur dans les articulations et les muscles. Ils ne devraient pas s'en inquiéter. C'est naturel et la pratique doit être continuée. Au fur et à mesure que le corps commencera à pratiquer régulièrement les exercices, les douleurs et souffrances disparaîtront en trois ou quatre jours.

11 - Pour la pratique des Asanas, on doit avoir un tapis, sur lequel on étend une couverture ou une natte. Au cours de la pratique, la couverture évitera une blessure grave même si l'on fait une chute, tandis qu'elle rendra confortable les postures accomplies en position allongée.

12 - Certaines des postures sont effectuées sur un seul côté. Toute posture accomplie du côté droit devra être répétée sur le côté gauche. Outre ceci, on devrait ordonner la série des postures de façon à ce que chaque posture successive fasse travailler les membres et les articulations dans la direction opposée ; par exemple, l'appui sur les épaules (Sarvangasana, chandelle) devra être suivi de la posture du cobra ou du poisson.

13 - Ceux qui ont souffert d'une fracture des os doivent éviter des postures trop intenses parce que les os pourraient se briser de nouveau aux mêmes places où ils s'étaient fracturés auparavant.

14 - On devrait organiser la séance d'Asanas de manière à exercer suffisamment le corps et à ce que l'on éprouve de la fatigue. Mais la fatigue se trouvera bientôt soulagée, le corps deviendra léger et plein d'énergie. Après un repos de quelques minutes, on doit se sentir à l'aise et détendu.

15 - Pour retirer un complet bénéfice de la pratique, on doit se mettre en tête que le souffle est expiré dans certains asanas et inspiré en d'autres. La salutation au soleil, Pashimattanasana, inclinaison en avant n°1. Hanumana n°2, l'asana du cercle, celui du serpent ou cobra tombent dans cette catégorie. Mais il existe une autre catégorie d'asanas dans lesquels la respiration doit être naturelle. En pratiquant les asanas de ces deux catégories, on doit conserver à l'esprit de respirer correctement.

16 - S'il se produit de la transpiration dans la pratique des Asanas, l'essuyer avec une serviette. Cela vous fait éprouver de l'énergie et maintient la peau saine. Les germes dangereux sont empêchés de pénétrer dans le corps, par la peau.

17 - La séance d'Asanas doit se terminer avec la posture de détente, dans laquelle on s'allonge sur le dos, chacune des parties du corps relaxée comme si l'on n'avait plus le moindre contrôle sur le corps. La respiration doit être lente et profonde, la bouche fermée. La durée de la posture peut aller de 5 à 7 minutes. Cette posture aide beaucoup à retirer de la force par les Asanas et Pranayamas. Non seulement le corps devient sain, mais il est symétrique, rayonnant et fort. Il va vers une longue vie.

A S A N A S

1° Siddhasana (Posture Parfaite) : Placez votre talon droit entre votre anus et les glandes génitales, de telle manière que la plante du pied touche la cuisse gauche. Fixez alors votre talon gauche à la racine de l'organe génital. Maintenez en ligne droite votre tête, votre nuque et votre dos. Fixez votre regard soit sur le milieu des sourcils, soit sur le bout du nez, comme vous préférez. Les 2 genoux doivent toucher le sol. Faîtes un Jnana Mudra, en plaçant la main sur les genoux respectifs.

Jnana-Mudra : L'index touche le milieu du pouce de chaque main et les 3 autres doigts demeurent étendus. (Photo)

Bénéfices : Elle est dénommée parfaite, car c'est la posture la plus utile pour la méditation. Le périnée se contracte automatiquement, dirigeant ainsi le Prana (respiration vitale) et la semence en haut, vers le cerveau. Le passage de Sushumna s'ouvre vers le haut, affermit le Prana, les organes des sens et le mental ; il aide à maintenir la continence, en raison du relâchement des nerfs spermatiques causé par la pression qu'applique le talon ; il permet à l'aspirant de supporter les paires d'opposés (par exemple : le plaisir et la douleur, la chaleur et le froid etc...)

2° Padmasana (Posture du Lotus n°1) : Placez votre pied gauche sur l'aine droite et le pied droit sur l'aine gauche, de telle manière que les talons des 2 pieds se rejoignent sous le nombril, à l'abdomen. Les plantes des pieds doivent être fixées sur les cuisses et ressembler à des feuilles de lotus. Puis, en maintenant en ligne droite votre dos, votre nuque et votre tête, maintenez fermement les genoux sur le sol et fixez le regard sur le bout du nez. Placez les mains sur les talons en faisant Brahamanjali. Asseyez-vous calmement.

Brahmanjali : Placez la paume de votre main gauche sur la paume de la main droite et maintenez-les entre les talons. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit de nombreuses maladies, elle renforce tout spécialement les nerfs en-dessous de la ceinture et elle les rend flexibles. Elle maintient normale la respiration, et aide à la concentration en apaisant le mental et les organes des sens. Le fait de rendre droite la colonne vertébrale aide au libre mouvement du Prana dans Sushumna. C'est la meilleure posture pour les exercices respiratoires et la méditation.

La règle usuelle est que l'épine dorsale, la nuque, la tête et la taille soient maintenues droites dans toutes les postures pour la méditation.

3° Swastikasana (Posture Heureuse n°1) : Cette posture a été définie comme suit dans le Yoga Sara : Placez la plante du pied droit entre votre cuisse gauche et le mollet et celle du pied gauche entre la cuisse droite et le mollet. Maintenez en ligne droite la poitrine, l'épine dorsale et la nuque. Placez sur les genoux les mains en Jnana Mudra. (Photo)

Bénéfices : En adoptant cette posture facile et confortable, les aspirants obtiennent un succès rapide en Pranayama (exercices de respiration), Pratyahara (retrait des sens), Dharana (fixation du mental sur un point), Dhyana (contemplation), Samadhi (supra-conscience). Les aspirants qui trouvent difficiles les postures Siddhasana et Padmasana peuvent adopter celle-ci.

4° Sukhasana (Posture confortable) : les deux méthodes pour pratiquer cette posture sont décrites comme suit, dans le Yoga Sara :

Méthode I : Placer le mollet de votre jambe droite sur celui de la gauche, de manière à ce que l'os de la cheville du pied gauche ne soit pas serré et à ce que les gros orteils des 2 pieds soient visibles. Faites une boucle avec les doigts et placez-la sur vos genoux. Etendez les épaules vers le haut, en maintenant en ligne droite la taille et la nuque. Le corps ne doit être ni trop raide, ni trop relâché.

Méthode II : Placez une jambe sous l'autre à votre convenance. Maintenez comme dans la position précédente, votre poitrine, votre épine dorsale et votre tête en ligne droite, et placez sur vos genoux la boucle formée avec les doigts.

Après avoir réalisé l'une des deux postures, asseyez-vous calmement.

Bénéfices : Les aspirants aiment tout spécialement cette posture car elle est très facile et très confortable. Dans cette posture, on peut s'asseoir en Samadhi durant plusieurs jours. Le corps, le Prana et les organes des sens ne se fatiguent pas aisément et la respiration demeure normale.

5° Kamalasana (Posture du Lotus n°2) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes croisées devant vous. Inclinez la jambe droite et fixez le talon sur le mollet gauche. Maintenant, inclinez la jambe gauche et placez le pied gauche sur le genou droit. Sur les genoux respectifs, mettez les mains en Jnana-Mudra. (Photo)

Bénéfices : Cette position facile est utile pour effectuer le Japa (répétition des Mantras) les sacrifices, l'étude des Ecritures, etc...

6° Gomukhasana (Posture de la tête de vache) : Placez votre talon gauche de manière à toucher la hanche droite à l'extérieur. Après inclinaison de la jambe droite maintenez le talon droit touchant la hanche gauche à l'extérieur, de manière à ce que le genou gauche vienne sous le droit. Faites une boucle avec les doigts et placez-la sur la partie supérieure du genou. Alternativement, inclinez le bras droit et le bras gauche, élevez le coude vers la tête et posez la main sur le dos, puis inclinez le bras gauche et ensuite le bras droit, amenez le coude vers le dos en élevant la main gauche, puis la main droite, et mettez en boucle les doigts des deux mains. (Photo)

Bénéfices : Cette position fortifie les genoux et les pieds, et elle évite l'enflure des testicules. Elle convient pour la récitation et l'étude.

7° Vajrasana (Posture de la flèche) : Inclinez vos genoux de manière à ce que les mollets touchent les cuisses. Placez les deux talons tout près l'un de l'autre derrière les hanches, puis asseyez-vous sur les talons. Posez les paumes des mains sur les genoux respectifs. Conservez le corps droit, et regardez droit devant vous. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile pour obtenir le succès dans les exercices respiratoires connus sous les noms de : Surya bhedi, Bhastrika, Kumbhaka Rechaka, etc... Il est également utile pour Pranotthana, et pour l'éveil de la Kundalini.

8° Virasana (Posture du Guerrier) : Technique 1. Placez le pied droit sur la cuisse gauche, le pied gauche sous le genou droit, maintenez votre corps droit et posez sur les genoux les mains en Jnana-Mudra.

Maharishi Swami Dayananda ji Maharaj avait l'habitude de s'asseoir dans cette posture pour pratiquer le Yoga, la concentration et la méditation.

Technique 2. Baissez votre jambe gauche et placez son talon près de la hanche gauche de manière à ce que les orteils de votre pied et le genou touchent le sol. Après cela, placez sur le sol la plante de votre pied droit tout contre le genou gauche, de manière à ce que celui-ci soit

tiré, vers le haut. Maintenez le corps droit. Placez la paume gauche sur le genou gauche. Faites un poing avec votre main droite et placez-le sur le genou droit. Cette posture est très utile pour les Kshatriyas (guerriers). (Photo)

Bénéfices : Cette posture aide à dominer l'indolence et elle permet de s'asseoir confortablement pendant une longue durée.

9° Yogasana (Posture Yoga) : Asseyez-vous en Padmasana. Recouvrez avec vos paumes les plantes des 2 pieds, d'une manière telle que les poignets se trouvent devant et les doigts vers l'estomac. Avec les yeux à demi ouverts (Unmani-Mudra), fixez votre regard entre les sourcils. Certains auteurs conseillent de fixer le regard sur le bout du nez. La respiration doit être naturelle. (Photo)

Bénéfices : On ne doit pas se sentir paresseux ou somnolent quand on s'assoit dans cette posture. S'asseoir pendant de longues périodes dans cette posture augmente la possibilité d'éveiller la Kundalini.

10° Baddhapadmasana (Posture du Lotus fermé n°1) : Asseyez-vous en posture Padmasana, et croisez vos deux bras par derrière. Attrapez les orteils avec chacune des mains, et maintenez les épaules droites. Inspirez et retenez la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture aide à dominer la somnolence et la paresse ; elle soigne la constipation, les pollutions nocturnes et les affections apparentées. Egalement, elle évite l'épilepsie, la phtisie, l'asthme, la toux, les hémorroïdes, les fistules etc... Elle améliore la digestion et renforce les organes au-dessus de la taille comme aussi elle raffermi le mental. Bhatrihari se réfère plusieurs fois à cette posture dans son livre : "Vairagya Shatakam".

11° Mandukasana (Posture de la Grenouille n°1) : Asseyez-vous normalement. Baissez les genoux et les maintenant largement écartés, tournez les jambes en arrière et placez le derrière sur les talons de manière à ce que ceux-ci soient entièrement recouverts. Placez les paumes sur les genoux respectifs en maintenant tendues la poitrine, la nuque et la tête. Cette posture est plus bénéfique lorsqu'on la pratique en retenant la respiration. (Photo)

Bénéfices : L'apana-Vayu (la respiration dans la région qui va du nombril aux orteils) est dirigé vers le bas, aidant ainsi aux mouvements des matières fécales dans les intestins. Prana commence à s'élever dans Sushumna, et cette posture harmonise généralement le corps tout entier.

12° Muktasana (Posture avec appui sur les orteils et les genoux) : Amenez les plantes des 2 pieds l'une contre l'autre et reposez votre corps sur les orteils, en maintenant les talons joints entre l'anus et les testicules. Puis, laissez les genoux toucher le sol et maintenez le corps droit. Placez vos mains en Jnana-Mudra sur les genoux. (Photo)

Bénéfices : La pratique régulière de cette posture fortifie les jambes et les organes générateurs.

13° Hastapada Guptasana (Posture qui cache les extrémités) : Tout d'abord, baissez vos genoux et, maintenant les pieds en arrière, placez les talons à côté des hanches. Joignez les gros orteils des pieds. Après cela, mettez les 2 mains derrière le dos et tenez chaque orteil avec l'autre main.

Inspirez, retenez la respiration et faites Mulhadarabandha c'est-à-dire : contractez l'anus et le soulevez de manière à ce que le Prana puisse s'échapper par l'anus. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est la meilleure pour pratiquer le yoga. Elle dirige le Prana de l'anus au cerveau et elle amène la tranquillité au mental.

14° Gorakshasana (Goraksha Posture) : Asseyez-vous dans la position Sukhasana et placez les plantes des pieds l'une contre l'autre de manière à ce qu'elles soient bien serrées et à ce que les talons pressent contre le périnée. Placez alors vos mains sur les genoux, faites Jnana Mudra et tenez-vous droit. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les nerfs et les muscles des genoux et des cuisses, et elle guérit toutes les maladies telles que la spermatorrhée et la gonorrhée. Elle supprime toute débilité nerveuse. Shri Gorakhanath avait l'habitude de pratiquer le yoga dans cette posture : d'où le nom de celle-ci.

15° Ardhamatsyendrasana (Demie-Posture de Torsion) : Placez le talon gauche sous la hanche droite, la plante droite sur le sol vers la partie gauche du genou gauche. Prenez alors les orteils droits avec la main gauche, en encerclant le genou droit. Placez maintenant votre main droite autour du dos et mettez-la sur l'aîne gauche. Tournez votre visage vers la droite. Prenant en considération la difficulté de la posture Matsyendra intégrale, on a expliqué d'abord la position demie-Matsyendra. Après une certaine pratique de celle-ci, la première deviendra facile.

Le Guru de Shri Gorakhnath, Matsyendranath avait l'habitude de pratiquer le yoga dans cette posture. Cette posture a donc été nommée d'après lui. (Photo)

Bénéfices : Cette posture maintient la force du système nerveux à la ceinture, dans l'épine dorsale, les cuisses, les bras et la nuque. Elle conserve l'élasticité de la colonne vertébrale et elle donne un bon massage aux viscères abdominaux. Elle améliore la digestion et maintient le corps en forme. Elle guérit les troubles urinaires et la gonorrhée. Prana et le mental sont mis sous contrôle et cela rend le corps disposé avec symétrie.

16° Guptasana (Posture du célibat) : Placez d'abord les orteils du pied droit sous les testicules de manière à ce que la cheville repose sur le sol et que la plante soit tournée vers le haut. Ensuite, plaçant la plante droite sous la cheville du pied gauche, maintenez le talon du même pied entre l'anus et les parties génitales. Maintenez les mains sur les genoux respectifs et asseyez-vous bien droits. Pratiquez aussi cette posture en changeant la position des pieds. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est bénéfique pour tous à l'exception des chefs de famille. Elle aide à dominer la pulsion sexuelle. Les 16 positions ci-dessus s'accomplissent en position assise et sont employées pour la méditation. Les postures qui vont maintenant suivre sont destinées en premier lieu à la force et à la santé physique.

17° Parvatasana (Posture de l'Élévation) : Asseyez-vous en Padmasana. Inspirez pour remplir de Prana votre estomac et dilatez votre poitrine. Levez les mains en l'air, les bras allongés. Retenez la respiration aussi longtemps que possible. En expirant revenez à la position normale. (Photo)

Bénéfices : Prana devient fort, la poitrine s'élargit et les poumons sont nettoyés.

18° Asa Asana (Posture du Repos ou de l'Immobilité) : Asseyez-vous et étendez vos

jambes devant vous. Levez le pied droit et placez sa plante dans le creux du bras droit. En plaçant solidement le coude droit sur la plante de ce même pied, gardez la paume droite sur l'oreille droite. Le pied gauche doit être solidement placé sur le sol. Après ceci, levez un peu le genou gauche et gardez sur lui la paume gauche. On devrait pratiquer cette posture également avec l'autre jambe et l'autre bras.

Les Yogis qui doivent demeurer assis en méditation durant de longues périodes font usage d'un support pour leurs bras et leur menton. Ce dispositif est connu sous le nom d'Asa ou Bairagin. Par son usage, les Yogis ne se fatiguent pas. En l'absence de ce dispositif, il est possible de se reposer dans cette posture sans s'allonger. Cette posture aide à soulager la fatigue et elle remplit le rôle d'Asa ou Bairagin. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend vigoureux le corps tout entier, tout spécialement les bras et les pieds et elle aide à soulager la fatigue.

19/1° Paschimottanasana (Posture de la Pince) :

Posture n°1 : Asseyez-vous sur le sol, allongez les jambes avec raideur et joignez-les. Tenez les orteils avec les mains respectives. Expirez avec Mulhadarabandha et Uddiyanbandha. Placez votre tête sur les genoux en portant la poitrine en avant. Retenez la respiration aussi longtemps que vous le pouvez. Lorsque vous ressentirez le besoin d'inspirer, levez légèrement votre tête, inspirez lentement et placez à nouveau la tête sur les genoux. (Photo)

19/2° Janubaddha Paschimottanasana (Posture de la Pince genoux fermés) :

Vous avez à suivre la même technique que dans la position précédente sauf qu'au lieu de tenir les orteils de vos pieds, vous avez à serrer fermement les genoux. Puis, vous inspirez, vous rentrez le ventre et vous placez votre tête sur les genoux.

19/3° Padabaddha Paschimottanasana (Posture de la Pince les pieds fermés) :

Etendez vos jambes et joignez-les comme dans la position précédente. Faites une boucle avec les doigts, penchez votre poitrine en avant, rentrez le ventre et mettez la boucle des doigts autour des plantes de vos pieds joints. L'expiration et l'abaissement de la tête aussi bien que l'élévation de celle-ci et l'inspiration, devraient être faites exactement comme dans la première posture c'est à dire 19/1. (Photo)

19/4° Prishthasbaddha Paschimottanasana (Posture de la Pince, boucle dans le dos) :

Faites comme dans la position précédente, sauf que dans celle-ci vous avez à mettre vos bras au dos et à tenir chaque coude avec la main opposée. Ensuite expirez, penchez-vous en avant et placez votre tête sur les genoux. Retenez la respiration pendant que vous gardez votre tête sur les genoux. Levez-la graduellement quand vous voulez inspirer. (Photo)

19/5° Parshnibaddha Paschimottanasana (Posture de la Pince boucle par le talon)

: Etendez vos deux jambes comme précédemment et maintenez fermement avec les mains, les talons en passant par-dessus les orteils (les paumes des mains sous les plantes des pieds). Expirez en plaçant la tête sur les genoux et retenez la respiration, dans le vide, quand vous voulez inspirer, levez la tête et ramenez-la à la position normale. (Photo)

19/6° Dvihasta-prasarana Paschimottanasana (Posture de la Pince bras en arrière écartés) :

La seule différence, dans cette posture, est que vous avez à écarter vos bras vers les côtés, puis à placer votre tête sur les genoux, expirant et inspirant comme ci-dessus. (Photo)

19/7° Prishtha-Mushthibaddha Paschimottanasana (Posture de la Pince, doigts en boucle dans le dos) : Dans la position 19/4, vous aviez à tenir vos coudes dans le dos, tandis que dans cette posture, vous faites la boucle avec les doigts.

19/8° Ekapada Paschimottanasana (Pince s/1 seule jambe) : Étendez vos jambes. Courbez la jambe droite et placez le talon à côté de la hanche droite. Ensuite, penchez-vous en avant et tenez avec les 2 mains le gros orteil du pied gauche. Placez la tête sur le genou gauche, en inspirant et expirant comme ci-dessus. Répétez la posture avec l'autre jambe. (Photo)

19/9° Ardhabaddha-Padma-Paschimottanasana (Posture Pince en 1/2 Lotus) : Fixez le talon gauche sur l'aine droite. Amenez maintenant votre main gauche, du côté gauche vers votre dos, pour lui faire saisir l'orteil du pied gauche. Avec la main droite, tenez l'orteil droit de la jambe étendue. Inspirez et expirez comme ci-dessus. Répétez cet asana de l'autre jambe. (Photo)

19/10° Padagriva Paschimottanasana (Posture Pince, pied sur le cou) : Étendez tout droit la jambe gauche, élevez la jambe droite et placez-la sur la nuque. Tout en touchant le genou gauche avec votre tête, tenez votre plante gauche avec les mains étendues. Répétez ceci avec l'autre jambe. (Photo)

19/11° Januprishthabaddha Paschimottanasana (Posture Pince boucle du genou en arrière) : Étendez la jambe gauche devant vous, et, courbant la jambe droite, placez la plante du pied droit à plat sur le sol. Mettez maintenant votre bras droit derrière votre dos, encerclant la jambe et la cuisse droite. Amenez aussi, à partir de la gauche, le bras gauche derrière le dos, faites une boucle avec les doigts et touchez votre genou avec la tête. Répétez ceci avec l'autre jambe. (Photo)

19/12° Viparitapadaprasarana Paschimottanasana (Posture Pince, jambes étendues sur les côtés, écart) : Dans cette posture, vous n'avez pas à étendre vos jambes devant vous. Étendez la jambe droite vers le côté droit et la gauche vers votre côté gauche (grand écart). Baissez-vous pour toucher le genou gauche avec votre tête, et entourez le pied gauche avec la boucle formée des doigts. Répétez ceci sur l'autre côté également. (Photo)

Bénéfices : Paschimottanasana, comme également toutes ses variations réduit la distension d'estomac et guérit pratiquement toutes les maladies apparentées. Le corps devient plein de symétrie, bien bâti et souple. Les gastrites, la dilatation de la rate, les maladies séminales et la dyspepsie sont aussi guéries. Les nerfs, les articulations et les muscles des jambes sont fortifiés ; le passage de Sushumna s'ouvre vers le haut ; la posture aide à diriger Prana (respiration vitale) vers le haut, à préserver la semence et à l'éveil de Kundalini ; elle amène le contrôle du corps, du Prana et des organes des sens, augmentant ainsi la concentration du mental.

20° Matsyendrasana (Posture de la Torsion) : Asseyez-vous bien droit et étendez vos jambes. Fixez le talon gauche sur le nombril et le pied sur l'aine droite. laissez la plante droite toucher le sol à l'extérieur du genou gauche. En plaçant la main gauche à l'extérieur du genou droit et en pressant le genou vers le côté gauche, prenez l'orteil droit avec la main gauche. Puis, tournant la main droite vers le dos, saisissez la cheville gauche. Tordez l'épine dorsale et tournez votre visage et votre corps vers le côté droit. Dirigez droit votre regard, vers le dos.

Cette posture doit être pratiquée à tour de rôle sur chacun des deux côtés. La posture est plutôt difficile mais, par une pratique graduelle, elle deviendra aisée. De grands Yogis comme Gherandanath et Atmaram ont prescrit la technique ci-dessus. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion et rend ainsi le corps sain, équilibré, rayonnant, fort, affranchi des rides et agile. La vieillesse est retardée ; la posture aide la continence et les pratiques du Yoga.

21° Pavanamuktasana (Posture du genou s/le nez n°1) : Allongez-vous sur le sol. Inspirez et remplissez complètement l'estomac. Levez le genou droit et pressez-le sur l'estomac avec vos mains placées sur le genou. Levez la tête et amenez le genou tout contre le nez. La jambe gauche doit être maintenue droite sur le sol. Pratiquez ceci, de cette manière, sur chacune des 2 jambes alternativement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture maintient sous contrôle le vent dans l'estomac, et l'aide à le franchir sans difficulté. En cas de dilatation d'estomac, la posture libère les vents et allège l'estomac. En la pratiquant, après avoir pris un verre d'eau, mais sans pranayama, vous obtiendrez un mouvement dégagé.

22° Kurmasana (Posture de la tortue n°1) : Asseyez-vous bien droit sur le sol. Inclinez les genoux. Ramenez les pieds en arrière. En touchant le sol avec vos aines, gardez les talons près des hanches. Inclinez-vous en avant, placez les coudes près des genoux et mettez vos mains, les doigts bien écartés, sur le sol, près des genoux.

Technique II : Pressez le côté gauche de l'anus avec la cheville droite, et le côté droit de l'anus avec la cheville gauche. Cette technique de posture a été donnée dans le Hatha Yoga Pradipika.

Bénéfices : Muladhara bandha (contraction de l'anus) est automatique. Cette posture accélère le mouvement du Prana vers le haut et éveille la kundalini ; elle évite les hémorroïdes et les fistules.

23° Dhanushakarshanasana (Posture du Tir à l'arc) : Asseyez-vous droit, les jambes étendues devant vous. Prenez fermement l'orteil droit avec la main gauche. Amenez le pied gauche, de dessous le bras gauche vers le côté droit. Tirez ensuite, avec la main droite, l'orteil gauche vers l'oreille droite. Le corps prend ainsi la forme d'un tireur qui met une flèche à son arc. Pratiquez également la posture de l'autre côté. Lorsque vous tirez le pied vers l'oreille, inspirez et reprenez la respiration. Relâchez le pied en expirant. (Photo)

Bénéfices : Les bras, les épaules, les genoux et les cuisses sont fortifiés et deviennent souples. Le Prana prend de la force à cause de la retenue de la respiration.

24° Kukkutasana (Posture du coq) : Asseyez-vous en Padmasana (Position du Lotus n°1). Ecartez vos deux bras jusqu'aux coudes, à partir de l'intervalle entre les mollets et les cuisses Placez les paumes sur le sol et, maintenez tout le corps en équilibre sur vos mains. Continuez à regarder devant vous. Conservez cette posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras et la poitrine, facilite la digestion et le travail du foie, élimine la graisse des mains et des pieds et les rend forts. Elle détruit les vers parasites de l'estomac.

25° Tulasana (Posture de la Balance) : Asseyez-vous dans la posture Padmasana (Lotus n°1). Mettez vos paumes des mains sur le sol à votre gauche et à votre droite. Inspirez.

Mettez toute votre force dans les doigts, et soulevez le corps. Gardez la position pendant un certain temps. Vous augmenterez graduellement la durée. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras et les paumes, la poitrine et les épaules, elle nettoie l'estomac et les intestins. Elle renforce également la nuque.

26° Padaprasarana Sarvangatulasana (Posture de la Balance-jambes allongées) : Étendez les jambes droit devant vous. Les genoux et les talons doivent être maintenus ensemble (joints). Placez les doigts avec force sur le sol, des 2 côtés près des hanches. Mettez le corps en équilibre sur les mains. Inspirez et retenez la respiration. Restez dans cette position un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Les épaules, les bras et les paumes sont fortifiées. La circulation du sang s'accélère et le sang est ainsi purifié.

27° Sarvangasana (Posture d'appui sur les épaules n°1) : Allongez-vous à plat sur le dos. Levez le tronc, les hanches et les jambes, d'une manière complètement verticale. Faites que les orteils se trouvent exactement au-dessus du nez, et maintenez réunis les jambes et les pieds. Placez fermement sur le sol chacun des 2 bras jusqu'aux coudes. Le corps doit reposer tout entier sur les épaules et la nuque. Ne laissez pas le corps osciller. Conservez la position aussi longtemps que vous le pourrez. Abaissez alors doucement les jambes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture agit comme un puissant purificateur du sang. Elle est considérée comme l'une des meilleures postures pour entretenir le cerveau, le cœur et les poumons. Elle fortifie la vue ; elle guérit l'indigestion, les maux de tête chroniques, la gastrite et la lèpre.

28° Halasana (Posture de la Charrue) : Allongez-vous à plat sur le dos. Gardez les mains sur chacun des côtés, les paumes sur le sol. Maintenez réunies les jambes, levez-les doucement en ligne droite, et abaissez-les ensuite doucement derrière la tête, jusqu'à ce que les orteils touchent le sol. Les jambes et les cuisses doivent être droites, tout près l'une de l'autre et doivent former une ligne droite. Faites dans le dos une boucle avec vos doigts. (Photo)

Bénéfices : Les nerfs spinaux et les muscles du dos sont harmonisés. Cette posture améliore la circulation du sang, accroît l'appétit et la force digestive, diminue l'obésité, soulage le mal de dos et la faiblesse intestinale.

29° Karnapidasana (Posture des genoux pressant les oreilles) : Prenez Halasana (la position de la Charrue). Baissez les genoux et pressez les contre les oreilles. Maintenez-les bras étendus à plat sur le sol. (Photo)

Bénéfices : Le dos, la taille, la nuque, et les oreilles se fortifient. La surdité, les désordres du foie, de la rate et l'indigestion sont guéries, comme également l'obésité. L'épine dorsale est fortifiée et devient souple.

30° Ekapadagrivandasana (Posture avec une jambe sur la nuque) : Asseyez-vous droit sur le sol. Placez d'abord le pied droit sur l'arrière de la nuque. Placez ensuite les deux paumes solidement sur le sol. Prenez en arrière le pied gauche et étendez-le. Elevez la ceinture en la poussant un peu en arrière. Graduellement amenez et levez en avant, la tête et la poitrine, après les avoir courbés légèrement de manière à ce que la taille s'abaisse. Les deux paumes et le pied gauche doivent demeurer fixés sur le sol. Faites cet asana avec l'autre jambe aussi. Alors que vous êtes dans cette posture, pratiquez Dandasana (n°76) un certain nombre de fois. (Photo)

Bénéfices : La nuque, la poitrine, les épaules et les bras sont fortifiés. Tout le corps devient

solide et vigoureux. Bien qu'elle soit un peu difficile, cette posture est très utile pour accroître la force.

31° Paryankasana (Posture du lit) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes étirées devant vous. Levez la jambe droite et courbez-la au genou, pour placer le pied droit sur l'arrière de la tête. Levez maintenant le bras droit, et appuyez la tempe sur la paume de la main. Abaissez votre dos, en faisant reposer le coude droit sur l'espace poplité du genou droit et la cuisse droite sur le sol. La jambe gauche doit demeurer sur le sol, avec la main gauche posée sur elle. Répétez la posture sur l'autre côté également. (Photos) 31/1 31/2

Bénéfices : L'estomac, le coeur et les intestins sont fortifiés et nettoyés. Les Yogis font usage de cette posture pour prendre du repos et pour faire passer le souffle d'une narine à l'autre.

32° Utkatasana (Posture support sur le genou) : Asseyez-vous sur vos orteils. Levez les talons, afin de reposer sur eux, votre derrière. Asseyez-vous dans cette posture aussi longtemps que vous le pouvez. (Photo)

Ses usages : Asseyez-vous dans l'eau et expirez avec force. Enfoncez un tube dans l'anus. Faites entrer de l'air, de manière à ce que l'eau puisse pénétrer dans l'intestin par le tube. Après une certaine pratique, le simple usage d'un doigt remplira le but du tube. Après avoir effectué Nauli, expulsez l'eau par l'anus, ce qu'on appelle Basti. Après une certaine pratique, l'eau pourra être introduite et expulsée sans l'aide ni du doigt, ni du tube.

D'une manière semblable, une sonde peut être introduite dans le pénis, et Vajrauli peut être accompli dans cette posture.

33° Vakasana (Posture du Héron) : Tenez-vous debout droit. Baissez-vous, et placez les deux paumes des mains fermement sur le sol. Inclinez légèrement les coudes puis, courbant les genoux, appuyez-les sur les parties supérieures des bras. Les pieds doivent être en ligne avec les coudes, et en-dessous des hanches. Maintenant, mettez tout le corps en équilibre sur les paumes. La respiration doit être normale. Augmentez graduellement la durée. (Photo)

Bénéfices : Les muscles et les nerfs des bras sont fortifiés. La poitrine devient robuste.

34° Hansasana (Posture du Cygne) : Asseyez-vous sur vos pieds, en plaçant les paumes des mains solidement sur le sol. Appuyez maintenant de l'extérieur, les genoux sur les coudes et mettez le corps en équilibre sur les paumes. La posture devrait ressembler à la silhouette d'un cygne. Poussez le cou en avant, et touchez le sol à plusieurs reprises avec le nez. (Photo)

Bénéfices : L'aversion pour la nourriture, l'indigestion et l'enflure des amygdales sont guéries. Les autres bénéfices sont les mêmes que ceux de Vakasana (Posture du Héron).

35° Ushtrasana (Posture du chameau) : Baissez les genoux et appuyez-les sur le sol. Ramenez les jambes en arrière, et attrapez les talons avec les mains. Tournez votre visage vers le ciel. Après ceci, courbez-vous en avant à partir de la ceinture, touchez le sol avec la bouche et reprenez alors la posture antérieure. Cette posture peut être pratiquée également en retenant la respiration. (Photo)

Bénéfices : La nuque devient solide. La graisse est diminuée à l'estomac et à la ceinture. La digestion s'améliore et toutes les maladies d'estomac sont guéries ; les côtes sont fortifiées. On prévient les désordres des 3 humeurs.

36° Kakasana (Posture du Corbeau) : Après vous être assis en Utkatasana, fixez fermement les mains sur le sol et, la partie supérieure des cuisses sur les coudes. Retenez la respiration, inclinez les pieds en arrière et mettez le corps en équilibre sur les coudes. (Photo)
Bénéfices : Les bénéfices de cette posture sont les mêmes que ceux de Hansasana (Posture du Cygne).

37° Matsyasana (Posture du Poisson) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus N°1), et allongez-vous sur le dos. Appuyez la tête sur le sol ainsi que les jambes nouées en Padmasana. Maintenez la ceinture légèrement au-dessus du sol, et prenez les orteils avec les mains. Demeurez un certain temps dans cette posture. Alternativement, maintenez les mains sous la tête, en tenant chaque coude avec la main opposée. (Photo)
Bénéfices : Cette posture guérit les désordres de l'estomac, elle fortifie le tronc et les jambes.

38° Latasana (Posture du Reptile) : Étendez-vous à plat sur le dos. Effectuez Halasana (posture de la Charrue) et, étendez vos jambes et vos bras aussi largement que possible, de chaque côté. Les deux bras doivent reposer fermement sur le sol. Les jambes doivent être maintenues aussi écartées que le bras. (Photo)
Bénéfices : Les artères et les intestins sont nettoyés et fortifiés. Les maladies de peau, ainsi que les désordres du nez, de l'oreille, de la bouche et des yeux sont guéries ; le dos et la ceinture deviennent souples ; l'appétit s'accroît.

39°/1 Mayurasana (Posture du Paon n°1) : Placez vos mains à plat sur le sol. Réunissez les coudes. Reposez sur eux votre nombril. Inspirez. Mettez les pieds en arrière et la tête en avant. Mettez le corps en équilibre sur les coudes. Le corps tout entier doit être droit comme un bâton. Retenez la respiration et conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. Augmentez graduellement la durée. (Photo)
Bénéfices : D'après le Hatha Yoga Pradipika, les bénéfices sont ceux-ci : cette posture guérit la gastrite chronique, l'hydropisie et les désordres causés par le flegme, la bile et les vents. La dilatation de l'estomac, du foie et de la rate est arrêtée ; la digestion s'améliore et les reins travaillent d'une manière plus efficace ; le sang est purifié par une circulation accrue ; tout le corps devient rayonnant et beau ; la jeunesse est prolongée et la durée de la vie s'accroît.
Technique II : Asseyez-vous en Vajrasana (Posture de la flèche). Ecartez les genoux. Placez vos mains sur le sol de manière à ce que les paumes de chacune des 2 soient étendues en avant. Maintenant, placez le nombril sur les coudes, et mettez tout le corps en équilibre sur eux. Comme dans la 1ère technique. (Photo) 39/2
Technique III : Faites comme 39/2 (Technique II) mais fermez vos paumes et mettez le corps en équilibre sur vos poings. (Photo) 39/3
Bénéfices : Les bénéfices sont les mêmes que ceux de Mayurasana (Posture du Paon) décrite ci-dessus.

40° Mayuri-Asana (Posture de la Paonne) : Il n'y a qu'un léger changement par rapport à Mayurasana (Posture du Paon). Au lieu d'allonger les jambes par derrière, faites Padmasana (Lotus n°1) de manière à ce que la queue puisse sembler petite à la manière de celle de la femelle du Paon. (Photo)
Bénéfices : Les bénéfices sont les mêmes que Mayurasana (Posture du Paon).

41° Kalyanasana (Posture heureuse n°2) : Tenez-vous droit. Réunissez les pieds.

Puis, étendez les jambes en maintenant les talons réunis. Penchez-vous en avant, passez les bras entre les jambes, mettez les bras autour des cuisses respectives et amenez-les par-dessus le dos, pour faire une boucle avec les doigts. On doit amener la tête entre les jambes. Conservez cette posture aussi longtemps que vous le pourrez. Quand vous vous sentez fatigué, relâchez les mains et les pieds et, après un certain temps, recommencez la position. (Photo)

Bénéfices : C'est le meilleur exercice pour ceux qui souffrent de l'estomac ; il améliore la digestion ; il prévient la gastrite et les impuretés du sang.

42° Garudasana (Posture de l'Aigle) : Tenez-vous droit. Levez la jambe droite et tournez-la complètement autour de la jambe gauche. D'une manière semblable, tournez les bras l'un autour de l'autre et joignez les paumes ou faites une boucle avec les doigts. Debout ainsi sur une jambe, placez les poignets sur le bout du nez, de manière à ce que la formation ressemble au bec d'un oiseau. Répétez la posture sur l'autre jambe également. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les nerfs, les tissus, les muscles et les os des bras, des jambes et des mains. La dilatation du rein est guérie.

43° Sankatasana (Posture difficile n°1) : Tenez-vous droit, levez la jambe droite et mettez-la autour de la jambe gauche comme vous l'avez fait en Garudasana (Posture de l'Aigle). Étendez vos bras en avant, réunissez les paumes des mains et prenez une position demi-assise. Mettez-vous dans la tête, je vous prie, que les hanches doivent être au-dessus des pieds. Répétez la posture avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Comme Garudasana (Posture de l'Aigle) elle fortifie tous les organes du corps.

44° Uttana Mandukasana (Posture n°2) : Asseyez-vous droit. Courbez les genoux et ramenez les pieds en arrière. Maintenant, écartez largement les genoux en réunissant les gros orteils. Elevez vos deux bras au-dessus de la tête, et tenez chaque coude avec la main opposée. Inspirez et retenez la respiration. Tendez la poitrine et regardez droit devant vous. (Photo)

Bénéfices : Les poumons deviennent robustes. Le sang est purifié et le Prana se trouve contrôlé par la rétention du souffle.

45° Utthitadvipadagrivasana (Posture des jambes sur la nuque) : Asseyez-vous sur votre derrière. Levez une jambe, et placez-la fermement sur l'arrière de la nuque. Maintenant, levez l'autre jambe et mettez-la sur la première. Étirez les bras, gardez les paumes à plat sur le sol et mettez tout le corps en équilibre sur elles. Conservez la posture pendant un certain temps. Relâchez les pieds, prenez un peu de repos et répétez la position une ou deux fois. (Photo)

Bénéfices : Cette position rend forts et souples la nuque, la taille, l'estomac, les cuisses, les doigts et les bras. Le Prana devient fort et le corps est sain.

46° Utthita-Ekapada-Hastasana (Posture d'une jambe levée) : Tenez-vous droit, réunissez les pieds. Étendez en avant votre jambe gauche et attrapez l'orteil gauche avec la main gauche. Retenez la respiration et étendez la jambe et le bras gauches. Placez l'avant-bras droit sur votre dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe également. (Photo)

Bénéfices : La ceinture, les genoux et les jambes deviennent forts.

47° Shatarmugasana (Posture de l'Autruche) : Tenez-vous droit. Inclinez-vous en avant. Mettez les deux paumes solidement sur le sol. Étendez les jambes, levez la taille et les hanches en maintenant votre corps sur les mains et les pieds. Allez et venez dans cette posture.

(Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la taille, l'estomac et les jambes et elle maintient l'activité générale du corps.

48° Chakrasana (Posture du Cercle) : Technique 1 : Etendez-vous sur le dos. Courbez les jambes aux genoux. Faites toucher les hanches par les talons. Maintenant mettez vos mains par-dessus les épaules, et placez-les sur le sol. Puis, avec le soutien des mains et des pieds, levez la poitrine et la taille. Rapprochez étroitement les mains et les pieds, de manière à ce que votre corps dessine un cercle presque complet. (Photo)

Technique 2 : Tenez-vous droit. Passez vos mains en arrière par-dessus les épaules et baissez-vous lentement en arrière, de façon à ce que les paumes reposent finalement sur le sol. Maintenant essayez graduellement de réunir les mains et les pieds, de façon à ce que le corps prennent finalement la forme d'un cercle.

Bénéfices : Cette posture fortifie et rend souples la poitrine, le dos, l'estomac, la taille, le cou, les bras, les mains, les jambes, les genoux, les pieds, etc... et les maintient en bonne santé. Elle donne le contrôle parfait sur le corps, le rend agile et rapide. Elle prévient la bosse dans la vieillesse ainsi que les tremblements de mains et des pieds.

49° Supta Vajrasana (Posture de la Flèche renversée) :

Technique 1 : Asseyez-vous dans la posture de Vajrasana (la flèche). Inspirez, et allongez-vous sur le dos. Placez la tête sur le sol. Maintenez les mains sur les cuisses, comme dans Vajrasana. En retenant la respiration, restez dans cette posture pendant un certain temps. Alors, expirez et relevez-vous. Augmentez graduellement les répétitions, jusqu'à 5 ou 6 fois.

Technique 2 : Si les talons ne peuvent être maintenus sous l'anus, on peut les placer sur le côté des hanches. Après avoir pratiqué cette posture durant un certain temps, on peut essayer la première technique. (Photo)

Bénéfices : Cette posture a tous les avantages de Vajrasana. Les pieds, les paumes, les genoux, les cuisses, l'estomac, la ceinture, le dos et le cou deviennent forts et en parfaite santé.

50° Purna Supta Vajrasana (Posture de la Flèche pleinement renversée) :

Agenouillez-vous. Mettez vos mains fermement sur les cuisses. Inspirez. Retenez la respiration et courbez lentement la tête en arrière, de manière à ce que vous reposiez finalement sur votre dos. Alors, maintenant la tête sur le sol, levez le dos et la taille au-dessus du sol, en mettant le corps en équilibre sur la tête et les genoux. Conservez la posture pendant un certain temps, et alors expirez lentement. Faites ceci 3 ou 4 fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture diminue la graisse sur l'estomac ; la taille, les cuisses et les genoux deviennent élastiques ; le mal de dos est soulagé ; le corps devient équilibré et en bonne santé, les muscles des jambes sont fortifiés, et les désordres des poumons sont guéris.

51° Tadasana (Posture du Palmier) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Inspirez et remplissez d'air l'estomac. Elevez les bras droits en l'air en écartant les paumes des mains. Maintenant, mettez le corps tout entier en équilibre sur les orteils et, regardant en l'air, marchez de long en large. Le corps doit être tenu absolument droit. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture aide à l'allongement de la taille.

52° Shukasana (Posture du Perroquet n°1) : Asseyez-vous sur vos orteils, comme

vous le faites en Utkatasana (Posture de soutien sur le genou). Réunissez avec force les talons. Puis, placez les paumes fermement sur le sol, les bras touchant les jambes pliées. Inspirez, retenez la respiration et mettez le corps en équilibre sur les doigts, de façon à ce que la posture évoque la forme d'un perroquet. Demeurez dans cette position pendant un certain temps. Faites l'exercice plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Les muscles des doigts et des bras deviennent forts.

53° Garbhasana (Posture de l'enfant dans le sein n°1) : Étendez-vous sur le dos et amenez les jambes vers la nuque, en élevant un peu celle-ci. Placez les pieds sur elle. Mettez alors les bras en travers des cuisses, en-dessous des hanches en pressant l'abdomen et en faisant une boucle avec les doigts. Demeurez dans cette position pendant un certain temps. Maintenez la respiration normale. (Photo)

Bénéfices : Tout le corps devient élastique et fort. Le corps et Prana sont placés sous contrôle.

Quand j'étais à Harban, j'avais l'habitude d'accomplir le Gayatri Japa dans cette posture durant des heures d'affilée.

54° Uttanapadasana (Posture les jambes levées) : Allongez-vous sur le dos, conservez les jambes droites et jointes, et placez les mains sur le côté du corps, les paumes sur le sol. Levez les deux jambes, en les maintenant droites, à environ 2 pieds du sol. Maintenez le regard sur les orteils. (Photo)

Bénéfices : Cette posture a tous les avantages de Sarvangasana (Posture de la Chandelle).

55° Dvipada-grivasana (Posture des pieds sur la nuque) : Asseyez-vous avec les jambes droites devant vous. Ensuite, avec l'aide des 2 mains, amenez graduellement les jambes derrière la nuque, en les plaçant sur elle, l'une au-dessus de l'autre. Asseyez-vous sur le derrière et mettez en avant les paumes des mains jointes. (Photo)

Bénéfices : Les articulations et les nerfs des jambes, de la taille et de la nuque se fortifient. Le corps devient équilibré, élastique, beau et rayonnant. La puissance digestive est accrue, et la graisse diminuée.

56° Gajasana (Posture de l'éléphant) : Tenez-vous droit. Courbez-vous à partir de la taille et placez les paumes des mains sur le sol. Gardez les jambes et les bras complètement étendus. Déplacez-vous dans cette posture. (Photo)

Bénéfices : Cette posture maintient l'estomac en bonne santé, soulage la constipation et accroît l'appétit.

57° Makarasana (Posture du Crocodile) : Allongez-vous sur l'estomac, étendez les jambes en arrière. Placez les mains sur les côtés du corps, avec les paumes reposant sur le sol, près des épaules, et les coudes levés. Maintenant, mettez le corps en équilibre sur les paumes et les orteils, et bondissez sur les orteils et les paumes à la manière d'un lézard, ou déplacez-vous sur les orteils et les paumes en les amenant en avant et en ordre. Veillez à ce que le corps ne demeure en équilibre que sur les orteils et les paumes, et à ce qu'il soit raide comme une planche en bois. (Photo)

Bénéfices : Tout le corps est exercé, transpire et se fatigue. La circulation du sang s'accélère et il est ainsi purifié. La posture fortifie spécialement les bras, les doigts et les jambes.

58° Padaprasaran-Kachchapasana (Posture de la Tortue n°2) : Asseyez-vous les

jambes étendues en avant. Allongez vos bras sous les cuisses, les tirer légèrement en arrière, placez les paumes fermement sur le sol. Maintenant, gardez les pieds à une distance d'environ 4 pieds et, en retenant la respiration, penchez votre poitrine en avant et faites-leur toucher le sol. Fixez votre regard devant vous. En expirant, levez le cou. (Photo)

Bénéfices : Les mains et les pieds gagnent de l'énergie, l'estomac et le corps tout entier deviennent forts.

59° Yoni-Asana ou Bhagasana (Posture des Plantes de pied en opposition) : Asseyez-vous en écartant les jambes en avant. Réunissez les plantes et tournez les pieds avec la main, de façon à ce que les gros orteils des 2 pieds soient placés sur le sol près des parties génitales et à ce que les talons arrivent sous le nombril. Placez maintenant les mains sur leur genou respectif, en effectuant Jnana-Mudra. (Photo)

Bénéfices : Toutes les parties des pieds deviennent fortes. Tous les désordres urinaires, les hémorroïdes, les fistules, etc... sont guéris.

60° Bhadrasana (Posture du complet repli de la cheville) : Asseyez-vous en Yoni-Asana (Posture des plantes de pieds en opposition). Après avoir enroulés vos pieds, placez les orteils sous le derrière et les talons sous le périnée mais en les laissant visibles devant. Gardez les paumes des mains sur les genoux respectifs. Expirez, et gardez la rétention à vide. Si vous le désirez, vous pouvez effectuer Nauli. (Photo)

Bénéfices : Cette posture prévient les désordres des genoux, des orteils et du périnée, comme également la gonorrhée, les maladies urinaires, les hémorroïdes, les fistules etc... Elle maintient sous contrôle la pulsion sexuelle et aide ainsi à observer la continence.

61° Moodhagarbhasana (Posture de l'Enfant dans le sein n°2) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1). Allongez-vous sur le dos. Introduisez les 2 mains entre les cuisses et les mollets, de façon telle que les coudes soient découverts. Tenez les oreilles avec les mains respectives correspondantes. Vous pouvez à la place, placer les mains sur la nuque. Asseyez-vous sur le derrière et regardez droit devant vous. Alternativement, vous pouvez vous allonger sur le dos. Ralentissez la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend le corps souple, fort et équilibré ; elle diminue l'obésité ; elle aide à surmonter la paresse et l'inactivité ; elle aide à ralentir la respiration ; elle améliore la digestion. Cette posture est plus bénéfique que Garbhasana n°1 (Posture 53).

62° Janu Asana (Posture de la cuisse) : Tenez-vous droit les pieds réunis. Fixez fermement le pied gauche sur l'aine droite, et, faites que le genou gauche soit sur la cheville du pied droit ; soit sur le sol. Ramenez vos mains en arrière, la main droite par-dessus l'épaule droite et la main gauche par-dessous l'épaule gauche. Joignez les mains et prenez une position, demi-assise. Répétez ceci sur l'autre jambe également. (Photo)

Bénéfices : Cette posture supprime la faiblesse des mollets et celle des articulations des pieds.

63° Simhasana (Posture du Lion) : Technique I : Asseyez-vous en plaçant le pied gauche au-dessous de la hanche droite et le pied droit en-dessous de la hanche gauche ; écartez vos doigts à la manière des griffes d'un lion, et placez-les sur les genoux. Rentez votre estomac, et gonflez la poitrine. Ouvrez toute grande la bouche et tirez la langue aussi fortement que vous le pourrez. Assis, fixez le regard entre les sourcils. (Photo)

Technique II : Appuyez-vous sur les genoux. Courbez-vous à partir de la taille et penchez-vous

en avant. Placez les paumes sur le sol, les doigts écartés comme les griffes d'un lion. Gardez le dos droit et levez les talons de manière à toucher les hanches. Ouvrez la bouche et, les yeux exorbités, tirez la langue aussi fortement que vous le pourrez, et regardez d'un air féroce, entre les sourcils. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend la poitrine large, le ventre mince, le corps robuste, elle développe la langue et les yeux. Elle guérit le bégaiement. Les glandes de la gorge sont fortifiées ; la digestion et la vue s'améliorent ; le visage devient beau.

64° Vajrangasana (Posture du Singe Hanuman n°1) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Placez la jambe gauche en avant à une distance d'environ 3 pieds. Inspirez, pliez la jambe gauche et portez la poitrine en avant. En retenant la respiration, levez les bras en les pliant aux coudes. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous le pourrez et retenez la respiration (poumons pleins). En expirant, reprenez la respiration normale. (Photo)

Bénéfices : La poitrine et les poumons se développent, le corps devient plein de santé et le Prana fort.

65° Vrikshasana (Posture de l'Arbre) : Asseyez-vous sur vos pieds, avec une couverture douce ou un coussin, en maintenant les paumes sur le sol écartées d'environ 2 pieds. Pliez les jambes aux genoux, et soulevez légèrement les hanches. Placez votre tête sur le sol, entre les paumes et levez toutes droites les jambes. Étirez tout le corps comme un bâton. Faites reposer le corps sur vos mains et votre tête. Conservez cette posture pendant une certaine durée. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très bénéfique pour la tête, le cou, la poitrine, le cœur et les yeux. Le sang circule vers la tête et, par conséquent ces parties-là du corps en tirent un bénéfice tout spécial. Elle améliore la digestion et aide à observer la continence. La chevelure ne grisonne pas prématurément.

66° Vrishchikasana (Posture du Scorpion) : Asseyez-vous sur vos pieds et penchez-vous en avant. Placez les avant-bras fermement sur le sol. D'une légère secousse, levez alors vos pieds. Inclinez lentement votre taille, vos jambes et vos pieds vers la tête. Ainsi, les pieds devraient venir par-dessus la tête et le corps reposé sur les avant-bras. Essayez de maintenir cette posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture accroît la force des bras ; elle rend élastique l'épine dorsale ; elle aide à surmonter la paresse ; elle prévient les désordres de la rate, du foie, des reins et de l'estomac et, d'une manière générale, elle rend le corps sain et fort.

67° Sarikasana (Posture du Coucou) : Asseyez-vous en maintenant vos pieds écartés d'environ un pied et demi. Placez les paumes sur le sol, entre les genoux. Penchez-vous légèrement, et placez les jambes un peu au-dessous des genoux, sur les coudes légèrement inclinés. Mettez le corps en équilibre sur les paumes. Gardez les orteils légèrement en arrière. (Photo)

Bénéfices : Toutes les parties du corps, les tissus et les nerfs deviennent souples et forts ; les désordres des articulations sont guéris.

68° Pikasana (Posture du Paon n°2) : Tenez-vous droit. Baissez-vous en avant à partir de votre taille. Insérez les mains entre les jambes inclinées et placez les paumes sur le sol près des pieds. Pressez les coudes sur les jambes, et mettez le corps en équilibre sur les paumes.

Ramenez en arrière les plantes des pieds, afin de former la queue de l'oiseau. Conservez la posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les membres et assouplit les articulations.

69° Ekapada-Angushthasana (Posture d'équilibre S/un pied) : Asseyez-vous sur vos orteils. Placez le talon gauche entre l'anus et les testicules, et mettez la jambe droite sur la cuisse ou le genou gauche. Mettez tout le corps en équilibre sur les orteils gauches. Placez la main droite sur la cuisse droite et la main gauche sur le pied droit, les mains en Jnana-Mudra. Refaites ceci sur l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture aide beaucoup à conserver la continence ; elle accroît le contrôle de soi ; elle fortifie les nerfs des pieds et les rend élastiques.

70° Uttanakurmasana (Posture de la Tortue n°3) : Asseyez-vous en Padmasana (Posture Lotus n°1). Poussez les avant-bras entre les mollets et les cuisses, de façon à ce que les coudes passent en avant. Inclinez la nuque légèrement en avant et tenez-la avec les mains, en faisant derrière une boucle avec les doigts. Asseyez-vous sur votre derrière. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. Augmentez graduellement la durée. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend le corps élastique, équilibré, fort et beau ; elle prévient la goutte et les douleurs dans les articulations. Elle maintient l'équilibre des 3 humeurs et elle accroît le contrôle du corps, des organes des sens et du Prana. Elle est particulièrement utile à ceux qui souffrent d'un excès de vents et de phlegme.

71° Sarpasana (Posture du Serpent) : Allongez-vous le visage en avant, en plaçant les paumes des mains sur les côtés, juste en dessous des épaules. Inspirez, retenez la respiration et levez votre tête, votre cou, votre poitrine et votre taille, c'est à dire votre corps du nombril à la tête. Le corps en-dessous du nombril, devrait rester complètement sur le sol. Avancez le corps de manière à ce que le nombril soit en ligne avec les poignets. Demeurez dans cette position pendant un certain temps. En expirant, baissez la tête. (Photo)

Bénéfices : Le cou, la poitrine, l'estomac, la taille, les cuisses, les pieds, les bras, les paumes etc... deviennent forts et sains. Toute l'épine dorsale devient élastique ; la posture diminue la possibilité de maladies comme la gastrite.

72° Shirshasana (Posture debout sur la tête n°1) :

Technique I : Etendez sur le sol une couverture dépliée ou placez-y un coussin. En fermant les doigts, faite une sorte de coupe, et placez-la le long des coudes sur le coussin ou la couverture. Mettez la tête dans cette boucle des doigts. Levez doucement les jambes en l'air jusqu'à ce que tout le corps soit mis en extension verticale. Mettez le corps en équilibre sur les coudes, les paumes et la tête. (Photo)

Technique II : Au lieu de faire reposer la tête sur les paumes, gardez-la sur le sol, en mettant les paumes de chaque côté. Cette technique est nettement plus difficile que la première. Elle exerce une tension plus forte sur la tête. Elle est connue également sous le nom de Vrikshasana.

Technique III : La seule différence dans cette posture est que vous placez votre pied droit sur la cuisse gauche pendant que vous vous tenez debout sur la tête. Cette technique est connue également sous le nom de Viparitakarini Mudra.

Bénéfices : Les divers bénéfices retirés de cette posture sont énumérés dans un grand nombre de livres, et on recommande de la pratiquer pendant plusieurs heures ; mais je n'en suis pas partisan. La tête, le visage, les yeux, les oreilles, etc... sont des organes très délicats. En se tenant

debout sur la tête pendant longtemps, un excès de sang se trouve dirigé vers elle ce qui cause des traînées rouges permanentes dans les yeux ; la chaleur excessive produite par cet asana cause la douleur dans les yeux. Il est également possible que la vue soit affaiblie et qu'une cataracte se développe ; on commence à avoir des bourdonnements d'oreilles. Parfois, une pustule se forme dans les oreilles et la surdité peut en résulter. J'ai rencontré beaucoup de gens qui souffraient de tous ces troubles, pour avoir effectué cette posture pendant des durées prolongées. Deux exemples suffiront : A Hoshiarpur, dans le Punjab, il y avait un jeune homme de 19 ou 20 ans, du nom de Ranbir, souffrant d'une inflammation à la cheville. Quelqu'un lui conseilla de pratiquer Shirshasana. La douleur, à sa cheville se calmait aussi longtemps qu'il se tenait sur la tête, mais revenait quand il cessait la position. Il était tout à fait possible que le poison dans le sinus ait pu voyager avec le sang jusqu'à la tête et y causer certaines autres maladies. Le père de ce jeune homme, le Docteur Moti-Singh avait l'habitude de pratiquer cette posture pendant 2 heures le matin et de réciter ainsi le Gayatri-Mantra. En dépit de mon conseil contraire, il persista à pratiquer cette posture contre-nature et eut à en souffrir. La cataracte se développa chez lui et plus tard, il perdit la vue.

Mais cette posture, si elle est pratiquée de la manière appropriée, procure un sommeil profond, et elle guérit généralement les désordres de la bouche, du nez, de l'oreille et de la gorge. Le flux sanguin est dirigé vers le haut, si bien que les désordres des organes supérieurs sont guéris ; les nerfs sensoriels, les artères et les veines sont rendus actifs ; la posture améliore la vision ; elle conserve la santé, accroît la durée de la vie ; elle aide à conserver la continence. Le corps devient rayonnant, et la concentration mentale s'améliore. Le flux d'énergie séminale se dirige vers le cerveau, ce qui aboutit à la sublimation du sexe. L'accumulation de cette énergie, connue sous le nom d'Ojas-Shakti, aide à la méditation, et elle rend l'aspirant brillant sur les plans mental et physique.

Cette posture doit être suivie de la posture du repos afin de restaurer la circulation normale du sang.

73° Suryanamaskara (Posture de la Salutation au Soleil) : Une série de 12 postures composent la Salutation au Soleil :

1 - Tenez-vous droit face à l'Est. Joignez les paumes de vos mains et placez-les devant la poitrine. Réunissez les pieds et les talons et inspirez. (Photo)

2 - Libérez les mains, levez les bras en l'air et penchez-vous en arrière à partir de la Taille. Mais les jambes devraient rester droites. (Photo)

3 - Courbez-vous en avant et placez les paumes tout contre les pieds. Les pouces devraient être en ligne droite avec les orteils. Les jambes doivent demeurer droites et la tête doit toucher complètement les genoux. Les talons doivent demeurer sur le sol. (Photo)

4 - Portez votre pied droit en arrière aussi loin que possible. Les orteils doivent toucher le sol et les paumes demeurées de chaque côté du pied gauche. Gardez votre poitrine droite et le cou légèrement penché en arrière. Regardez vers le ciel. (Photo)

5 - Amenez votre pied gauche en arrière en le plaçant tout contre le pied droit. Maintenez ensemble les gros orteils, les talons et les genoux. Le cou et la tête devraient demeurer en ligne. Regardez vers le ciel. (Photo)

6 - Inclinez vos genoux, votre poitrine et votre front, en touchant avec eux le sol. Le reste du corps doit être au-dessus du sol. (Photo)

7 - Levez votre cou et votre poitrine de manière à ce que la partie supérieure du corps jusqu'au nombril soit au-dessus du sol, comme dans la posture du serpent. (Photo)

8 - En élevant votre taille, placez les deux talons sur le sol et étirez la ceinture en arrière. (Photo)

9 - Amenez maintenant votre pied droit en avant et, placez-le entre les paumes en levant le cou et la tête. Regardez vers le haut, et courbez le dos et la taille. (Photo)

10 - Placez votre pied gauche tout contre le pied droit, de manière à ce que les 2 gros orteils soient en ligne. Courbez-vous en avant à partir de la taille et mettez la tête sur vos genoux. (Photo)

11 - Levez les mains et la tête et balancez-les en arrière. (Photo)

12 - Maintenant, tenez-vous droit, le cou et la tête bien droits, et mettez les mains sur les côtés, contre les cuisses, pour prendre une posture naturelle. Pour en tirer le maximum de bénéfice, essayez d'accomplir toutes les douze postures en retenant la respiration. Si ce n'est pas possible de réaliser les postures en un seul pranayama (avec la respiration retenue) on peut alors l'effectuer en 2 ou 3 pranayamas ou même en conservant la respiration normale. Même pour des personnes faibles, cette salutation est recommandée pour les fortifier.

Bénéfices : Il est évident que dans ces 12 postures-là, le corps tout entier est exercé. Tous les membres du corps deviennent donc élastiques, équilibrés et forts. Pour retirer le bénéfice maximum de cette posture, faites-la de 10 à 15 fois en retenant la respiration.

74° **Chandranamaskarasana** (postures de Salutation à la Lune) :

Cette Salutation comporte 12 postures successives :

1 - Tenez-vous droit, les pieds écartés d'environ 1 pied. Amenez vos mains par-dessus votre tête et penchez-vous en arrière aussi loin que vous pouvez. (Photo)

2 - En maintenant les jambes étendues, balancez-les mains en cercle vers le bas en vous baissant à partir de la taille, et placez les paumes sur les côtés des pieds, la tête reposant sur les genoux. (Photo)

3 - Portez en arrière la jambe gauche et maintenez la droite de façon à ce que tout le corps soit sur le pied droit. Asseyez-vous bien droit avec le genou droit penché légèrement en avant, de façon à ce que le poids du corps soit maintenant sur les orteils du seul pied droit, et à ce que le talon droit soit au-dessous de la hanche droite. Gardez les mains sur le sol de chaque côté de la jambe droite. (Photo)

4 - Gardez votre jambe droite en arrière, touchant le sol par les orteils. Redressez-vous, et levez les mains de chaque côté de la tête. Gardez-les étendues. Inclinez légèrement en avant le pied gauche, et étirez la poitrine vers l'avant. (Photo)

5 - Placez les deux mains devant vous sur le sol. Portez le pied gauche en arrière sur le côté du pied droit. Maintenant, effectuez une seule fois Danda, c'est à dire : asseyez-vous sur vos orteils et étirez graduellement vers l'avant la partie supérieure du corps jusqu'aux genoux, pour prendre une position quelque peu semblable à la posture du serpent. (Photo)

6 - Mettez le pied droit complètement en arrière et penchez la jambe gauche en avant, de manière à ce que le poids du corps soit sur les orteils du pied gauche. Gardez les mains de chaque côté de la jambe gauche. (Photo)

7 - Levez-vous et inclinez le genou gauche en levant la tête droite en l'air. En étirant la poitrine en avant, mettez vos 2 mains en poings et levez-les de chaque côté de la tête. Courbez la nuque légèrement en arrière. Les pouces de chacune des 2 mains doivent pointés l'un vers l'autre. (Photo)

8 - Placez les mains de chaque côté du pied droit. Mettez la jambe droite en arrière tout contre la jambe gauche. En se reposant sur les orteils et les paumes, tendez en avant la partie supérieure du corps, de manière à prendre la posture presque semblable à celle du serpent. (Photo)

9 - Placez les 2 genoux sur le sol. Inclinez les jambes en arrière, les orteils reposant sur le sol et les talons touchant les hanches. Baissez-vous alors en avant, pour touchez le sol avec la tête.

(Photo)

10 - Asseyez-vous le derrière placé sur les talons. Levez la tête et les mains, et mettez-les en arrière aussi loin que possible. (Photo)

11 - Placez vos paumes sur le sol et sautez afin d'amener les pieds entre les mains. Asseyez-vous bien droit, en faisant porter le poids du corps sur les orteils. (Photo)

12 - Finalement, tenez-vous droit, les mains jointes et placées devant la poitrine.

Effectuez de 10 à 15 fois, la Salutation complète de Chandranamaskarasana. (Photo)

Bénéfices : Cette salutation exerce le corps tout entier ; sa pratique régulière rend le corps sain, équilibré et beau. Chaque membre du corps devient actif ; la digestion s'améliore ; la paresse et la somnolence sont dominées.

75° Prishthabaddhapadaprasaranasana (Posture du Grand Ecart n°1) : Asseyez-vous en écartant les jambes d'environ 6 pieds l'une de l'autre, et expirez. Mettez les 2 mains sur votre dos, et prenez chaque coude de la main opposée. Puis, en se courbant à partir de la taille, reposer la tête sur le sol. (Photo)

Bénéfices : Les nerfs et les muscles de la taille et des cuisses sont fortifiés ; la constipation est soulagée. Les reins et le système d'excrétion fonctionnent d'une manière efficace.

76° Dandasona (Posture d'effort) : Asseyez-vous sur les orteils de vos pieds, avec les talons sous les hanches. Etendez les bras en avant aussi loin que possible, et mettez les paumes sur le sol. Inspirez et retenez le souffle. Mettez la poitrine en avant, et en élevant le cou et la tête, prenez presque la posture du serpent. Revenez maintenant d'une manière graduelle à la position de départ. Durant une seule rétention du souffle, la posture peut être répétée plusieurs fois. Augmentez le nombre des répétitions suivant votre capacité. (Photo)

Bénéfices : Le corps tout entier se trouve fortifié, spécialement les bras et la poitrine. En pratiquant la posture et en retenant la respiration, la poitrine s'élargit. La différence entre cette posture et celles des lutteurs est que, dans la première la distance entre les mains et les pieds est réduite au minimum et on les garde à la même place durant la pratique.

77° Konasana (Posture de l'Angle) : Tenez-vous droit. Placez le pied gauche à une distance d'environ 3 pieds devant vous. Inspirez et pliez votre genou gauche. Placez la main droite sur la voûte plantaire gauche. Tendez maintenant votre bras gauche vers l'avant, en touchant l'oreille gauche. Fixez le regard sur le bout du pouce. Répétez la posture de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Les articulations des épaules, les nerfs et les muscles deviennent forts.

78° Trikonasana (Posture du Triangle n°1) : Tenez-vous droit, en gardant les pieds écartés d'environ 3 pieds l'un de l'autre. Inspirez et levez les mains, droit vers le haut. Etendez les épaules et tournez-vous vers la gauche, de manière à pouvoir tenir la cheville gauche avec la main gauche, pour former un triangle. Redressez le bras droit et élevez-le vers la tête, en touchant l'oreille droite avec lui. Ce processus peut-être répété de l'autre côté. La posture complète peut-être accomplie 3 ou 4 fois. (Photo)

Bénéfices : La circulation du sang s'améliore ; la colonne vertébrale, le cou, les épaules et les bras se fortifient.

79° Viparita-pada-prasaran-asana (Posture des jambes étendues en opposition) : Tenez-vous droit, puis écartez graduellement votre jambe droite vers la droite et la gauche vers

la gauche, jusqu'à ce que les jambes, les cuisses et les hanches touchent le sol. Mettez maintenant les mains sur les genoux respectifs.

Cette posture est difficile, et l'on ne peut donc atteindre la perfection que graduellement. (Photo)
Bénéfices : Cette posture fait travailler les nerfs des testicules et les fortifie ; elle apporte un soulagement aux hernies et à l'enflure de la prostate ; elle prévient les troubles des reins, la flatulence et la faiblesse progressive des organes génitaux.

80° Poorvottanasana (Posture d'appui sur le dos) : Allongez-vous sur le dos. Réunissez les genoux, les talons et les orteils des 2 jambes. En mettant les mains sur les côtés, levez les jambes et amenez-les derrière votre tête. Touchez le sol avec les orteils. Les jambes doivent être maintenues absolument droites. Tendez vos bras de chaque côté de la tête, et tenez les orteils avec les mains respectives. Poussez les jambes en arrière, suffisamment pour que le menton touche votre poitrine. (Photo)

Bénéfices : Une pression considérable est exercée sur la partie supérieure du corps ; le cou, la poitrine et les épaules deviennent, par conséquent, élastiques. Le sang est purifié ; les poumons et le cœur sont donc nettoyés. Le mental devient tranquille et la vieillesse est retardée.

81° Dviparshwasana (Posture du rolling de côté) : Etendez-vous sur le ventre. Pliez les genoux en arrière et tenez les jambes par les chevilles à l'aide des mains respectives. En inspirant et en retenant le souffle, tournez-vous plusieurs fois alternativement vers le côté droit et le côté gauche. On doit retenir la respiration pendant toute la durée. Reprenez la position de départ en expirant. (Photo)

Bénéfices : Cette posture élimine rapidement l'obésité et, en tant que telle, elle est très bénéfique aux personnes affligées d'un gros ventre. Elle fortifie le foie, les intestins et l'estomac. Elle soulage la constipation et elle élargit la poitrine.

82° Dhanurasana (Posture de l'Arc) : Allongez-vous sur le ventre et mettez les bras en arrière. Pliez les genoux, et prenez les chevilles en arrière. Tenez les chevilles avec les mains respectives, et tendez vos jambes et vos bras vers le haut de manière à ce que les orteils soient dirigés vers les bras. Inspirez, retenez la respiration et élevez-vous par l'extension des bras et des jambes qui prennent la figure d'un arc. Conservez la position aussi longtemps que vous le pourrez. Puis expirez lentement, et revenez à la position normale. (Photo)

Bénéfices : Cette posture exerce une grande pression sur la colonne vertébrale et l'estomac, fortifiant ainsi les vertèbres ; l'épine dorsale devient élastique, la posture libère les gaz de l'estomac ; elle soulage la constipation et la dyspepsie. Les muscles et les nerfs des épaules, des bras, des mains, des cuisses et des pieds en retirent bénéfice.

Note : ceux qui souffrent d'une maladie de cœur ou d'hypertension sont avertis de ne pas pratiquer cette posture.

83° Moolapida-Bhujangasana (Posture de pression sur le périnée) : Effectuez d'abord Gorakhasana (Posture Goraksha). Pliez les coudes, placez-les sur les cuisses respectives, et ajustez le menton dans le creux qui se trouve au milieu des os des clavicules. Expirez profondément, afin de vider l'estomac et fermez la bouche. Penchez-vous en avant, et touchez le sol avec le bout du nez. Retenez le souffle aussi longtemps que possible. En expirant, revenez à la position de départ. Faites ceci plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : La pratique régulière de cette posture rend souples et forts les membres au-dessus de la ceinture. La graisse du ventre est diminuée, la digestion s'améliore ainsi que l'appétit.

84° Padahastasana (Posture des mains et pieds) : Allongez-vous sur le dos : retenez votre respiration, levez les jambes, joignez les pieds et les talons. Puis levez les bras le long de la tête, du cou, et de la poitrine. Inclinez-vous légèrement, et attrapez les gros orteils des 2 pieds. Essayez de toucher les genoux avec le bout du nez. Après avoir retenu la respiration aussi longtemps que possible, expirez lentement et revenez à la position de départ. Faites cela plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend l'estomac léger, sain et fort.

85° Prishthabaddha-padangushtha-nasikasparsasana (Posture des orteils sur le nez) : Allongez-vous sur le dos. Tournez vos jambes de façon à ce que les 2 genoux touchent le sol de chaque côté et que les jambes soient dans les aisselles. Maintenant enserrez les genoux et la taille dans vos bras. En expirant, lever la tête pour toucher le nez avec les orteils. Entrelacez les doigts en dessous de la taille. (Photo)

Bénéfices : Comme une forte pression est exercée sur l'estomac, celui-ci mincit graduellement.

86° Hastabhujasana (Posture Paumes des mains-Plantes des pieds) : Asseyez-vous les jambes étendues en avant. Mettez les bras sous les genoux, de manière à ce que les mollets des jambes soient élevés sur les bras. Inspirez, retenez le souffle, et touchez les oreilles ou tenez la nuque avec les mains. Joignez les talons des 2 pieds près de la poitrine, et reposez le corps sur les hanches. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend spécialement forts les épaules et les bras, et elle exerce un effet bénéfique sur l'estomac.

87° Supta-ekapada-shirasana (Posture des pieds-oreiller) : Asseyez-vous les jambes étendues. Mettez le pied gauche dans l'aîne droite et allongez-vous sur le dos. Placez maintenant le pied droit sur la nuque, amenez les deux bras sous la taille et joignez-les de manière à ce que la poitrine soit pressée par les genoux et à ce que les bras entourent les jambes. Répétez cela avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture guérit les maladies du foie et de la rate ; la constipation est soulagée.

88° Ardhotthitasana (Posture demi-levée) : Tenez-vous bien droit. Inspirez, mettez les bras au-dessus de la tête et joignez les paumes des mains. Maintenez ensemble les talons et les orteils et mettez le corps en équilibre sur les orteils. Pliez légèrement les genoux et prenez une posture à demi-assise en descendant les bras latéralement les paumes des mains face au sol. Il doit y avoir entre les genoux un intervalle d'environ 1 pied. Retenez la respiration lorsque vous êtes à demi-assis. Faites ceci à plusieurs reprises. (Photo)

Bénéfices : Si cette posture est pratiquée après absorption d'un verre d'eau, mais sans pranayama, la constipation est soulagée. Les mains et les pieds sont fortifiés.

89° Kronchasana (Posture de la Grue) : Tenez-vous debout. Posez fermement les 2 mains sur le sol, et mettez les 2 genoux sur les coudes, de manière à ce que le corps soit mis en équilibre sur les mains. Amenez alors les orteils des deux pieds à proximité des poignets. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, élargit la poitrine et donne de la vigueur par le Prana.

90° Nabhipidasana (Posture de pression du nombril) : Asseyez-vous sur le sol avec les jambes étendues en avant. Réunissez les plantes des pieds avec les mains, et placez-les à proximité du nombril. Avec l'aide des mains, faites que les talons et les orteils touchent respectivement l'estomac et la poitrine. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture accroît la force des bras et des jambes ; elle aide le mouvement du Prana dans Shushumna ; elle fortifie le conduit spermatique.

91° Padahastachatushkonasana (Posture du Rectangle) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Portez en arrière votre jambe gauche et placez le talon contre la hanche. Levez la jambe droite, et amenez le pied sur le bras droit. Amenez alors le bras gauche à votre dos, et enfermez-le par le bras droit. Inspirez et retenez la respiration. Demeurez dans cette posture pendant un certain temps. Pratiquez-la de l'autre côté aussi. (Photo)

Bénéfices : Cette posture assouplit et fortifie les articulations des bras et des jambes. Les intestins et d'autres organes sont fortifiés.

92° Ekapadagrivasana (Posture du pied sur le cou n°1) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Pliez votre genou gauche vers l'intérieur et placez le talon près des testicules. Mettez la jambe droite autour du dos et placez-la sur le cou. Réunissez les paumes des mains. Conservez la posture pendant un certain temps. Répétez-la du côté opposé. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les épaules et la poitrine ; les muscles des pieds deviennent souples.

93° Vakshasthala-janupidasana (Posture de pression genoux et poitrine) : Asseyez-vous sur les pieds, faites une boucle avec les doigts, et placez fermement les paumes sur la poitrine de façon à ce que les coudes soient entre les genoux. Pressez maintenant les coudes avec les genoux et tentez de les amener l'un tout contre l'autre. Faites-le plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les articulations des épaules, les bras et les mains et elle les rend souples.

94° Viparitahastabhunamanasana (Posture de Demie Prostration n°1) : Asseyez-vous en étendant les jambes devant vous. Mettez vos deux mains sur votre dos et joignez-les, inversées. Gardez les jambes écartées d'environ 1 pied 1/2. Arrêtez-vous de respirer, courbez la tête et placez-la sur le sol, entre les jambes. Faites-le plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion, soulage la constipation et réduit l'embonpoint.

95° Shirapidasana (Posture de pression sur la tête) : Allongez-vous sur le dos. Réalisez d'abord Sarvangasana (Posture de la Chandelle) et ensuite Halasana (Posture de la Charrue). Pliez les genoux, mettez-les sur la tête et ensuite touchez lentement le sol avec eux. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pouvez. (Photo)

Bénéfices : C'est une posture très utile pour guérir les désordres de l'estomac ; elle rend le corps fort et souple.

96° Suptapadangushthasana (Posture de la tête, des orteils et des coudes) : Asseyez-vous bien droit. Pliez les genoux, en gardant les pieds sur le côté des hanches, de manière à ce que les talons soient levés en l'air et les orteils posés sur le sol. Ensuite inspirez,

courbez-vous en arrière, mettez la tête sur le sol et prenez les chevilles avec les mains. Conservez la posture durant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture élimine les désordres dans les articulations des jambes ; elle fortifie et assouplit l'estomac, les cuisses et les genoux.

97° Khagasana (Posture de l'Oiseau n°1) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1). Allongez-vous sur le ventre et inspirez au maximum. Tenez les côtes avec les mains. Levez la tête, le cou et la poitrine, et conservez la posture pendant un certain temps. Quand vous vous sentez fatigué, expirez et retournez à la position de départ. (Photo)

Bénéfices : Les reins et les intestins sont nettoyés et deviennent forts. Les désordres urinaires sont guéris et l'équilibre est maintenu entre les 3 humeurs.

98° Padmashirasana (Posture sur la tête en Lotus) : Effectuez Padmasana (Lotus n°1), et mettez les paumes fermement sur le sol. Maintenez le corps sur les mains en conservant Padmasana. Baissez graduellement la tête, jusqu'à toucher le sol et gardez les genoux sur les coudes. Demeurez dans cette posture pendant un certain temps. Cette posture ne doit pas être conservée pendant plus de 2 ou 3 minutes. (Photo)

Bénéfices : La tête, les yeux, la poitrine etc... se fortifient, la digestion est améliorée ; la constipation est soulagée et l'on guérit aussi bien que l'on prévient les rhumes.

99° Ekapadaviramasana (Posture d'appui sur une jambe) : Mettez-vous debout les pieds réunis. Levez la jambe gauche pliée au genou et placez solidement la plante du pied sur la cuisse droite. Levez les mains au-dessus de la tête et joignez les paumes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture permet à chacun de se reposer ; la poitrine, les cuisses et les genoux sont fortifiés.

100° Upadhanasana (Posture de l'Oreiller) : Allongez-vous à plat sur le dos. Mettez la jambe gauche en arrière et placez le pied gauche sous la tête de manière à lui servir d'oreiller. Gardez la jambe droite étendue sur le sol, la main droite posée sur elle. Gardez la paume gauche sur le sol. (Photo)

Bénéfices : Cette posture donne un repos complet, elle maintient le corps léger et en bonne santé.

101° Ekapadadvihastabaddhasana (Posture des mains sur le pied) : Mettez-vous debout, les pieds écartés d'environ 4 pieds. Maintenant, dirigez le corps et les pieds vers la gauche, de façon à ce que les orteils soient alors devant et les talons derrière. Pliez ensuite le genou gauche, et prenez la cheville gauche avec les 2 mains, en vous inclinant. Étendez la poitrine vers le haut et demeurez dans cette posture pendant un certain temps. Répétez-la de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Les articulations et les nerfs de tout le corps se fortifient.

102° Merudandavakrasana (Posture de flexion de l'épine dorsale) : Tenez-vous droit les pieds réunis. Pliez la jambe droite sur la cuisse gauche, de manière à ce que la jambe droite soit placée sur la gauche. Passez alors les mains entre les 2 jambes en réunissant les paumes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les nerfs et les articulations, et elle les rend élastiques.

103° Shilasana (Posture du Rocher) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Levez les jambes et mettez-les sur le cou. Expirez et courbez-vous à partir de la taille, mettez la tête en avant et placez-la sur le sol. Ensuite, courbez les bras et placez-les sous les jambes de façon à ce que les coudes soient couverts par les jambes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion et maintient le corps en bonne santé.

104° Padasantulanāsana (Posture d'équilibre sur une jambe) : Mettez-vous debout, les pieds réunis. Levez la jambe droite et gardez le pied droit sur le bras, pliez le genou, la plante du pied vous faisant face. Ensuite, levez le bras gauche et par-dessus la tête, tournez-le vers la droite pour effectuer une boucle des doigts. La posture doit être accomplie en retenant la respiration. Répétez-la de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les jambes, les pieds et les bras, et elle rend le corps souple.

105° Mahavirasana (Posture du Singe Hanuman n°2) : Tenez-vous droit. Avancez le pied droit en avant sur une distance d'environ 3 pieds. Inspirez et retenez la respiration. Fermez les poings et élevez-les légèrement au-dessus de la poitrine. Étendez et dilatez la poitrine. Continuez et restez dans cette posture aussi longtemps que vous le pouvez. Répétez la posture avec le pied gauche. (Photo)

Bénéfices : Cette posture développe la poitrine, elle renforce l'activité du Prana ; elle fortifie les bras et les poumons, elle prévient les désordres causés par le phlegme et par les vents dans la poitrine ; elle donne de l'éclat au visage.

106° Janubaddhapadāngulāsana (Posture encerclant les jambes) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Asseyez-vous sur les orteils, et entourez les genoux dans vos deux bras. Inspirez et tendez tout votre corps vers le haut, en faisant porter le poids sur les seuls orteils. Revenez à la position de départ en expirant. (Photo)

Bénéfices : Cette position est utile pour prévenir les désordres de l'estomac et fortifier les orteils.

107° Utthitakumbhākasana (Posture de circumduction autour de la taille) : Tenez-vous droit, en gardant les pieds écartés d'un peu plus de 2 pieds. Amenez vos 2 mains sur le dos, et agrippez chaque coude par la main opposée. Inspirez au maximum de façon à remplir tout votre estomac jusqu'au cou. Bougez lentement le corps autour de la ceinture, en prenant soin de ne pas être pris de vertiges et de ne pas tomber. Bouger le corps en cercle dans une direction avec un pranayama, et dans la direction opposée avec un autre pranayama. Pratiquez la posture d'abord sans pranayama et ensuite avec. (Photo)

Bénéfices : C'est la posture la plus utile pour éliminer les désordres de l'estomac. Elle réduit l'embonpoint, fortifie la poitrine et améliore l'appétit.

108° Padangushtha-Utthitāsana (Posture des plantes et des paumes) : Tenez-vous debout en prenant seulement appui sur vos gros orteils ; pliez les autres doigts. Après avoir inspiré et retenu la respiration, pliez les genoux et efforcez-vous de prendre une posture demie-assise. Levez ensuite les bras en l'air et joignez les paumes au-dessus de la tête. Demeurez dans cette position aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les cuisses, les mollets et les orteils, elle guérit les tremblements des pieds et la faiblesse des nerfs.

109° Dvipadachakrasana (Posture de circumduction des jambes n°1) : Étendez-vous

sur le dos. Inspirez et remplissez complètement l'estomac. Retenez la respiration. Mettez les mains sur les côtés, les paumes près des hanches. Maintenez les genoux réunis, et levez-les d'environ 1 pied 1/2 au-dessus du sol. Maintenant, faites un cercle avec les jambes. D'abord dans une direction et ensuite dans le sens opposé. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très bénéfique dans le cas de troubles des reins. Elle est très utile aussi pour les femmes, car elle harmonise les ovaires et guérit les désordres de la menstruation. Elle réduit l'excès de graisse dans l'estomac.

109 (A)° Ekapadotthitahastapadaprasaranasana (Posture volante) : Tenez-vous debout les pieds réunis. Placez la jambe droite en arrière, pliez-la au genou et tenez les orteils par la main droite. Levez alors le genou aussi haut que possible, en maintenant le talon éloigné du derrière. En vous penchant en avant, étendez le bras gauche droit devant vous. Faites un nouvel effort pour lever le genou. Recommencez sur l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore l'équilibre, et le maintient, ainsi que la souplesse de la partie inférieure du dos.

110 (1)° Dhruvasana (Posture de Dhruva) : Tenez-vous debout, bien droit, les pieds réunis. Pliez le genou droit et mettez le pied droit sur l'aine gauche, la plante du pied dirigée vers le haut. Amenez les mains jointes devant la poitrine. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est utile pour effectuer le Japa de Onkar, Gayatri ou Ishta Mantra sur les rives du Gange, de la Jamuna, de la Godawari etc... Dans cette posture on éprouve pas de fatigue en effectuant le Japa.

Dhruva, un grand dévot, préférait cette posture ; c'est pourquoi celle-ci a été nommée d'après lui.

110 (2)° Ekapadotthita-Ardhabaddha-Padmasana (Posture de Dhruva n°2) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Mettez votre pied gauche sur l'aine droite, la plante du pied tournée vers le haut. Placez alors la paume de la main gauche plus haut, juste au-dessous du nombril. Inspirez alors, retenez la respiration et levez la main droite au-dessus de la tête. Répétez ceci sur l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Les mêmes que ceux de 110 (1)

J'avais rencontré à Saptasarovar un saint qui pratiquait les austérités dans cette posture, plusieurs années durant. La main qu'il avait maintenue levée si longtemps était devenue très mince, et le pied sur lequel il se tenait était enflé. Après quelques années, il se rendit à Allahabad, où il poursuivit ses austérités.

111° Vamadakshinaparshwasagamasana (Posture des mains sur un pied n°2) : Tenez-vous droit, les jambes écartées d'environ 3 pieds. Après avoir inspiré, mettez votre paume gauche sur la droite et joignez les doigts. Inclinez-vous vers la droite et touchez le genou avec la tête. Placez les doigts sur les orteils du pied droit. Puis levez-vous et expirez par les deux narines. Faites-le sur le côté gauche également. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile pour développer la force physique.

112° Ashtavakrasana (Posture des 8 courbes) : Tenez-vous droit. Mettez le genou droit sur le gauche, et adoptez une position demi-assise. Reposez le coude droit sur le genou droit, et gardez le menton et la joue sur la paume de la main droite. Reposez le bras gauche en tenant la jambe droite par la cheville. Répétez ceci de l'autre côté également. (Photo)

Bénéfices : Les nerfs des pieds et des jambes se fortifient et l'on prévient l'enflure des testicules.

113° Parshwakakasana (Posture du corbeau de côté) : Tenez vous droit. Penchez-vous en avant, et reposez fermement vos paumes sur le sol. Puis, dirigeant les jambes vers le côté droit, entrelacez-les par les pieds. Placez les genoux sur le coude droit, et mettez tout le corps en équilibre sur les mains. Faites-le aussi en changeant l'entrelacement des pieds. Répétez la posture de l'autre côté aussi. (Photo)

Bénéfices : Le sang est purifié puisque la circulation s'accélère ; les bras et la ceinture deviennent forts et souples.

114° Padatrikonasana (Posture du Triangle n°2) : Asseyez-vous en Vajrasana (Posture de la flèche). Mettez les talons sur le côté des hanches, à faible distance. En gardant les paumes réunies, placez-les entre les cuisses. Gardez bien droit la tête, le cou et l'épine dorsale. Ensuite expirez et rentrez l'estomac ; c'est à dire en faisant Uddiyana bandha. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile pour fortifier les cuisses, les genoux et les chevilles et pour assouplir les articulations des chevilles. Elle prévient également la dislocation des chevilles, ainsi que l'épuisement précoce dû à l'excès de marche et de course.

115° Vikasitakamalasana (Posture du Lotus en fleur) : Asseyez-vous sur le derrière, pliez les jambes, élevez-les sur les bras et touchez les épaules avec les talons. Levez les bras aussi loin que les pieds, ouvrez les paumes des mains et gardez le cou bien droit. La posture devrait ressembler à une fleur de lotus, en plein épanouissement. (Photo)

Bénéfices : Le dos, l'épine dorsale et la ceinture sont fortifiés.

116° Chamagadarasana (Posture de la Chauve-souris) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes étendues devant vous et les plantes des pieds réunies. Inclinez légèrement la poitrine en avant et tendez les bras, un de chaque côté, sous les genoux. Pressez ensuite les coudes avec les genoux, levez la tête. Conservez la posture durant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : C'est une posture très utile pour améliorer la digestion ; elle fortifie les articulations des mains et des pieds ; elle expulse les gaz accumulés ; elle fortifie la poitrine et maintient le corps en bonne santé.

117° Hastasthita-Padotthanasana (Posture d'équilibre sur les paumes des mains n°1) : Mettez les paumes fermement sur le sol, et placez le genou droit sur le coude droit. Ensuite, en gardant le genou gauche sur le talon droit, tournez le talon gauche vers la hanche gauche, avec les orteils pointés vers le haut. Répétez la posture de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les genoux et les bras, et rend souples leurs articulations.

118° Nabhidarshanasana (Posture du regard sur le nombril) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Placez les paumes fermement sur le sol, les doigts pointés vers l'arrière. Inspirez. Puis en étirant tout le corps sur les bras et les talons, fixez le regard sur le nombril. (Photo)

Bénéfices : Cette posture nourrit le corps tout entier en améliorant la circulation du sang. Elle fortifie les nerfs des mains et prévient le diabète.

119° Supta-ekapadakarshanasana (Posture du nombril n°1) : Allongez-vous sur l'estomac, les bras allongés vers la tête. Inspirez, retenez la respiration et amenez le bras gauche

en arrière. Avec lui, attrapez la cheville de la jambe droite et tirez là vers le haut. Gardez cette posture évoquant une arche, pendant un certain temps. Expirez et revenez à la position de départ. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la constipation ; elle fortifie l'épine dorsale, le cou, la poitrine et l'estomac.

120° Shalabhasana (Posture de la Sauterelle) : Allongez-vous sur le ventre en gardant les mains sur les côtés, les paumes dirigées vers le haut. Inspirez et levez la partie inférieure du corps, du nombril aux pieds. On doit garder les jambes réunies. Alors, levez légèrement la tête et tendez la nuque. Demeurez dans cette position pendant un certain temps avant de revenir à celle du départ. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les muscles et les articulations des jambes ; elle aide à s'opposer au diabète ainsi qu'aux désordres des 3 humeurs.

121° Hastotthitordhwapadaprasaranasana (Posture debout sur les mains) : Asseyez-vous en Utkatasana (Posture d'appui sur le genou) et placez les 2 mains devant vous. Inspirez légèrement. Lentement et soigneusement, dressez le corps sur les mains en étendant les jambes aussi largement que possible. Ne gardez pas la posture plus longtemps que 2 ou 3 minutes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, élargit la poitrine, fortifie les poumons en augmentant l'intensité du Prana, et elle harmonise la mémoire.

122° Shatpadasana (Posture des six pieds) : Asseyez-vous en Vajrasana (Posture de la flèche) et placez les talons à côté des hanches. Ecartez les orteils vers la gauche et la droite et faites reposer le derrière sur le sol. Faites maintenant sortir les mains de dessous les jambes respectives, en laissant les coudes cachés. Les 2 paumes des mains doivent sortir et demeurer à plat sur le sol. Touchez le sol devant vous avec la poitrine. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend tout le corps souple et plein d'énergie et elle fortifie les articulations.

123° Utthita-janushira-samyuktasana (Posture de la tête sur les genoux) : Tenez-vous debout. Courbez-vous vers l'avant à partir de la ceinture. Mettez les paumes des mains sur le sol, devant, à une distance d'environ 1 pied des orteils. Expirez et touchez les genoux avec la tête. Répétez ceci plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion et réduit l'embonpoint.

124° Bakapadaprasaranasana (Posture des genoux sur les bras) : Tenez-vous debout. Penchez-vous en avant à partir de la ceinture, et placez les paumes des mains sur le sol. Mettez les genoux sur les coudes correspondants et mettez tout le corps en équilibre sur les mains. Tandis que vous conservez cette posture, libérez le genou droit et tendez-le en arrière, et touchez le sol avec les orteils. Pratiquez cette posture en retenant la respiration. Répétez-la avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture accroît la force des bras en même temps que le souffle vital, l'amenant sous contrôle. Les membres deviennent bien proportionnés.

125° Supta-Ekapada-Urdhwasana (Posture du Pole) : Asseyez-vous sur le sol, les

jambes en avant. Pliez votre jambe gauche au genou, et placez le talon sur le côté gauche de la hanche ou sous l'anus. Allongez-vous, inspirez et levez la jambe droite. Attrapez le gros orteil avec la main droite, raidissez la jambe et le bras. Gardez la main gauche sur le sol. Répétez ceci avec l'autre jambe. Tête renversée sous les épaules. (Photo)

Bénéfices : les nerfs des jambes sont fortifiés.

126° Prishthabaddhajanubhuanamaskarasana (Posture pliée aux bras fermés) : Tenez-vous droit. Mettez le pied droit sur la cuisse gauche, et le genou droit à proximité de la cheville gauche. Inspirez. Amenez vos 2 bras en arrière, attrapez l'un par l'autre et placez la tête près des orteils du pied gauche. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez retenir la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend tous les membres du corps souples, forts, et équilibrés.

127° Samanasana (Posture assise avec Nauli) : Asseyez-vous en Siddhasana (Posture parfaite). Expirez et exécutez Nauli. Maintenir fortement le Nauli avec les 2 mains. Faites ceci plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion et fortifie les intestins.

128° Urdhwotthanasana (Posture des 3 bandhas ou blocages) : Tenez-vous droit. Maintenez les 2 pieds réunis. Expirez et levez les 2 bras au-dessus de la tête. Attrapez chaque coude avec la main opposée. Effectuez les 3 bandhas-Jalandara, Uddiyana et Mulhadara. Puis, dressez-vous sur les orteils et tendez tout le corps vers le haut. Répétez cela plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture accroît la hauteur et développe les divers membres du corps.

129° Utthitabhujotthanasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°2) : Asseyez-vous en Utkatasana (Posture du soutien sur le genou) et mettez les paumes des mains devant vous, écartées d'environ 1 pied. Placez la jambe droite inclinée au genou sur le coude droit, et, d'une manière semblable, la jambe gauche sur le coude gauche, puis mettez le corps en équilibre sur les paumes des mains. Mettez 1 pied sur l'autre, en position fermée. La respiration doit être normale, ou bien l'on peut retenir le souffle. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras et les genoux, elle maintient normal le flux d'Apana Vayu (souffle dans la région qui va du nombril à l'extrémité des orteils).

130° Hastabaddhashirapadasana (Posture de la tête dans le Pas) : Tenez-vous droit en gardant vos pieds légèrement écartés. Penchez-vous en avant depuis la ceinture. Placez les mains sur les orteils, après avoir fait passer les bras entre les jambes et avoir amené ceux-ci près des chevilles. En retenant la respiration, mettez la tête entre les chevilles. Levez la tête au moment d'expirer. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les poumons et harmonise le Prana.

131° Kandapidasana (Posture des semelles sur le nombril) : Asseyez-vous sur le sol en écartant les jambes devant vous. Prenez les orteils par les mains et amenez-les à proximité de l'estomac. Maintenant, tortillez doucement les orteils jusqu'à ce que les plantes des pieds soient dirigées face aux côtés extérieurs et les coups de pieds face à face. Les genoux doivent demeurer fermement sur le sol. Vous aurez au commencement, à conserver la prise des orteils, mais cela devient inutile après un certain degré de pratique. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit certains désordres des jambes et des pieds. La douleur dans les cuisses et les genoux, est soulagée.

132° Nabhi-Asana (Posture du nombril n°2) : Allongez-vous par terre sur le ventre. Étendez les mains devant vous. Inspirez, remplissez l'estomac au maximum et retenez la respiration. Maintenant, élevez les jambes au-dessus du sol et mettez le corps en équilibre sur le nombril. Gardez cette posture évoquant la forme d'un bateau et faites un mouvement de bascule aussi longtemps que vous le pourrez. Expirez en reprenant la position de départ. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit l'indigestion et les désordres de l'estomac. La rate et le foie travaillent d'une manière plus efficace.

133° Viparitamastakaparsana (Posture des semelles sur la tête n°1) : Allongez-vous le visage vers le bas. Placez les paumes sur le sol près des épaules. Levez la partie supérieure du corps, en gardant le périnée posé sur le sol. Pliez les jambes vers le dos et inclinez aussi la tête en arrière, de façon à ce que vous puissiez toucher le front avec les orteils. Pratiquez doucement cette position car elle est difficile. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend le corps souple et léger, et la colonne vertébrale élastique ; elle améliore la digestion.

134° Mrigasana (Posture du Daim) : Asseyez-vous en Vajrasana (Posture de la flèche) et penchez-vous en avant. Reposez la poitrine sur les genoux. Tendez les bras vers votre dos, et levez les pieds et les hanches légèrement au-dessus du sol, en mettant le corps en équilibre sur les genoux. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend souple et fort les nerfs de la gorge, des épaules, des bras, de la poitrine, du dos et de la taille.

135° Padangushthasana (Posture tenant l'orteil) : Tenez-vous droit les pieds réunis. Levez la jambe droite vers le dos et attrapez ce gros orteil avec la main droite passée par-dessus la tête. Tirez sur le gros orteil et essayez de l'amener contre le milieu de la tête. Gardez le bras gauche levé devant vous. La respiration doit être naturelle. Faites également la posture avec l'autre jambe. C'est une posture difficile et elle devrait donc être essayée d'une manière graduelle. (Photo)

Bénéfices : Elle fortifie la poitrine, elle rend souple la colonne vertébrale et la taille.

136° Ekapadasana (Posture d'équilibre sur une jambe) : Tenez-vous droit et inspirez. En retenant votre respiration, portez la jambe gauche en arrière et maintenez-la tendue. Courbez-vous en avant à partir de la taille et tendez les bras devant vous en réunissant les mains. Les mains, la taille et la jambe gauche doivent former une ligne droite. Expirez en revenant à la position de départ. Répétez la posture avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend fort et souple la taille, ainsi que les muscles des mains et des pieds.

137° Utthita-Ekpada-Janushirana (Posture de la tête au genou) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Levez le pied droit devant vous, et attrapez le gros orteil par la main droite. Inspirez, et attrapez le gros orteil par la main gauche également. Puis, baissez la tête de manière à la faire reposer sur le genou. En expirant, revenez à la position de départ. Pratiquez la

posture avec la jambe gauche aussi. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est tout spécialement bénéfique pour les jambes et la taille.

138° Setubandhasana (Posture du Pont) : Effectuez Sarvangasana (Posture de la Chandelle) et attrapez solidement la taille par les 2 mains. Baissez lentement les jambes derrière le dos et placez les pieds sur le sol. La taille doit être maintenue élevée au-dessus du sol pour ressembler à la passerelle d'un pont. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture rend l'épine dorsale et la taille souple et forte ; elle améliore la digestion, elle soigne les désordres intestinaux ; elle réduit l'embonpoint et prévient le mal de dos.

139° Utthitardhachakrasana (Posture du demi-cercle n°1) : Tenez-vous droit, étendez les bras vers le haut et expirez. En premier lieu, penchez-vous en avant, puis inspirez. Ramenez votre tête et vos bras en arrière aussi loin que possible sans vous courber à partir des genoux. (Photo)

Bénéfices : Cette posture tonifie la rate, le foie et les intestins.

140° Apanasana (Posture d'Uddiyana-Bandha) : Asseyez-vous en Siddhasana (Posture parfaite) et expirez complètement. Faites Uddiyana bandha, attrapez avec les mains l'estomac en dessous des côtes des 2 côtés, et pressez fortement. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. Inspirez doucement et revenez à la position de départ. Cette pratique peut être effectuée de 5 à 7 fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit l'enflure de la rate et du foie, ainsi que les désordres de l'estomac. En cas d'excès de vents et de phlegme, elle restaure l'équilibre entre les humeurs.

141° Padahastaprishthachakrasana (Posture en cercle des bras-pieds et dos) : Pliez les jambes et mettez-vous sur les genoux. Inspirez et levez les deux bras en arrière de façon à ce que vos mains puissent attraper les talons. Faites porter le poids du corps sur les coudes, et formez un demi-cercle. Gardez la posture en tirant le corps vers le haut aussi loin que vous pourrez. En expirant, relevez-vous. Cette posture peut-être pratiquée même sans pranayama. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend le corps souple et fort.

142° Skandhasanchalanasana (Posture de mouvements de l'épaule) : Asseyez-vous en Vajrasana (Posture de la flèche). Inspirez et retenez la respiration. Mettez les paumes sur les genoux, et faites tourner rapidement une épaule en cercle, d'abord dans un sens, puis dans l'autre. Faites-le également avec l'autre épaule. (Photo)

Bénéfices : Cette posture élimine la faiblesse des épaules, elle prévient les douleurs dans l'articulation des épaules ; elle fortifie la poitrine et les poumons.

143° Hastotthita-Urdhwapadatala-Samyuktasana (Joindre les semelles dans la posture de l'arbre) : Asseyez-vous en faisant porter le poids sur les orteils et mettez les paumes des mains, légèrement écartées l'une de l'autre, fermement sur le sol devant vous. Puis, faites porter le poids du corps sur les paumes et levez le corps en l'air complètement allongé. Réunissez les semelles des pieds, et essayez d'amener les talons près du derrière. Gardez la posture de 2 à 3 minutes. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture rend le corps fort et bien proportionné ; elle

soigne les maladies d'estomac ; elle tonifie l'appétit, elle fortifie les bras et elle conserve le mental calme.

144° Ekapadotthanajanushirasana (Posture genou-nez n°2) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Pliez votre jambe gauche au genou et placez le talon près de la hanche gauche. Levez la jambe droite vers la tête et attrapez son gros orteil avec les 2 mains. Penchez la tête légèrement en avant, et touchez le genou avec le nez. Répétez la posture avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend les genoux souples et forts, et elle communique de l'énergie aux nerfs des pieds.

145° Yanoddiyanasana (Posture de l'avion volant) : Pliez vos jambes et tenez-vous sur les genoux, de manière à ce que les orteils touchent le sol et à ce que les talons soient dirigés vers le haut. Fixez solidement le genou gauche sur le talon droit, et levez le talon gauche. Maintenant, étendez les bras des 2 côtés et conservez la posture aussi longtemps que possible. Répétez la sur l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la douleur rhumatismale dans les genoux, la taille est fortifiée et les membres deviennent bien proportionnés.

146° Hastapadabaddhasana (Posture mains et pieds fermés) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes devant vous, pliées aux genoux. Prendre la jambe droite en arrière et attrapez les orteils avec la main droite. Portez le pied au front, en mettant le genou en arrière. Attrapez les orteils du pied gauche avec la main gauche, et réunissez les pieds. Regardez devant vous. Répétez la posture de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture exerce les orteils, elle améliore la souplesse des genoux et des chevilles.

147° Hastashirshasana (Posture d'équilibre sur les paumes) : Tenez-vous droit. Baissez-vous en avant et placez devant vous les paumes écartées d'environ 1 pied et demie. Dressez le corps en prenant appui sur les paumes. Tendez les jambes vers le haut, les pieds réunis. Respirez normalement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture a plus d'avantages que Shirshasana (Posture debout sur la tête). La vitesse de circulation du sang s'accroît, et le sang est ainsi rapidement purifié. Les cheveux ne grisonnent pas prématurément ; le visage acquiert de l'éclat. Elle prévient la toux et le rhume, elle soulage l'indigestion et le mal de tête, elle nourrit le cerveau et elle augmente la force des bras.

148° Padanamaskarasana (Posture roulée en arrière) : Asseyez-vous les semelles réunies et tenues par les mains. Inspirez et retenez la respiration. D'une secousse, portez maintenant la tête et les bras en arrière, en même temps que les mains et les pieds de manière à toucher le sol avec la tête et à reposer celle-ci en arrière. Relevez-vous alors, encore d'une secousse, et adoptez la posture de Namaskara c'est à dire la tête, les mains et les pieds touchant le sol devant vous. Balancez-vous en arrière et en avant 4 ou 5 fois de suite, rapidement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint et améliore la digestion.

149° Hastabaddhapadmasana (Posture du Lotus fermé n°2) : Asseyez-vous en Padmasana (Posture du Lotus n°1). Portez vos bras en arrière, en fermant les genoux et en

faisant reposer le poids du corps sur les hanches. Attrapez fermement les hanches avec les mains, et regardez en l'air. La posture doit être accomplie en retenant la respiration. (Photo)
Bénéfices : Cette posture maintient en ordre le système digestif. Les autres bénéfices sont les mêmes que ceux de Garbasana (Posture de l'enfant dans le sein de la mère).

150° Padasanchalanasana (Posture du cycliste) : Tenez-vous droit. Inspirez et penchez-vous en avant. Conservez vos paumes sur le sol et les bras droits devant vous écartés d'environ 1 pied et demi. Maintenant, en gardant les paumes fixées, remuez rapidement vos jambes en arrière et en avant entre les bras, l'un après l'autre. Faites-le plusieurs fois, en retenant la respiration. (Photo)
Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, les jambes, les pieds et la taille.

151° Mushtibaddhahastachakrasana (Posture de circumduction du buste, paumes fermées) : Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 2 pieds. En étendant les bras devant vous, faites une boucle avec les doigts. Inspirez, levez les bras au-dessus de la tête et formez avec eux, un cercle (circumduction) autour de la taille. Effectuez un nombre égal de cercles autour de la taille dans les deux sens. (Photo)
Bénéfices : Cette posture développe la poitrine ; elle accroît la force des épaules ; pratiquée après la prise d'un verre d'eau, mais sans pranayama, elle soulage la constipation.

152° Naukasana (Posture du Bateau) : Allongez-vous sur le dos. Levez obliquement les bras et la tête, gardez les paumes ouvertes tout près l'une de l'autre, avec les pouces entrelacés. Levez alors les jambes au-dessus du sol. Conservez-les raides et unies ensemble. Les paumes et les pieds doivent être à la même hauteur du sol, de manière à ce que la posture évoque la forme d'un bateau. La posture doit être accomplie en retenant le souffle. En expirant, revenez à la position de départ. (Photo)
Bénéfices : Cette posture guérit les rots et le hoquet ; elle tonifie l'intestin grêle et le gros intestin.

153° Dvihastachakrasana (Posture de circumduction des bras) : Tenez-vous droit, les jambes écartées d'environ 1 pied et demi. Mettez les bras devant vous, d'une manière légèrement relâchée et formez rapidement avec eux un cercle à droite et à gauche alternativement. (Photo)
Bénéfices : Cette posture rend les épaules élastiques et fortes. Elle prévient les troubles causés par les gaz et elle élargit la poitrine.

154° Grivachakrasana (Posture de circumduction du cou) : Tenez-vous droit. Relâchez le cou et remuez le en cercles, en touchant la poitrine, les épaules et en revenant à la position de départ. Tournez le cou dans les 2 sens. Si vous le préférez cette posture peut être effectuée en retenant le souffle. (Photo)
Bénéfices : Cette posture rend élastiques et forts les nerfs du cou, elle adoucit la voix, et elle évite les rides sur le cou ; elle donne de l'énergie aux yeux et aux dents.

155° Ullukapadaprasaranasana (Posture de la Chouette-pattes étendues) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Mettez les bras en dessous des coudes respectifs, et placez les paumes sur le sol. Puis, en mettant les jambes et les mollets sur les coudes, mettez le corps en équilibre sur les mains. Enroulez alors la jambe gauche autour de la main gauche. Étendez la jambe droite complètement en arrière. Ensuite, entourez la jambe droite autour de la

main droite et tendez à fond la jambe gauche. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la poitrine et les bras ; quand on la pratique en retenant le souffle, elle augmente la circulation du Prana. Les jambes se fortifient également.

156° Sarvangachakrasana (Posture du cercle des 4 membres) : Mettez le corps en équilibre sur les jambes et les mains comme dans Dandasana (Posture de l'extension). Gardez maintenant les mains fixées sur le sol, et faites un cercle avec les jambes. Durant la moitié du circuit, tournez le corps vers le ciel, puis à nouveau vers le sol, lorsque vous êtes près de terminer le cercle. Mettez vous bien dans la tête que, durant le circuit complet, les mains doivent demeurer fixées sur le sol ; le corps ne se déplace que sur les orteils. Faites quelques cercles dans les deux sens. (Photo)

Bénéfices : Le corps tout entier est exercé ; les membres se fortifient et la circulation sanguine est accélérée, ce qui aide ainsi à la purification du sang. Toutes les parties du corps bénéficient d'une tonification générale.

157° Hastashirshachakrasana (Posture du cercle - Tête et mains) : Etendez-vous sur votre estomac, sur une étoffe douce ou une couverture, et, en gardant votre tête et les paumes fixées sur le sol, faites effectuer un cercle à vos pieds. Comme dans la posture précédente, tournez le corps vers le ciel quand vous êtes à moitié du circuit, et à nouveau vers le sol quand vous êtes sur le point d'achever le circuit. Faites d'abord quelques cercles dans un sens, puis dans l'autre. Dans cette posture aussi les mains et la tête doivent demeurer fixées sur le sol durant tout le circuit. (Photo)

Bénéfices : On exerce le corps entier, mais spécialement le cou. La digestion s'améliore et le visage gagne en éclat.

158° Shirshachakrasana (Posture du cercle sur la tête) : Etendez une couverture. Reposez votre tête sur elle, étendez les jambes en arrière et soulevez le corps. Ramenez vos bras en arrière et tenez chaque coude avec la main opposée. Ensuite, en gardant la tête fixe, déplacez-vous en cercle sur vos pieds, d'abord dans un sens, puis à l'opposé. Tout en se déplaçant en cercle, la tête doit demeurer immobile. Elle ne doit pas tourner. Cette posture est nettement plus difficile que les précédentes ; pourtant, une pratique graduelle la rendra facile. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la tête, le cou, la poitrine et les jambes ; elle tonifie le cerveau et la mémoire, elle assouplit les muscles.

159° Utthitashirshasana (Posture d'équilibre sur les avant-bras) : Placez fermement vos coudes et vos paumes sur le sol, puis soulevez-vous et tendez tout le corps vers le ciel. Levez maintenant la tête, elle aussi, au-dessus du sol. Ralentissez le souffle. Essayez de conserver la posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, la poitrine et le cou ; elle améliore l'appétit, elle tonifie le cerveau et la mémoire en dirigeant le courant sanguin vers la tête.

160° Vistritapadasana (Posture Grand Ecart n°2) : Asseyez-vous sur le sol, en étendant les jambes des 2 côtés aussi loin que possible. Attrapez alors les gros orteils avec les mains respectives. Inspirez, retenez le souffle, abaissez la tête et tentez de toucher le sol avec le menton. Ensuite, essayez aussi de toucher le sol par le côté de chaque genou. Finalement, amenez vos bras en arrière et, les tenant l'un par l'autre, penchez-vous en avant pour toucher le sol avec le menton. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la constipation et assouplit la taille.

161° Hastasthita-Urdhwapadamasana (Posture d'équilibre sur les Paumes n°3) : Asseyez-vous en Padmasana (Posture du Lotus n°1). En fixant vos paumes sur le sol à une courte distance. Mettez le corps en équilibre sur les paumes. Conservez la posture pendant une certaine durée. C'est une posture nettement difficile. La perfection sera donc essayée graduellement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras. Elle améliore la digestion et guérit les désordres d'estomac et, d'une manière générale, elle conserve le corps sain, fort et souple.

162° Vistritapadaparshwabhunamaskarasana (Posture du Salut de côté) : Asseyez-vous, les jambes écartées devant vous. Étendez-les aussi loin que possible vers la droite et vers la gauche. Placez les paumes sur le côté gauche de la jambe gauche et faites toucher le sol à la tête. Répétez ceci du côté droit. Retenez le souffle durant l'exercice. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la poitrine, les côtes et la ceinture, en les équilibrant ; elle prévient les désordres intestinaux.

163° Bhingasana (Posture de l'abeille noire) : Asseyez vous en Vajrasana (Posture de la flèche). Inspirez et retenez la respiration. Penchez-vous en avant et mettez la poitrine sur vos genoux et les coudes devant, entre les genoux. Maintenant, levez légèrement la tête, inspirez au maximum par la bouche. Retenez le souffle et conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture purifie Apana-Vayu (le souffle dans la région entre le nombril et le bout des orteils), elle maintient en ordre les intestins, elle prévient les désordres de l'estomac et elle soulage la constipation.

164° Ugrasana (Posture Extrême) : Asseyez-vous, les jambes étendues devant vous, écartées d'environ 3 pieds. Gardez les talons sur le sol et les orteils dirigés en l'air. Maintenant, attrapez les talons avec les mains qui passent par-dessus les orteils et mettez la tête sur le sol, entre les jambes. Le souffle doit être retenu à l'extérieur, lorsque la tête touche le sol, et retenu dans les poumons quand on la lève. Redressez-vous et baissez plusieurs fois la tête. (Photo)

Bénéfices : L'estomac est maintenu en ordre, on prévient les troubles dus aux gaz, l'embonpoint est réduit. On fait travailler les bras et les jambes.

165° Sarvangabaddhasana (Posture de tous les membres fermés) : Exécutez d'abord la posture de la Charrue (Halasana). Levez légèrement la ceinture, amenez les genoux plus près de la tête et placez les talons sur les hanches. Ensuite, entourez étroitement par les bras, les jambes et les cuisses, en tenant le poignet de chaque main par la main opposée. Conservez cette posture aussi longtemps que vous le pouvez. C'est une posture difficile, essayez de la maîtriser graduellement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit les tremblements, elle réduit l'embonpoint et elle exerce une action générale de vigueur sur le corps.

166° Pranasana (Posture du Prana) : Asseyez-vous en position normale. Mettez le pied gauche sur l'aine droite. Pliez la jambe droite et posez le pied droit, le talon levé, près de la fesse droite. Ensuite, en mettant le creux du bras droit sur le genou droit, attrapez le pied droit autour de la voûte plantaire. Asseyez-vous bien droit, en plaçant la main gauche sur le genou

gauche. Retenez le souffle. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, tonifie le coeur et règle ses battements, elle donne de la vigueur au souffle.

167° Sthita-Urdhwapada-Vistritasana (Posture des pieds et bras levés) : Asseyez-vous en étirant aussi largement que possible vos jambes devant vous. Inspirez et attrapez les gros orteils de chaque pied par les mains respectives. Levez les jambes, aussi haut que possible. Conservez la posture pendant une certaine durée. (Photo)

Bénéfices : Cette posture maintient en bonne santé et fortifie la ceinture, l'épine dorsale et l'estomac.

168° Vakrasana (Posture incurvée) : Asseyez-vous bien droit sur le sol, les jambes étendues devant vous. Penchez-vous en avant, mettez les deux paumes des mains séparées l'une de l'autre sur le sol. Placez maintenant, en déplaçant les jambes sur la droite, le pied gauche sur le pied droit et la paume tendue sur le sol, en faisant passer les bras jusqu'au coude entre les cuisses. Mettez la paume gauche sur le sol du côté gauche. Levez les jambes et tout le corps, en mettant celui-ci en équilibre sur les paumes. Gardez la respiration normale. Pratiquez la posture sur l'autre côté également. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est utile pour maintenir la force dans l'intestin grêle et le gros intestin, pour soulager la constipation, pour tonifier la digestion, pour fortifier les mains et les pieds.

169° Shirshabaddha-Utthitajanushparshasana (Posture du nez sur les genoux n°3) : Allongez-vous sur le dos. Mettez les bras sous la nuque et attrapez chaque coude par la main opposée. Inspirez et retenez le souffle. Ensuite, en faisant reposer le corps sur les hanches, ne soulevez que la tête et les hanches, de façon à ce que les genoux viennent se placer tout contre le nez. En expirant, revenez à la position de départ. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile pour maintenir la poitrine, les poumons, la ceinture, etc... forts et sains.

170° Dvikonasana (Posture du Pont n°2) : Tenez-vous debout sur les orteils, les pieds réunis, et expirez. Mettez les mains sur les genoux. Penchez-vous en avant et placez la tête sur le sol à une distance d'environ 3 pieds. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pouvez. (Photo)

Bénéfices : Les nerfs du cou sont purifiés et fortifiés ; la circulation du sang s'améliore et les membres deviennent forts.

171° Sarangasana (Posture Saranga) : Fixez vos paumes solidement sur le sol, les doigts dirigés en arrière. Gardez réunis les 2 coudes et placez sur eux le nombril aussi loin que possible. Levez les jambes en touchant le sol avec le menton. Pliez les genoux et portez les jambes en arrière. Essayez de toucher la tête avec les pieds. Retenez le souffle. (Photo)

Bénéfices : Tous les membres du corps travaillent et sont fortifiés. Cette posture améliore la digestion, également l'appétit.

172° Utthitadvijanushirashparshasana (Posture nez sur genoux n°4) : Asseyez-vous par terre, les jambes étendues devant vous. Amenez vos bras en arrière de votre ceinture et mettez les paumes sur le sol. Expirez. En maintenant les jambes réunies, levez-les, portez la tête en avant et touchez les genoux avec le nez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie le cou, la poitrine, l'estomac, le dos et l'épine dorsale.

173° Utthitapadahastabaddhabhunamaskarasana (Posture Demie-inversée) : Tenez-vous debout, bien droit, les pieds écartés d'environ 3 pieds. Expirez. Penchez-vous en avant, entrelacez les bras autour des jambes et attrapez les orteils avec les mains correspondantes. Maintenant, penchez-vous davantage à partir de la taille, de façon à toucher le sol par la tête. En inspirant, levez la tête. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend souples et fortifie les articulations, elle tonifie les poumons et le Prana.

174° Sankochasana (Posture de Contraction) : Allongez-vous sur le côté gauche, mettez le pied gauche sur l'aine droite et le pied droit sur le sol près de l'aine gauche. Prenez votre pied gauche et au dos et sortez-le sur le côté droit. Prenez la main droite vers la gauche en entourant le mollet et la cuisse droits. Joignez les mains et faites une boucle avec les doigts. Expirez, placez la tête sur le genou gauche et levez-la en inspirant. Répétez la posture de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend tout le corps souple et fort. Le sang est purifié à cause de la circulation améliorée.

175° Hastapada-Vistritasana (Posture d'élongation des extrémités) : Adoptez la posture de Halasana (Posture de la Charrue). Étendez les jambes vers la gauche et vers la droite, aussi largement que possible. De même, étendez les bras vers les côtés, à partir des épaules. Puis touchez les gros orteils avec les doigts des mains. Effectuez la posture en retenant le souffle. (Photo)

Bénéfices : Cette posture conserve la tête, le cou et le cerveau en bonne santé ; elle tonifie le système digestif.

176° Urdhwapadatalasamyuktasana (Posture du demi-arbre) : Asseyez-vous sur le sol en fixant les mains solidement par terre devant vous, écartées d'environ 1 pied 1/2. Mettez la tête entre les mains, soulevez le corps en l'air. Tendez maintenant les jambes respectivement vers la droite et la gauche, pliez-les aux genoux et réunissez les semelles près de l'anus. Demeurez dans cette posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture exerce tout le corps.

177° Ekahastaprishthakonasana (Posture de l'angle d'une main et du dos) : Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 1 pied 1/2. Inspirez. Placez solidement la paume gauche sur l'arrière du genou gauche. Levez le bras droit et courbez-vous en arrière, aussi loin que possible à partir de la taille. Ensuite, tenez-vous droit, attrapez la cheville droite avec les mains et touchez le genou droit avec la tête. Puis, en gardant la paume droite sur l'arrière du genou droit, levez le bras gauche et courbez-vous en arrière comme précédemment. Finalement, tenez-vous à nouveau droit, attrapez la cheville gauche avec les mains et reposez la tête sur le genou gauche. Faites ceci alternativement sur votre côté droit et votre côté gauche. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la taille, les jambes, les poumons et intensifie la circulation du Prana.

178° Mayurachalāsana (Posture de la marche du Paon) : Asseyez-vous, en plaçant vos paumes fermement sur le sol, et levez soigneusement le corps en prenant appui sur elles.

Pliez les genoux et portez les jambes en arrière. Ensuite, marchez sur les paumes en gardant la tête levée. Avec un peu de pratique, vous serez capable de marcher ainsi sur une distance plus longue. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture fortifie la poitrine, les épaules et les bras ; la circulation du Prana est intensifiée et le corps devient léger, mince, actif et rayonnant ; l'appétit s'accroît, ainsi que l'aptitude au travail.

179° Januprishthabaddhapadmasana (Posture du Lotus fermé n°3) : Prenez la posture du Padmasana (Lotus n°1). Allongez-vous par terre sur le dos et, en pressant les genoux sur la poitrine, amenez les bras en travers des jambes en-dessous des hanches. Faites une boucle avec les doigts en retenant la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture supprime l'obésité, elle améliore la digestion, elle prévient les hémorroïdes, les hernies et les troubles des reins.

180° Tolangulasana (Posture d'équilibre sur les poings) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1). Mettez vos mains en poings et placez-les fermement sous les hanches. Mettez alors le corps en équilibre sur les poings. Soulevez les genoux en avant et la tête en arrière ; les genoux et la tête doivent être à la même hauteur. Retenez la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les doigts, elle maintient l'estomac en ordre et soulage la constipation.

181° Dvihasta-Utthita-Padaprasaranasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°4) : Asseyez-vous sur les orteils. Placez fermement les paumes sur le sol entre les jambes. Maintenant levez les jambes et mettez la partie inférieure des cuisses sur les bras correspondants, de façon à ce que le corps soit en équilibre sur les paumes. Les pieds doivent être écartés d'environ 4 pieds. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit toutes les affections du corps, elle le rend sain et fort.

182° Prishthapadasthitasana (Posture des jambes croisées) : Tenez-vous debout. Croisez les jambes de manière à ce que les genoux soient l'un sur l'autre. Les chevilles doivent toucher le sol et les semelles dirigées vers le haut. Réunissez les paumes et gardez-les près de la poitrine. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les genoux et accroît l'aptitude à la marche.

183° Ekapadajanubaddhasana (Posture cheville-cuisse) : Tenez-vous debout. Pliez votre genou gauche et placez la cheville sous le genou droit. Adoptez une position demi-assise. Inspirez. Levez les bras au-dessus de la tête en réunissant les paumes. Pratiquez la posture avec l'autre jambe également. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie toutes les parties des pieds et la taille.

184° Kapotasana (Posture du Pigeon) : Agenouillez-vous en réunissant les talons et les gros orteils des pieds. En faisant passer les bras entre les cuisses et en faisant sortir vos mains recouvrez les semelles avec les paumes de vos mains. Retenez la respiration et levez la tête. En expirant baissez la tête. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les nerfs de la poitrine, du cou, des mains et des pieds.

185° Uttihastapadatrikonasana (Posture de côté en se courbant) : Tenez-vous

debout les pieds réunis. Pliez la jambe droite au genou et placez le pied droit sur l'aine gauche en attrapant les orteils avec la main gauche. Levez le bras droit par-dessus la tête et courbez-vous du côté gauche. Assurez-vous que le bras droit demeure droit pendant que vous vous courbez. Si le bras plie au coude, la tension sur le côté est éliminée. Répétez ceci de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore l'équilibre et elle met les muscles latéraux en extension.

186° Padangushthasthanitambasana (Posture des talons à côté des hanches) : Asseyez-vous par terre. Pliez vos jambes en arrière et placez les pieds sur les côtés des hanches, de manière à ce que les orteils soient sur le sol et les talons dirigés vers le haut. Réunissez les paumes près de la poitrine. Gardez la tête, le cou et la taille en ligne droite.

Pratiquez Pranayama (Inspiration, rétention et expiration). (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les jambes, les genoux, les pieds et les orteils.

187° Utthitahastadviparshwapadaprasaranasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°5) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous, légèrement écartées l'une de l'autre. Mettez les paumes des mains par terre. Passez les genoux par dessus les coudes et mettez le corps en équilibre sur les paumes. Ensuite, en passant la jambe gauche par dessus le bras gauche, touchez les orteils du pied droit. La jambe droite doit demeurer sur le coude droit. Après avoir gardé la posture pendant un certain temps, recommencez-la de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend fort spécialement les bras, et développe l'équilibre corporel.

188° Padatalasamyuktabhunamanasana (Posture de demie-prosternation n°2) : Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. En gardant les pieds réunis, pliez les genoux de manière à ce qu'ils soient écartés d'environ 2 pieds. Expirez, retenez le souffle à l'extérieur et pressez les genoux avec les coudes. En tenant les pieds avec les mains, placez la tête sur le sol entre les 2 jambes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la constipation allège l'estomac, tonifie les intestins et, d'une manière générale maintient le corps en bonne santé.

189° Baka-Uddiyanasana (Posture du héron volant) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Levez la jambe droite et posez-la sur la nuque. Tendez les bras vers les 2 côtés, en vous tenant debout sur une seule jambe. Inspirez et retenez le souffle. Essayez de garder la tête droite et le regard dirigé vers l'avant. Répétez la posture sur l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : C'est une posture très utile pour fortifier le cou et la poitrine. Elle maintient sous contrôle l'excès de vents et de phlegme.

190° Yanasana (Posture de l'avion) : Etendez-vous le visage vers le sol, en gardant les pieds réunis. Etendez les bras à l'extérieur sur les côtés, au-dessus du sol et légèrement en arrière. Détachez les jambes du sol, en mettant le corps en équilibre sur le nombril. Les genoux, les pieds, la poitrine et la tête doivent être maintenus au-dessus du sol. Inspirez et retenez la respiration selon votre capacité. Conservez cette posture aussi longtemps que possible en pratiquant le Pranayama (Inspiration, rétention et expiration). (Photo)

Bénéfices : Le corps devient actif et léger.

191° Ekahastadandasana (Posture sur une main étendue) : Asseyez-vous sur vos orteils, les hanches levées. Placez la main gauche à terre devant vous et la main droite sur le

dos. Alors, en mettant le corps en équilibre sur la main gauche et les orteils, déplacez-vous plusieurs fois vers l'arrière, et d'arrière en avant et vice versa. Recommencez cela sur la main droite. (Photo)

Bénéfices : Cette posture accroît particulièrement la force des bras et celle du corps en général, elle renforce la circulation du Prana.

192° Bhujadandasana (Posture du tireur d'eau) : Asseyez-vous avec votre pied droit dirigé d'environ 3 pieds en avant. Fermez les 2 poings et tendez en avant le bras droit, le bras gauche en arrière. Inspirez. Puis étirez la poitrine et remuez rapidement les bras, alternativement en arrière et en avant. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les épaules, les bras et la poitrine.

193° Uttishthapadmasana (Posture du Lotus soulevé) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1). Levez-vous sur les genoux en vous aidant des mains. Réunissez les paumes des mains et placez-les devant la poitrine. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la taille, les genoux et les pieds.

194° Urdhwapadmasana (Posture du Lotus inversé n°1) : Adoptez la posture de Shirshasana (Posture sur la tête). Faites Padmasana avec les jambes levées.

Technique 2 : Adoptez la posture de Sarvangasana (Posture de la Chandelle) puis, en faisant Padmasana (Lotus n°1) demeurez dans la posture inversée. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la constipation, elle améliore la digestion ; elle nettoie les intestins et les tonifie.

195° Khanjanasana (Posture de l'oiseau n°3) : Asseyez-vous sur les orteils, les jambes légèrement écartées. Maintenant, de l'intérieur, entrelacez les jambes avec les bras, en plaçant les mains sur le cou-de-pied et les orteils de manière à ce que les genoux soient près des épaules. Placez les paumes des mains sur les orteils en recouvrant ceux-ci avec 4 doigts tandis que les pouces respectifs seront, sur le sol, dirigés l'un vers l'autre. La posture devrait évoquer la patte d'un oiseau. Tendez la poitrine en avant et gardez les hanches soulevées au-dessus du sol. (Photo)

Bénéfices : Cette posture permet aux boyaux de se mouvoir aisément.

196° Vikatasana (Posture difficile n°2) : Tenez-vous debout bien droit. Tendez la jambe gauche en avant et la jambe droite en arrière. Lentement et graduellement étendez complètement les jambes jusqu'à ce qu'elles reposent complètement sur le sol. Placez les paumes des mains réunies près de la poitrine. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. Ensuite, inversez la position des jambes.

C'est une posture difficile, pratiquez-la graduellement. Lorsque les choses seront devenues élastiques, elle sera facile à réaliser. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend élastiques les articulations des cuisses ; elle fortifie les nerfs des cuisses et des genoux ; elle contrôle la décharge séminale indésirable ; elle prévient les désordres des testicules et les hernies.

197° Chatakasana (Posture de l'alouette n°1) : Asseyez-vous normalement sur le sol. Pliez la jambe gauche, et placez le talon sous le périnée. Portez en arrière votre jambe droite

et tendez-la complètement sur le sol. Ecartez les bras vers les côtés. Levez le visage vers le ciel. Inspirez et retenez la respiration. (Photo)

Bénéfices : Cette posture élimine la faiblesse de la taille, de l'épine dorsale et de l'estomac ; elle fortifie et élargit la poitrine.

198° Shayanotthanasana (Posture de courbure de la taille) : Allongez-vous sur le dos, amenez les bras en arrière par dessus la tête et gardez les mains étendues. Expirez. Levez la tête, le cou et les bras et asseyez-vous sur le derrière. Ensuite, continuez à vous pencher en avant à partir de la taille et mettez la tête sur les genoux. Puis, en inspirant lentement, allongez-vous à nouveau sur le dos pour reprendre la position de départ. Répétez ceci de 15 à 20 fois. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint et améliore la digestion.

199° Padagumphita-Utthitasana (Posture des jambes emmêlées) : Pliez vos jambes aux genoux et tenez-vous sur eux. Enroulez la jambe droite autour de la jambe gauche. Gardez les genoux solidement sur le sol, et le cou, le dos et la taille bien droits. Mettez les paumes réunies devant la poitrine. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. Recommencez la posture sur l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie et rend élastiques les articulations des pieds, elle évite l'enflure des testicules et elle conserve les reins en bonne santé.

200° Viparitamastapadasana (Posture de la courbure complète) : Tenez-vous debout, vos pieds écartés d'environ 2 pieds. Courbez graduellement le corps en arrière, de façon à ce que les mains touchent finalement les chevilles ou que vous puissiez placer les paumes des mains à terre contre les talons. Conservez cette posture aussi longtemps que vous le pourrez. C'est une posture difficile. (Photo)

Bénéfices : Il existe plusieurs bénéfices de cette posture. Elle rend l'épine dorsale souple et forte et elle prévient la bosse (cou et dos) elle retarde la vieillesse, elle conserve le corps jeune et beau. Elle guérit les désordres de l'estomac et des intestins.

201° Ekpadashirshasana (Posture sur la tête n°2) : Asseyez-vous sur vos orteils. Placez la paume gauche sur la paume droite, et posez les 2 paumes solidement sur le sol à une certaine distance des orteils. Inclinez-vous, placez la tête sur les paumes et dressez en l'air le corps, avec l'aide des mains et des coudes. Mettez maintenant le pied droit sur l'aîne gauche et le pied gauche sur le sol, en l'inclinant graduellement vers la gauche. (Photo)

Bénéfices : Cette posture prévient le mal de tête. Dans le cas de maux de tête chroniques, pratiquez cette posture après tamponnage par un coton de la narine par laquelle vous respirez. La digestion est améliorée.

202° Padavakrakapali-Asana (Posture de rotation des jambes n°2) : Asseyez-vous sur vos orteils et courbez-vous en avant en gardant les paumes des mains sur le sol, à une distance d'environ 1 pied 1/2. Ensuite, mettez la tête entre les paumes et levez le corps en l'air en le faisant reposer sur les paumes et la tête. Pliez les jambes et faites-les tourner alternativement dans les 2 sens. (Photo)

Bénéfices : Cette posture nourrit le cerveau, améliore la mémoire et fortifie les jambes.

203° Viparita-Urdhwa-Padmasana (Posture du Lotus inversé n°2) : Adoptez Padmasana (Lotus n°1). Placez les paumes et les avant-bras sur le sol et dressez le corps en le

faisant reposer sur les coudes. La tête devrait être légèrement au-dessus du sol. Demeurez dans cette position pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Cette posture prévient les désordres de l'estomac, de la poitrine et de la taille ; d'autres affections mineures sont guéries et le corps devient sain et fort.

204° Utthita-Ekapada-Akarshanasana (Posture pour tirer l'orteil) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. En gardant les jambes étendues, penchez-vous en avant et attrapez les gros orteils avec les mains respectives. Inspirez et retenez la respiration. Maintenant, tirez l'orteil droit avec la main droite et faites-lui toucher l'oreille droite. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. Recommencez avec la jambe gauche. (Photo)

Bénéfices : Les nerfs des jambes deviennent souples et forts. Les muscles eux aussi, se développent bien.

205° Urdhwa-Ekapada Asana (Posture d'équilibre sur les paumes n°6) : Placez vos paumes sur le sol écartées d'environ 1 pied 1/2 et mettez la tête entre elles. Puis reposez les genoux sur les coudes. Levez en l'air la jambe droite. La tête doit demeurer sur le sol. Demeurez dans cette posture pendant un certain temps. Reprenez la position de départ, répétez ensuite la posture avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Cette posture aide à conserver la continence, elle accroît la force et la vigueur.

206° Dvipadanasagrashasana (Posture des orteils touchant le nez) : Asseyez-vous sur le sol. Inspirez et retenez la respiration. Attrapez les orteils ou les semelles avec les mains et amenez-les près de la tête. Baissez légèrement la tête et touchez les orteils avec le bout du nez. En expirant, étendez les jambes sur le sol. Cette posture peut être réalisée avec ou sans pranayama. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint, elle rend la taille souple et elle stimule l'appétit.

207° Utthitahastaprasaranasana (Posture de torsion bras étendus) : Tenez-vous droit, les pieds écartés d'environ 2 pieds. Étendez les bras des 2 côtés. En retenant la respiration, penchez votre côté droit de manière à ce que la main droite touche le gros orteil du pied gauche et à ce que la main gauche demeure tendue vers le haut. Répétez la posture sur l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture garde dans un état de santé l'estomac en particulier et le corps en général.

208° Sashtangadandawatasana (Posture de prostration) : Allongez-vous sur le ventre. Tendez vos bras complètement de chaque côté de la tête et placez un poignet sur l'autre. Touchez de la main gauche le pied gauche du Maître et son pied droit de la main droite. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est utilisée pour marquer notre respect aux Maîtres et ainsi qu'au Dieu dans les temples. Elle engendre l'humilité, détruit l'arrogance, elle développe le respect, la dévotion et l'affection.

209° Vistritapadahastaprasarshasana (Posture du Grand Ecart de face) : Asseyez-vous, les jambes tendues de chaque côté aussi largement que possible. Étendez maintenant aussi les bras vers les côtés et gardez-les bien droits. Puis tournez-vous à partir de la ceinture vers la droite, de façon à ce que les mains et le visage soient du côté droit. De manière semblable, tournez-vous vers le côté gauche. Tournez-vous ainsi plusieurs fois alternativement de chaque

côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la digestion et tonifie les intestins.

210° Chatushpadasana (Posture du Léopard) : Allongez-vous sur le ventre. Étendez devant vous les bras écartés et les jambes derrière vous. Inspirez aussi abondamment que possible. Mettez maintenant le corps en équilibre sur les orteils et sur les paumes. Allongez-vous en expirant. Répétez la posture plusieurs fois. C'est une posture difficile. Essayez de la maîtriser graduellement par la pratique. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie le corps ; elle accroît la force de l'énergie prânique et elle purifie le sang.

211° Ekahasta-Sharira-Utthan-Asana (Posture de balancement en équilibre sur une main) : Allongez-vous sur le ventre. Gardez la paume gauche sur le sol et mettez le nombril sur le coude gauche. Étendez le bras droit en avant pour faire toucher l'oreille droite à la main. Puis mettez le corps en équilibre comme dans Mayurasana (Posture du Paon n°1). Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. Répétez-la sur l'autre main. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est utile pour guérir la gastrite et les désordres du foie, de la rate et des intestins. Elle maintient l'équilibre des 3 humeurs. Elle prévient l'obésité et elle conserve l'agilité du corps.

212° Ekapadahastadandasana (Posture d'extension d'une main et d'un pied) : Tenez-vous droit. Mettez votre pied droit devant vous à une distance d'environ 2 pieds. Baissez-vous à partir de la ceinture et amenez la paume gauche en ligne avec le pied droit mais légèrement de côté. Mettez votre main droite en poing et placez-la sur le dos. Inspirez et retenez la respiration. Faites maintenant l'exercice avec la jambe droite et la main gauche qui se trouve décrit dans Dandasana (Posture d'extension n°76). Répétez la posture de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie tout le corps mais tout spécialement les mains, les pieds et la poitrine.

213° Parshnipidasana (Posture de pression des talons) : Asseyez-vous en Utkatasana (Posture du soutien sur le genou). Amenez votre talon gauche devant les parties génitales. Maintenant, ramenez complètement en arrière la jambe droite, en faisant reposer le genou droit sur le sol. Pliez la jambe droite et faites reposer le talon droit sur le talon gauche tout en pressant l'orteil droit contre le nombril. Placez les mains sur le genou respectif et tournez le visage vers la gauche. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que possible. Répétez-la de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture guérit les maladies du foie et de la rate. Les articulations des jambes deviennent souples et se fortifient.

214° Ardhashakrasana (Posture du Pont s/ la tête n°2) : Allongez-vous sur le dos. Amenez les talons sous les hanches et levez les genoux. Puis saisissez solidement les jambes par les chevilles et faites reposer le corps sur la tête et les pieds. Soulevez le tronc pour lui faire prendre la forme d'une arche. (Photo)

Bénéfices : Les bénéfices de cette posture sont les mêmes que ceux de Chakrasana (Posture du cercle).

215° Viparitakaranasana (Posture droite sur les épaules n°2) : Allongez-vous sur le dos et levez les jambes. Puis faites reposer les hanches et la ceinture sur les mains, et levez le corps droit en haut. Fixez le regard sur les gros orteils. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous pourrez. (Photo)

Bénéfices : Les bénéfices sont les mêmes que ceux de Sarvangasana (Chandelle)

216° Prishthabaddhajanusparshasana (Posture du nez aux genoux n°5) : Tenez-vous debout bien droit. Amenez vos 2 bras derrière le dos, et saisissez chaque coude par la main opposée. Expirez et retenez la respiration vers l'extérieur. Baissez-vous et touchez les genoux avec le nez. (Photo)

Bénéfices : Toutes les parties du corps deviennent agiles mais c'est l'estomac qui en retire le plus grand bénéfice.

217° Hastapadatrikonasana (Posture du triangle de côté) : Tenez-vous droit sur les genoux, les jambes pliées en arrière. Allongez la jambe gauche sur le côté gauche, la semelle du pied reposant fermement sur le sol. Placez la paume gauche sur le genou gauche, et levez le bras droit par-dessus la tête. Inclinez-vous sur le côté gauche avec la paume gauche glissant sur la jambe gauche pour reposer finalement sur le pied gauche. Tournez la tête et le bras droit également du côté gauche. Assurez-vous que le bras droit demeure rectiligne. S'il se courbe au coude, l'extension sur le côté se trouve éliminée. Répétez la posture sur l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture améliore la souplesse latérale, elle fortifie les bras et les jambes.

218° Shavasana (Posture du Cadavre) : Allongez-vous sur le dos. Inspirez et absorbez l'air au maximum de capacité, de manière à ce que le corps devienne raide comme une planche. Le corps doit devenir si raide qu'on puisse le soulever tout droit simplement en élevant la tête. D'une manière semblable en ne levant que les pieds, le corps tout entier demeurera tout droit jusqu'à la tête. (Photo)

Bénéfices : Le corps est maîtrisé et, par le contrôle du Prana, il se fortifie.

219° Vistritahastapadachakrasana (Posture des pieds sur la tête) : Allongez-vous à terre sur le ventre. Gardez les bras étirés sur les côtés les paumes des mains sur le sol. Ensuite levez d'abord les jambes, puis graduellement les genoux, la taille et le dos, de façon à ce que le corps se trouve soutenu par le menton, les épaules et les bras. Maintenant, pliez davantage les jambes en direction de la tête, et tentez de toucher celle-ci avec les talons. C'est une posture difficile. Essayez de la maîtriser graduellement. (Photo)

Bénéfices : Le cou, la poitrine, l'épine dorsale et les autres parties du corps deviennent souples, sains et forts. Cette posture met le corps sous contrôle. On peut le tourner, le plier et le tordre presque comme une poupée en caoutchouc.

220° Dviparshwaprishthabhimukhasana (Posture de torsion spinale) : Asseyez-vous à terre, les jambes étendues devant vous, en les maintenant réunies. Tournez ensuite vers la gauche, le corps au-dessus de la ceinture et mettez les 2 paumes des mains sur le sol. Demeurez dans cette posture pendant un certain temps. Puis, de la même manière, tournez-vous aussi du côté droit. Faites ceci plusieurs fois des 2 côtés alternativement. (Photo)

Bénéfices : C'est l'une des meilleures postures pour réduire l'excès de graisse sur l'estomac.

221° Manduki-Asana (Posture de la Grenouille n°2) : Asseyez-vous sur le sol. Pliez

les genoux et mettez les pieds près des hanches correspondantes, de manière à ce que les semelles soient dirigées vers le haut et à ce que les gros orteils soient écartés d'environ 1 pied. Ensuite, en réunissant les genoux, placez les paumes près d'eux et devant vous. Penchez-vous en avant et mettez la poitrine sur les genoux. Inspirez, retenir le souffle, relevez la tête et le cou. (Photo)

Bénéfices : Les articulations de la taille, des jambes, des bras et des pieds deviennent souples et se fortifient.

222° Shakuni-Asana (Posture du perroquet n°2) : Allongez-vous sur le sol, à plat sur le ventre. Pliez les jambes aux genoux et amenez-les vers le dos. Étendez les bras vers les côtés en plaçant la partie inférieure des coudes sur les pieds. Puis, tendez le cou, la tête et la poitrine vers le haut et, écartez les bras vers les côtés de façon à ce qu'ils évoquent les ailes d'un oiseau. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. (Photo)

Bénéfices : Les épaules, la poitrine et les bras sont fortifiés.

223° Patangasana (Posture du Phalène) : Adoptez Padmasana (Lotus n°1) et allongez-vous sur le ventre. Joignez vos mains sur le dos, les doigts dirigés vers la tête. Gardez les genoux et la tête soulevés du sol. Inspirez. Conservez la posture aussi longtemps que vous retenez le souffle. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint. Le système digestif travaille d'une manière satisfaisante et les mains et les poignets se fortifient.

224° Viparita-Padmashayana-Urdhwamukhasana (Posture du Lotus inversée n°3) : Adoptez Padmasana (Lotus n°1) et allongez-vous sur le ventre. Amenez les bras vers l'arrière et saisissez fermement les mollets avec les mains. Levez la poitrine, le cou et la tête. Dirigez votre regard vers le ciel. Levez également les genoux légèrement au-dessus du sol, en faisant supporter le poids du corps par l'estomac. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie la tête, le cou, la poitrine, les épaules et la taille.

225° Uttamangasana (Posture d'équilibre sur les Paumes n°7) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1) et fixez les paumes de vos mains sur le sol, devant vous. Soulevez doucement le corps sur les mains. Placez les deux genoux sur les coudes respectifs. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous pourrez. (Photo)

Bénéfices : Toutes les parties du corps deviennent fortes et bien faites ; la digestion s'améliore.

226° Dvipadangushthasthitasana (Posture d'équilibre sur les orteils) : Asseyez-vous sur vos pieds. Soulevez les talons vers les hanches et dirigez les orteils vers les semelles des pieds de façon à ce que le corps ne soit en équilibre que sur les 2 gros orteils. Soulevez les bras jusqu'au niveau des épaules et étendez-les latéralement. Placez les genoux l'un tout contre l'autre. Gardez la posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Les orteils se fortifient et développent une aptitude à l'endurance.

227° Hastapadamerudandasana (Posture des mains, jambes et épine dorsale) Allongez-vous à terre sur le dos et amenez les jambes derrière la tête, comme vous le faites dans Halasana (la Charrue), puis touchez le sol avec les orteils. Maintenant, faites passer les 2 bras par dessus les cuisses et placez-les un de chaque côté du corps. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que possible. (Photo)

Bénéfices : Cette position prévient l'accumulation de graisse sur le ventre, elle fortifie les jointures des mains et des pieds.

228° Hastasthitatiryakurdhwangasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°8) : Asseyez-vous sur les orteils et placez solidement les paumes sur le sol devant vous. Soulevez le corps bien droit en prenant appui sur les paumes, puis dirigez-le un peu en diagonale en gardant les pieds à environ 4 à 5 pieds au-dessus du sol. (Photo)

Bénéfices : Les bras, les jambes et les épaules se fortifient tout spécialement et le visage acquiert de l'éclat.

229° Kronchuddiyanasana (Posture de la Grue volante) : Asseyez-vous sur les orteils et, fixez les paumes des mains à terre écartées d'environ 3 pieds. Placez maintenant les genoux sur les bras, près des épaules, et soulevez le corps autant que vous le pouvez. Conservez la posture pendant un certain temps. (Photo)

Bénéfices : Le corps presque tout entier est exercé et devient fort.

230° Tittibhasana (Posture de l'Oiseau Tittibha) : Allongez-vous sur le ventre. Pliez vos jambes en arrière en plaçant les talons sur les hanches. Inspirez et retenez le souffle. Placez les paumes sur le dos en joignant les doigts. Puis, levez la tête, à la manière du capuchon d'un cobra. En expirant, reprenez la position de départ. (Photo)

Bénéfices : L'épine dorsale, la poitrine, la taille, l'estomac et le cou sont fortifiés.

231° Urdhwapadmamukhabhusparshasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°9) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus n°1). Mettez les paumes des mains sur le sol devant vous, écartées d'environ 1 pied, et soulevez le corps sur les mains. Le Padmasana doit demeurer bien droit, et vous touchez le sol avec le menton. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les nerfs du cou et du visage, elle élimine la faiblesse de poitrine et elle fortifie la plupart des parties du corps.

232° Shiraprishthapadmasana (Posture du Lotus n°3) : Adoptez Padmasana (Lotus n°1) et allongez-vous à terre sur le dos. Levez vos genoux avec l'aide des mains. Pliez les jambes en direction de la tête et tentez de toucher le sol ou la tête avec les genoux. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture rend la taille souple, elle fortifie le cou et les intestins, et elle adoucit l'estomac.

233° Viparitapadangushthashirasparsasana (Posture des orteils s/la tête) : Allongez-vous sur le ventre et saisissez par-dessus la tête, les orteils avec les mains. Soulevez la tête, la poitrine et les cuisses, puis tirez les orteils vers la tête et essayez de la toucher avec eux. Tout le corps doit être en équilibre sur le nombril. C'est l'une des postures difficiles. (Photo)

Bénéfices : Cette posture exerce le corps tout entier qui devient souple, équilibré, fort et beau.

234° Padmajanubaddha - Utthitasana (Posture du Lotus fermé n°4) : Asseyez-vous en Padmasana (Lotus 1). Levez vos genoux et pressez vos bras contre eux. Puis, placez solidement les paumes des mains sur le sol, et mettez sur elles, le corps en équilibre aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture prévient les troubles d'estomac. Elle fortifie les bras et les jambes.

235° Vamanasana (Posture du nain) : Tenez-vous sur les genoux et levez les pieds dans le dos, de manière à ce que les talons touchent les hanches. Saisissez les chevilles avec les mains, puis marchez de long en large sur les genoux. (Photo)

Bénéfices : Cette posture prévient le rhumatisme des genoux. Dans le cas où la maladie est déjà déclarée une pratique régulière de cette posture la guérit et fortifie les genoux. On ne ressent aucune difficulté, ni fatigue en faisant l'ascension de montagnes escarpées.

236° Utthita-Ekapada-Grivasana (Posture du pied s/la nuque n°2) : Asseyez-vous, les jambes allongées devant vous. Levez la jambe gauche et placez-la solidement sur la nuque. Maintenez la jambe droite rectiligne sur le sol. Placez les paumes des mains de chaque côté des hanches et mettez tout le corps en équilibre sur les paumes. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. Répétez-la avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : La douleur dans les jointures de la taille et des cuisses est soulagée très rapidement. Le cou, la poitrine et les épaules sont fortifiés.

237° Padakunchanasana (Posture de contraction de la jambe) : Asseyez-vous et tendez les 2 jambes devant vous. Pliez la jambe droite et amenez le talon en avant. Maintenant, pliez la jambe gauche en arrière de manière à ce que le pied touche la hanche, le talon pointé vers celle-ci. Maintenez droits l'épine dorsale et le cou. Réunissez les paumes des mains devant la poitrine. Retenez le souffle et conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les jambes.

238° Padatalasamyuktamurdhasparshasana (Posture des doigts et des orteils sur la tête) : Asseyez-vous sur le derrière, réunissez les semelles des pieds. Mettez les 2 mains sous les pieds et soulevez ceux-ci jusqu'au front pour faire toucher celui-ci par les talons. Le corps ne doit être en équilibre que sur les hanches. (Photo)

Bénéfices : Les jointures vers l'estomac, la taille et les cuisses demeurent saines.

239° Moolabandhanabhitadanasana (Posture de pression du périnée et du nombril) : Placez le talon gauche sous votre périnée et asseyez-vous sur le genou et l'orteil gauche. Placez la jambe droite en arrière, mettez le genou à terre et le gros orteil fermement près du nombril du côté droit. Asseyez-vous sur votre pied gauche et sur les genoux. Réunissez les paumes des mains devant la poitrine en pressant le pied droit avec le coude droit. (Photo)

Bénéfices : Une pratique régulière de cette posture fortifie les jointures des jambes, elle prévient les désordres de la région du nombril et de l'estomac. En raison du Mulabandha, cette posture aide à l'éveil de la Kundalini et à diriger le Prana vers le haut.

240° Urdhwavajrasana (Posture de la flèche inversée) : Fixez vos paumes fermement sur le sol et soulevez le corps en prenant appui sur les mains, pliez les jambes et placez les talons tout contre les hanches. Inspirez et retenez le souffle. Demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous le pourrez, puis expirez. Faites-le plusieurs fois. (Photo)

Bénéfices : La poitrine, le coeur, la taille et les bras sont fortifiés, la poitrine s'élargit.

241° Chakori Asana (Posture de l'Alouette n°2) : Asseyez-vous à terre. Placez les paumes des mains fermement devant vous avec les doigts dirigés vers l'arrière. Gardez les

coudes sur les parties droite et gauche du nombril comme dans Mayurasana (Posture du Paon). Expirez. Tendez les jambes en arrière et la tête en avant. Maintenant, soulevez le corps sur les mains, pliez les jambes de manière à ce que les semelles des pieds soient réunies et touchent les hanches par les talons. Conservez la posture pendant un certain temps. Puis, détendez-vous et inspirez. (Photo)

Bénéfices : Les bénéfiques sont les mêmes que ceux des asanas Mayur et Mayuri (Postures du Paon et de la femelle du Paon).

242° Vivritakaranasana (Posture des bras et jambes) : Tenez-vous droit, en gardant les jambes écartées d'environ 2 pieds. Inspirez. Levez les 2 bras au-dessus de la tête en les gardant écartés l'un de l'autre. Penchez-vous en avant, puis, courbez-vous en saisissant rapidement les bras entre les jambes. Après ceci, dégagez les bras et courbez-vous rapidement en arrière. Déplacez-vous plusieurs fois en avant et en arrière en faisant coïncider le mouvement avec l'inspiration et l'expiration respectivement. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les poumons, la poitrine et la circulation du Prana. Elle soulage la douleur dans l'estomac et à la taille, elle améliore la digestion et réduit l'embonpoint.

243° Prishthabaddha-Ekapada-Janusparshasana (Posture du nez sur le genou n°6) : Tenez-vous droit, les pieds réunis. Amenez les bras derrière le dos et saisissez chaque coude avec la main opposée. Expirez. Penchez vous en avant et touchez le genou droit avec le nez, en soulevant simultanément la jambe gauche pour l'amener en ligne avec la ceinture. Gardez la posture pendant un certain temps. Faites-le aussi avec l'autre jambe. (Photo)

Bénéfices : Sont soulagés : la douleur dans l'épine dorsale et à la ceinture causée par l'excès de gaz, et aussi les maux de tête.

244° Dvipadabhujotthanasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°10) : Asseyez-vous à terre, les jambes écartées. En pliant légèrement la jambe droite, mettez la cuisse sur l'épaule droite. De la même manière, pliez légèrement la jambe gauche et mettez la cuisse gauche sur l'épaule gauche. Ensuite, en fixant les paumes des mains sur le sol, mettez tout le corps en équilibre sur elles. Conservez les jambes étendues sur les côtés aussi loin que possible. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint, guérit l'indigestion et fortifie les bras.

245° Chakravakasana (Posture de l'oiseau Chakra) : Asseyez-vous sur vos orteils. Placez fermement les avant-bras et les paumes sur le sol. Mettez les genoux dans les creux respectifs des bras et soulevez le corps sur les avant-bras. Pliez les jambes, de manière à ce que les talons viennent se placer contre les hanches. (Photo)

Bénéfices : La douleur des coliques et la constipation sont guéries. Les épaules et les bras se fortifient.

246° Dvihasta-Ekapada-Utthitasana (Posture d'équilibre sur les Paumes n°11) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Mettez le pied gauche sur l'aine droite. Pliez la jambe droite et placez-la sur l'épaule droite. Fixez vos mains sur le sol, de manière à ce que votre cheville gauche exerce une pression sur l'estomac. Maintenant, soulevez le corps sur les paumes des mains. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez. Répétez-la sur l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture réduit l'embonpoint. Elle rend le ventre doux et léger.

247° Dvihastabaddhasupta-ekapadajanusparshasana (Posture genou sur le nez n°7) : Allongez-vous sur le dos. Inspirez. Fermer les coudes derrière la tête. Pliez maintenant la jambe droite et amenez-la sur la poitrine ; ensuite, en soulevant légèrement la tête, touchez le bout du nez avec le genou. Durant tout l'intervalle, gardez la jambe gauche étendue sur le sol. En expirant, revenez à la position de départ. Répétez ceci sur l'autre jambe. Effectuez plusieurs fois la posture. (Photo)

Bénéfices : Cette posture conserve en bonne santé le foie, la rate, la ceinture, l'épine dorsale, le cou, les poumons et la poitrine.

248° Prishthabaddhasana (Posture des mains fermées) : Asseyez-vous à terre. Pliez votre genou gauche et mettez le pied, la semelle au-dessus, sous la fesse gauche. Placez la semelle droite sur le côté gauche, de manière à ce que les talons soient réunis ensemble. Amenez le bras gauche vers le dos, en entourant le genou droit. Amenez le bras droit, du côté droit autour du dos et faites une boucle avec les doigts. Gardez le cou droit. Conservez la posture aussi longtemps que vous le pourrez. Répétez-la de l'autre côté.

C'est une posture difficile ; essayez de la maîtriser par une pratique graduée. (Photo)

Bénéfices : Tous les membres, spécialement les épaules et les bras, ainsi que les intestins, sont fortifiés.

249° Padavikalangasana (Posture de la cheville sur la cuisse) : Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Pliez le genou droit, pour mettre le talon près de la hanche droite. Maintenant, placez la jambe gauche sur l'aine droite et la jambe droite sur le milieu des orteils et de la cheville gauches. Gardez les genoux sur le sol. Mettez les paumes réunies devant la poitrine. Répétez ceci de l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture soulage la douleur et guérit les désordres dans les jambes causés par le vent. Ainsi que les tremblements des jambes dus à la débilité nerveuse.

250° Poornavishramasana (Posture de relaxation) : C'est la dernière posture à exécuter après les exercices : Allongez-vous sur le dos de 15 à 20 minutes avec relaxation complète de chaque partie du corps, ainsi que du mental. On peut ralentir la respiration. Essayez d'être dans un état analogue à celui qui précède immédiatement la plongée dans le sommeil. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile pour soulager la fatigue causée par toutes les sortes d'exercices, y compris la respiration, les mudras, et les samadhis de longue durée. Elle est très délassante, elle communique une vigueur nouvelle au mental et aux organes des sens.

251° Sahajasana (Posture naturelle) : Tout d'abord, allongez-vous sur le dos, les mains sur les côtés. Tout en inspirant avec les 2 narines, levez le bras droit et étendez-le par-dessus la tête, de manière à toucher le sol avec le dos de tout ce bras, main comprise. Immédiatement après avoir expiré, ramenez le bras à sa position de départ. Répétez avec le bras gauche. Répétez avec les 2 bras ensemble. Maintenant, en inspirant avec les 2 narines, soulevez la jambe droite d'environ 2 pieds au-dessus du sol, sans plier le genou, et gardez-la en l'air. Tout en expirant, ramenez-la à la position de départ. Répétez ceci avec la jambe gauche. Ces 5 mouvements constituent réunis une seule posture. Pratiquez-la de 3 à 5 fois dans l'ordre donné. (Photo)

Bénéfices : Cette posture peut être pratiquée par les personnes de tous âges. Elle combine asanas

et pranayama. Même les malades et les faibles peuvent la pratiquer facilement. C'est de notre faute si nous permettons aux maladies de nous attaquer et de devenir leurs proies. Les poumons s'affaiblissent, et nous ne sommes pas capables d'expulser complètement la dioxyde de carbone qui s'y est accumulé. Le résultat est que nous contractons des maladies comme l'hystérie, le vertige, l'hypertension sanguine, les maladies du coeur, la tuberculose, etc... Même les personnes souffrant des dites maladies peuvent pratiquer légèrement cette posture matin et soir, l'estomac vide et en tirer un immense bénéfice.

252° Suptapadangushthasana (Posture des orteils sur l'épaule) : Allongez-vous sur le dos. Levez la jambe droite et amenez-la par-dessus la poitrine. Mettez la main droite derrière la nuque et attrapez les orteils du pied droit. La jambe gauche demeure droite et la main gauche posée sur le sol du côté gauche. Demeurez dans cette position aussi longtemps que vous la trouverez confortable. Répétez la posture avec la jambe gauche et la main gauche. Au début, effectuez la posture 2 fois de chaque côté, puis augmentez graduellement la répétition. (Photo)
Bénéfices : Les jointures des jambes et des mains travaillent, ce qui les rend fortes et souples. Posture très utile pour soulager le lumbago.

253° Shirshapadasana (Posture d'équilibre sur la tête et les pieds) : Tout d'abord, allongez-vous sur le dos. Levez les genoux à environ 1 pied au-dessus du sol. Joignez les mains en travers de la poitrine en tenant les coudes. Tout en inspirant, soulevez tout le corps en forme d'un demi-cercle en le faisant reposer seulement sur la tête et les pieds. Ayant bien à l'esprit que, pendant que vous vous reposez sur la tête, le poids n'est pas supporté par le crâne, mais par le front. Revenez maintenant à la position de repos, en expirant. (Photo)
Bénéfices : Cette posture ne devrait être accomplie qu'après l'appui sur les épaules, parce que les régions de la gorge et du cou travaillent dans les directions opposées. Cette posture, comme l'appui sur les épaules exerce également tous les muscles du cou aussi bien que les glandes thyroïdes et parathyroïdes. Il y a 4 glandes parathyroïdes qui sont sur les côtés de l'adénite cervicale. Ces glandes sont importantes pour la croissance du corps. Lorsque le "Manya nadi", attaché à ces glandes, se met à enfler, on contracte l'adénite tuberculeuse. Cette maladie sous sa forme aiguë rend la respiration difficile et la seule alternative est la chirurgie. Mais cette posture fait travailler les dites glandes et l'enflure est dissipée dans l'intervalle. Pour guérir cette maladie, les postures de la Chandelle etc... et de la circumduction du cou sont d'une aide toute spéciale. La pratique de Gajakarani ou de Kunjarkriya, en alternance, est une aide supplémentaire. Le soulagement ne sera ressenti qu'après un certain nombre de jours.

254° Kandapida-urdhvanamaskarasana (Posture du cou de pied) : Asseyez-vous à terre, les jambes devant vous avec les semelles des pieds pressées l'une contre l'autre. Saisissez les pieds avec les 2 mains et soulevez-les jusqu'au nombril. Maintenant, tournez soigneusement les pieds de manière à ce que les cous-de-pieds soient pressés l'un contre l'autre, tandis que les genoux demeurent au sol. Levez les 2 mains par-dessus la tête et réunissez les paumes. Cette posture peut être difficile au début, mais elle devient aisée avec la pratique. On peut commencer avec une durée de 2 à 3 minutes, qui pourra être portée plus tard à 10 ou 15 minutes. (Photo)
Bénéfices : Les douleurs causées par l'arthrite sont éliminées. Les veines et les artères des pieds sont fortifiées. On ne souffre pas de goutte.

255° Vistritapada-Urdhvanamaskarasana (Posture du Grand Ecart de face jambes étendues n°3) : Tenez-vous debout bien droit. Ecartez lentement les jambes de chaque côté, de

manière à pouvoir s'asseoir en position finale sur le derrière. Levez les 2 mains au-dessus de la tête et joignez les paumes. Demeurez dans cette position aussi longtemps que vous pourrez la supporter.

C'est une posture difficile et elle devrait être maîtrisée par étapes avec patience. (Photo)

Bénéfices : Il se produit une tension considérable sur les veines et les artères autour du périnée. Cette posture conserve les testicules en condition efficace. Les désordres du sperme et de l'ovule sont guéris et les veines et les artères des pieds et des jambes sont maintenues en bonne santé.

256° Bhairavasana (Posture Bhairava) : Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 2 pieds et 1/2. Tout en inspirant avec les 2 narines, levez les 2 mains et mettez les doigts en boucle. Tournez-vous vers le côté gauche, pliez partiellement le genou de la jambe gauche et pliez le genou droit de manière à toucher le sol, en gardant le pied droit dressé sur les orteils. Après un certain temps, revenez à la position de départ, en expirant. Répétez cela sur le côté droit. Pratiquez la posture 3 fois de chaque côté. (Photo)

257° Parshvatrikonasana (Posture du Triangle de côté n°2) : Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 2 pieds et 1/2. Étendez le bras droit en ligne avec l'épaule et tendez le bras gauche par-dessus la tête. La respiration doit être naturelle. Penchez-vous maintenant sur le côté droit, de manière à ce que le genou droit plie et à ce que la main droite attrape le talon droit. La main gauche doit être maintenue tendue de manière à ce que la main gauche, le côté gauche du corps et la jambe gauche se trouvent en ligne droite. Répétez sur l'autre côté. Pratiquez la posture 3 fois sur chaque côté. (Photo)

Bénéfices : Cette posture est très utile dans les cas de lumbago, ainsi que pour les désordres du cœur ceux des articulations des jambes.

258° Ekotthita-Ekapadaprasaranasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°12) : Asseyez-vous en Utkata Asana (Posture du soutien sur le genou). Placez les paumes solidement sur le sol, à une distance d'environ 1 pied et 1/2. Placez le genou droit sur le coude du bras gauche, et tendez la jambe gauche en arrière. Recommencez sur l'autre côté.

La durée de la conservation de la posture peut être étendue jusqu'à 3 ou 4 minutes. (Photo)

Bénéfices : Cette posture fortifie les bras, élimine la douleur dans les articulations des jambes et, en tonifiant la circulation sanguine, elle vitalise le corps tout entier.

259° Ekapadaviparitamastakaparsahasana (Posture des semelles s/la tête n°2) : Asseyez-vous, les jambes étendues devant vous. Pliez la jambe droite et mettez la cheville sous le périnée. Tendez la jambe gauche en arrière et pliez-la au genou. Levez les deux mains au-dessus de la tête et ramenez-les en arrière pour saisir les orteils du pied gauche. Levez la tête en arrière et placez sur elle, la semelle du pied gauche. Conservez la posture aussi longtemps que vous pourrez la supporter. Recommencez de l'autre côté.

Ceux, ayant eu une fracture des os dans la main ou dans la jambe, ne doivent pas essayer cette posture, car ils risqueraient de souffrir à nouveau d'une fracture au même endroit. (Photo)

Bénéfices : Cette posture exerce une extension sur l'ombilic et cela fait donc bien travailler les glandes qui l'entourent. Les désordres des sucs digestifs, de la bile et de la semence sont guéris. Les femmes pratiquant cette posture ne souffriront pas de désordres menstruels.

260° Ardha Chandrasana (Posture de la Demi-lune) : Asseyez-vous en Vajrasana (la flèche). Mettez-vous sur les genoux. Levez les 2 mains par-dessus la tête et, en vous courbant en

arrière, baissez-les jusqu'à réussir à les placer sur le sol. Courbez-vous davantage encore en arrière, et placez les paumes sur les semelles respectives.

Conservez la posture aussi longtemps que vous pouvez la supporter. (Photo)

Bénéfices : Posture spécialement bénéfique pour ceux qui souffrent de douleurs dans les articulations des jambes. Elle retarde la vieillesse, conserve le corps souple, prolonge la jeunesse. Les autres bénéfices sont les mêmes que ceux de Chakrasana (posture du cercle).

261° Ekapada - Utthana - Chakrasana (Posture du Cercle n°2) : Allongez-vous sur le dos. Soulevez le corps avec l'aide des bras et des jambes, de manière à prendre une position similaire au Chakrasana (posture du cercle). Placez les 2 coudes solidement au sol, saisissez sans crainte le talon droit et tendez en l'air la jambe gauche. Conservez la position aussi longtemps que vous pouvez la supporter. Recommencez avec la jambe droite étendue.

Augmentez la durée de la posture au fur et à mesure que la pratique progressera. (Photo)

Bénéfices : Les bénéfices de cette posture sont semblables à ceux de Chakrasana (Posture du Cercle). Les désordres des poumons sont guéris rapidement si l'on pratique, après cette posture, les pranayamas bastrika et tribandha rechaka. C'est une posture très utile pour élargir la poitrine et assouplir l'épine dorsale.

262° Dvipada-Ekahastasthita-Urdhvahastasana (Posture du genou sur le coude) : Tenez-vous debout, bien droit et tendez les jambes de chaque côté aussi loin que possible. Mettez la paume gauche sur le sol et mettez en équilibre la jambe gauche en faisant reposer le genou sur le coude du bras gauche. Levez verticalement la main droite.

Garder la posture aussi longtemps que vous la supporterez. Recommencez sur l'autre côté. (Photo)

Bénéfices : Posture recommandée pour exercer les jointures des hanches et la région de la taille, pour développer l'agilité et la force, ainsi que dans les cas de désordres des articulations de l'épaule.

263° Hastadhara-Urdhvapadavakrasana (Posture d'équilibre sur les paumes n°13) : Asseyez-vous en Utkata-asana (Posture de soutien sur le genou) : Placez solidement les 2 mains devant vous sur le sol, à une distance d'environ 1 pied 1/2. Soulevez le corps, en le mettant en équilibre sur les seules mains. Courbez-vous soigneusement à partir de la taille et portez les jambes en arrière le plus loin possible. Conservez la posture aussi longtemps que vous la supporterez, jusqu'à un maximum de 3 minutes. (Photo)

Bénéfices : L'appui sur la tête est assurément le roi des asanas, d'après les maîtres en yoga, mais la posture ci-dessus ne lui est inférieure en aucune manière. Naturellement, il existe cette différence : dans l'appui sur la tête, comme celle-ci repose sur le sol, on peut garder la posture durant un temps très prolongé - alors que ce n'est pas le cas dans cette présente posture. Mais les bénéfices sont semblables à ceux sur la tête. En raison du flux important du sang vers la tête, les muscles, petits et grands, comme les nerfs sensoriels, en tirent une nourriture suffisante, améliorant ainsi la mémoire et éliminant des désordres comme l'hystérie, les vertiges, la névralgie et la rupture d'anévrismes. En outre, la glande pituitaire est, elle aussi, fortifiée.

264° Shayanapadasanchalanasana (Posture du mouvement des jambes) :

264/1 - Allongez-vous sur le dos. Levez en l'air la jambe droite sans plier le genou et abaissez-la immédiatement. Répétez avec la jambe gauche. Pratiquez cinq fois avec chaque

jambe. (Photo)

264/2 - Demeurez allongé sur le dos, levez les 2 jambes en même temps et abaissez les immédiatement. Pratiquez le mouvement au moins 6 fois. (Photo)

264/3 - Levez les 2 jambes sans plier les genoux. Ecartez les jambes de chaque côté puis réunissez-les. Pratiquez le mouvement 8 fois avant de ramener les jambes à la position de départ. (Photo)

264/4 - Levez les 2 jambes. Amenez-les vers la tête, puis ramenez-les au sol. Faites ceci au moins 8 ou 10 fois. (Photo)

264/5 - Demeurez allongé sur le dos et levez vos jambes à environ 2 pieds du sol. Ne pliez pas les genoux. Maintenant, levez une jambe et abaissez l'autre rapidement à tour de rôle, de 13 à 15 fois. (Photo)

264/6 - Demeurez allongé sur le dos. Levez les jambes et, 10 fois de suite, remuez-les comme si vous faisiez du vélo. (Photo)

264/7 - Demeurez allongé sur le dos. Levez verticalement les 2 jambes sans plier les genoux. Remuez les jambes à partir des hanches de manière à les faire se croiser l'une sur l'autre comme les lames d'une paire de ciseaux. Mettez d'abord la jambe droite sur la gauche, puis faites l'inverse. Répétez le mouvement 10 fois. (Photo)

264/8 - Demeurez allongé sur le dos et levez les 2 jambes à la verticale. D'une secousse, pliez les jambes aux genoux et faites frapper votre derrière par les talons. (Photo)

264/9 - Demeurez allongé sur le dos. Levez bien droit la jambe droite et attrapez les orteils avec la main droite. Lâchez les orteils et ramenez la jambe au sol. Répétez avec la jambe gauche. Pratiquez ce mouvement 5 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/10 - Demeurez allongé sur le dos. Levez bien droit les 2 jambes, et attrapez les orteils avec les mains respectives. Libérez les orteils et ramenez les jambes au sol. Pratiquez le mouvement 6 fois. (Photo)

264/11 - Demeurez allongé sur le dos. Tournez-vous alternativement depuis la poitrine, de chaque côté. Aussi longtemps que possible, ne bougez pas la tête ni les talons. Pratiquez le mouvement 5 fois au moins de chaque côté. (Photo)

264/12 - Demeurez allongé sur le dos. Pliez la jambe gauche au genou en mettant la plante du pied sur le sol. Puis tournez le genou de manière à toucher le sol d'abord sur le côté droit et ensuite sur le côté gauche. Répétez avec la jambe droite. Pratiquez le mouvement 5 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/13 - Demeurez allongé sur le dos. Pliez les 2 jambes aux genoux, en mettant les semelles sur le sol. Maintenez les 2 genoux réunis. Tournez-les maintenant du côté droit, afin de

toucher le sol avec le genou droit. Puis tournez les genoux du côté gauche, pour faire toucher le sol par le genou gauche. Pratiquez le mouvement 5 fois de chaque côté. (Photo)

264/14 - Demeurez allongé sur le dos. En levant la jambe gauche, pliez-la au genou. Mettez les mains sur le genou gauche et pressez celui-ci contre la poitrine. Levez la tête et touchez le genou avec le menton. Répétez avec la jambe droite. Pratiquez le mouvement 4 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/15 - Demeurez allongé sur le dos. Pliez les 2 jambes aux genoux et entourez les genoux par les 2 bras en tenant les coudes. Appuyez les genoux contre la poitrine. En levant la tête, touchez les genoux avec le menton. Libérez les genoux et ramenez les jambes au sol. Pratiquez le mouvement 7 ou 8 fois. (Photo)

264/16 - Demeurez allongé sur le dos. Pliez la jambe gauche au genou, attrapez le gros orteil avec la main gauche et le pied avec la droite. Appuyez le pied gauche contre la poitrine. En levant la tête, touchez le nez avec le gros orteil du pied gauche. Lâchez le pied et ramenez la jambe au sol. Répétez avec la jambe droite. Pratiquez le mouvement 4 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/17 - Demeurez allongé sur le dos. Levez les 2 jambes et pliez-les aux genoux. Attrapez les pieds par les mains correspondantes et, en levant la tête, touchez le nez avec les gros orteils. Lâchez les pieds et ramenez les jambes au sol. Répétez 8 à 10 fois. (Photo)

264/18 - Demeurez allongé sur le dos. Mettez les 2 mains derrière le dos et attrapez les coudes. Levez la jambe droite, amenez-la d'abord du côté droit pour toucher le sol et ensuite sur le côté gauche. Répétez avec la jambe gauche. Pratiquez le mouvement 5 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/19 - Demeurez allongé sur le dos. Ecartez les mains sur les côtés de manière à ce qu'elles soient mises en ligne avec les épaules. Levez la jambe gauche et touchez la paume de la main droite avec les orteils. Ramenez la jambe gauche à la position de départ. Répétez avec la jambe droite. Pratiquez le mouvement 5 fois avec chaque jambe. (Photo)

264/20 - Demeurez allongé sur le dos. Gardez les mains sur les côtés. Levez les 2 jambes ensemble et amenez-les sur le côté droit de manière à les mettre en ligne avec l'épaule. D'une manière semblable, amenez les jambes sur le côté gauche, de manière à les mettre en ligne avec l'épaule gauche. Pratiquez le mouvement 5 fois de chaque côté. (Photo)

264/21 - Demeurez allongé sur le dos. Levez les 2 jambes, d'environ 1 pied 1/2 au-dessus du sol. Faites-les tourner en cercle, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans la direction opposée. Pratiquez le mouvement 5 fois dans chaque sens. (Photo)

264/22 - Demeurez allongé sur le dos. Levez lentement la tête et le dos, courbez-vous en avant vers les jambes et revenez à la position de départ. Pratiquez le mouvement au moins cinq fois. (Photo)

264/23 - Demeurez allongé sur le dos. Joignez les mains sous les genoux en tenant les

poignets. Puis levez les jambes et ramenez-les par dessus la tête de manière à toucher le sol avec les orteils. Ramenez les jambes à la position de départ. Pratiquez le mouvement 5 fois. (Photo)

264/24 - Demeurez allongé sur le dos. Pliez les 2 jambes aux genoux, en mettant les semelles sur le sol. Faites passer les mains par dessus la tête et attrapez les coudes. Maintenant, levez le corps à la ceinture puis frappez le sol en laissant le corps retomber. Répétez 10 fois. Tout en maintenant la position du corps levé à la ceinture, remuez-le rapidement vers la droite et vers la gauche, sans bouger la tête et les pieds. Répétez de 10 à 15 fois. (Photo)

264 - Bénéfices : Cette posture peut être pratiquée par tous entre les âges de 12 à 75 ans. Mais, je la pratique moi-même à l'âge de 88 ans. Elle prévient la déformation de l'épine dorsale au cours de la vieillesse, l'arthrite des vertèbres, des pieds, des genoux, des coudes et des autres articulations, les varices, des désordres d'estomac, la faiblesse des reins, les hernies, les troubles du sperme et de l'ovule, ainsi que la constipation. Elle maintient en bonne santé toutes les articulations du corps. Elle régularise la menstruation. Elle maintient souple la ceinture et le dos. Elle améliore la digestion et l'appétit. Elle prévient l'embonpoint. Cette posture est utile pour tous et on devrait la pratiquer régulièrement.

CHAPITRE IV

PRANAYAMA

(Le quatrième constituant du yoga)

La Science de la Respiration (Pranayama) est très utile pour le progrès mental et spirituel. Elle est également importante pour l'amélioration de l'état physique et pour entretenir la santé. Comme la nourriture, les médicaments sont aussi des dons importants de la nature. Alors que la nourriture est faite pour soutenir et donner de la force au corps, les médicaments sont nécessaires pour soigner et prévenir les maladies. Mais les médicaments populaires, en particulier les drogues allopathiques suppriment seulement pour un temps les maladies mais ne les éliminent pas. Les sages des temps anciens ont donc découvert, par leur expérience et leur intuition, la science de la respiration qui guérit les maladies complètement et aide à maintenir la santé. Il est donc nécessaire que la méthode scientifique de la respiration soit pratiquée. La respiration est le moyen le plus essentiel pour maintenir la vie humaine. Nous pouvons vivre un certain temps sans nourriture et sans eau, mais sans inspiration et expiration, il n'est pas possible de vivre plus de quelques minutes.

La forme ordinaire de la respiration est d'inspirer et d'expirer d'une façon régulière, c'est à dire, inspiration, rétention et expiration, dans une continuité bien réglée et naturelle. Cette façon naturelle de respirer, quand elle est contrôlée et prolongée avec succès, constitue la science de la respiration ; c'est la meilleure méthode pour prolonger la durée de vie. Les grands hommes qui ont découvert la science de la respiration ont indiqué certaines instructions pour la pratiquer. L'une d'elles dit : "La respiration pratiquée correctement guérit toutes les maladies, mais faite improprement cause toutes sortes de troubles.

Par une respiration irrégulière et non scientifique, sont causés de nombreux troubles tels que hoquet, toux, asthme, maux de tête, d'oreilles, maladies des yeux, etc...". Sur cette base, un proverbe est également devenu populaire et dit que si le yoga est pratiqué sans les nécessaires directives personnelles, il est nuisible pour le corps et provoque des maladies. De nombreuses personnes ont souffert et souffrent encore de diverses maladies dues aux façons erronées de pratiquer Pranayama. Cela a engendré une crainte populaire au sujet de cette méthode. Même les personnes cultivées se sentent effrayées de pratiquer la science de la respiration. La seule façon de surmonter une telle crainte est donc de suite l'enseignement d'un instructeur (guru) qui, après avoir dûment pris en considération le lieu, le moment, la capacité physique et la nature de la santé de l'aspirant, peut alors donner des directives correctes.

Certaines méthodes de Pranayamas sont devenues classiques mais il y en a d'autres qui ont été oubliées de génération en génération. Celles-ci se montent à soixante.

Si elles sont pratiquées avec les postures yogiques déjà décrites, les effets ou bénéfiques du Pranayama sont multiples.

Celui qui désire la purification du corps et du mental, qui seule facilite l'élimination des ténèbres et de l'ignorance en développant la concentration, doit inévitablement pratiquer cette partie du Yoga. Le yoga Sutra dit que par la pratique du yoga, les impuretés disparaissent et la connaissance commence à briller, et culmine dans la réalisation du Soi.

Pour la direction de ceux qui désirent pratiquer la science de la respiration les règles sont les suivantes. En hiver les formes suivantes de respiration ne devraient pas être pratiquées :

1. Sitakara
2. Sitali
3. Sitakari
4. Chandrabhedhi

Mais ceux qui sont susceptibles d'humeurs de la bile peuvent pratiquer ces quatre pranayamas même en hiver.

On ne devrait pas avoir recours aux exercices respiratoires suivants en été :

1. Bhastrika
2. Urdhwa Bastrika
3. Agni Pradipta
4. Mukhaprasarana Puraka
5. Hridaya Stambha
6. Nadi Avarodha
7. Surya Bhedana
8. Eka Anga Stambha
9. Sarvanga Stambha

Mais ceux qui sont sensibles de l'humeur du flegme peuvent pratiquer ces exercices dans des régions froides, comme les Himalaya, même en été.

Ceux qui sont sensibles à l'humeur du vent, ne sont pas avisés de pratiquer les exercices respiratoires suivants :

1. Sitakara
2. Sitali
3. Sitakari
4. Plavani
5. Kantha Vayu Udara Puraka

Les exercices autres que ceux-ci peuvent, naturellement être pratiqués par chacun. Les personnes faibles ne devraient pas pratiquer les exercices suivants :

1. Bhastrika
2. Mukha-Prasarana Puraka
3. Agni Pradipta
4. Hridaya Stambha
5. Nadi Avarodha

6. Vayaviya Kumbhaka
7. Eka Anga Stambha
8. Sarvanga Stambha

Les exercices de respiration devraient être faits au moins 3 ou 4 heures après les repas, et la nourriture devrait consister principalement en lait, ghee, riz, porridge, pain, légumes, khichari, fruits et fruits secs, qui sont facilement digestibles. Les aliments que l'on lèche ou que l'on suce peuvent être préférés.

Les personnes enclines à la folie et à l'instabilité d'esprit, obtiendront le pouvoir de concentration par les exercices respiratoires suivants :

1. Bhramari
2. Sarva Dwara Baddha
3. Shanmukhi Rechaka
4. Sukshma Shwara Prashwasa

Les malades ayant une forte température et les femmes enceintes ne devraient en aucun cas faire des exercices respiratoires. Cela est également applicable à ceux qui ont faim ou qui ont l'estomac plein.

Les exercices respiratoires ne devraient pas être entrepris après avoir simplement lu des livres à leur sujet, ou même après avoir observé d'autres personnes les pratiquer. Au début, les exercices devraient être faits sous la direction immédiate d'instructeurs expérimentés.

Les exercices respiratoires suivants donnent force et vigueur :

1. Sahita Kumbhaka
2. Bhastrika
3. Hridaya Stambha
4. Nadi Avarodha
5. Eka Anga Stambha
6. Sarvanga Stambha
7. Vayaviya Kumbhaka

Les exercices respiratoires suivants prolongent la vie :

1. Sukshma Shwasa Prashwasa
2. Dirgha Shwasa Prashwasa
3. Kumbhaka-Bahya et Abhyantariya

Pour obtenir la force de soulever des poids ou d'arrêter des charettes, des voitures, des bouvillons et des chevaux, etc... les exercices suivants conviennent :

1. Puraka Sahita Kumbhaka
2. Hridaya Stambha
3. Nadi Avarodha

4. Eka Anga Stambha
5. Sarvanga Stambha

Pendant le moment où ces exercices sont pratiqués, la nourriture devrait être particulièrement nourrissante et grasse, mais facilement digestible.

Pour les exercices respiratoires, les postures suivantes sont particulièrement utiles :

1. Siddha Asana
2. Padma Asana
3. Swastika Asana
4. Sukha Asana
5. Vira Asana
6. Yoga Asana
7. Vajra Asana
8. Kamala Asana

Pour acquérir le pouvoir de méditation, les exercices respiratoires devraient être faits en maintenant la corde spinale, la taille, la poitrine et le cou en une seule ligne droite. Alors les exercices donneront les résultats désirés.

Pour tirer le plus grand bénéfice des exercices respiratoires, on devrait contrôler son régime, son comportement, ses activités, ses actions, ses heures de sommeil et de veille. Ces règles doivent être observées strictement.

Les postures et les exercices de respiration ne devraient pas être pratiqués dans une atmosphère de fumée, de poussière, d'odeurs impures ou humides. Si cette règle n'est pas observée, il est possible qu'il y ait plus de mal que de bien.

Dans les Yoga Sutras, le Pranayama est défini comme suit : "Après que la posture soit devenue ferme, l'inspiration et l'expiration naturelles devraient être contrôlées. Arrêtez vous un peu entre l'expiration et l'inspiration et égalisez les deux mouvements."

La respiration scientifique a été classée comme suit dans les Yoga Sutras : - Externe (Bahya), interne (Abhyantara), et rétention (Kumbhaka), pour être déterminée selon l'organe interne (Desh), le temps (Kala) et le nombre (Sankhya).

1. Bahyavritti (Rechaka) Pranayama

On doit transformer plusieurs expirations en une seule. Expirez très lentement par les narines et allez en augmentant la durée. Généralement un homme inspire et expire 16 ou 17 fois en une minute. On devrait diminuer continuellement ce nombre. 16 expirations pourront être réduites à 8 puis graduellement réduites à 4, 2 et 1 seule. Ceci s'applique également à l'inspiration.

Le Sutra contient le mot "Sukshma", qui signifie que l'expiration devrait être si lente que, pour une personne tout près de nous, le son ne serait pas du tout audible. Le mot "Dirgha"

signifie long et "Sukshma" signifie léger.

2. Abhyantaravritti (Puraka) Pranayama

Plusieurs inspirations pourraient se réduire en une seule. Inspirez par les narines d'une manière régulière et contrôlée. On devrait régler à la fois l'expiration et l'inspiration.

3. Stambhavritti (Kumbhaka) Pranayama

Cela consiste en l'arrêt immédiat de l'inspiration et de l'expiration, naturelles. En dehors des Pranayamas précédents, voici ci-dessous un autre, qui n'a pas de similitude avec les 3 précédents.

4. Bahyabhyantaravishayakshepi Chaturthah

C'est convertir l'expiration et l'inspiration en rétention (Stambhavritti) suivant l'organe interne, le temps et le nombre.

Bahyabhyantarakshepi Pranayama. A travers les narines, prenez votre respiration de l'extrémité de l'épine dorsale (Mulhadhara) jusqu'au nombril, et retenez-le aussi longtemps que vous le pouvez. Si vous êtes incapable de suivre ce processus, alors expulsez avec force le souffle du nombril au coeur et retenez-le aussi longtemps que possible.

Enfin, faites la même chose depuis le coeur jusqu'au cou et retenez le souffle.

Maintenant, inspirez de manière à ce que l'espace entre l'extrémité de l'épine dorsale et le nombril se trouve rempli de souffle. Puis, retenez la respiration. Après ceci, inspirez à nouveau de manière à ce que l'espace libre entre le nombril et le coeur soit rempli à nouveau. Puis, retenez encore la respiration. Inspirez alors, remplissez l'espace entre le coeur et le cou, et conservez l'air.

Dans le Yoga Sutra (2-50) le mot "Deshaparidrishta" (suivant l'organe interne), signifie les narines dans le cas de l'expiration et, dans le cas de l'inspiration, l'extrémité de l'épine dorsale.

Dans le cas de la rétention interne, il désigne la région du nombril. L'expiration devrait être faite par les narines. En inspirant, le souffle devrait atteindre l'extrémité de l'épine dorsale et, tandis qu'on le retient, le souffle doit être gardé dans la région du nombril. L'expression "Kalaparidrishta" (selon le temps) dans le Sutra, désigne la durée de l'expiration, de l'inspiration et de la rétention : expirer durant 4 secondes, inspirer pendant 2 secondes et retenir sa respiration pendant 8 secondes. La troisième expression utilisée dans le Sutra est "Sankhyaparidrishta", qui signifie : compter le nombre de respirations comprenant l'expiration, l'inspiration et la rétention, et régler en conséquence. "Desh" signifie : cou, coeur, nombril et extrémité de l'épine dorsale. "Kal" veut dire "secondes et minutes" ; et "Sankhya" signifie : réduire un certain nombre de respirations en une seule.

Une autre expression encore utilisée dans le Sutra est "Dirgha Sukshma" (longue et lente). La respiration peut être pratiquée de la sorte : Placez devant votre nez un petit bout de coton à une certaine distance et expirez. Si le coton bouge, placez-le le jour suivant à une distance plus longue. Continuez ainsi à accroître la distance et le mouvement d'expiration. Cela rendra l'inspiration et l'expiration de plus en plus longue. Ceci est appelé "Dirgha Sukshma" parce que, au fur et à mesure que la distance extérieure s'accroît, l'inspiration sera ressentie à

travers le coeur, le nombril, puis sur l'épine dorsale et finalement dans les semelles de vos pieds.

Bénéfices : Le Yoga Sutra dit que la respiration scientifique dissipe le rideau d'obscurité qui dissimule la connaissance ; qu'elle est en fait la connaissance véritable. Elle permet au mental d'acquiescer la capacité de se fixer sur un certain point, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur.

Manu déclare : "De même que les impuretés du mental sont brûlées entièrement quand on le met dans une fournaise, de même les impuretés des organes des sens sont éliminées par le contrôle de la respiration." En fait, non seulement les impuretés des organes des sens, mais également celles du mental sont éliminées ; le mental se trouve mis, lui aussi, sous contrôle. La respiration scientifique rend un homme fort comme un éléphant et courageux comme un lion. J'ai vu, feu le Professeur Ram Murti, arrêter une voiture et supporter sur sa poitrine le poids d'un éléphant de 3 tonnes. Interrogé, il me déclara que c'était le contrôle de la respiration qui lui avait donné cette force remarquable. La respiration, qui est pratiquée après avoir pris en compte son aptitude physique et les saisons de l'année, conserve l'équilibre des humeurs, garde le corps en bonne santé, prolonge la vie, développe l'éclat et le rayonnement. Le souffle est le soutien principal du corps, et ce qui l'active. Il purifie le sang et améliore la digestion. Il donne agilité, souplesse et force. Les anciens maîtres prescrivent que ceux qui désirent le succès et le salut dans la vie devraient pratiquer la respiration avec foi et régularité.

LES DIFFERENTES SORTES DE PRANAYAMAS

Suivant les maîtres du Hatha-Yoga, les Pranayamas sont classés comme ci-dessous :

1. Sahita Kumbhaka
2. Surya Bhedi
3. Ujjayi
4. Sitali
5. Bhastrika
6. Bhramari
7. Murchha

5. Sahita Kumbhaka

Il est de deux sortes. Sagarbha et Nirgarbha. Le Sagarbha (la rétention avec contenus) est un Kumbhaka (respiration retenue) dans lequel on récite tranquillement un mantra comme OM ; et Nirgarbha (rétention sans contenus) est la rétention respiratoire dans laquelle nulle récitation n'est effectuée. Ce pranayama se divise lui-même en trois catégories.

- Premièrement : Asseyez-vous bien droit, le buste et le cou en ligne droite. Utilisez la posture à laquelle vous êtes habitué. Avec le pouce de la main droite, fermez la narine droite et récitez alors OM mentalement. La récitation peut être calculée soit avec les doigts, soit par les grains d'un Mala (Chapelet). Simultanément, inspirez avec la narine gauche jusqu'à ce que vous ayez mentalement compté OM 8 fois. La respiration devrait être retenue jusqu'à ce que vous comptiez 32. Expirez alors de la narine droite en comptant 16, la narine gauche étant fermée par la pression du majeur et de l'index. Maintenant, faites l'inverse. Par la pratique quotidienne, vous prendrez l'habitude.

- Deuxièmement : De même manière, fermez la narine droite et inspirez avec la narine gauche,

en récitant OM mentalement 16 fois et demeurez en rétion (Kumbhaka) jusqu'à ce que vous ayez récité OM, 64 fois ; puis expirez jusqu'à ce que vous ayez récité OM 32 fois. L'expiration devrait être faite avec la narine droite. Après ceci, faites l'inverse.

- Troisièmement : La technique est la même que dans les deux précédentes, sauf que dans ce cas l'inspiration devrait coïncider avec 32 récitations de OM, la rétion avec 128 et l'expiration avec 64 récitations. Il n'est pas possible d'accomplir cela en un, en deux ou même en 10 jours. La durée sera augmentée graduellement.

Bénéfices : Ces exercices procurent une agilité spéciale, force, souplesse et éclat. Egalement, ils apaisent le mental et les organes des sens. Ils permettent à chacun de contrôler la faim et la soif durant le temps de méditation. Le mot OM devient visible et le contrôle du souffle s'accroît.

6. Surya Bhedi Pranayama

Asseyez-vous droit dans votre posture habituelle avec la taille et le cou sur une même ligne droite. Inspirez autant que vous le pouvez par votre narine droite, doucement, et remplissez de souffle le cou, le coeur et l'estomac complètement, jusqu'à sentir que de la tête aux orteils, le corps entier est plein de souffle. Quand vous commencez à vous sentir mal à l'aise, fermez la narine droite et expirez avec la gauche. Notez que pendant l'inspiration il y a un son doux et continu et que pendant l'expiration il y a un courant similaire. Dans ce pranayama, l'inspiration est faite par la narine droite et l'expiration par la gauche de façon répétée. Commencez par trois pranayamas et augmentez de un ou deux par jour, jusqu'à ce que vous arriviez à 21 ou même 31 selon votre capacité physique. Cette pratique doit être faite en hiver, mais ceux qui sont sujets au vent ou phlegme peuvent même la faire en été sur les montagnes.

Bénéfices : Ce Pranayama augmente la bile et détruit phlegme et vent. Il favorise la digestion et purge le corps de toutes les impuretés en provoquant la transpiration. Le Gherand Samhita dit : "Le Surya Bhedi Kumbhaka retarde la mort et le grand âge. Il éveille Kundalini et augmente la digestion."

7. Ujjayi Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture habituelle. Inspirez avec les deux narines, mais la respiration ne doit aller que de la gorge au coeur. Faites Jaludhara bandha et gardez-le aussi longtemps que vous pouvez. Ensuite, expirez très lentement par la narine gauche. Notez bien que le souffle ne doit pas se déplacer au-dessous du coeur, mais du coeur à la gorge et de la gorge au nez. Débutez avec 3 pranayamas, et augmentez leur nombre comme cela vous convient.

Bénéfices : Le Hatha Yoga-Pradipika dit: " C'est une aide à l'expectoration, il accroît la digestion, détruit toutes les impuretés des nerfs et de la semence, et il guérit les pollutions nocturnes."

Pour l'information des aspirants, il peut être dit que, dans les ouvrages sur le Hatha Yoga, le nombre des postures, des pranayamas et des mudras est le même. Les leçons différentes sont responsables des divergences entre les auteurs sur leur ordre. En ce qui concerne ces Pranayamas, le Hatha-Yoga Pradipika et le Gheranda Samhita divergent, et, je suis cette différence. Certains Pranayamas devant être illustrés.

8. Bhramari Pranayama

Asseyez-vous en Virasana. Fermer la narine droite avec le pouce droit et inspirez avec la gauche. Quand le souffle atteint la fin de la corde spinale, reprenez le un moment, et en expirant lentement, produire dans votre gorge un bruit semblable au bourdonnement de l'abeille.

L'expiration devrait être faite alors graduellement par la même narine. Faire l'expiration la plus longue possible et laissez le son pénétrer votre mental et votre intellect. Pendant votre exercice, vous entendrez plusieurs sons. Augmentez cette pratique graduellement. Ceux qui sont sujets à beaucoup de distractions ont un mental instable, ils sont incapables de fixer leur mental sur un point et ne peuvent réciter aucun mantra mentalement, ils trouveront que cet exercice élimine tous les obstacles et leur donne calme et pouvoir de concentration. Ce Pranayama était pratiqué dans un endroit solitaire pendant 5 à 6 heures par un Saint nommé Ramananda qui entraînait en Samadhi (Supra conscience). Il vivait à Kankhal.

Bénéfices : Cet exercice produit douceur de parole et de ton. Il ralentit et renforce le souffle. Il vous permet d'entendre le son délicieux de Onkar. Il calme le mental et l'intellect, augmente la concentration et vous aide à entrer en Samadhi (supra-conscience).

9. Murchha Pranayama

Asseyez-vous en Padmasana. Fermez votre narine droite avec le pouce droit. Inspirez par la narine gauche et retenez votre respiration. Puis, faites Jalundhara Bandha. Arrêtez toutes les activités du mental et tentez de pénétrer dans l'état qui ressemble à l'inconscience. Fixez votre regard sur le milieu des sourcils. Retenez le souffle aussi longtemps que possible, et expirez ensuite lentement par les deux narines. Au cours de la rétention, essayez d'éteindre le mental, de façon à ce qu'il se calme et devienne comme s'il était inconscient. Répétez maintenant l'exercice avec votre narine droite. Augmentez la pratique.

Bénéfices : Ce Pranayama est appelé Murchha parce que sa pratique apaise le mental en le rendant presque inconscient.

10. Kewali Pranayama

Asseyez-vous en Swastika Asana et arrêtez-vous de respirer. Cette pratique a été définie dans le Hatha-Yoga Pradipika : "Expirez et inspirez commodément et retenez votre respiration. Un Pranayama de cette sorte s'appelle Kewali Kumbhaka." En fait, Stambha Vritti Pranayama et Kewali Kumbhaka sont semblables. Le même ouvrage déclare : "N'expirez ou n'inspirez pas mais ne faites que simplement retenir votre souffle. Pour un homme qui fait cela, il n'y a rien qu'il ne puisse obtenir dans les 3 mondes." Sahita Kumbhaka implique le triple fait d'expirer, d'inspirer et de retenir le souffle. Après sa pratique on ne met pas longtemps à acquérir l'habileté en Kewali Kumbhaka.

Bénéfices : Ce Pranayama équilibre et ralentit le mouvement d'inspiration et d'expiration et détruit les opposés, il aide à acquérir l'habileté et permet d'obtenir la concentration. L'auteur du Hatha Yoga Pradipika donne 8 sortes de Kumbhakas (rétentions). Ils sont :

1. Surya Bhedana
2. Ujjayi
3. Sitkari
4. Sitali
5. Bhastrika
6. Bhramari
7. Murchha
8. Plavani

Cet auteur remplace Sahita par Sitkari, et Kewali par Plavani.

11. Bhastrika Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture usuelle et habituelle. Joignez le 4ème doigt et le majeur de la main droite en les gardant droits. Les autres doivent être retournés en arrière. Avec ces deux doigts, fermez la narine gauche et levez votre coude jusqu'à ce qu'il soit sur la même ligne que l'épaule. Mettez la main gauche sur le genou gauche. Maintenant inspirez et expirez sans arrêt mais l'inspirer et l'expirer doivent être longs et faits avec force. L'expirer devrait lutter contre les doigts avec force. Cela doit être fait au moins 10 fois. Ensuite inspirez et retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Ensuite expirez avec la narine gauche et ce faisant, pressez la narine droite avec le pouce. De même, fermez la narine droite et pratiquez ce Pranayama avec la narine gauche. Commencez par 3 Pranayamas par chaque narine et augmentez le nombre graduellement. L'aspirant faible ne devrait pas pratiquer ce pranayama avec une grande force, ni le faire trop long, au risque de provoquer une apparition de vertige dans la tête. Certains instructeurs sont d'avis que la rétention (Kumbhaka) devrait être accompagnée de Jalundhara Bandha. Celui qui pratique ce Pranayama devrait prendre du lait et du ghee selon ses besoins ; sinon il crachera du sang car il y a possibilité de blessure des poumons ; également la toux et l'asthme peuvent être provoqués. (Photo)

Bénéfices : Ce Pranayama réduit la graisse et sèche le rhume. Il réduit le poids du ventre et du corps tout entier. Donc, ce pranayama ne devrait pas être pratiqué en excès.

Le Hatha Yoga Pradipika décrit les bénéfices comme suit : "Il éveille Kundalini rapidement, rend la respiration aisée. Il ouvre la porte de Sushumna et enlève les obstacles sur le passage du mouvement ascendant du souffle et de Kundalini. Il est très utile pour l'ouverture de Brahma Granthi, Vishnu Granthi et Rudra Granthi dans Sushumna." Ce pranayama doit être fait avec modération.

12. Sitali Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous en Sukhasana, faites prendre à votre langue la forme d'un bec de corbeau et faites-la sortir (quand on doit faire prendre cette forme à la langue, ses 2 côtés sont tournés vers le haut et elle prend une forme ressemblant à un tube). Par ce passage, inspirez lentement, remplissez l'estomac et retenez le souffle aussi longtemps que possible. Quand vous vous sentez mal à l'aise, expirez par les 2 narines. Pratiquez ceci à plusieurs reprises. Ce Pranayama doit être effectué en été, et ceux sujets à l'humeur phlegme ne devraient pas le pratiquer. (Photo)

Bénéfices : Les bénéfices de ce Pranayama sont décrits ainsi dans le Gheranda Samhita. Le Sitali Pranayama guérit l'indigestion, il diminue le phlegme et la bile. Il calme la respiration, il apaise la soif et élimine les maladies causées par la bile. Il prévient l'hypertension et donne éclat et calme.

13. Sitkari Pranayama

Asseyez-vous en Siddhasana et procédez comme dans la pratique précédemment décrite ; mais, en inspirant, produisez un son semblable à See-ee-ee et ne retenez pas la respiration mais expirez immédiatement par les 2 narines. De cette manière, inspirez à travers la langue et expirez par les narines. Le processus de ce Pranayama est décrit ainsi dans le Hatha Yoga Pradipika : "Avec votre langue et votre bouche faites le son See-ee-ee en inspirant, et expirez ensuite par les narines."

Bénéfices : Ce Pranayama améliore l'apparence extérieure, même ceux sensibles par rapport au phlegme peuvent l'effectuer. Il est particulièrement bénéfique en été. Les autres bénéfices sont semblables à ceux de Sitali.

14. Plavani Kumbhaka

Asseyez-vous dans un Asana stable et inspirez avec les 2 narines, de façon à ce que l'estomac soit dilaté comme un soufflet et qu'il apparaisse alors comme si tout l'air contenu dans le corps s'y était accumulé. Maintenant, reprenez le souffle aussi longtemps que possible et expirez lentement. Répétez le processus aussi longtemps que vous voulez. (Photo)

Bénéfices : Ce Pranayama accroît le feu de la digestion, il élimine la constipation, il purifie les Pranas Samana et Apana et il règle leurs mouvements, en ne les laissant pas s'aggraver.

Celui ayant une longue pratique de ce Pranayama peut flotter sur l'eau sans accomplir aucun mouvement des mains et des pieds. On doit noter que la pratique du Pranayama ne devrait pas être accomplie après avoir simplement lu des livres sur le sujet. Les diverses formes des pranayamas devraient être pratiqués sous la direction et en la présence d'instructeurs qui possèdent une connaissance approfondie des mérites et des inconvénients des pranayamas et qui comprennent les différentes natures et dispositions des hommes. En outre, l'instructeur doit posséder également une connaissance du temps et du lieu. Autrement les conséquences seront aussi mauvaises que le dit le proverbe : "En imitant simplement les exercices du Yoga le corps s'affaiblira et les maladies s'accroîtront."

Le Yoga Siddhi déclare : "Pratiqué systématiquement sous une direction appropriée, le Pranayama guérit et prévient de nombreuses maladies ; mais, pratiqué d'une manière irrégulière, il cause le hoquet, l'asthme, le mal de tête, le mal d'oreille et des troubles des yeux, etc..."

LES PRANAYAMAS TRADITIONNELS

Nous allons maintenant décrire les pratiques de Pranayama qui nous ont été apportées d'une manière traditionnelle par des maîtres.

Je rencontrai au Cachemire un maître qui m'enseigna quarante types de Pranayamas. Il y a quarante années, je rencontrai un autre Yogi, du mont Abu à Tekhla dans l'état d'Uttarkashi. Il connaissait plusieurs centaines de sortes de pranayamas, et il pouvait mettre son corps tout entier en équilibre sur le pouce de sa main droite avec les jambes dressées à la verticale. Je l'ai vu flotter sur les eaux du Gange sur une distance de 300 yards, en retenant son souffle assis dans la posture Padmasana. Il pratiquait à cette période des exercices pour acquérir le pouvoir psychique de marcher dans le ciel.

C'était dans les temps anciens la règle coutumière que la connaissance spirituelle ne soit communiquée qu'après considération appropriée des aptitudes d'un aspirant. Un avantage particulier de ce système était que les personnes aspirant au salut obtenaient un succès rapide, tandis que cette connaissance sublime n'était pas déshonorée en tombant entre les mains d'hypocrites, de fripons professionnels ou de débilés mentaux.

Si la connaissance spirituelle du yoga doit réussir et se renforcer, les maîtres valables devront tester la capacité de ceux qui les approchent pour leur demander d'être instruits. Alors seulement cette connaissance ne tombera pas aux mains de personnes indignes. Alors que, si elle est aux mains de gens valables elle portera les fruits désirés.

15. Vakshasthala Rechaka Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture habituelle, expirez lentement par les 2 narines et maintenez le souffle à l'extérieur. Mettez les doigts des 2 mains sur les épaules respectives et

levez les coudes. Détendez les nerfs, les muscles et les os de votre poitrine, puis contractez-les et portez vos épaules en avant de façon à ce que les os de votre poitrine deviennent proéminents et que les poumons se contractent. Ensuite retenez la respiration aussi longtemps que vous pouvez. Ce pranayama peut être effectué aussi en plaçant les paumes des mains sur les genoux. Augmentez la pratique aussi commodément qu'il vous plaira. (Photo)

Bénéfices : Ce Pranayama diminue les palpitations du coeur et il aide les poumons à fonctionner d'une manière correcte. Les tuberculeux pulmonaires recouvrent la santé et la circulation sanguine devient normale.

16. Madhya Rechaka Pranayama

Asseyez-vous en Swastika Asana ou dans votre posture habituelle, et expirez de façon à ce que tout l'air contenu dans l'estomac soit expulsé. Faites Uddiyana Bandha et remontez le contenu abdominal de manière à ce que du nombril au sternum les muscles grands droits de l'abdomen soient droits comme 2 tubes cylindriques. Appuyez sur les 2 côtés de l'estomac et faites avec les intestins Nauli. Retenez le souffle au-dehors aussi longtemps que vous pouvez puis relâchez. Répétez ceci aussi longtemps que possible. Ce Pranayama peut être pratiqué également dans la posture d'appui sur le genou. (Photo)

Bénéfices : Ce Pranayama élimine plusieurs désordres et il guérit les maladies de la rate et du foie. Les intestins se mettent à remuer. Ils facilitent le contrôle de la respiration et du mental, et il crée un effet bénéfique général sur l'estomac.

17. Agni Pradipta Pranayama

Asseyez-vous en Padmasana et fermez la narine droite. Inspirez lentement avec la narine gauche de manière à ce que le souffle remplisse complètement tout l'espace allant du cou à l'extrémité de l'épine dorsale. Retenez avec force la respiration, au point que le visage devienne rouge. Notez que, pour débiter, la rétention ne devrait pas être trop longue ; mais elle peut être graduellement augmentée. Une rétention excessive cause un vertige et il se produit quelque chose qui ressemble à un évanouissement. Si vous vous sentez trop mal à l'aise, expirez alors par l'autre narine. Lorsque le souffle occupe à l'excès l'espace au-dessus du cou, il se produit alors une inconscience. Ne laissez donc pas la respiration monter vers le haut, sans un contrôle approprié. (Photo)

Bénéfices : Cette pratique cause très rapidement une transpiration. Même au froid de l'hiver, on transpire à profusion. Les Yogis vivant dans les forêts pratiquent donc ce pranayama pour combattre le froid. Il y a de cela longtemps, je devais séjourner au cours de l'hiver dans la grotte d'Amarnath au Cachemire. Il y avait une sévère chute de neige. J'avais très peu de vêtements avec moi ; je me trouvais donc incapable de me protéger du froid. Je pratiquais donc ce pranayama, et cela me sauva. Il me fit transpirer abondamment. Ce pranayama donne au corps force et éclat. A Amritsar, vivait Choudhery Jai Kishen, qui avait été en contact étroit avec Maharshi Swami Dayanandji. Choudhery me raconta que Swamiji Maharaj avait l'habitude de pratiquer ce pranayama. Quand il le faisait, la première ronde le faisait transpirer et on avait l'impression que le sang allait sortir des pores de sa peau. Son corps devenait si brillant qu'il était très difficile de fixer sur lui notre regard. Swamiji déclara à Choudhery que le Pranayama qu'il pratiquait était Agni Pradipta. Mais il le faisait sans fermer ses narines. Alors que j'ai prescrit ça et là que l'on devrait fermer une narine et expirer par l'autre et ainsi de suite. Cela se fait ainsi, parce que de la sorte l'expiration et l'inspiration sont si lentes qu'aucune fatigue n'est causée. A moins qu'un aspirant n'ait acquis le contrôle de son souffle par les deux narines, l'inspiration et l'expiration seraient trop rapides ce qui pourrait causer un certain trouble. Mais

ceux qui veulent pratiquer avec les 2 narines ouvertes, peuvent le faire.

Les bénéfices de la pratique sont décrits dans plusieurs livres." Elle réduit la quantité d'excréments, d'urine, de phlegme et elle permet de digérer même la nourriture absorbée en excès. L'inspiration et l'expiration se ralentissent, et le corps devient léger. On peut marcher rapidement et l'on se sent actif. La voix devient douce, la force et l'éclat augmentent et toutes les maladies sont supprimées. Ce pranayama engendre la patience, la sagesse et la jeunesse, ce qui fait que l'on se sent heureux ; les pêchés s'épuisent et l'austérité est favorisée. Les charités, les jeûnes et autres actions méritoires ne valent pas la seizième partie de ce Pranayama."

18. Anulona Viloma Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture habituelle. Bouchez votre narine droite et expirez rapidement et de façon continue par la gauche. Ensuite remplissez de souffle et retenez-le. Joignez votre 4ème doigt et le majeur et pressez avec eux la narine gauche, expirez par la narine droite et ensuite inspirez par la même. Continuez par les narines droite et gauche continuellement 20 ou 25 fois, rapidement.

Bénéfices : Cela enlève les impuretés du nez et des poumons. La chair et la peau, qui se forment dans le nez sont souvent cause de rhume ou de catarrhe, sont enlevées, l'inspiration et l'expiration deviennent faciles et symétriques. Le mental se calme et le corps devient en bonne santé. Cela rend le cerveau et la poitrine légers.

19. Nadi Shodhan ou Nadi Shuddhi Pranayama

Asseyez-vous en Padmasana et pressez la narine droite avec le pouce droit. Ensuite faites entrer lentement le souffle et faites-le descendre tout droit jusqu'à la fin de la colonne spinale. Ne le retenez pas mais expirez doucement par la narine droite. De la même manière, inspirez par la narine droite et expirez sans rétention. Continuez et augmentez le nombre.

Bénéfices : Cela purifie les veines et les artères et aide la circulation du souffle et du sang. Cela rend la concentration ferme et le souffle lent et long. Les membres acquièrent l'agilité, vous sentez une douce odeur dans le nez et vous obtenez la capacité de changer les Swaras appelés Surya et Chandra.

20. Sitkara Pranayama

Asseyez-vous en Yoga Asana. Serrez les dents. Faites un cercle creux avec vos lèvres. Maintenez votre langue contre vos dents à l'intérieur. Inspirez à travers les espaces entre vos dents, puis expirez par vos deux narines. Répétez cela plusieurs fois.

Bénéfices : Les bénéfices sont les mêmes que ceux des Pranayamas Sitali et Sitkari. Cette pratique est tout spécialement utile en été pour ceux qui ont un excès de bile.

21. Dirgha Shwasa Prashwasa Pranayam

Asseyez-vous dans la posture à laquelle vous êtes habitué, et mettez les paumes de vos mains sur les genoux. Puis, inspirez par de longues et brusques respirations à travers les 2 narines. Ne retenez pas la respiration mais expirez rapidement avec force, et en faisant durer le processus. D'une manière similaire, inspirez et expirez à travers les deux narines ; accroissez graduellement la durée et le nombre des respirations.

Bénéfices : Ce Pranayama purifie le nez, la poitrine et les poumons, il fortifie l'estomac et le foie. La force digestive s'améliore. La santé devient meilleure et la durée de la vie s'accroît. Le corps devient agile. Cette pratique est bénéfique pour les jeunes et les vieux, également en toute saison.

22. Laghu Shwasa Prashwasa Pranayama

Asseyez-vous en Sukhasana, et mettez sur vos genoux les paumes de vos mains prenant la forme d'Anjali. Ne respirez pas pendant un certain temps. Ensuite, expirez lentement à travers les 2 narines, de façon à ce que le souffle soit ressenti à une distance d'environ 9 pouces. Après ceci, inspirez de manière à ce que le souffle ne descende pas au-delà du cœur. L'inspir et l'expir doivent s'effectuer avec un son doux. Une seule expiration ou inspiration devrait consister en 14 ou 15 mouvements.

Bénéfices : Comme les autres Pranayamas, celui-ci purifie le sang et les poumons, il donne le contrôle du souffle.

23. Prachhardana Pranayama

Asseyez-vous bien droit en Padmasana, et expulsez à travers les 2 narines l'air contenu dans l'estomac. Ceci doit être fait comme si vous étiez en train de vomir. Puis retenez la respiration à l'extérieur. Vyasa, le commentateur du Yoga Sutra commente ce Pranayama en déclarant qu'il est destiné à raffermir le mental et l'intellect. Le Sutra correspondant dit que l'air de l'estomac devrait être expulsé avec efforts à travers les narines comme si vous vomissiez, puis maintenu au-dehors. Dans le Sutra, le mot Prachhardana signifie vomir, et le mot Vidharana retenir à l'extérieur. La pratique consiste donc à expulser le souffle et à le retenir au-dehors. Ainsi, l'expir et la rétention se trouvent effectuées tous deux en un seul pranayama.

Bénéfices : C'est un exercice important pour cultiver la concentration. Comme les autres pranayamas, il est important pour le corps aussi.

24. Agni Prasarana Pranayama

Asseyez-vous dans la posture Siddha, très droit. Placez les paumes des mains sur les genoux et expulsez l'air de l'estomac par les deux narines. Pendant que vous faites cela, rentrez l'estomac et expirez immédiatement. Ces inspirations et expirations doivent être faites à plusieurs reprises et rapidement, rentrez et sortez le ventre en utilisant les deux narines. Cela doit être fait 50 ou 60 fois.

Bénéfices : Cela améliore la digestion, réduit le ventre et la graisse commence à disparaître. C'est le meilleur exercice pour réduire le ventre et réaliser nauli.

25. Chaturmukhi Pranayama

Asseyez-vous en posture Kamala. Tournez votre visage vers l'épaule gauche en inspirant par les deux narines. Ne retenez pas mais expirez immédiatement et faites-le par la narine gauche seulement, sans fermer la droite. Maintenant tournez vers l'épaule droite et inspirez par les deux narines, ensuite comme déjà indiqué, expirez par la narine droite. Pendant l'inspiration et l'expiration, il devrait y avoir un son puissant, c'est à dire que l'inspiration et l'expiration devraient être faites avec force. Dans ce cas, essayez d'expirer par la narine droite sans fermer la gauche. Maintenant, placez votre menton contre votre cou en penchant la tête en avant et inspirez rapidement et avec force par les deux narines, ensuite expirez par les deux narines. Après cela, regardez le ciel et inspirez et expirez comme précédemment. Répétez l'opération en entier de cette façon 10 ou 15 fois et continuez en augmentant ce nombre selon votre convenance.

Bénéfices : Cela renforce les nerfs de la gorge et du cou. Cela renforce aussi le souffle et calme le mental. La respiration d'Ida et Pingala est purifiée et plusieurs malaises du cou, de la gorge et du nez sont guéris.

26. Tribandha Rechaka Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture habituelle, pressez la narine droite avec le pouce droit, expirez par la narine gauche l'air de la région du nombril à la gorge. Ensuite faites Mula Bandha, Uddiyana Bandha et Jalundhara Bandha, placez vos deux paumes sur les genoux et fixez votre regard sur le bout du nez. (Photo)

Bénéfices : Ce Pranayama éveille la Kundalini et ouvre la porte de Sushumna. Vous sentez la touche ou l'impression délicate, de celle de fourmis se glissant sur votre corps. Le souffle se déplace en montant de l'extrémité de la corde spinale jusqu'au cerveau (Brahmarandhra). L'aspirant expérimente un grand bonheur.

27. Tribandha Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous en Vajrasana et arrêtez le souffle là où il se trouve. Effectuez les 3 Bandhas et retenez fermement la respiration aussi longtemps que vous le pouvez. Puis, relâchez les 3 Bandhas et inspirez lentement. Répétez ceci plusieurs fois, et fixez votre mental sur le lieu de la rétention.

Bénéfices : Ce Pranayama prolonge la rétention, il accroît la puissance de la fermeté du Prana et de la concentration. Vous devenez conscient du lieu où se produit la rétention.

28. Chandra Bhedana Pranayama

Maintenez la corde spinale droite et asseyez-vous dans votre posture habituelle. Pressez la narine droite avec le pouce droit et inspirez par la narine gauche (Chandranadi) en faisant du bruit. Retenez le souffle contenu dans la gorge, les poumons et l'estomac. Après autant de rétention que possible, expirez lentement par la narine droite et recommencez autant que vous le voulez.

Bénéfices : Cela réduit la bile et enlève l'excès de chaleur du corps. Vous ne vous sentez pas fatigué, et les rots sont arrêtés. Les bénéfices de ce Pranayama sont tout à fait à l'opposé de Suryabhedhi. Donc, la personne de nature bilieuse devrait le pratiquer en été. Si la narine gauche est bouchée par le rhume ou le catarrhe, étendez-vous sur le côté droit et faites fonctionner la narine gauche, ensuite commencez la pratique. Vous apprendrez comment savoir si la narine droite ou la gauche fonctionne.

29. Urdhwa Mukha Bhastrika Pranayama

Asseyez-vous bien droit en Vajrasana et placez les paumes de vos mains sur les genoux, levez simplement la bouche et fixez votre regard sur le ciel. Puis, à travers les 2 narines, expirez et inspirez avec force. La période d'expir et d'inspir devrait être graduellement augmentée. De cette manière, expirez et inspirez de 10 à 12 fois, et retenez alors le souffle dans l'espace qui va de la gorge à l'estomac. Faites Jalundhara Bandha et continuez-la aussi longtemps que possible. Relâchez alors le Jalundhara Bandha et expirez rapidement par les 2 narines. L'ensemble du processus devrait être répété d'aussi nombreuses fois que possible.

Bénéfices : La digestion s'améliore et la santé se fortifie. La force du souffle s'améliore ainsi que la chaleur du corps. Ce Pranayama élimine la perception du froid, et il est donc particulièrement conseillé de l'effectuer en hiver. Les autres bénéfices sont semblables à ceux dérivés de Bhastrika. Faites que votre nourriture soit aussi onctueuse que nécessaire, pour éviter la sécheresse dans le corps.

30. Shanmukhi Rechaka Pranayama

Asseyez-vous en Swastika Asana. Pressez la narine droite et expulsez l'air contenu dans l'espace qui va de l'extrémité de l'épine dorsale à l'estomac. Maintenant, fermez les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs, les lèvres avec les 4ème et 5ème doigts ; puis faites le Jalundhara bandha, retenez le souffle à l'extérieur aussi longtemps que possible et concentrez-vous sur le milieu des sourcils. Quand vous aurez retenu le souffle au dehors aussi longtemps que possible et que vous voudrez inspirer, levez alors le majeur de votre main gauche et inspirez lentement, puis, sans aucune rétention expirez rapidement et retenez le souffle à l'extérieur. Répétez ceci de gauche à droite et vice versa.

Bénéfices : Ce Pranayama procure une connaissance véritable et la lumière spirituelle apparaît. Le mental est apaisé et devient stable.

31. Hridaya Stambha Pranayama

Asseyez-vous en Swastika Asana et mettez en ligne droite l'épine dorsale, la poitrine et le cou bien droits. Pressez alors la narine droite avec l'index, inspirez à travers la narine gauche et remplissez les poumons. Retenez alors la respiration et tentez de stabiliser le coeur par la pression du souffle. Cela sera possible si une telle quantité d'air s'est trouvée introduite, que la poitrine se trouve remplie comme un sac de cuir et appuie sur le coeur. Alors, mentalement, accroissez cette pression et essayez d'arrêter le fonctionnement du coeur. Veillez à ce que le souffle ne voyage pas vers le haut, de la gorge au cerveau (Brahmarandhra). Autrement, vous vous évanouirez. Faites attention de cantonner l'air dans les poumons. Cette pratique fera décroître les battements du coeur, et vous constaterez finalement que leur mouvement n'est plus perçu du tout. Si, durant l'exercice, vous sentez que vous allez vous évanouir, expulsez immédiatement l'air. Mais si, par manque d'attention appropriée, vous tombez en syncope, l'instructeur assis près de vous, devra alors vous frictionner les oreilles et asperger votre visage avec de l'eau froide. Si l'évanouissement persiste, alors il faut interrompre doucement l'aspirant en lui disant à voix haute d'être prudent. Alors la syncope cessera. Juste avant l'évanouissement, les yeux deviennent vacillants, la bouche émet un son bizarre et l'aspirant tombe en avant ; sa tête tombe à terre, et heurte le sol à plusieurs reprises. L'aspirant ne devrait donc pas essayer d'une manière hâtive de stopper les mouvements de son coeur, et il ne devrait pas laisser le souffle s'élever dans la tête. Mais, si le souffle s'élevait, l'aspirant devrait expirer tout de suite par les deux narines et par la bouche. Une hâte irraisonnée exerce une trop forte pression sur le coeur et il y a crainte que le coeur et les poumons soient lésés. Lorsque j'essayais cette pratique sans Guru pour m'assister, j'avais l'habitude de faire très attention à moi et de n'accroître la durée que de 5 secondes par jour, en contrôlant par une montre placée devant moi. Mais, un jour, j'oubliais de mettre la montre devant moi. Mes yeux commencèrent à se fermer et le souffle me secoua avec grande force. J'eus l'impression de surgir de la terre, mais sans savoir exactement de quelle manière ; puis je tombais. Je gisais inconscient, tout seul, dans ma petite maison. En m'éveillant, je m'aperçus que je saignais d'une blessure à la tête. J'estime donc que, lorsqu'on pratique ce Pranayama, on doit avoir quelqu'un à ses côtés, de manière à ce que, si nécessaire, les soins appropriés puissent être donnés. Par un long entraînement, je devins capable d'arrêter les battements de mon coeur ; mais, je recommençais l'erreur, et je tombais à cause de la pression du souffle trop longtemps retenu. En reprenant conscience, je m'aperçus que j'étais demeuré évanoui pendant 3 heures et demie. Ceux qui pratiquent ce Pranayama sous ma direction sont l'objet de ma surveillance, aussitôt qu'ils deviennent inconscients. Seul un Yogi fort expérimenté peut pratiquer ce Pranayama. (Photo)

Bénéfices : Si ce Pranayama est exécuté soigneusement, on obtient l'expérience du vide, de la transe, mais la connaissance y est absolument absente ; on ne se souvient pas de ce sur quoi on

s'était concentré. Le souffle gagne de la vigueur et devient contrôlable. La circulation s'arrête un moment parce que le souffle est stabilisé. A cet instant, la poitrine se durcit et le visage devient rouge comme si le sang allait en surgir. Ce Pranayama suscite l'appétit, purifie le sang et stabilise le mental. Les aspirants sont avertis d'éviter la précipitation dans la pratique de ce Pranayama, qui doit être réalisé d'une manière lente et graduelle. Leur nourriture doit être diminuée. Chaque 4e jour, la rétention pourra être augmentée de 2 secondes. Le Pranayama tombera alors sous contrôle.

32. Yantra Gamana Pranayama

Asseyez-vous dans une posture habituelle puis, avec le majeur et l'annulaire de votre main droite, pressez la narine gauche. Les 3 autres doigts doivent être tournés en arrière. Levez le coude et mettez-le en ligne avec l'épaule. Maintenant, expirez rapidement à travers la narine droite, en faisant un son ressemblant au bruit d'une locomotive. En expirant, faites durer longtemps le processus, expulsez le souffle, puis expirez de plus en plus lentement. Ceci deviendra aisément compréhensible sous la direction d'un maître. Cet exercice doit être effectué par la narine gauche et la narine droite alternativement.

Bénéfices : La poitrine et les poumons se fortifient. Le pouvoir de digestion s'accroît, le sang est purifié et le corps devient fort, on acquiert le contrôle des organes des sens et du mental. Le phlegme des poumons est expulsé.

33. Vama Rechaka Pranayama

Asseyez-vous en Sukha Asana, expirez par la narine gauche, contractez votre estomac et faites Uddiyana ; soulevez les intestins de votre côté gauche et faites nauli. Les intestins devraient se dresser comme un bâton et ne pas bouger du tout. Après avoir retenu le souffle à l'extérieur pendant un certain temps, relaxez-vous. Pratiquez ce Pranayama à plusieurs reprises. Ce processus consiste seulement à expirer et à pratiquer la rétention.

Bénéfices : Ce Pranayama diminue l'embonpoint et purifie les intestins.

34. Dakshina Rechaka Pranayama

Ce Pranayama est l'opposé du n°33. Asseyez-vous en Sukha Asana. Pressez la narine gauche, expirez par la droite. Expulsez brusquement l'air intérieur comme si vous étiez en train de vomir. Faites alors Uddiyana, dressez les intestins du côté droit et faites leur prendre la forme d'un bâton. Retenez le souffle à l'extérieur aussi longtemps que vous le pouvez, puis répétez le processus.

Bénéfices : Comme ceux du n°33. En outre, ce Pranayama soulage la constipation.

35. Mukha Prasarana Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture habituelle et inspirez par votre narine gauche, de manière à ce que tout l'espace allant de l'extrémité de l'épine dorsale à la gorge soit complètement rempli d'air. Faites alors Jalundhara Bandha de façon à ce que l'air ne puisse sortir. Ouvrez maintenant la bouche mais continuez à retenir le souffle, et de cette manière, poursuivez la rétention ou Kumbhaka. Quand vous vous sentirez mal à l'aise, fermez la bouche et inspirez très lentement par la narine droite. Ce processus devrait être répété plusieurs fois.

Bénéfices : Ce Pranayama est bénéfique pour les poumons, la gorge et le cerveau. Les désordres causés dans ces parties par le phlegme sont éliminés, l'aspir et l'expir deviennent tous deux faciles. Le sang est purifié, les veines sont nettoyées et fortifiées.

36. Kantha Vata Udara Puraka Pranayama

Asseyez-vous en Siddha Asana et mettez les paumes de vos deux mains sur les genoux. A partir de la gorge et de bouche fermée, produisez un son ; également respirez, buvez le souffle et engouffrez-le dans l'estomac. Bien que les narines soient ouvertes, le souffle n'est pas inspiré par elles. A plusieurs reprises, il est introduit dans la bouche et la gorge et on le boit. Ce processus est effectué à plusieurs reprises. On peut commencer par le faire de 15 à 20 fois, et l'on pourra l'accroître chaque jour de 4 ou 5 répétitions. Après une pratique de plusieurs jours, l'estomac pourra se trouver rempli d'air. Avec ce Pranayama effectué durant une demi-heure, l'estomac pourra se trouver rempli par le souffle à la manière d'un sac de cuir plein d'eau, ou comme l'estomac dilaté par la flatulence. Pour revenir à l'état normal, vous devrez pratiquer, pendant quelques minutes, le summum des postures ; et, après cela vous pouvez effectuer Shirsha Asana ou Sarvangasana. Ceci doit être fait plusieurs fois. L'air remplissant l'estomac s'écoulera par l'anus et, après une demi-heure, vous commencerez à vous sentir normal.

Bénéfices : Ce Pranayama supprime la faim et la soif, il permet de s'asseoir en Samadhi conscient, après avoir jeûné pendant plusieurs jours. Les autres bénéfices sont semblables à ceux des autres postures. Je pratiquais ce pranayama lorsque j'étais jeune. Je ne m'asseyais pas en Samadhi, mais je jeûnais pendant 4 jours. Lorsque ma bouche était sèche, j'avais coutume de me gargariser avec de l'eau. Je n'avais pas faim. C'est par ce processus que les Yogis d'antan demeuraient assis en Samadhi durant de longues périodes sans prendre de nourriture. Cette pratique ne permet pas à votre mental de vagabonder et elle accroît la durée de la vie.

37. Pranava Dhwanyatmaka Pranayama

Asseyez-vous en Kamala Asana ou dans n'importe quelle posture habituelle. Inspirez alors et faites descendre le souffle jusqu'à l'extrémité de la colonne vertébrale. Ouvrez maintenant les lèvres et, en produisant un son doux et bourdonnant expirez doucement et sans arrêt. Plongez-vous dans le son et fermez les yeux. Au cours de ce son, le Japa ou récitation du OM devrait prendre une minute pour être prononcé. De celle-ci, 40 secondes devraient être consacrées à "O" et 20 secondes à "M". Cette durée devrait être graduellement augmentée.

Bénéfices : Le plus grand bénéfice de ce Pranayama est que vous êtes plongé dans le son durant des heures d'affilée, oubliant toute chose de ce monde. J'ai observé Swami Shantanandji, de Rishikesh, assis plusieurs heures durant dans un tel état de béatitude sur la rive du Gange. Tandis qu'il produisait ce son sacré, j'entendais l'air résonné plusieurs minutes au cours d'une seule Kumbhaka ou rétention. Ce sage avait une foi sans borne dans la récitation de "OM". Je le voyais souvent se promener sur la rive du Gange près de Virbhadra, observant un silence complet.

Ce Pranayama rend la respiration longue et subtile. Il apaise le mental et stabilise l'intellect. Il suscite la foi en Dieu et l'Amour pour Lui, il éloigne le mental des objets des sens. On se perd dans la récitation du OM. La voix devient douce. La concentration se trouve fixée et la durée de vie s'accroît. Par une pratique constante de ce pranayama, le son OM continue de raisonner sans cesse dans nos oreilles - vous entendez aussi le son des cloches, des conques, de la musique ou même le tonnerre. Immergé en ces délices le mental entre en Samadhi.

38. Sarva Dwara Baddha Pranayama

Asseyez-vous en Padma Asana inspirez par les 2 narines et emplissez l'espace compris entre l'extrémité de la corde spinale et la gorge, d'air vital, ensuite retenez l'air dedans, tandis que vous fermez les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs et les lèvres avec l'annulaire et l'auriculaire. Fixez votre regard au milieu des sourcils.

Retenez le souffle aussi longtemps que vous le pouvez. Enlevez les doigts des narines et expirez. Augmentez la pratique graduellement chaque jour. (Photo)

Bénéfices : Une lumière apparaît au milieu des sourcils et, pendant la rétention, vous voyez des flammes bigarrées s'élevant au milieu des sourcils. Cette flamme Divine est très utile pour vous conduire à la connaissance des organes et éléments subtils dans les corps astral et causal. L'aspect de cette flamme renforce la foi de l'aspirant dans le Yoga. Le mental cesse de se disperser et la porte du Brahmarandhra s'ouvre d'un coup.

39. Kapala Bhati Pranayama

Cette pratique est décrite également dans le chapitre sur les Shat-Karmas et Mudras. Du point de vue du Pranayama, il existe 2 méthodes :

1° - Asseyez-vous en Siddha Asana, expirez et inspirez rapidement par vos narines comme si un soufflet de forgeron était en train de fonctionner. Cette méthode est à l'origine de son nom de Kapala Bhati.

Bénéfices : Cela guérit les désordres causés par le phlegme.

2° - Inspirez par la narine gauche et expirez lentement par la droite ou inspirez par la droite et expirez par la narine gauche, et continuez en augmentant les répétitions jour après jour.

Bénéfices : Ce Pranayama purifie les poumons et enlève le phlegme. Il favorise la santé et accroît la vigueur ; également, il rend le souffle long et subtil.

40. Mukha Puraka Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous en Kamala Asana et inspirez par la narine droite, seulement jusqu'au coeur, de manière à ce que les joues, la gorge et la poitrine soient complètement remplies ; puis, fermez les 2 narines et retenez le souffle aussi longtemps que vous pouvez, après quoi, vous expirez lentement par la narine gauche. Recommencez et augmentez les répétitions jour après jour.

Bénéfices : Ce Pranayama fortifie les souffles secondaires (Upa-Prana), à savoir Naga, Kurma, Krikala, Devadatta et Dhananjaya. Il enlève les défauts et il fortifie les nerfs de la gorge. L'expulsion du phlegme raffermi la dentition. Il soumet également le phlegme de la tête, de la poitrine, du cou et des yeux. Les organes, le mental et le souffle sont mis sous contrôle.

41. Eka Anga Stambha Pranayama

Tenez-vous debout bien droit ou allongez-vous, inspirez par l'une des narines en essayant d'amener le souffle au cou, aux bras, aux mains, à l'estomac et aux pieds, et imaginez que toutes les parties du corps acquièrent force et puissance. Graduellement, mettez-vous à inspirer jusqu'à ce qu'un membre particulier devienne tellement raide qu'on ne peut plus le plier. Continuez l'exercice jusqu'à ce que même 2 ou 3 personnes réunies soient incapables de plier le membre. L'expérience montre qu'il est possible que même plusieurs personnes réunies soient incapables de faire plier les bras et les jambes, à condition que la perfection ait été atteinte dans cet exercice.

Bénéfices : Il est clair que les divers membres deviendront bien formés et forts. Le contrôle du souffle donne la force de supporter les paires d'opposés. Les organes et le mental sont soumis à la volonté, ce qui nous permet d'arrêter des bœufs, des chevaux, et même des voitures. Le corps devient brillant, lumineux et agile.

42. Sarvanga Stambha Pranayama

Asseyez-vous en Padmasana ou allongez-vous en Shava Asana et, par les 2 narines,

inspirez de telle manière que nul espace ne demeure vide de la tête aux orteils. Puis, retenez votre respiration et, par un effort de volonté, rendez vos membres tellement raides de façon à ce que, si votre corps était soulevé et ne reposait que sur la tête ou sur les jambes, les bras et les jambes demeureraient alors dans l'état où ils étaient, même si aucun soutien n'était apporté au corps. Si les jambes étaient soulevées, le corps devrait demeurer dressé sur la tête. De même, si la tête était soulevée, le corps devrait demeurer droit sur les jambes sans qu'il y ait courbure du cou ou de la taille. En d'autres termes, aucun membre ne devrait se plier aux articulations. Cela prend beaucoup de temps pour acquérir la perfection dans cette pratique.

Bénéfices : Le parfait contrôle du souffle et du corps permet de flotter comme un morceau de bois sur la surface d'une citerne, d'une rivière ou de la mer, et il n'existe aucune peur de se noyer. Les Pranayamas n°41, et 42 donnent une énergie peu courante. Mais il ne peuvent être pratiqués que par un homme à la volonté forte.

43. Vayaviya Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous en Padma Asana, le cou et le dos bien droits. Mettez les paumes de vos mains sur les genoux, et fixez votre regard sur le milieu des sourcils. Maintenant, expirez et inspirez rapidement 25 fois par les 2 narines. Puis expirez complètement, faites les Bandhas Uddiyana, Jalundhara et Muladhara, et retenez le souffle à l'extérieur, aussi longtemps que vous le pouvez. Quand vous vous sentirez mal à l'aise, inspirez par les 2 narines. Retenez le souffle et, quand vous vous sentirez à nouveau mal à l'aise, expirez avec force, comme si vous vomissiez par les 2 narines. Tout ceci constitue un seul Pranayama. Accroissez la fréquence de l'exercice selon votre capacité.

Bénéfices : Les vents et le phlegme en excès se déposent. Le poids est diminué, le corps devient mince et fort, et l'on reconquiert la jeunesse. Le rhume chronique est guéri, on élimine le phlegme accumulé dans la gorge, les poumons et le nez, et l'aspirant obtient le pouvoir de faire monter le souffle de l'extrémité de l'épine dorsale à la tête (Brahma-Randhra), ce qui aide à l'éveil de Kundalini.

44. Sukshma Shwasa Prashwasa Pranayama

Asseyez-vous bien droit en Sukha Asana, placez un tabouret devant vous à une distance d'environ 1 pied et posez-y un petit morceau de coton. Expirez et voyez à quelle distance le coton est déplacé par le souffle. Maintenez cette distance durant 5 à 7 jours et n'expirez pas avec une force plus grande. Puis, amenez le coton plus près de 2 pouces, expirez et voyez s'il se déplace, mais sans être soufflé. Continuez la pratique jusqu'à l'atteinte de l'étape où le coton ne bougera pas du tout même s'il est tout près des narines. Durant la période de la pratique, prenez une nourriture légère et concentrez-vous sur la longueur, le degré de subtilité et de légèreté de l'expir et de l'inspir. Votre mental ne devrait pas s'écarter de la concentration sur Desha, Kala et Sankhya. Le but de ce Pranayama est de rendre la respiration extrêmement lente, légère et subtile.

Bénéfices : Le mouvement de la respiration devient si ténu qu'on ne sent plus sa présence, et cela nous aide à conquérir la persévérance. Le contrôle du souffle affermit la méditation.

45. Prana Apana Samyukta Pranayama

Asseyez-vous en Siddha Asana. Inspirez par les 2 narines et remplissez de souffle tout l'espace, en descendant jusqu'au nombril. Puis faites Jalundhara Bandha et retenez la respiration. Faites maintenant monter l'Apana Vayu de l'extrémité de la colonne vertébrale au nombril, mélangez-le avec le souffle et contracter l'anus de manière à effectuer Muladhara Bandha. Tout

en mélangeant le Prana et l'Apana, faites Uddiyana Bandha. Le fait de mélanger le Prana et l'Apana suscite de l'éclat et donne du rayonnement au corps. Essayez d'équilibrer le mouvement du Prana et de l'Apana. Après ceci, faites un effort de rétention, puis expirez. Augmentez quotidiennement la pratique.

Bénéfices : L'équilibre de Prana et Apana suscite l'éclat du corps. Le souffle s'élève et Kundalini se réveille. On en fait l'expérience lorsque le temps est accompli.

46. Bahya Abhyantara Kumbhaka ou Sahita Kumbhaka Pranayama

Asseyez-vous en Swastika Asana. Fermez votre narine droite. Inspirez lentement par votre narine gauche et faites descendre l'air jusqu'à l'extrémité inférieure de votre épine dorsale, c'est à dire Muladhara Chakra. Retenez le souffle puis faites Jalundhara Bandha et Muladhara Bandha. Retenez le souffle aussi longtemps que possible. Maintenant, expirez par la narine droite et maintenez le souffle à l'extérieur aussi longtemps que possible. Inspirez par la narine gauche, faites Kumbhaka et expirez alors par la narine droite. Tout en pratiquant la rétention du souffle à l'intérieur et à l'extérieur, faites Jalundhara Bandha et Muladhara Bandha. Pratiquez ces Kumbhakas (rétentions) à tour de rôle.

Bénéfices : La capacité d'inspirer, d'expirer et de pratiquer la rétention s'accroît. L'aspirant acquiert une longue vie. Les bénéfices qui résultent des autres Pranayamas découlent de celui-ci également.

47. Nadi Awarodha Pranayama

Asseyez-vous en Padma Asana, fermez la narine droite et inspirez par la gauche, et remplissez tout l'espace, en descendant, jusqu'à l'extrémité de l'épine dorsale. Fermez vos poings et placez-les sur les genoux. Inspirez, attirez le souffle vers la poitrine et, par la force de votre volonté, faites-le passer, de là, au bras droit. Continuez cet effort jusqu'à ce que le bras se gonfle et que le pouls commence à s'arrêter. Inspirez alors et tentez d'arrêter complètement le pouls ; quand celui-ci s'arrête complètement, inspirez et pratiquez plusieurs fois la rétention du souffle pendant de courtes périodes et amenez le souffle au bras. Lorsque le bras est complètement rempli de souffle, la circulation s'arrête et les battements du pouls finissent par s'arrêter, eux aussi. En pratiquant ceci pendant un certain temps, on comprend la méthode pour concentrer le souffle sur le bras. Ceci peut-être fait aussi dans la position debout. En démonstration, on fait d'abord remplir le bras par le souffle, tandis que le reste du corps demeure dans l'état habituel. Il peut arriver que la circulation soit tellement arrêtée que le bras prend une apparence noire et bleue. (Photo)

Bénéfices : Le souffle devient tellement contrôlé qu'on peut le concentrer sur n'importe quelle partie du corps, qui devient tellement forte qu'elle peut accomplir des actes extraordinaires et sans éprouver de fatigue. Vous pourrez émerveiller un public en soulevant des poids très lourds et en accomplissant d'autres actes de force herculéenne. Les autres bénéfices sont les mêmes que ceux qui résultent de l'Eka Anga Stambha. La pratique similaire peut être effectuée aussi bien sur l'autre bras.

48. Sapta Vyahriti Pranayama

Asseyez-vous en Vira Asana. Inspirez par les 2 narines, en récitant mentalement 1 fois les Sapta Vyahritis. Ensuite, retenez le souffle à l'intérieur et répétez 4 fois les Sapta Vyahritis. Expirez en les récitant 2 fois. Vous aurez ainsi récité 7 fois mentalement les Sapta Vyahritis. Observez ce processus et continuez en accroissant la récitation mentale.

Les Sapta Vyahritis sont : - OM BHUH, OM BHUWAH, OM SWAH, OM MAHAH, OM

JANAH, OM TAPAH, OM SATYAM.

Bénéfices : Le vagabondage du mental s'arrête, et le mental se plonge en Dharana (concentration du mental sur un seul point) Dhyana (contemplation) et Samadhi (Supra-conscience). Le mental commence à demeurer sur un point, ce qui a pour résultat graduel de mener au Samadhi (Supra-conscience). Ce pranayama est très utile pour la concentration du mental et de l'intellect.

49. Urasthala Shuddhi Pranayama

Asseyez-vous en Padma Asana. Inspirez par les 2 narines. Fermez votre narine droite et expirez avec force par la narine gauche. Inspirez à nouveau par les 2 narines, et expirez avec force par la narine droite. Continuez à expirer par chacune des narines à tour de rôle.

Bénéfices : Le phlegme accumulé en épaisseur dans le nez, la gorge et les poumons se liquéfie et disparaît ; par conséquent, les parties supérieures du corps sont nettoyées, deviennent fortes et en bonne santé. Les passages d'Ida, Pingala et Sushumna sont nettoyés et s'ouvrent. La lumière spirituelle apparaît, la paix pénètre tout le corps. Le mental se concentre. L'intellect est en paix, et les organes des sens sont amenés au point d'arrêt.

50. Shakti Prayoga Pranayama

Dans ce Pranayama, tout en inspirant lentement, le Sahita Kumbhaka ou le Kewala Kumbhaka sont utilisés. L'aspirant ou un groupe d'aspirants s'assoient devant l'homme de l'art qui devrait être assis sur un siège élevé ou une estrade. Il doit s'asseoir en Siddha Asana et garder les doigts bien étendus. Pliez le bras droit au coude et levez-le d'environ 3 pouces au-dessus de votre tête, en le gardant face aux aspirants. Inspirez légèrement et retenez le souffle puis, avec des sentiments de charité et de compassion, pratiquez Trataka avec l'intention de dominer les sentiments des aspirants. Avec votre souffle, votre mental et votre intellect, concentrez les sentiments de communication de force et, avec le bras à demi-levé, faites un effort pour disséminer votre force comme si vous la répandiez sur le corps, les organes, le souffle, le mental et l'intellect des aspirants ; leurs actions extérieures sont stoppées et, suivant leurs capacités individuelles, ils sont poussés à ressentir votre expérience interne. L'effet de l'énergie employée se révélera au fait que les mouvements du corps des aspirants s'arrêteront, que leur aspir et leur expir deviendront lents et prolongés, et de la sorte équilibrés. Les organes des sens s'arrêteront de fonctionner à travers les yeux. L'intellect des aspirants éprouvera la force de votre détermination et commandera alors à leur mental d'acquérir la connaissance intérieure. Leur mental percevra ainsi, d'une manière graduelle qu'il est en train d'acquérir une connaissance interne.

1) Le Yogi doit effectuer seulement la tentative dans le premier Pranayama.

2) La seconde étape consiste à tourner le pouce et les autres doigts de la main droite déjà levés, de faire bouger avec toute votre détermination, leur mental et leur intellect en même temps que les organes des sens, en dirigeant ces 3 composantes vers le Brahama-Randhra et de faire éprouver aux élèves la lumière et l'action. Portés par votre détermination, leurs organes s'activeront à percevoir la connaissance.

3) Dans le troisième Pranayama, le corps astral ainsi fixé, devrait être obligé à demeurer ferme, là où il est maintenant engagé, et à devenir capable d'être vu comme vous voyez et sentez. Vous devez utiliser à plusieurs reprises votre main pour conserver la persévérance du mental.

4) Durant le quatrième Kumbhaka, gardez par le moyen de Trataka, les aspirants sous votre contrôle, comme s'ils étaient les grains d'un chapelet. Si vous avez un aspirant, éloigné de vous, utilisez alors la force sur lui, en gardant à l'esprit la direction et la région où il se tient.

La Shakti Prayoga Pranayama est employée également pour guérir certaines maladies.

Pour le traitement d'une douleur très grave et de maladies incurables, levez-vous, inspirez et retenez le souffle. Avec les doigts étendus, soient ceux des 2 mains, soient seulement ceux de la main droite, touchez le corps ou seulement la partie affectée et, après chaque imposition, faites tomber la main par votre volonté forte, afin de faire éprouver au malade : "Je suis en train de guérir, ma maladie s'en va." Votre conviction doit être identique à celle du malade.

Avec toute la force de votre volonté, expulsez la maladie soit dans une certaine direction, soit vers le ciel, recevez la santé du ciel et faites-la pénétrer chez le malade. Durant ce temps, inspirez et retenez le souffle à plusieurs reprises. Ceci fortifiera la puissance de votre volonté. En certaines occasions, on a vu la maladie quitter la personne mais s'emparer d'une autre et ne pas s'en aller vers le ciel. Quelquefois, cette pratique quand elle est pratiquée avec trop d'affection, aboutit à dériver l'attaque sur le praticien lui-même, qui aura à en souffrir. Les diverses maladies ont des aspects et des formes différentes qui ont été vues au moment où elles quittent le malade. Cela nous permet d'observer en quelle direction se dirige la maladie. Quand le malade éprouve une douleur très forte, on doit s'efforcer de détourner son mental. Le traitement doit toujours être utilisé avec la respiration complète. Autrement, la maladie touchera le praticien lui-même. Pendant que vous êtes en train de retenir le souffle, la maladie n'a aucune chance de pénétrer dans votre corps avec l'aspir et elle est ainsi incapable de vous affecter.

On a constaté expérimentalement qu'un plus grand succès dans le traitement est obtenu si celui-ci s'effectue avec la poitrine pleine d'air, que sans Kumbhaka. Sans Pranayama, la guérison mentale est faible. Si votre cible est le Brahma-Randhra d'un patient, alors inspirez puis retenez le souffle dans votre cerveau et dirigez ensuite votre énergie. Si votre cible est son coeur, alors retenez le souffle dans votre coeur. Cette méthode agit sur la même partie du corps du malade que celle à partir de laquelle vous envoyez votre suggestion.

Cette pratique est une épée à double tranchants car elle peut être employée tout aussi bien pour d'autres buts que la guérison. Vous pourriez, suivant votre volonté, perturber ou distraire l'intellect d'un individu. Vous pourriez lui faire oublier certaines choses ou l'inciter à certaines actions et, tout aussi bien, guérir la folie.

51 - Kapalarandhrashodhana Pranayama.

Asseyez-vous dans la posture habituelle, le cou et le dos bien droits. Mettez les paumes de vos mains sur les genoux, et fixez le regard sur un point situé sur le sol à une distance d'environ 5 pieds. Inspirez et expirez par les 2 narines, à la manière d'un soufflet de forgerons, de 20 à 25 fois. Finalement, expirez avec force par les 2 narines, et inspirez alors immédiatement pour retenir la respiration. Durant la rétention, appliquez Jalundhara Bandha. Lorsque vous commencez à vous sentir mal à l'aise, relâchez Jalundhara Bandha et expirez par les 2 narines. Tout ceci constitue un seul pranayama.

Pratiquez au moins 3 mais pas plus de 5 de ce Pranayama. Ce Pranayama est également appelé "Vatakramakapalabhati Pranayama".

Bénéfices : Non seulement ce Pranayama guérit les désordres cérébraux, mais aussi il nettoie les poumons de l'oxyde de carbone qui s'accumule au fond, parce que dans notre respiration normale nous n'utilisons que la partie supérieure des poumons. A cause de l'expiration forcée, nous nous libérons des bactéries et des germes nocifs.

52. Nadasravana Pranayama

Asseyez-vous en Swastika, Siddha, Lotus ou toute autre posture habituelle avec le dos droit. Inspirez avec force par la narine gauche. Fermez les oreilles avec les pouces des mains respectives. Mettez les autres doigts sur le front, et retenez le souffle aussi longtemps que cela

vous sera supportable. Durant la rétention du souffle, essayez d'écouter le son intérieur et de concentrer sur lui le mental. Au commencement de la pratique, il devrait y avoir 3 rétentions au moins mais pas plus de 5.

Bénéfices : Ce Pranayama devrait être pratiqué chaque jour parce qu'il aide à écouter le son intérieur, à concentrer le mental et à rendre le Prana subtil.

53. Pranastambha Pranayama

Asseyez-vous en Swastika, Siddha, Lotus ou toute autre posture habituelle. Placez fermement les paumes de vos mains sur vos genoux. Expirez avec force par les 2 narines. Retenez le souffle à l'extérieur par Uddiyana Bandha. Quand vous vous sentez incommodé, faites une inspiration profonde par les 2 narines. Retenez le souffle à l'intérieur aussi longtemps que possible par Jalundhara Bandha. Expirez alors avec force par les 2 narines et retenez le souffle à l'extérieur par Uddiyana Bandha. Respirez normalement lorsque vous vous sentirez incommodé. Tout ceci constitue un seul Pranayama. Commencez par 3 Pranayamas et, en progressant, allez jusqu'à 5.

Bénéfices : Ce Pranayama accroît la capacité des poumons et la durée de l'inspir et de l'expir. Il fortifie le Prana et le coeur, il guérit les maladies des poumons et, il vous débarrasse de l'encombrement des alvéoles pulmonaires.

54. Vayudharanakumbhaka Pranayama

Asseyez-vous dans n'importe quelle posture habituelle avec le cou droit. Inspirez graduellement par la narine gauche. Faites occuper au souffle l'espace entre le nombril et la gorge. Retenez la respiration. Expirez par la narine droite. Inspirez à nouveau par la narine droite et retenez le souffle. Expirez par la narine gauche.

Au commencement, la rétention devrait être faite conformément à la capacité de chacun. Puis, la durée devrait être augmentée de 5 secondes, et la même chose pratiquée durant une semaine ou 10 jours. Ensuite, augmentez à nouveau la durée de 5 autres secondes, et ainsi de suite jusqu'à ce que la période de rétention soit entre 1 ou 2 minutes. Pratiquez ceci durant 1 mois environ, puis essayez à nouveau d'accroître par étapes la durée de la rétention, jusqu'à ce qu'elle atteigne de 3 à 5 minutes. On doit, néanmoins se montrer prudent en essayant d'augmenter cette durée ; autrement le Prana va au cerveau et l'on s'évanouit.

Bénéfices : Ce Pranayama favorise la dilatation de la poitrine et la capacité pulmonaire ; elle fortifie le Prana ; on atteint la paix du mental, tandis que les modifications de celui-ci sont restreintes ; il arrête les palpitations du coeur ; les poumons se fortifient. On développe la force de soutenir le poids de lourdes pierres sur la poitrine.

55. Chakrabhedana ou Pranayama Subtil

Asseyez-vous dans la posture habituelle. Mettez les paumes de vos mains sur les genoux, ou faites sur les genoux une boucle avec les doigts. Commencez par inspirer lentement par les 2 narines, et faites le plein de souffle jusqu'à Vishuddha Chakra, à la gorge. Puis, par effort interne, faites passer le souffle du centre de la gorge au centre du coeur ou Anahata Chakra. De là, amenez-le par concentration à Manipura Chakra. Et, de là à Swadhisthana Chakra et Muladhara Chakra. Pratiquez la rétention interne suivant la capacité de chacun. Mettez-vous alors à expirer par les 2 narines, en faisant passer le souffle de Muladhara Chakra à Swadhisthana Chakra et ainsi de suite jusqu'à ce que, finalement, le souffle quitte l'Ajna Chakra et que vous expiriez complètement. Tout ceci constitue un seul Pranayama. Pratiquez-le de 5 à 10 fois. Si vous le désirez, il peut être pratiqué plus de 10 fois.

Bénéfices : Ce Pranayama est tout spécialement utile dans la méditation. Durant la méditation, pratiquez ce Pranayama si le mental est agité et incontrôlable. Il apaisera le mental et la concentration deviendra naturelle.

56. Shitakarsana Pranayama

Formez un cercle avec les lèvres comme pour siffler et aspirez le souffle à plein. Retenez-le suivant votre capacité, après quoi expirez par les 2 narines. Pratiquez ceci de 5 à 7 fois dans l'ordre.

Bénéfices : Ce Pranayama aide à contrôler le flux de la bile ; la transpiration sèche rapidement, et l'on se trouve soulagé de la fatigue résultant de la pratique des Asanas.

57. Shitadharaka Pranayama

Asseyez-vous dans la posture habituelle, tirez les côtés des lèvres avec les pouces et les index des 2 mains. Inspirez graduellement l'air à travers les lèvres et les dents, et expirez par les narines. Pratiquez ceci de 5 à 7 fois dans l'ordre donné.

Bénéfices : Ce Pranayama dissipe la chaleur du corps ; le mental s'apaise ; ce Pranayama favorise la dilatation des poumons et il les empêche de se dessécher.

58. Kshudhastambhana Pranayama

Asseyez-vous dans une posture de méditation avec le cou droit. Mettez les paumes de vos mains sur les genoux respectifs. Ouvrez légèrement les lèvres et aspirez l'air dans la bouche. Amenez l'air de la bouche aux poumons en l'avalant. Aspirez à nouveau l'air comme précédemment, et avalez-le. Répétez le processus de 15 à 20 fois. Ceci suscite une lourdeur d'estomac et celui-ci est distendu. A cause de l'air contenu dans l'estomac, on n'éprouve pas la faim. L'air y demeurera aussi longtemps qu'il n'aura pas été libéré par la pratique d'Asanas, comme la posture de soutien sur l'épaule ou du paon ou encore par les rots ou par la libération des vents à travers l'anus. L'air devra être libéré par l'une ou l'autre de ces méthodes.

Bénéfices : Ce Pranayama aide à écarter la faim pendant un certain temps ; on n'en ressent pas les affres. Les Yogis d'Antan, vivant dans les grottes avaient l'habitude de recourir à ce Pranayama quand ils ne pouvaient pas obtenir leur nourriture. Mais le bénéfice ne s'en suit que lorsqu'on a bien maîtrisé le Pranayama.

On raconte que Dhruva enfant, avait coutume de vivre en s'alimentant des feuilles des arbres pendant un certain temps avant sa pratique des austérités. Après cela, il ne vécut que d'eau et s'immergea dans ses mortifications. Mais, ce n'est que lorsqu'il abandonna l'eau, elle-même, pour ne plus vivre que d'air que Dieu apparut devant lui, en personne.

Bien que ceci semble plutôt difficile à croire, ce n'est pas un conte à dormir debout. Il semble y avoir un élément de vérité en lui. On doit en faire soi-même l'expérience.

59. Kapolakumbhaka Pranayama

Asseyez-vous dans la posture habituelle. Inspirez avec force par la narine droite. Fermez les 2 narines avec les pouces et joignez les autres doigts sur le front. Le souffle inspiré doit alors être introduit dans la bouche et distendre les joues aussi fortement que possible. Conservez Jalundhara Bandha durant la rétention interne. Quand vous vous sentez mal à l'aise, expirez par la narine droite. Répétez avec la narine gauche. Pratiquez avec Kumbhaka 2 fois ce Pranayama sur chacune des narines.

Bénéfices : Ce Pranayama élimine les rides des joues ; le visage devient rayonnant. Ceux qui ont des dents avariées en retirent également beaucoup de bénéfices.

60. Vaidic Pranayama

Asseyez-vous dans votre posture de méditation, avec le cou droit. Fermez la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirez par la narine gauche. En inspirant, récitez une fois, mentalement, le Mantra que voici :

**OM BHUH OM BHUVAH OM SVAHA OM MAHAH OM JANAHA OM
TAPAH OM SATYAM.**

**OM TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHEE MAHI DHIYO
YO NAH PRACHODAYAT.**

OM APO JYOTI RASO AMRITAM BRAHMA BHUR BHUVAH SVAROM.

Taittiriya Aranyak 10 - 27

L'inspiration devrait être réglée de telle manière que, lorsque la récitation prendra fin, le souffle soit complètement absorbé. Fermez maintenant la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire de la main droite. La rétention du souffle devrait être maintenue jusqu'à ce que le Mantra ci-dessus est été récité 3 fois. Après la rétention, enlevez le pouce et expirez lentement par la narine droite. L'expir devrait être réglé de telle manière qu'il prenne fin avec l'achèvement d'une récitation 2 fois du Mantra ci-dessus.

Souvenez-vous de vous concentrez durant l'inspiration, sur la couleur noire au Chakra du nombril, c'est à dire sur la couleur noire du ciel plein de nuages lourds de pluie. Durant la rétention, concentrez-vous sur l'éclat d'un million de soleils au Chakra du coeur. Durant l'expir, méditez sur la flamme blanche de l'Ajna-Chakra. Ces 3 lumières sont, en fait, les symboles des 3 Gunas, à savoir : Sattwa, Rajas et Tamas. Le but même de ce pranayama est de stabiliser votre âme en un état qui transcende chacun des 3 Gunas. Il devrait donc être pratiqué avec diligence.

Bénéfices : Par la pratique de ce Pranayama, on atténue les afflictions, les mortifications, les péchés aussi bien que l'effet des 3 Gunas. Le voile de l'ignorance est levé et la lumière de la Connaissance resplendit. Il est dit dans les Vedas : lorsque l'aspirant maîtrise l'art du Pranayama, il contrôle complètement son mental et ses sens.

Tels sont les soixante Pranayamas. Il est espéré que les aspirants retireront des bénéfices de leur pratique.

CHAPITRE V

METHODES DE PURIFICATION (SHAT-KARMAS)

Le Yogui Gherand affirme que les Asanas ou postures donnent la fermeté, et que Pratyahara communique la patience. La respiration scientifique donne la légèreté, tandis que la méditation nous permet de prendre conscience du soi. Samadhi (la supra-conscience) nous donne le non-attachement et finalement le salut. D'une manière semblable, les Shat-Karmas purifient un individu et les Mudras le rendent inébranlable. Les Shat-Karmas et les Mudras sont ainsi très utiles pour pratiquer le Yoga.

Les Shat-Karmas sont énumérés comme suit, par Gherand :

- 1 - Dhauti
- 2 - Basti
- 3 - Neti
- 4 - Nauli
- 5 - Trataka
- 6 - Kapala Bhati

1 - Dhauti Karma

Prenez un tissu fin et doux comme la mousseline, d'environ 3 pouces de large et de 7 yards 1/2 de long. Elle est appelée Dhauti. En hiver, trempez-la dans l'eau tiède ou dans le lait sucré. Asseyez-vous sur vos orteils, gardez Dhauti dans un pot à eau, ouvrez la bouche et introduisez une extrémité de Dhauti mouillée, et faites descendre le long de votre gorge avec votre majeur et votre annulaire. Buvez d'abord un petit peu d'eau tiède mélangée à du lait, puis essayez d'avaler Dhauti graduellement par gorgées. S'il y a vomissement et que Dhauti soit rejetée, attendez alors de 1 à 2 minutes et tentez à nouveau de l'avaler comme auparavant, avec l'aide de l'eau tiède. Vous réussirez après 1 jour ou 2 ou cela peut prendre même jusqu'à 4 jours. Mais ne vous laissez pas envahir par la hâte ou la nervosité. Une fois qu'environ 3 pieds de Dhauti seront descendus, celle-ci glissera de plus en plus chaque jour. En hiver, si Dhauti est enfoncée et retirée avec l'aide de l'eau tiède, elle ne s'attache pas dans la gorge ; mais si, par manque d'entraînement approprié, elle s'emmêle et forme un noeud, alors faites descendre avec de l'eau tiède ou bien vomissez-la. Une fois que vous y serez accoutumé, vous n'aurez plus nécessairement besoin d'eau tiède. Quand vous serez complètement habitué, avalez alors Dhauti et accomplissez Nauli. Après cela, retirez Dhauti. Souvenez-vous qu'environ 1 pied 1/2 de Dhauti devrait demeurer en-dehors de la bouche. On devrait faire un noeud pour l'empêcher de glisser plus loin dans la gorge. En aucun cas, on ne devrait avaler toute la Dhauti. Au cas où Dhauti se trouverait bloquée dans la gorge et que vous ne puissiez pas la retirer, buvez alors du

Ghee (beurre clarifié) tiède ou de l'huile de ricin. Cela l'aidera à glisser en dehors.

Vous pouvez utiliser le Ghee, l'huile d'amandes ou l'huile de ricin, suivant ce qui vous est immédiatement disponible. Mais, il a été observé qu'il y a très peu de chance pour que Dhauti s'accroche à la gorge. Jusqu'à ce que vous soyez habitué, faites-le quotidiennement, et ensuite chaque fois que cela sera nécessaire. Après usage de Dhauti, lavez-la à l'eau chaude et enlevez complètement le phlegme, séchez-la et pliez-la - De façon à ne pas perdre la pratique, utilisez Dhauti lorsque la saison change. Cela aidera à maintenir la santé. On devrait le faire de bonne heure le matin et l'estomac vide. (Photo)

Bénéfices : Cette purification guérit la toux, l'asthme, les troubles de la rate, la lèpre, le rhume, les désordres des poumons et la mauvaise bile.

Elle élimine aussi les désordres de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire et de la gorge ; elle améliore la santé et la force digestive.

2 - Basti Karma

Introduisez de l'eau par l'anus, nettoyez les intestins avec Nauli et ensuite, rejetez l'eau. Ceci est connu sous le nom de Basti. La méthode est comme suit : Remplissez un bac d'eau pure et asseyez-vous dedans, sur vos orteils, avec l'eau jusqu'aux hanches. Insérez alors dans l'anus un tube fait de bambou, d'argent, de cuivre ou d'acier. Il doit être juste de la grosseur permettant d'être facilement introduit. Puis, soulevez Nauli et contractez-le de manière à ce que soit introduite la quantité d'eau nécessaire. Maintenant, sortez du bac et tournez votre Nauli vers la droite et vers la gauche. Après ceci, pendant que vous tournez votre Nauli vers la gauche, laissez s'écouler l'eau par l'anus. Souvenez-vous que le tube doit être long de 4 ou 5 pouces. A une extrémité, le trou devrait être suffisant pour laisser passer le petit doigt, tandis qu'à l'autre extrémité, on devrait pouvoir insérer le majeur. Vers l'extrémité la plus étroite et à environ 1 pouce 1/2 plus bas, mettez un anneau, de manière à ce que le tube n'entre pas entièrement dans l'anus. Introduisez le tube par l'extrémité la plus étroite et puisez l'eau. Remplissez le bac d'eau de manière à ce que vous y soyez jusqu'au nombril. Souvenez-vous que Dhauti, Basti, Neti, Gajkarni et les autres pratiques sont effectuées l'estomac vide. Si vous voulez pratiquer dans une rivière ou un réservoir, veillez à ce qu'il n'y ai pas d'insectes ou de sangsues et à ce que l'eau soit pure et courante. Quand vous aurez acquis l'aptitude à aspirer l'eau, vous pourrez alors vous dispenser du tube et l'eau pourra être introduite dans l'anus avec la seule aide du majeur. Dans l'étape avancée de cette pratique, l'eau pourra être introduite sans besoin d'aucune aide. Maintenant, on utilise un Enéma, ce qui est la meilleure méthode.

Bénéfices : Cette purification guérit l'hydropisie et les maladies produites par les 3 humeurs. Elle élimine les désordres du sang, des muscles, de la graisse, des os, de la moelle et de la semence. Elle élimine les impuretés des organes des sens, du mental, de l'intellect et du coeur, faisant qu'un homme se sent heureux. On domine le Guna Rajasique et le Guna Tamasique. Elle éveille la puissance digestive et elle équilibre les humeurs. Elle guérit la flatulence et rend le corps beau. Elle purifie les intestins et soulage la constipation. Par son usage, les troubles de l'estomac n'apparaissent pas. Après cette pratique durant quelques jours, la graisse est éliminée, ce qui vous met à même d'accomplir aisément Nauli et Basti. Avant de vous asseoir en Samadhi, toute l'eau des intestins devrait être éliminée, autrement, elle pourrait et causerait des maladies. Pour enlever l'excès de bile, Basti est très utile ; mais souvenez-vous que l'excès est toujours mauvais. Il cause diverses sortes de désordres. On ne devrait donc pratiquer Basti que lorsque cela est nécessaire.

3 - Neti Karma

Prenez un morceau d'étoffe de mousseline, d'environ 18 pouces de longueur et d'un peu plus d'un pouce de largeur. Déchirez-le longitudinalement sur environ 9 pouces et tordez les 2 parties comme une ficelle. Puis, faites fondre un peu de cire pure dans une tasse, et imprégnez la partie tordue. Sortez-la et lissez-la avec vos doigts de façon à ce qu'aucun morceau de cire n'y reste collé car ce serait nuisible. Maintenant, mettez en pointe l'extrémité de la partie tordue, de façon à ce que Neti puisse être introduit facilement dans le nez. Trempez maintenant Neti dans un verre rempli d'eau. Veillez à ce que la portion cirée ne bouge pas et ne se brise pas. En pressant avec les doigts la partie recouverte de cire, introduisez-la graduellement dans la narine par laquelle s'effectue l'inspiration. Si un éternuement se déclenche, sortez Neti et tentez à nouveau de l'introduire. Au début, n'en introduisez que 2 ou 3 pouces, puis laissez-la. Par une pratique graduelle, lorsque Neti atteindra la gorge, poussez-la alors vers le bas par le majeur et l'auriculaire de la main droite et essayez alors de la faire sortir par la bouche. Tout en la faisant sortir par la bouche, on devrait pousser graduellement la portion restante de Neti par le pouce et un autre doigt de la main gauche, et la main droite devrait être employée pour le faire sortir. Pratiquez ceci avec l'autre narine également. Ces exercices ne doivent pas être accomplis avec précipitation, autrement, cela causerait non seulement du trouble mais aussi des blessures dans le nez, par lesquelles une hémorragie pourrait se produire. Quand la pratique est devenue parfaite, on peut facilement introduire et sortir Neti, comme si vous battiez du lait caillé. (Photo)

Bénéfices : Cette pratique nettoie le front, le nez et la gorge, elle prévient le rhume et le catarrhe. Elle guérit le mal de tête, elle améliore la vision et arrête le développement de la cataracte. En fait, elle guérit toutes les maladies des parties du corps au-dessus des épaules.

4 - Trataka Karma

La fixation de vos yeux et de votre attention sur un point particulier est appelée Trataka. Asseyez-vous en Siddha ou dans n'importe quelle posture agréable, et tracez ensuite sur un mur, un point noir ou le "OM". D'une distance d'environ 1 yard, regardez-le fixement sans bouger les paupières. Quand les yeux commenceront à pleurer, ou à vous démanger ou à être douloureux, alors fermez-les et asseyez-vous tranquillement. Pour pratiquer Trataka, vous pouvez utiliser à la place de la tache noire un récipient rempli d'eau pure et calme. Certains, prennent, comme point de départ la Lune, le portrait d'un grand homme ou tout autre chose qu'ils aiment comme un diamant, une perle, une émeraude, ou encore avec une lampe, un miroir ou le soleil. Mais le soleil blesse les yeux. Ne pratiquez donc pas Trataka devant un objet brillant. Pendant que vous pratiquez Trataka, vos yeux et votre attention devraient être fixés sur le même point ou le même objet. Alors seulement, pourrez-vous atteindre le succès dans la pratique de Trataka. Augmentez graduellement la durée et ne laissez pas les idées diverses surgir dans votre mental. Selon votre aptitude, vous pourrez pratiquer Trataka durant des heures. C'est mieux si, bien que les yeux soient ouverts aucun objet ne se trouve devant eux, comme c'est le cas dans Unmani Mudra et Sambhavi Mudra. L'attention se trouve alors dirigée vers l'intérieur, les yeux sont ouverts mais il n'y a rien vers quoi ils dirigent le regard. Par cette sorte de Trataka la vue ne souffre pas et la longueur de votre pratique n'aura aucune importance.

Bénéfices : Par la pratique de Trataka, Sambhavi Mudra est achevé, les maladies des yeux sont guéries et la vision est améliorée. Trataka élimine la paresse, la somnolence et contrôle le sommeil. La vision est tellement améliorée que vous pouvez voir les étoiles durant la journée et attirer les gens par un simple regard. L'attention extérieure ou la méditation se fortifie et le pouvoir mental s'accroît. On réalise aussi par Trataka la concentration sur les objets terrestres d'eau et de feu. D'une manière similaire, vous atteignez le succès en Sambhavi Mudra et en Unmani Mudra. Aussi bien en Raja Yoga qu'en Hatha Yoga, vous obtiendrez un succès rapide

par Trataka.

5 - Nauli Karma

Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 1 pied 1/2. Penchez-vous en avant et mettez les paumes de vos mains sur les genoux respectifs. Expirez d'abord et faites Uddiyana ; puis, par la force de votre volonté, l'effort et l'habileté internes, faites monter les vents descendants, soulevez les intestins, puis essayez de les faire bouger d'un côté et ensuite de l'autre. En faisant ceci, il est absolument nécessaire d'expirer, puis de retenir le souffle à l'extérieur. Sans faire ceci, il est difficile de mouvoir Nauli. Nauli doit être soulevé avec l'aide de la rétention extérieure, et on devrait aussi le déplacer. Les personnes au gros ventre ne peuvent le pratiquer et Basti n'est pas possible tant que la perfection en Nauli n'a pas été atteinte. (Photo)
Bénéfices : Cette purification guérit la faiblesse digestive et entretient le bonheur de celui qui la pratique. Elle réduit l'embonpoint et prévient les désordres des intestins, des reins et de l'estomac. Si ces maladies se produisent malgré tout, elles ne dureront pas longtemps et les insuffisances dans les selles, l'urine, la vessie et la semence seront éliminées. Elle donne de la vigueur au corps et au souffle. On prévient la dilatation de la rate et du foie. On ne souffre pas d'hydropisie.

6 - Kapala Bhati Karma

Asseyez-vous dans votre posture habituelle et inspirez par l'une des narines ; puis, sans rétention, expirez par l'autre narine. Cet aspir et cet expir sans arrêt à la manière du soufflet d'un forgeron, est appelée Kapala Bhati. Elle a deux formes, mais celle-ci est la plus utile :

Pendant que vous expirez et inspirez par 1 narine, vous devez presser l'autre par le pouce et les autres doigts. Cette instruction a été donnée également dans le chapitre sur les pranayamas.

Bénéfices : Cette purification nettoie les artères, diminue la graisse, améliore la digestion et la force corporelle. Elle vous rend plus actif et elle guérit toutes les maladies causées par le phlegme. Elle aide à dériver le souffle vers le haut et à l'éveil de Kundalini. Comme elle consiste seulement à expirer et à inspirer, elle aide à la concentration et favorise la contemplation.

Nous avons décrit les Shat-Karmas, mais il y a 4 autres pratiques qui sont également utiles et qui contribuent à améliorer la contemplation et la méditation.

7 - Brahma Datuna Karma

Prenez 10 ou 12 bouts de fil fin, long chacun d'environ 7 pieds et entortillez-les de manière à faire une ficelle. A nouveau entortillez les brins et obtenez une ficelle triple. Vous obtiendrez ainsi une ficelle longue d'environ 2 pieds et aussi épaisse que le petit doigt. On peut former un anneau à une extrémité : cela aidera à extraire la ficelle de l'estomac. Faites fondre un peu de cire vierge dans un pot et trempez dedans la ficelle. Frottez la ficelle avec les mains et rendez-la lisse. A l'autre extrémité de la ficelle, environ 1/2 pouce de celle-ci devrait être maintenue exempte de cire, de manière à ce qu'elle puisse être introduite sans trouble et qu'elle ne s'accroche pas. Ceci est connu sous le nom de Brahma Datuna. Ce Brahma Datuna peut être fait également en utilisant la fibre du bananier qui est très douce. On devrait renouveler le Brahma Datuna chaque jour. Le commencement du travail doit être fait avec cette ficelle. Mais celle-ci peut être faite tout aussi bien avec les tendres tiges du banyan ou de l'arbre Babool. Mais, si on la fait avec du fil, le souci de préparer à chaque fois une nouvelle ficelle ne sera pas nécessaire. Elle devra être lavée, chaque jour, à l'eau douce. (Photo)

Méthode : Obéissez d'abord à l'appel de la nature, puis prenez le Brahma Datuna et mouillez-le dans l'eau froide. Ensuite, soit debout, soit assis sur vos orteils, essayez d'enfoncer graduellement l'extrémité douce du Brahma Datuna dans la gorge. Cela vous fera vomir et tousser. Le nez et les yeux deviendront humides, et le phlegme sortira de la gorge. Ne vous énervez pas, mais essayez à nouveau de faire descendre la ficelle. Lorsque 4 pouces environ de celle-ci ont pénétré, vous deviendrez alors graduellement, au bout de 5 à 7 jours, capable de faire pénétrer environ 1 pied 1/2 de la ficelle et de la faire bouger lentement autour du nombril. En mettant votre doigt dans l'anneau, retirez maintenant graduellement la ficelle. Enlevez alors le phlegme, et accrochez la ficelle à une patère.

Bénéfices : Cette purification guérit les rots acides ; elle nettoie l'estomac, le foie, la poitrine et la gorge. Elle favorise la digestion et prévient les maladies causées par le phlegme. Elle guérit aussi les maladies des yeux, elle améliore la vision et prévient le rhume. Les autres bénéfices sont semblables à ceux du Dhauti Karma. Le Brahma Datuna est connu également sous le nom de Danda Dhauti.

8 - Jala Neti

Jala Neti est de diverses sortes :

1) Remplissez d'eau une coquille de conque ouverte, ou un lota (pot à eau) ou un Kamandal (le pot à eau d'un Saddhu). L'eau devrait être tiède en hiver et fraîche en été. Renversez votre tête légèrement en arrière, et versez de l'eau du pot dans l'une de vos narines. Gardez la bouche ouverte pendant que vous versez l'eau dans la narine. L'eau s'écoulera d'elle-même par votre bouche. Continuez à verser de l'eau du pot dans votre narine, et elle sortira automatiquement par votre bouche. Faites ceci alternativement par chaque narine. Par la pratique, vous pourrez devenir capable d'aspirer l'eau directement par votre narine à partir du pot à eau ou du creux de vos mains.

2) Nettoyez votre nez en gardant la bouche fermée, aspirez l'eau par votre nez. Vous pouvez aussi, de cette manière, absorber du lait, du ghee ou de l'huile d'amandes.

3) Mélangez à l'eau une petite quantité de sel et mettez le liquide dans un pot. Fermez la bouche, placez votre narine tout contre le pot et aspirez l'eau dans votre narine, inclinez votre bouche dans la direction opposée ; l'eau sans aucun effort de votre part, commencera à sortir d'elle-même par l'autre narine. Vous devriez appuyer fortement avec vos doigts sur la narine que vous n'utilisez pas, de manière à ce que l'air ne pénètre pas en elle. Vous pouvez également prendre de l'eau non salée. Le rhume peut être guéri facilement en effectuant Neti avec de l'eau tiède mélangée de sel. (Photo)

Bénéfices : Par une pratique régulière quotidienne, on guérit les maux de tête causés par la bile ou le phlegme, les mauvais rhumes, ainsi que l'enflure de la gorge causée par le froid. Cette purification est très utile pour guérir les douleurs dans la poitrine et la lourdeur causée par la bile, ainsi que les affections du front ou de la tête. Elle est particulièrement secourable pour la guérison des troubles oculaires. Les yeux ne deviennent pas douloureux, la vision demeure constante et parfois même elle s'améliore et la possibilité de formation de la cataracte diminue. Le nez est nettoyé. Jala Neti doit être effectué l'estomac vide. Lorsque vous souffrez du rhume, vous pouvez utiliser de l'eau tiède et faire Jala Neti à n'importe quel moment convenable.

9 - Gaja Karni ou Kunjar Kriya

Le matin, commencez par obéir à l'appel de la nature puis, debout, buvez 2 ou 3 gorgées d'eau mélangée avec du sel. Parfois, cela cause le vomissement. Buvez autant d'eau que vous pourrez. Puis penchez-vous en avant, mettez les paumes de vos mains sur les genoux, faites

bouger votre estomac vers l'arrière et vers l'avant et vomissez. En hiver utilisez de l'eau tiède et en été simplement de l'eau ordinaire. Si le vomissement ne se produit pas, buvez l'eau comme précédemment, courbez-vous, mettez votre main gauche sur le genou, réunissez le médium et l'index de la main droite, insérez le bout de ces doigts dans la gorge et, avec eux, appuyez sur la langue et faites bouger l'estomac. Gardez la tête penchée en avant. De la sorte, l'eau sortira. Si elle ne vient pas au premier effort, recommencez. Après que la pratique sera devenue parfaite, vous pourrez vomir comme vous voulez en vous tenant droit, et donner passage aux vents. Vous pouvez boire l'eau par l'intermédiaire d'un tube en caoutchouc et l'expulser : c'est aussi une sorte de vomissement. Une autre méthode est celle-ci : après les repas, buvez comme prescrit ci-dessus et vomissez. Cette méthode fait tout sortir. On l'appelle "Vaman Dhauti". Après ceci, effectuez à nouveau "Agny Prasarana Pranayama" et pompez l'eau restante.

Bénéfices : Cette purification guérit les troubles de la gorge et aussi ceux de l'estomac, comme la gastrite, les rots acides, les coliques, la flatulence, les aigreurs, l'indigestion, etc... Elle accroît l'appétit et vous rend joyeux.

10 - Pavana Basti

Procurez-vous un tube en argent ou en un autre métal. Le reste de la technique est semblable à Jala Basti. Asseyez-vous sur les orteils, insérez le tube dans l'anus et aspirez l'air comme vous le faisiez pour l'eau. Quand cela est fait, mettez les paumes des mains sur vos genoux, puis faites "Nauli Bandha" et "Uddiyana Bandha". Pressez les intestins. Faites sortir l'air en même temps que vous expulsez les vents ; ou encore, vous pouvez adopter "Mayura Asana" ou "Sarvangasana" ou les 2 et expulsez l'air. Quand la pratique sera devenue parfaite, vous pourrez réaliser l'intégralité du processus en n'utilisant seulement le majeur de votre main gauche.

Une autre méthode encore est celle-ci : Tenez-vous droit, penchez-vous en avant, mettez les paumes des mains sur les genoux, faites "Nauli" et expulsez l'air.

Bénéfices : Cette purification élimine les désordres des intestins et la constipation, elle améliore la digestion, elle guérit la douleur causée par la flatulence et elle rend l'estomac léger.

Les pratiques ci-dessus nettoient le corps tout entier et le rendent apte à la respiration scientifique et aux postures yogiques. Elles exercent le corps et ses organes, le souffle et le mental, de façon à leur faire effectuer les actions appropriées et à devenir des auxiliaires dans la pratique de l'abstinence (Pratyahara), la concentration et la contemplation, ainsi que la supra conscience (Samadhi) de longue durée.

11 - Agnisara-Kriya

Ce Kriya est connu sous le nom d'Agnisara-Kriya parce qu'il accroît le feu de la digestion. Il existe 2 manières par lesquelles on peut le pratiquer : 1° debout, et 2° assis. Nous allons les décrire ci-dessous :

1° Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ 2 pieds, et penchez-vous légèrement en avant pour placer fermement les paumes des mains sur les genoux respectifs. Maintenant, expirez complètement par les 2 narines et, pendant la rétention externe du souffle, rentrez et sortez l'estomac de 25 à 30 fois de suite. Puis rentrez-le en arrière aussi fortement que possible. Dans la littérature yogique, on recommande de rentrer l'estomac en arrière 100 fois. "Agnisara Kriya", c'est presser une centaine de fois l'estomac contre l'épine dorsale".

2° Asseyez-vous à l'aise en Swastika, Siddha, Lotus ou toute autre posture. Mettez le majeur de chacune des mains sur le nombril et les autres doigts tout contre le majeur. Les pouces doivent appuyer sur les côtés respectifs de la taille. En gardant la respiration naturelle, appuyez avec

l'aide des doigts, l'abdomen contre l'épine dorsale. Puis relâchez la pression sur l'abdomen et gonflez celui-ci. Pratiquez ceci au moins de 25 à 30 fois, et jusqu'à un maximum de 100 fois. Bénéfices : On se débarrasse de germes et bactéries variés dans l'estomac et les régions voisines. Lesquels donneraient autrement naissance à certaines maladies mortelles. Lorsque ce Kriya est pratiqué, la circulation sanguine vers cette surface du corps est considérablement accrue, amenant santé et force aux organes et, en emportant ces germes dangereux. Des maladies comme la gastrite, l'entérite, les ulcères et le cancer du tube digestif sont guéris. Pour l'indigestion c'est un remède sûr.

12 - Varisara Dhauti

Pour la pratique de ce kriya, vous aurez besoin d'un tube de caoutchouc d'environ 2 pieds de longueur et de 3/4 de pouce en diamètre. On peut l'acheter chez n'importe quel pharmacien. Avant de commencer ce kriya, placez le tube de 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante pour le stériliser et l'adoucir. Buvez maintenant d'un seul coup de 2 litres à 2 litres 1/2 d'eau tiède. Immédiatement après avoir bu l'eau, levez-vous en vous penchant légèrement en avant, puis essayez d'insérer le tube en caoutchouc dans la bouche et, au-delà dans la gorge. Au commencement de cette pratique, vous pourrez vomir toute l'eau à l'instant où vous essayez de faire passer le tube dans la gorge. Pourtant, après 2 ou 3 jours, vous deviendrez capable de le faire descendre jusqu'à l'estomac. Quand une extrémité du tube atteint l'estomac, on peut, en frappant l'estomac d'une secousse, faire s'écouler l'eau par le tube. Toute l'eau ne s'écoulera pas d'un seul coup, et ainsi, en appuyant 2 ou 3 fois de plus sur l'estomac, on pourra faire s'écouler par le tube avec l'eau, la bile, le phlegme et les germes dangereux.

Il est conseillé de pratiquer ce kriya le matin avec l'estomac vide. Il peut être effectué 1 fois par semaine ou par mois. Il n'est pas nécessaire de le pratiquer quotidiennement.

Bénéfices : Cette pratique soigne l'indigestion, les désordres de la bile, l'acidité, la constipation, les névralgies, la néphrite, les rhumes, la toux, la leucorrhée, etc... Ceux qui souffrent des maladies précitées devraient pratiquer cette purification chaque jour, durant 1 semaine. Les résultats seront visibles en quelques jours. Ce Kriya est très utile pour maintenir en bonne santé le tube digestif, pour se débarrasser des germes nocifs et d'une manière générale, pour maintenir le corps en bonne santé. Au point de vue des avantages disponibles, ce Kriya vaut mieux que Vaman Dhauti et Kunjar Kriya eux-mêmes.

13 - Shankhprakashana-Kriya

Après vous être levé le matin, avant la défécation mais après le lavage habituel de la bouche et des dents, faites chauffer 1 litre 1/2 d'eau potable. Quand elle bout, retirez-la du feu et faites dissoudre une once environ de sel ordinaire. Ajoutez le jus de 2 citrons frais. Mélangez bien, puis buvez l'eau carrément chaude. Immédiatement après avoir achevé de boire, pratiquez les cinq Asanas suivants :

- 1) Sarpasana (posture du serpent)
- 2) Dviparshvasana (posture du rolling de côté)
- 3) Pavanamuktasana (posture du genou s/nez n°1)
- 4) Viparitaranasana (posture de soutien s/l'épaule n°2)
- 5) Padahastasana (posture des mains et des pieds)

Continuez de les pratiquer 3 ou 4 fois chacune, jusqu'à ce que les intestins commencent à bouger. Allez à la toilette quand cela devient nécessaire. Au début, seules les selles sèches seront expulsées. Buvez à nouveau 3/4 de litre environ d'eau chaude avec du sel ordinaire

dissous en elle. Recommencez les 5 asanas. Cette fois-ci, un peu d'eau se trouvera expulsée en même temps que les selles solides. Après chaque défécation, buvez environ 1/2 à 3/4 de litre d'eau chaude salée. Après répétition de 5 à 6 fois du processus, lorsque seulement de l'eau sera expulsée, les intestins peuvent être considérés comme nettoyés. Buvez alors 1 litre environ d'eau chaude et purifiez l'estomac par Kunjar Kriya. Lorsque vous aurez terminé le Kriya, prenez environ 1/2 heure après, un bain d'eau froide. Puis, après un intervalle d'1 heure 1/2 à 2 heures, mangez quelque chose de très léger comme du Kedgerree, ou Dalia cuit avec du ghee, de façon à ce que la digestion soit facile et à ce qu'il n'y est pas de constipation.

Bénéfices : Par suite de la constipation, les selles se mettent à pourrir dans les intestins et donnent naissance à d'innombrables maladies. Dans notre corps, les intestins sont le terrain favori du développement des germes et des bactéries. Très peu de maladies se contractent de l'extérieur, la majorité d'entre elles surgissent de l'intérieur. Cela importe peu que l'on soit un Yogui ou un homme plongé dans les jouissances de ce monde. On doit pratiquer ce Kriya au moins 1 fois tous les 15 jours ou tout au moins 1 fois par mois. Ce Kriya élimine les selles pourries dans les intestins. Au lieu de nettoyer les boyaux par des purgatifs, un lavement ou un énéma, il est mieux d'avoir recours à ce Kriya.

Les 13 Kriyas décrits ci-dessus purifient le corps et le rendent apte à la pratique des Asanas et des Pranayamas ; le corps, le mental, les sens et le Prana sont contrôlés et dirigés vers l'accomplissement de la Sadhana Yoguique. Ils aident à devenir avancés en Dhyana et Dharana. Avec leur aide, on peut s'asseoir en Samadhi durant une période prolongée.

CHAPITRE VI

MUDRAS

(Positions mystiques des doigts - Gestes symboliques)

Nous allons maintenant décrire quinze types de Mudras qui aident à détourner le Prana vers le haut (Pranotthana) et à l'éveil de Kundalini. Les mudras aident également dans "Shat-Chakra-Vijnana" (science de la connaissance des 6 chakras).

1 - Maha Mudra.

Asseyez-vous les jambes étendues en avant, pliez le genou gauche et placez-le sur le périnée. Puis, courbez-vous, attrapez le pied droit avec les paumes de vos mains et inspirez. Faites Muladhara Bandha et Jalundara Bandha, et demeurez dans cette posture aussi longtemps que vous pouvez. Expirez lentement. Répétez ceci sur l'autre côté. Ce mudra doit être pratiqué 5 ou 6 fois. (Photo)

Bénéfices : La pratique du Maha-Mudra guérit la phtisie, la toux, la dilatation de la rate et la fièvre chronique, ainsi que la gastrite chronique, l'indigestion, la lèpre etc... Sa pratique continue fera pénétrer le souffle dans Sushumna et l'aidera à voyager vers le haut, pour éveiller Kundalini. Notez bien que, dans Maha Mudra, l'expiration et l'inspiration sur le côté gauche et sur le côté droit, devraient être en nombre égal, en aucun cas inégal.

2 - Maha Bandha.

Placez fermement le talon du pied gauche sous le périnée et le pied droit sur la cuisse gauche. Inspirez et faites Jalundara Bandha. Retenez le souffle aussi longtemps que vous pouvez, et ensuite expirez graduellement. Dans certains ouvrages, il est dit que, tout en pratiquant Maha Bandha, vous devriez continuer de frapper à plusieurs reprises avec le talon le Muladhara Bandha et, durant Maha Mudra et Maha Bandha, lorsque vous retenez le souffle, tentez de voir le mental, pénétrer dans Sushumna. Mais ceci n'est possible que lorsque l'aspirant aura acquis une connaissance appropriée des deux. Dans cette pratique également, les expirs et inspirs doivent être en nombre égal sur le côté gauche et le côté droit.

Bénéfices : Ce mudra éveille Kundalini et facilite l'entrée du souffle dans Muladhara Chakra. Le passage s'ouvre vers le chakra Bhedan. Le reste des bénéfices est identique à ceux retirés de Maha Mudra.

3 - Maha Bedha.

Adoptez Maha Bandha Mudra. Inspirez et retenez le souffle, et faites les 3 bandhas. Placez les paumes des 2 mains à terre sur les côtés respectifs. Mettez alors en équilibre sur elles le corps tout entier en allongeant la jambe gauche, et frappez à plusieurs reprises du talon contre le périnée.

La seconde technique est de s'asseoir en Padmasana. Inspirez et retenez le souffle. Puis, soulevez-vous au-dessus du sol et frappez à plusieurs reprises le sol avec votre césans. Dans la

première technique, pour cette pratique, lorsque le corps est soulevé avec l'aide des mains, le Muladhara Bandha n'est ni solide, ni persistant : mais si vous le faites avec Padmasana, ce handicap est absent - et Padma Asana est donc la meilleure méthode. En effectuant ce mudra, changez la jambe, et veillez à ce que le nombre d'expirations et d'inspirations soit égal.

Bénéfices : Ce Mudra vous permet d'acquérir plusieurs perfections. Les rides n'apparaissent pas, la chevelure ne grisonne pas prématurément, les tremblements ne surviennent pas. Le corps ne s'affaisse pas. Le feu de la digestion continue d'être fort. Le Prana devient subtil et pénètre dans Sushumna ; par son entrée Ida et Pingala, le Samadhi devient possible, et le corps devient immobile comme un roc.

4 - Khechari Mudra.

Asseyez-vous dans la posture Utkata (posture d'appui sur le genou n°32), c'est à dire sur vos orteils et, avec le bord d'un morceau de sel gemme, frictionnez les tissus qui attachent la langue à la mâchoire inférieure. Pendant que vous ferez ceci, levez la langue. Ceci doit être fait le matin, chaque jour. Saisissez les côtés de votre langue par les pouces et index, et faites-la bouger comme si vous étiez en train de traire une vache. Puis, frictionnez la langue avec la poudre "Triphala". Ceci peut être fait également avec une étoffe. Vous devriez continuer à faire ceci jusqu'à ce que vous deveniez capable, en tirant la langue, de toucher avec elle le bout du nez tout d'abord puis, par la suite, le milieu des sourcils. Cela vous permettra de doubler la longueur de votre langue, afin de lui faire atteindre le Kapala Kuhara (le trou dans la tête).

L'autre méthode pour allonger la langue est celle-ci : le tissu qui joint la langue à la mâchoire inférieure peut être graduellement coupé en la présence d'un instructeur, ou avec un miroir devant vous, ou, mieux encore vous pourrez le faire réaliser progressivement par un chirurgien et continuez le processus de la manière déjà décrite. Avec huit ou dix opérations chirurgicales et le mouvement alternatif en haut et en bas semblable à la traite d'une vache, la langue deviendra suffisamment longue pour atteindre le nez et le milieu des sourcils. Ne vous hâtez pas dans cette coupure, soyez très prudent. Si vous coupez en 1 seule fois une trop grande partie du tissu, vous pourrez vous mettre à bégayer ou vous deviendrez muet. La section doit être très légère, et répétée tous les second ou troisième jour. Le processus entier prendra environ six mois. Après avoir donné à la langue, les mouvements mentionnés ci-dessus (la traite), asseyez-vous chaque jour en Padmasana. Dirigez votre langue vers le haut du palais et essayez chaque matin et chaque soir de la faire pénétrer dans le trou cérébral. Lorsque ceci est accompli, les portes d'Ida, de Pingala et de Sushumna sont obstruées, et le liquide - semblable à du nectar - qui descend du cerveau à travers le Brahmrandhra descendra sur la langue. Ceci ressemble à l'état de Samadhi : les Hatha Yogis appellent cela "boire le nectar". (Photo)

Bénéfices : Celui qui pratique Khechari Mudra devient capable de vaincre la mort en deux semaines. Il n'est pas troublé par la paresse, le sommeil, la faim, la soif etc. Son mental devient ferme et serein. C'est une aide à la méditation.

5 - Viparitamudra.

1° Faites Shirshasana (posture d'appui sur la tête n°72).

2° Faites Sarvangha Asana (posture d'appui sur les épaules n°27). Gardez votre corps légèrement incliné.

Dans les 2 cas faites Jalundhara Bandha et fixez le regard sur les orteils. Mais la seconde technique est meilleure que la première parce qu'elle évite une pression sur la tête, non nécessaire.

Bénéfices : Ce mudra éveille le feu de la digestion, l'absorption de nourriture s'accroît. Vous

aurez donc à régulariser votre régime ; autrement, le pouvoir digestif accru assècherait les sucres digestifs. Augmentez quotidiennement la pratique. Elle évitera à la chevelure de grisonner prématurément.

6 - Bajroli Mudra.

Procurez-vous, dans une pharmacie, une sonde (tube de caoutchouc) de la taille n°4 ou 5 qui doit avoir environ 7 ou 8 pouces de longueur. Enduisez la partie pointue d'huile ou de Ghee, et insérez le tube dans l'organe génital. Faites-le pénétrer d'abord de 2 ou 3 pouces seulement. Augmentez graduellement la longueur. Quand vous éprouvez de la douleur, enlevez la sonde. Après une certaine pratique, procurez-vous une sonde de taille 7 ou 8; essayez de la faire pénétrer. Lorsque vous aurez bien pratiqué ceci, asseyez-vous sur vos orteils et soulevez les intestins en faisant Nauli ; contractez votre Muladhara et faites pénétrer l'air (ceci est connu sous le nom de Phutakara). Après avoir maîtrisé ce processus, pratiquez l'insertion de 6 pouces pour la sonde. Prenez alors l'eau dans une cruche ou tout autre pot, plongez-y l'autre extrémité de la sonde et aspirez l'eau. Cette eau sera expulsée avec l'urine. Après avoir atteint la perfection, dans cette pratique, aspirez l'eau à l'aide d'une sonde en acier ou en argent. C'est facile. Du lait, de l'huile, etc... peuvent aussi être aspirés. Tous ces liquides sont expulsés avec l'urine. Nous appelons ceci Urinal Basti.

Bénéfices : Avant que vous ayez à vous asseoir en état supra-conscient pendant plusieurs jours, vous devez nettoyer les reins par Bajroli, les intestins par Basti et l'estomac par Gaja Karani. Cela évite la possibilité de n'importe quel désordre dans ces organes. Ce mudra prévient aussi tous les désordres de l'urine et de la semence, comme par exemple, la sensation de brûlure au passage de l'urine. La Gonorrhée et les pollutions nocturnes sont également guéries. Son but principal est d'aider au maintien de la continence. Les Hatha-Yogi qui prétendent que le commerce avec les femmes aident à obtenir force et courage sont dans l'erreur. Ceci est absolument indésirable pour ceux qui veulent suivre le Shreya Marga (Sentier du Salut).

7 - Shakti Chalini Mudra.

Asseyez-vous en Vajra Asana. Inspirez par les 2 narines et faites descendre le souffle jusqu'à la région de Muladhara, pour obtenir le contact avec Apana. Vous devriez essayer de commencer à faire pénétrer le souffle dans Sushumna. Pour ceci, faites Ashvini Mudra (dilatation et contraction de l'anus) c'est à dire : Étirez l'anus vers le haut, puis relâchez-le, alternativement. Par ce processus, le Prana commence à pénétrer dans Sushumna, et ainsi la Kundalini est éveillée.

Seconde technique : Asseyez-vous en Sukha Asana (Asana n°4), saisissez les chevilles et dirigez-les vers votre estomac ; puis, avec les talons, frappez et appuyez sur le Kanda Mula, qui est situé au-dessous du nombril, à la racine des glandes génitales. Éveillez alors la Kundalini par Shakti Chalini Mudra. Asseyez-vous dans la position de la flèche et pratiquez Bastrika Pranayama n°11. Ainsi, la kundalini monte à travers Sushumna, le long de l'épine dorsale. Quand elle surgit, vous avez l'impression de fourmis qui rampent dans votre épine dorsale, et vous faites l'expérience de sensations, de vibrations agréables et de fermeté, etc.

Bénéfices : Le Prana monte alors vers le haut (Pranotthana) et Kundalini est éveillée. Comme résultat, il y a la possibilité que les plexus deviennent visibles. La paresse et l'inertie sont dominées.

8 - Yoni Mudra.

Asseyez-vous en Siddha Asana et appuyez sur les orteils avec les pouces respectifs, sur

vos yeux avec les index, sur les narines avec vos majeurs et sur les 2 lèvres avec les 4e et 5e doigts. Avant ceci, faites Kaki Mudra, aspirez le Prana, mettez-le en contact avec l'Apana Prana ; faites la récitation mentale de OM et imaginez fortement que votre Kundalini éveillée franchit tous les chakras pour pénétrer dans le Sahasrara Dala Kamala.

Bénéfices : Le contact entre Prana et Apana éveille Kundalini ; la lumière spirituelle et les chakras commencent à apparaître. Le succès dans ce Mudra dépend de l'intensité des efforts d'un aspirant.

9 - Unmani Mudra.

Adoptez une posture stable de Padma Asana et fixez votre regard entre vos sourcils. Gardez vos yeux ouverts sans regarder expressément quelque chose. Fixez votre mental sur Ajna Chakra. Arrêtez toutes les vagues de pensées et soyez ferme. Le mental peut être fixé sur Brahmarandhra.

Seconde technique : Avec les yeux à demi ouverts, fixez votre regard sur le bout du nez ou sur un point à la distance d'environ 6 pouces du nez. En stabilisant, maintenant, votre corps, le souffle, les organes des sens et le mental et en arrêtant toutes les vagues de pensées, un Yogi devrait se reposer dans son propre Soi.

Bénéfices : Il se produit une inattention à l'égard du corps - le souffle, les organes des sens et le mental s'arrêtent. L'introversion débute et l'intellect s'arrête. Le Yogi entre en Samadhi (état de supra-conscience), la lumière de la connaissance pointe et Ritambhara apparait.

10 - Shambhawi Mudra.

Adoptez une posture stable, en conservant le corps et le cou rectiligne. Affermissez votre regard, gardez les yeux ouverts et regardez dans l'espace sans fixer vos yeux sur un point particulier. Le mental devrait être fixé sur le corps causal. Le succès dans ce Mudra dépend de la pratique de Trataka, et du fait de ne rien voir bien que les yeux soient grands ouverts. Le mental est fixé sur les objets intérieurs. Il facilite la visualisation des objets dans le coeur.

Bénéfices : Tous les bénéfices tirés de Unmani Mudra sont accrus. Le mental et l'intellect s'arrêtent. Le Yogi pénètre dans son coeur et obtient le Samadhi. La visualisation des objets dans le coeur devient aisée. Comme le corps devient ferme, le Yogi s'élève au-dessus de la conscience corporelle. Le mental perd pour lui son être et l'état de béatitude est réalisé. Les bénéfices d'une méditation sur ce Mudra sont bien plus grands que ceux obtenus en gardant les yeux fermés. Ceci aide le mental à se détacher de cela et prévaut la Sublime Béatitude.

Bénéfices : Le bénéfice de la méditation par ce Mudra est bien plus grand que celui obtenu en gardant les yeux fermés.

11 - Kaki Mudra.

Maintenez droit votre dos et votre cou. Asseyez-vous en Siddha Asana n°1, et, à l'aide de vos lèvres, donnez à votre langue la forme d'un bec de corbeau. Inspirez à travers elle et retenez l'air à l'intérieur. Fermez maintenant vos oreilles avec les pouces, vos yeux avec les index, les narines avec le majeur, et la bouche avec vos annulaires et les auriculaires. Retenez la respiration aussi longtemps que vous pouvez. Expirez lentement par la narine droite. De même manière, expirez lentement par la narine gauche aussi, après avoir réalisé tout le processus. Recommencez ceci encore et encore.

Bénéfices : Ce mudra supprime la bile et élimine les désordres causés par celle-ci. La lumière spirituelle apparait et la vue s'améliore.

12 - Ashwini Mudra.

Asseyez-vous en Sukha Asana n°4, contractez et dilatez l'anus. Faites comme les animaux tels que les vaches, les buffles et tout spécialement les chevaux qui contractent et dilatent leur anus après avoir répondu aux appels de la nature. Répétez ce processus durant plusieurs minutes.

Bénéfices : Ce Mudra fait monter rapidement le Prana et éveille la Kundalini. Le Muladhara chakra est nettoyé, ce qui aide à l'acquisition de la Connaissance Yogique et à l'apparition de la lumière spirituelle.

13 - Tribandha Mudra.

Asseyez-vous en Padma Asana (n°2). Inspirez un peu, et faites entrer cet air en contact avec le Samana Prana. Faites monter l'Apana (air inférieur) à partir du Muladhara. Effectuez chacun des 3 Bandhas et, efforcez-vous de pousser l'air intérieur dans Sushumna. En demeurant dans cette posture, mettez les paumes de vos mains sur le sol des deux côtés, puis soulevez les hanches et amenez-les doucement à terre. Recommencez plusieurs fois.

Les Bandhas sont effectués comme suit :

1) **Jalundhara Bandha.** Pressez votre cou et placez le menton dans le creux entre les 2 clavicules de manière à obstruer l'ouverture de la gorge.

2) **Uddiyana Bandha.** Contractez votre ventre et amenez votre nombril en arrière vers l'épine dorsale.

3) **Muladhara Bandha.** Faites monter votre anus en même temps que votre périnée.

Ces 3 Bandhas sont utilisés en pratiquant les Asanas, les Pranayamas et les Mudras.

Bénéfices : Le Prana commence à pénétrer dans Sushumna. Kundalini est aisément éveillée et elle s'élève. Les chakras commencent à être visibles.

14 - Matangini Mudra.

Tenez-vous debout dans l'eau. Remplissez un pot avec un bec et aspirez l'eau contenue par votre nez - puis, expulsez l'eau par la bouche. Remplissez ensuite complètement d'eau votre bouche, et expulsez l'eau par les narines, comme si elle sortait d'une seringue. Recommencez plusieurs fois.

Bénéfices : La tête, le Brahmarandhra et les yeux tirent nourriture de ce Mudra, et leurs maladies - comme le mal de tête, les douleurs oculaires, les désordres causés à la gorge par le froid - sont éliminés. Les cheveux ne grisonnent pas prématurément - les yeux ne s'affaiblissent pas et le visage gagne en éclat.

15 - Yoga Mudra.

Asseyez-vous en Baddha-Padma-Asana. Expirez et retenez le souffle à l'extérieur. Faites les 3 Bandhas. Baissez-vous lentement en avant et touchez le sol avec la tête. Courbez la poitrine et conservez cette posture aussi longtemps que possible. Soulevez votre tête du sol tout en expirant. Recommencez plusieurs fois.

Bénéfices : Le corps devient sain, les nerfs sont nettoyés, la puissance du Prana s'accroît, la force digestive se développe, l'aptitude à la méditation s'accroît et l'Antahkarana est purifié.

Ne sont mentionnés ici que les Mudras et les Shat-Karmas (les 6 actions) utiles en Raja Yoga. Tous ceux-ci procurent un succès immédiat dans le Yoga extérieur et le Yoga intérieur. L'aspirant devient capable de prendre conscience du Soi, grâce aux nettoyages du corps, au Prana, aux organes des sens et à l'Antahkarana (l'organe interne).

CHAPITRE VII

PRATYA HARA

(Le cinquième constituant du Yoga)

Pratyahara a été défini dans certains livres comme le fait de tourner vers l'intérieur les organes sensoriels naturellement extravertis, en les détournant de leurs objets. Le Vishnu Purana dit que Pratyahara est l'action de contrôler les organes des sens qui sont naturellement attirés par leurs objets. Les Yogas Sutras disent que, faire en sorte que les organes sensoriels suivent l'intellect et se détournent de leurs objets, cela s'appelle Pratyahara. Nous acceptons cette définition, mais, selon les Yogas Sutras et leur commentaire par Vachaspati Mishra et d'autres, les cinq étapes du Yoga commençant par Yamas sont externes ; donc la cinquième étape qui est Pratyahara est aussi une étape externe. A mon avis, Chitta, dans ce contexte, signifie intellect ou capacité discriminative de l'individu ; d'où, finalement, la définition se réduira à ceci : que les organes sensoriels ne doivent pas être autorisés à joindre leurs objets, mais doivent être incités à suivre l'intellect. A mon avis, Mental (Mana), Intellect (Buddhi), Ahamkara (Ego) et Chitta, sont des entités séparées car, selon l'effet sur elles des trois Gunas, leur formation, leur nature et leur action seront clairement différentes. Les organes sensoriels externes viennent en contact avec le mental et l'intellect par l'intermédiaire des organes subtils situés dans le Brahma-Randhra quand ils portent la connaissance des objets extérieurs au mental et à l'intellect. Ce processus se passe comme suit :

Les organes des sens prennent connaissance des objets extérieurs et passent leurs données au mental, puis les organes subtils et le mental les transmettent à l'intellect. Celui-ci les analyse et donne la subtilité à la connaissance qui en résulte, sous forme de Samskaras ; puis il la transfère au "Chitta " dans "Karana" (corps causal) qui se situe dans la région du coeur. Dans ce processus, les organes sensoriels sont constamment en contact avec le mental et l'intellect. Mais la Chitta n'a pas de liaison directe avec les organes sensoriels. Pendant la contemplation ou la méditation, le mental et l'intellect sont seulement en contact avec les organes subtils. Les organes externes n'entrent pas en jeu car ils ne sont pas actifs. Le résultat est que, bien qu'ils soient ouverts, les yeux ne voient rien, les oreilles n'entendent rien, les mains et les pieds ne bougent pas. Le mental devient alors occupé par la pensée du Soi, ou bien il est canalisé, et, par conséquent, se calme.

L'intellect est également calmé de la même façon. Alors, les organes sensoriels cessent de prendre connaissance du monde extérieur, car leur maître, le mental, est tranquille et inactif. Ainsi, les organes des sens ne prennent pas ce qui les nourrit. Ils n'ont plus le contact avec leurs objets, et deviennent donc aussi calmes que le mental. Cela est Pratyahara. C'est pourquoi l'auteur de la Philosophie du Yoga classe Pratyahara dans les étapes externes du Yoga, car il met l'accent sur l'activité des organes sensoriels externes. Yajnavalkya Samhita donne, lui, de l'importance aux organes grossiers et subtils, c'est pourquoi il considère que Pratyahara est une étape interne.

Tant que le Yogi n'a pas atteint la perfection dans les quatre premières étapes, il ne peut comprendre ce que sont les organes subtils et les cinq Tanmatras. Sans cette connaissance, il n'est pas possible de comprendre l'activité des organes subtils et des objets subtils. Quand ainsi on ne prend pas en considération l'activité des organes subtils et des objets subtils, le Pratyahara reste une étape extérieure. On dit que ce n'est pas lorsque l'intellect est tourné vers le monde extérieur que les organes sensoriels l'appréhendent ; et quand l'intellect cesse de fonctionner de cette façon, les organes sensoriels le suivent. Autrement dit, les organes des sens ne s'activent que sur l'impulsion de l'intellect. Le commentateur explique ce processus par l'exemple de la reine des abeilles. Elles se rassemblent autour d'elle quand elle se fixe quelque part. Quand elle s'envole, les abeilles s'envolent aussi, exactement de la même manière, les sens suivent l'intellect. Le Yogi Gorakasha dit que la tortue rentre ses organes externes sous sa carapace, ainsi le Yogi doit-il tourner ses organes sensoriels à l'intérieur de lui-même. Naturellement l'intellect continue d'être actif. Il analyse et distingue, mais les organes sensoriels se retirent des objets extérieurs et restent calmes. Cependant ils ne sont pas face à face avec l'âme. C'est pourquoi, l'auteur remarque avec justesse que les organes des sens ne font que suivre ou imiter l'intellect. Après que l'intellect ait été contrôlé, les organes des sens viennent aussi sous contrôle, et alors aucun autre mode de contrôle n'est nécessaire. La Gita nous prévient que les organes des sens sont très puissants. Une fois que l'homme s'est détourné de leurs objets, ils l'agitent et tirent à nouveau son mental vers eux. L'homme avisé garde donc ses organes sensoriels constamment sous son contrôle. Quand les organes des sens sont contrôlés, l'intellect devient constant. Le Yogi avisé doit donc garder ses organes des sens sous son contrôle par des efforts mentaux et physiques. Ce n'est qu'alors qu'il parviendra à la perfection en Yoga. Si un seul des organes sensoriels reste incontrôlé, alors le Yogi commencera à chuter. Son intellect ou sa connaissance commencera à décliner comme l'eau s'échappant d'un pot troué.

Les organes des sens sont habituellement en quête de leurs objets. Si le mental suit un seul d'entre eux, il se perdra comme un bateau dans la tempête. Si l'homme est sage et son mental bien dirigé, alors ses organes sensoriels sont sous contrôle, comme les chevaux dociles dans les mains du cocher habile. Si l'homme n'est pas sage et son mental incontrôlé, alors ses organes sensoriels ne connaissent aucun frein, tout comme des coursiers rétifs.

Si une personne est sage et contrôle son mental comme le cocher tient les rênes dans ses mains, alors son voyage sera couronné de succès et il atteindra le salut. Voilà comment la Kathopanishad définit Pratyahara. Sans contrôle des organes des sens, il est impossible de se défaire des entraves de la vie dans ce monde. La cause de cet enchainement est la course des organes des sens après leurs objets. Tant que le mental n'est pas complètement contrôlé, Pratyahara ne peut pas être parfait. Sans cela on ne peut pas parvenir au succès en Yoga.

Les objets à l'égard desquels Pratyahara doit être pratiqué viennent sous deux catégories :

- 1 - Les objets grossiers, qui dans le langage de la philosophie du Yoga, sont appelés Drishta, c'est à dire visibles.
- 2 - Les objets subtils, qui sont appelés Anushravika, c'est à dire, lus dans les écritures.

Si on désire réaliser le Soi, se libérer de la souffrance et parvenir au succès en Yoga, il est absolument nécessaire de se détacher des objets des sens, à la fois grossiers et subtils. Tant que notre intellect n'est pas complètement détourné de son attachement aux objets, Pratyahara ne sera pas parfait. Car la seule chose qui est responsable de l'attachement est l'intellect. A ce sujet la philosophie du Yoga dit : les objets Drishta sont ceux qui sont appréhendés par les organes Dhrishta sont ceux qui sont appréhendés par les organes sensoriels grossiers, qui sont visibles partout et par tous les peuples du monde, et qui sont utilisés tous les jours par tous, du Yogi au fou ; par exemple les odeurs, bonnes ou mauvaises, les denrées comestibles au goût varié, et les choses qui sont agréables à la vue et au toucher. Dans cette catégorie on inclut la richesse et les biens, aussi les parents, l'épouse, les fils, les filles, les amis, les gens, les disciples, et même les animaux et les oiseaux. Les objets Anushravika sont les sujets qu'on étudie dans les écritures ou dont on entend parler par les aînés et les personnes respectables. On ne peut pas les percevoir physiquement. Seul le Yogi en Samprajnata Samadhi peut les percevoir et les connaître. Ils ne peuvent être appréciés que par le corps subtil. Ainsi, les paroles, les formes, le toucher, les odeurs et goûts subtils sont des objets dont ne peuvent jouir que ceux qui ont atteint ce haut degré dans le Yoga. Ils sont utilisés par les Yogis en Samprajnata Samadhi, mais seulement par ceux qui ont atteint le stade de pleine domination des cinq Tanmatras. Quand l'homme s'est complètement détaché du plaisir des objets des deux catégories mentionnées plus haut, alors il a atteint le stade de Vashikara Sanjna. C'est par référence à ces deux catégories des objets des sens que Pratyahara est classé en extérieur ou intérieur. Mais tant que le Yogi n'a pas atteint ce stade, il n'obtient ni la connaissance des cinq Tanmatras ni sa domination sur eux. Comment donc en jouira-t-il, et comment se libèrera-t-il de tout désir ? Il n'en a même pas encore acquis la connaissance. Donc, ce qui est généralement entendu est le contact des organes des sens avec leurs objets. C'est pourquoi nous considérons Pratyahara comme une étape extérieure. C'est l'avis de Patanjali.

Pour réussir dans Pratyahara, il est très nécessaire de pratiquer le détachement qui est de quatre sortes :

1 - Détachement progressif (Yatamana) : Les sentiments d'amour et de haine sont implantés dans nos organes et les poussent vers leurs objets. Ces sentiments d'attachement sont la cause de grandes souffrances qui doivent être perçues avec l'aide de l'intellect, afin que celui-ci, sous la force du désir ardent pour les objets, puisse détourner les organes des sens de leurs objets.

2 - Détachement exclusif (Vyatireka) : En percevant ce qui est mauvais dans les objets, on doit prendre conscience du mal auquel on a déjà renoncé, celui auquel on est entraîné de renoncer et celui auquel il faudra renoncer. L'homme doit ainsi continuer à éliminer le mal des objets jusqu'au détachement complet.

3 - Détachement d'un organe (Ekendriya) : L'amour et la haine, dans leurs efforts persistants, quittent ostensiblement l'intellect, mais laissent leurs impressions dans les profondeurs du Chitta. Cependant, près de leurs objets les organes des sens perturbent l'intellect ; mais on doit veiller à ce qu'aucune perturbation n'ait lieu.

4 - Détachement contrôlé (Vashikara) : Le Yogi a atteint une étape, quand les impressions profondément enterrées ne s'éveillent pas pour perturber l'intellect, et que même en présence des objets des sens, l'intellect demeure ferme dans sa résolution et les organes des sens ne sont pas attirés par eux.

Quand un tel détachement est devenue partie intégrante de Chitta, de l'intellect, du mental et des organes des sens, alors il est parvenu à l'état de Vashikara.

Il est dit dans la Gita que l'on agit selon sa nature, et si l'on va à l'encontre, aucun effort n'est jamais couronné de succès. C'est dans la nature même de la langue d'apprécier le goût. Le goût de quelque chose de sucré donne du plaisir aussi bien au Yogi qu'au chef de famille. L'expérience de leur langue est semblable, sauf si l'un d'eux souffre de quelque désordre. Pour la langue du Yogi, est aigre, ce qui est aigre pour celle des autres, de même est doux, ce qui est doux, pour celle des autres. La langue ne peut pas se comporter contre sa nature. Pourquoi donc devons nous faire un difficile effort pour contrôler nos organes sensoriels ? En réponse à cette objection, l'auteur de la Gita dit : "Au plus profond des organes des sens, amour ou haine, attraction ou aversion restent toujours latents." Les objets désirables attirent et ceux qui sont indésirables repoussent.

L'attachement et l'aversion sont les opposés de Sattva Guna, et les ennemis des personnes sages au tempérament Sattvique. On doit donc s'abstenir de tels sentiments, afin que l'intellect ne soit pas perturbé. Alors, faut-il devenir les jouets de tels sentiments qui se cachent profondément dans l'intellect, continuer à désirer ardemment ce qui est agréable, ou être repoussé par ce qui est déplaisant ? Nous ne devons pas nous sentir bouleversés quand se produit l'indésirable, et en même temps nous ne devons pas nous sentir ravis quand vient ce qui est désirable. L'expérience du goût appartient aux organes des sens, et ce goût est responsable de l'apparition de l'attraction ou de la répulsion dans l'intellect, mais nous ne devons pas leur permettre d'apparaître. Nous devons rester complètement détachés.

Quand l'intellect demeure fixé sur les objets, les sentiments d'attraction et d'aversion y sont toujours à la base, ce qui est la cause de toutes les souffrances quand ils sont ainsi imprimés. L'attraction et l'aversion détruisent la capacité de discrimination de l'intellect. Le résultat est que les personnes sages et les Yogis se détournent de leur voie. Cela me rappelle un événement dans ma vie d'étudiant. Swami Vijnan Bhikshu faisait ses études avec nous. Il avait acquis une bonne connaissance de l'Urdu, l'Arabe, le Sanscrit et l'Hindi. C'était un bon orateur, un homme doué, détaché, toujours gai, mais ce n'était pas un Sanyasi à l'intellect stable. Des années plus tard, je le vis à la montagne Dharmashala, habillé de blanc, et notre conversation me révéla qu'il avait changé de nom et qu'il était retourné à la vie de chef de famille. Ce changement était dû à l'attachement. L'intellect doit donc être cultivé soigneusement, de tous ses efforts. Cette pratique vous permettra d'atteindre l'état de complet détachement et votre Pratyahara deviendra parfait. Permettez-moi de vous raconter une histoire. Un jour, le sage Parashara, assis dans un bateau, traversait une rivière. La fille du batelier, jeune et charmante, était assise à ses côtés, et le sage se sentit ensorcelé par elle. Dans de telles circonstances, quand elles sont sous l'influence de sentiments d'attachement, des personnes qui sont sur de nobles hauteurs tombent dans des abîmes méprisables. Il est donc toujours désirable de se sauver de ces puissants sentiments.

La Gita dit que c'est par les sentiments d'attachement et d'aversion que les organes des sens sont attirés par leurs objets. Mais ceux qui sont en possession de soi et occupés à méditer sur le Soi, et le Soi Suprême ne sont jamais troublés par ces sentiments. En fait, attraction et aversion sont complètement annihilées en eux. Les Upanishads disent : "Quand les cinq organes des sens, le mental et l'intellect sont inactifs, l'état le plus noble a été atteint. Le Yogi qui a atteint ce stade est libéré des chaînes de la vie et de la mort." Les Upanishads définissent ainsi Pratyahara, qui est en fait le premier échelon vers le Yoga intérieur. Après que cet échelon ait

été gravi, la concentration, la contemplation et la supra-conscience (Dharana, Dhyana et Samadhi) sont rapidement atteintes.

Pranayama est utile dans la réalisation de Pratyahara. Il arrive quelquefois qu'un aspirant désire s'immerger dans la récitation d'un Mantra mais son attachement à quelque chose d'autre l'en empêche. Quand rien n'y fait, il doit pratiquer Pranayama qui est moins subtil que la récitation ou la contemplation. Cela aidera le mental et l'intellect à abandonner ce qui les attire, et à revenir facilement à la récitation. Pranayama purifie les organes sensoriels et aide à les contrôler. Pranayama est en étroite correspondance avec les organes sensoriels. D'où son action sur leur contrôle, et ainsi ils ne se tournent pas ici ou là vers leurs objets. Les Smritis et autres Ecritures glorifient ainsi le Pranayama. Manus dit que de même que les métaux sont purifiés par le feu, ainsi les organes sensoriels sont purifiés par le contrôle du souffle. L'homme doit détruire ses sentiments d'attachement, etc... par Pranayama et Pratyahara, et ses péchés par la concentration (Dharana). Par la contemplation, il doit tuer l'athéisme, la colère, l'avidité et la jalousie. Le Yogi déterminé ne peut pas être trop attentif dans le contrôle de ses organes des sens, car même un seul d'entre eux, insuffisamment contrôlé, peut le mener à sa complète ruine.

Voici un incident qui eut lieu à Amritsar. Un saint nommé Ramu pratiquait les austérités à Maheshwar depuis vingt six ans, se tenant debout pendant tout ce temps. Comme cela ne suffisait pas à détruire ses désirs, il se réfugia dans un puits et y resta debout. Il avait l'habitude de faire signe aux femmes qui passaient par là, sans leur dire un mot. Ce comportement le rendit très impopulaire. Jeunes et vieux l'insultaient, lui lançaient des pierres et des coups de soulier, mais il ne répondait pas. Ce qui était remarquable, c'est que ni injures, ni coups ne faisaient bouger les muscles de son visage. Je lui demandai un jour : "Pourquoi êtes-vous tellement oublieux de tout ?". Il me dit : "Je pratique cela pour détruire les impressions profondément enracinées du désir sexuel." Je lui dit : "Mais sûrement ces mauvaises impressions peuvent être effacées par une juste connaissance." Il me dit à nouveau : "Pendant ces vingt six dernières années, j'ai sans cesse essayé de contrôler mes organes génitaux, et pourtant je n'ai pas réussi à les maîtriser. Je pense que les coups, les injures et les difficultés que j'endure m'aideront à réussir. Je dis à mon intellect que cet objet de mes sens me fait tellement souffrir ; qu'arrivera-t-il si d'autres objets m'assaillent ?". Il jeûnait sans discontinuer pendant dix jours et pourtant ne mendiait pas de nourriture. Il observait le silence et n'allait jamais nulle part. Il ne portait même pas de vêtements pouvant tenir le froid à distance. Si quelqu'un le couvrait, il l'acceptait, sinon il se tenait sans protection. Cela me fit penser qu'il avait atteint la perfection. D'abord les gens crurent qu'il était devenu fou. Ensuite, ils le mirent dans cage en fer qu'ils avaient faite pour lui, car extérieurement il se comportait comme un animal. Quand il s'asseyait pour se soulager, il restait ainsi pendant des heures, ou passait un temps infini à se laver. Il buvait avec les animaux et acceptait de la nourriture de n'importe qui. Dans la cage de fer, il regardait vers le bas en murmurant : "Bien que je sois un être humain, je suis perdu".

J'ai vu nombre de personnes se mortifier pour prendre le contrôle sur un seul organe sensoriel. En fait, le désir immodéré des organes des sens pour la jouissance de leurs objets est la source de tous les problèmes et de toutes les souffrances. La Gita dit : "O Arjuna, contrôle d'abord les organes des sens et tue le désir qui se loge en toi, car il détruit toute ta connaissance. Soumets l'ennemi, c'est-à-dire le désir." De tous les organes des sens, deux sont les plus puissants : parmi les Jnanendriyas, la langue ; et parmi les Karmendriyas, l'appareil sexuel. On doit donc d'abord contrôler ces deux-la.

Le contrôle des autres sera alors plus facile. Un jour je préparais une huile avec du nitrate de potassium, du soufre, du chlorure d'ammonium, de l'alun, les cendres brûlées d'un plant d'orge entier, y compris les graines, les feuilles, la tige, etc...et de l'assa-foetida qui a des vertus apéritives. Plusieurs années après, quand je la trouvai par hasard, elle était devenue une sorte d'acide. J'en mis deux gouttes sur ma langue et comme résultat je perdis tout sens du goût. Tout ce que je mangeais était sans goût. Je perdis presque même le souvenir du goût. Cela me fit comprendre que Pratayahara peut être considéré comme parfait quand tous les organes sensoriels ont oublié, de façon semblable, leurs objets. Je m'aperçus que ma faim était satisfaite bien que j'eus perdu le goût de tout. De cette façon, si on acquiert le contrôle de ses organes sexuels, alors la moitié du monde est conquise. C'est ce que le saint Ramu disait. Laissés à eux mêmes, les organes sensoriels nous conduisent à l'enfer, mais, quand ils sont contrôlés, ils nous ouvrent les chemins du ciel. L'auteur des Yogas Sutras dit que Pratyahara permet à l'homme de gagner le contrôle complet sur ses organes sensoriels. Espérons que ceux qui aspirent à la réalisation de soi, modèleront leur conduite selon ces instructions.

CONCLUSION

L'objet de ce livre peut être brièvement exposé ainsi. De même qu'il est nécessaire de poser des fondations solides pour la construction d'une ordinaire et humble maison, d'un noble palais ou d'une puissante place forte, ainsi la fondation des huit étapes est nécessaire pour y élever un édifice spirituel. Il est bien connu que plus les fondations sont fortes, plus la construction qui y sera bâtie sera durable. Tenant compte de cela nous avons considérés Yamas et Niyamas comme les degrés extérieurs pour atteindre la réalisation de soi. Les fondations sont invisibles généralement mais elles sont très importantes. De façon similaire, quand un homme a atteint la réalisation de soi, les Yamas et Niyamas sont à l'arrière-plan, mais continuent à être très importants ; de là, l'observance de ces restrictions est essentielle et indispensable. Cela conduit à la perception de soi. Il est également vrai que tous les efforts Yogiques ne sont possibles que lorsque l'on a un corps sain, un Prana puissant et des organes entraînés ; c'est pourquoi les Ecritures ont mis une grande emphase sur les postures physiques, la science de la respiration, et le complet détachement des objets des sens. Les postures sont utiles pour la méditation et la supra-conscience et en même temps elles rendent le corps sain et fort. Mais la santé physique seule ne suffit pas. Le Prana et le souffle sont également puissants. Nos ancêtres ont découvert et développé la science du souffle dans ce but. Le souffle est apparemment un intermédiaire entre le mental et le corps. Le Pranayama Kosha ou enveloppe d'Air Vital est responsable de l'accomplissement des actions et de l'acquisition de la connaissance. Mental et souffle sont donc très étroitement connectés. Le prana est également en relation avec les organes sensoriels et les pénètre. De là, la pratique de la science de la respiration purifie et développe le corps et ses organes, et exerce un effet sain sur le mental aussi. Les sages anciens sont unanimes sur ce point, que le mental possède un pouvoir merveilleux, se déplace en dépit des obstacles, transcende les limites du temps et de l'espace, est capable d'acquérir la connaissance des choses de ce monde aussi bien que de celles du ciel, et fait danser tout le monde selon sa tonalité. Pourtant il est extrêmement changeant, et, comme l'air, on ne peut le saisir. Un mental distrait et incontrôlé ignore les décisions de l'intellect, son maître, et fait ce qu'il veut. Cela rend l'homme agité et jouet de la souffrance. Il ne sait pas quoi faire. Tous les grands hommes ont admis l'indomptable pouvoir du mental. Par exemple, Saint Tulasi Das prie comme suit :

"O Seigneur ! mon esprit est indomptable, je le conseille jour et nuit mais il suit sa propre nature. Je fais toutes sortes d'efforts mais en vain, car il est tellement puissant et invincible ! Seigneur, il sera contrôlé seulement quand vous le retiendrez que vous le détournerez."

Mais cela n'est pas tout. Dans Yajurveda, nous avons un poème connu comme le Poème de la Bonne Détermination (Shiva Samkalpa Sukta) qui décrit le pouvoir du mental. C'est une prière à Dieu pour qu'il daigne accorder la possibilité de le canaliser. Combien grands sont ceux qui peuvent asservir le mental !

La Philosophie du Yoga dit que le Pranayama enlève le voile des ténèbres et révèle la

lumière. Il calme le mental sur un certain point. La seconde méthode pour le calmer est la pratique du détachement qui, non seulement contrôle le mental, mais aussi l'intellect et Chitta. Contrôlé par les différentes méthodes régulièrement suivies, le mental conduit à la félicité et règle les organes des sens.

Les organes des sens sont comme les sujets du mental. Nous avons vu que les sujets imitent le régisseur. C'est ainsi que les sens suivront la bonne voie quand le mental sera purifié ; ils iront sur le bon sentier quand l'intellect sera illuminé, et celui-ci donne la bonne direction au mental quand Chitta est illuminé, détaché et sous l'influence de l'âme. La sphère du Yoga externe (Bahiranga) est limitée au mental et aux organes des sens. Quand il est contrôlé par le souffle, le mental contrôle les organes des sens au moyen de Pratyahara. Les organes des sens doivent être contrôlés de telle sorte qu'ils n'agissent pas indépendamment mais comme des coursiers bien dressés pour que le char de la vie humaine avance dans la bonne voie. Cela est Pratyahara. Le premier pas vers sa réalisation est le contrôle des organes des sens. Les organes des sens se tournent vers l'extérieur car ils sont faits pour jouir des objets matériels. Les objets de plaisir peuvent être bons, mauvais ou indifférents, mais les organes des sens s'en saisissent, les conduisent au mental et finalement au Chitta. Ceci se passe depuis le commencement des temps. Donc, naturellement le mental s'échappe vers l'extérieur. Cette tendance du mental est contrôlée quand on la supprime. Puisqu'un pur contrôle du mental ne donne pas un plein succès, on conseille que les organes des sens soient complètement réprimés. Quand ils sont sous un pur contrôle forcé, ils sont souvent poussés par leur tendance naturelle à casser les rênes, et courent sans repos ici et là. Il arrive souvent, que, bien que sachant qu'un certain aliment lui fera du mal, le malade en mange, car il est esclave de sa langue, et aggrave ainsi sa maladie. Cette attirance vers les objets des sens est due au fait qu'ils sont incontrôlés. Leur contrôle demande qu'on soit éclairé. Notre intellect est le maître de notre mental et des organes sensoriels. Quand il se libère des objets de plaisir, cela a son effet sur le mental, Chitta et les organes des sens. Quand il a pleinement réalisé par des exercices constants que le plaisir donné par les sens n'apporte pas le bonheur, alors il se détache de ces plaisirs et plonge profondément dans la connaissance du Soi, et plus profond il va, plus ferme sera Pratyahara. Mais la perfection dans ce domaine est considérée comme achevée, quand, même en présence des objets des sens, ceux-ci ne courent pas désespérément après plaisirs et jouissances.

Cependant, il y a une chose qui peut faire obstacle à l'accomplissement de Pratyahara. C'est la destinée. Vie après vie nous avons joui des plaisirs, mais nos désirs pour eux ne cessent pas, ils vont s'accumulant dans la profondeur de notre mental, et au moment où les objets de plaisir apparaissent, les sens courent après eux frénétiquement. Ainsi, en dépit de lui-même, l'homme est incité à commettre de mauvaises actions. Duryodhana dit: "Quelqu'un, assis dans mon coeur, me dicte de faire une chose, et je ne peux pas faire autrement que de la faire."

Ce quelqu'un est la destinée, qui, comme résultat d'actes accumulés antérieurement, pousse l'homme à faire le mal, et le désir immodéré est satisfait par les organes des sens. La soudaine apparition du désir fait dévier l'homme du droit chemin ; alors, les austérités, la méditation et la connaissance ne servent pas. Quand l'intellect perçoit le mal dans la jouissance des plaisirs extérieurs, cesse alors son désir ardent pour les objets des sens. Donc, la philosophie du Yoga dit : "Décide avec l'aide de ton intellect discipliné et abandonne l'habitude de jouir des plaisirs extérieurs. Veille à ce que les impressions profondément enracinées soient détruites comme des graines qui ne germent pas." Cette double méthode perfectionne Pratyahara.

La fondation de Pratyahara est nécessaire pour la construction du palais de la concentration, de la contemplation et de l'état de supra-conscience. Le palais des pouvoirs du Yoga. Pour ceux qui désirent la libération du cycle des naissances et des morts (Mukti), la perfection en Pratyahara est essentielle.

OM SHANTI, SHANTI, SHANTI.

GLOSSAIRE

Ahamkara : Ego

Ajna Chakra : Place entre les sourcils. Les Yogis se concentrent sur cet emplacement pour apaiser le mental en arrêtant les vagues de pensée. Cela leur permet de visualiser la vie divine.

Anima : Pouvoir psychique qui consiste à devenir d'une taille extrêmement petite ou atomique.

Anjali : Les paumes des mains placées d'une sur l'autre de manière à former une sorte de coupe.

Antahkarana : L'organe interne qui consiste en le mental, Chitta, l'intellect et l'ego. Suivant certaines autorités, Chitta et Buddhi sont identiques.

Apana : L'air vital, qui fonctionne au-dessous du nombril, région où un Yogi, au moyen d'exercices du souffle, joint Apana au Prana. Cela rend son visage lumineux.

Asa : C'est un appareil sur lequel un Yogi fait reposer son corps.

Ashramas : Les Rishis Védiques divisaient la vie d'un homme en 4 parties. Les 25 premières années étaient consacrées à l'étude et à la préparation ; après avoir achevé ses études il pourrait mener durant 25 années l'existence d'un maître de maison ; après avoir joui de la vie d'un maître de maison, il devait se consacrer à Vanaprastha, c'est à dire vivre dans un ashram de la forêt, où il s'adonnerait à la méditation, et instruirait les étudiants ; et finalement dans la 4ème partie de son existence, il devait renoncer au monde et consacrer sa vie au bien de l'humanité.

Ashwamedha : C'était un sacrifice important, accompli par un gouvernant pour revendiquer une souveraineté incontestée.

Brahman : Etre Absolu

Brahmana : L'une des 4 castes principales. Dans l'Inde ancienne, les castes n'étaient jamais basées sur la naissance. Elles étaient déterminées conformément aux habitudes, aux dispositions et aux actes d'une personne. Les Brahmanes étaient la première des 4 castes. Depuis une antiquité immémoriale, ils jouissent dans la société du plus grand estime et du plus haut respect. Leurs devoirs sont : étudier les Ecritures, enseigner les étudiants, accepter les charités et, en même temps, donner des aumônes à ceux qui en ont besoin, accomplir eux-mêmes les sacrifices et faire accomplir la même chose aux autres castes. La seconde caste tenue en haute estime était celle des Kshatriyas. Ils sont très chevaleresques. Leurs devoirs sont : étudier les Ecritures, accomplir les sacrifices, faire la charité, protéger le pays des ennemis de l'extérieur et de l'intérieur. Ils étaient des guerriers. Les Vaishyas étaient les hommes d'affaires et les agriculteurs. Les Shudras étaient la 4ème caste dans l'échelle sociale ; leurs devoirs étaient de servir les 3 castes supérieures. Chacune des 4 castes constituait, à titre égal, un membre important du corps social.

Brahmanjali : Anjali large ou vaste coupe

Brahma-Randhra : La partie supérieure de la tête est connue comme Brahma Randhra

Buddhi : Intellect. C'est la seconde composante d'Antahkarana. Son siège est dans le Brahma Randhra.

Chitta : C'est l'un des composants d'Antahkarana, et il est le lieu où s'accumulent les Samskaras (impressions). Sa demeure est dans la cavité du milieu du coeur. Le Soi ou l'âme réside dans Chitta. Celui-ci est donc lié directement à l'âme et indirectement, avec Antahkarana, Sukshma Prana (l'activité engendrée par le contact de l'âme avec Chitta), l'intellect, le mental et l'ensemble de 10 organes. Il possède 3 attributs - Sattwa, Rajas et Tamas.

Concentration : Fixation du mental sur un seul point.

Contemplation : Méditation (Dhyana)

Danda : Forme d'exercice Indien. La technique est celle-ci : placez les 2 mains devant vous, amenez les pieds en arrière, tout à fait à côté l'un de l'autre, mettez en équilibre votre corps sur vos orteils, étirez en avant toute la partie du corps jusqu'au nombril, et prenez la posture de Sarpa Asana. Voir Asana n°76.

Desh : Une région du corps.

Devadatta : L'un des 5 Pranas secondaires. Son siège est dans les narines et l'élément Terre prédomine en lui. Il est de couleur jaune et poudreuse. Il cause le bâillement et l'éternuement.

Dhanenjaya : Il est l'un des airs sub-vitaux qui fonctionnent dans tout le corps. Il aide aux mouvements du corps.

Dharana : Concentration ou fixité du mental. Action de fixer le mental sur un objet qu'il soit interne ou externe. Cultivez une bonne attention mène à la concentration. Brahmacharya est absolument nécessaire pour acquérir une concentration profonde.

Dhatus : Les éléments du corps.

Dhyana : Contemplation (méditation) elle détourne les sens de tous les objets sensibles.

Ekadashi : Le 1^e jour de la nuit de nouvelle lune et la nuit de la pleine lune. Les Hindous considèrent ces jours favorables, ils jeûnent ces 2 journées et font la charité aux Brahmanes et aux pauvres.

Gayatri : Un couplet sacré des Védas par lequel les Dévots prient pour la sagesse et l'intellect. Il possède 24 lettres. On le chante avec ou sans Vyahritis.

Ida : C'est un nerf qui passe par la narine gauche et monte jusqu'à l'Ajna Chakra.

Indra : Le Roi des Dieux

Jalundhara Bandha : Empêcher le souffle de s'échapper en exerçant par le menton une pression sur l'endroit où s'unissent les 2 clavicules.

Jat : Nom d'une caste qui se rencontre presque partout dans l'Inde du Nord. La profession principale de ses membres est l'agriculture.

Kala : Le temps

Kanda-Mula : Les racines et les fruits

Kriya-Yoga : Dans son Yoga Darshana, Patanjali donne le nom de Kriya-Yoga à ceci : la pureté, le contentement, l'étude des Ecritures, la récitation de OM, la soumission du Soi à Dieu et l'accomplissement des austérités.

Krikala : L'un des 5 airs sub-vitaux.

Kumbhaka : Habituellement un pranayama qui consiste en 3 parties: expiration, inspiration et rétention du souffle. La rétention du prana à l'intérieur ou à l'extérieur est connue sous le nom de Kumbhaka.

Kuber : Il existe 330 millions de dieux, Kuber est l'un d'entre eux. Il est le dieu de la richesse.

Kundalini : C'est un petit nerf, qui git, endormi sous le Muladhara Chakra. Par la méditation et le Pranayama, on l'éveille ; il se dresse alors, pénètre dans Sushumna et, traversant chacun des six plexus, il entre dans Sahasrara.

Kurma : Air vital secondaire résidant dans les paupières, grâce auquel les paupières s'ouvrent et se ferment.

Mahima : Pouvoir Yogique consistant à augmenter son poids et sa dimension.

Mana : Le mental. C'est un mélange des attributs Sattwa et Rajas, et il est né d'Ahamkara. Il tire son travail des 10 sens. C'est pourquoi on le considère comme le roi des sens. Il est extrêmement puissant, lumineux, agité, rapide, actif et changeant. Ses fonctions consistent à inciter les organes des sens à accomplir leur travail. Les organes des sens sont impuissants sans lui. Ils ne pourraient accomplir leurs fonctions sans son aide. Même l'intellect ne pourrait

fonctionner sans son aide. Il préfère n'accomplir qu'une seule activité au même instant mais, en raison de sa rapidité, il paraît avoir accompli simultanément un grand nombre d'actions. La contraction et la dilatation sont sa nature. Son siège est Brahmarandhra au sommet de l'intellect.

Muladhara : Le plexus près de l'anus.

Naga : Nom de l'air vital secondaire spécialement responsable des rots et du hoquet.

OM : C'est un symbole sacré du Brahman. On le répète mentalement dans l'état de méditation. Dans la prière chaque vers commence par OM.

Pingala : C'est un nerf qui passe à travers la narine droite et monte jusqu'à l'Ajna Chakra.

Pitta : La bile, l'une des 3 humeurs qui contrôlent et soutiennent le corps grossier.

Puranas : Anciennes traditions en partie historique, mais composées principalement de récits légendaires. Ils contiennent des discussions sur la religion et la philosophie. Les longs récits qui s'y trouvent sont destinés à expliquer certaines conceptions religieuses sur des principes. Les principaux Puranas sont au nombre de 18. Ils sont racontés par le Sutra, et 88000 sages les écoutent en Nemisharanya. La définition traditionnelle des Puranas est celle-ci ; d'un livre qui traite de la Création, de la re-création, des généalogies des sages et de l'histoire des gouvernants.

Purnima : Le 15^e jour de la quinzaine brillante.

Raja-yoga : Il traite du mental, de ses secrets, de son activité et des moyens de le contrôler.

Raja-Guna : L'un des attributs de Prakriti (matière) celui qui cause l'activité.

Ritambhara : La forme la plus subtile de l'intellect ; elle est d'un grand secours pour prendre conscience de l'âme et de Dieu. Pour accomplir cela, un Yogi doit pratiquer l'introversión et différents types de Samadhi.

Samadhi : Etat de supra-conscience. Il est au-delà de toute description. Il n'existe aucun moyen ou langage qui permette de l'exprimer. L'état de Samadhi est un état de béatitude, et de paix. Toutes les fonctions mentales cessent lorsque le Yogi se trouve totalement établi dans l'état le plus élevé de Samadhi, le feu Yogique brûle tous les résidus de ses actions et le yogi atteint la libération même dans la vie. Ceci est connu sous le nom de Jivan-Mukti. Le Yogi se sépare de Prakriti et des effets de celle-ci. Le mental, l'intellect et les sens cessent complètement de fonctionner et toutes les afflictions sont détruites.

Samana : L'un des airs vitaux secondaires. Il pénètre le corps du nombril au coeur. Il est de couleur blanche. Il prépare et distribue au corps les sucs de la nourriture.

Samyama : Lorsque Dharana, Dhyana et Samadhi sont effectués sur un unique même objet, ceci s'appelle Samyama.

Sattvika-Guna : L'un des 3 attributs de la matière, il cause des pensées et des actions nobles.

Siddha : L'âme parfaite. Habituellement un homme met un temps extrêmement long à devenir un Siddha. Il aura dû subir durant ses dernières incarnations, une discipline complète pour acquérir les vertus ; alors seulement il pourra devenir un Siddha.

Smritis : Livres juridiques sur la conduite des hommes. Les principaux sont ceux de Manu, Yajnavalkya, Narada, Deval, etc...

Sukshma Sharira : Le corps astral. Il est formé des 5 Tanmatras, des 5 sens d'action et des 5 sens de perception, du mental et de l'intellect.

Sushumna : C'est l'un des nerfs principaux qui passent par la colonne vertébrale. Le Prana vital vit dans ce nerf. Lorsque Kundalini est éveillée, elle monte par Sushumna jusqu'au Brahmarandhra.

Sutras : C'est un artifice littéraire de raconter un certain fait ou une certaine conception aussi brièvement que possible. Sutras signifient Aphorismes. L'auteur d'un Sutra se préoccupait tellement d'être bref que, pour lui, une réduction d'une seule syllabe était considérée comme un évènement aussi heureux que la naissance d'un fils. Ce style se développa quand la littérature

religieuse se trouvait être devenue trop volumineuse pour être confiée à la mémoire. Les 6 Darshanas ou Darshana Shastras sont écrits sous forme de Sutras. Ils représentent les 6 systèmes codifiés de l'ancienne pensée Philosophique Hindoue. Ils sont usuellement connus comme les 6 écoles de philosophie Indienne. Elles sont : Nyaya, Vaisheshika, Sankhya Yoga, Purva Mimansa et Uttar Mimansa ou Vedanta.

Tanmatras : Ils sont connus comme étant les éléments pour les Ecoles Indiennes de Philosophie. Ils sont les 5 formes subtiles de la matière primordiale, laquelle se transforme en eux. Les éléments grossiers proviennent de ces éléments subtils.

Udana : Air Vital qui réside et fonctionne dans la région de la gorge, et qui maintient le corps dressé à la verticale.

Uddiyana Bandha : Rentrer le ventre vers le dos après expiration.

Unmani Mudra : Méditation en gardant les yeux ouverts.

Upanishads : Ce sont des traités spirituels sacrés, qui n'ont pas été écrits par un auteur unique et qui n'appartiennent pas non plus à une période particulière. Ils se répartissent sur plusieurs centaines d'années, et proviennent de nombreux auteurs. En fait, ce sont les sermons donnés par les Maîtres spirituels aux étudiants qui les approchaient pour apprendre Brahma Vidya, la connaissance du Brahman. Ce sont, en fait, les dialogues entre les maîtres et leurs élèves. Il existe plus de 200 Upanishads, mais seuls les textes qui ont été commentés par Shri Shankaracharya se trouvent considérés comme authentiques. Ils sont au nombre de 11. Isha, Kena, Prashna, Aitareya, Taïttiriya, Mundaka, Mandukya, Chhandogya, Brihadaranyaka et Shwetashwatara. Ceux-ci sont considérés comme les plus anciens Upanishads. Les Upanishads contiennent l'essence des Vedas. La philosophie Vedanta est fondée principalement sur eux. Chaque vers de ces Ecritures contient des pensées élevées, sublimes et originales qui sont les révélations des Sages réalisés et des Rishis.

Up-Prana : Air vital secondaire.

Vikalpa : Image fantastique d'un objet qui n'existe pas dans la réalité.

Viparyaya : Connaissance incorrecte ou pervertie et fausse d'un objet ou d'un être.

Vyana : L'un des 5 airs vitaux importants ; il prévaut dans le corps tout entier.

AUTRES LIVRES DU MEME AUTEUR

L'Ancienne Science du Yoga de l'Inde des Rishis redévoilée.

SCIENCE DE L'AME (ATMA VIJNANA)

Méthode pratique de visualisation de l'Ame et expérience de la Connaissance Divine Originelle pour la recherche unique de l'Ultime Réalité. Partant de la Tradition, Maharaji dans sa réalisation de la perfection a donné ses propres expériences dans les divers sentiers menant à la réalisation du Soi et à la Réalisation de Dieu.

SCIENCE DE LA DIVINITE (BRAHMA VIJNANA)

Effort unique fait dans le respect de Dieu et vers le but de la réalisation de Dieu, selon une méthode pratique comprenant des chapitres sur la Cosmologie avec 18 illustrations en couleurs.

LA NON-COULEUR ESSENTIELLE DE L'ABSOLU OU BRAHMA INCONDITIONNE (NIRGUNA BRAHMA)

Une interrelation de savoir et d'expériences méditatives décrivant l'Ultime Réalité. Un don inestimable de la maturité de pensée de Swami Yogeshwaranandji Saraswati. Les plus hautes expériences décrites dans la "Science de la Divinité" sont portées vers leur accomplissement.

SCIENCE DE LA FORCE VITALE (PRANA VIJYAN)

"Le contact de Prakriti avec Brahman donne naissance au Prana et ainsi commence ; le déroulement de la pièce Divine sur la scène de Prakriti, maintenant en plein épanouissement de jeunesse et de vigueur. L'ordre général des transformations successives ne peut être retenu et doit commencer avec chaque battement dans le coeur de Prakriti".

HIMALAYA-KA-YOGI. 1er partie.

Autobiographie de Swami Yogeshwarand Saraswati décrivant les événements majeurs de sa vie et de son ascèse, culminant dans la réalisation du Soi et de Dieu. Instructif et aidant tous les aspirants - débutants et avancés - ce livre contient une vivante description des voyages de Swamiji en Inde et Mansarovar.

HIMALAYA-KA-YOGI. 2e partie.

Récit splendide des trois voyages de Swamiji à l'étranger, entrepris dans le but de l'enseignement du Yoga aux aspirants à travers le monde. Description des pays visités et vus par les yeux d'un Yogi. Ce livre contient également les résumés des conférences et cours donnés à l'occasion de ces voyages.

SCIENCE DE LA LUMIERE DIVINE

La lumière - le moyen le plus important et le plus populaire de la réalisation du Soi et de Dieu est décrite (pour la première fois) avec précision et grands détails. Six illustrations multicolores.

SCIENCE DU SON DIVIN

Dessins-illustrations en couleurs de Maharaji. Réalisation du Soi et de Dieu par le moyen du Son et des Mantras.

ROSAIRE DES DISCOURS DU CACHEMIRE (KASHMIR VYAKHYAN MALA)

Une incomparable collection de 108 instructions sur des sujets spirituels donnés durant les quatre mois du Camp de Yoga de Pahalgam au Cachemire.