

Gouvernement de l'Inde

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

21 JUIN

PROTOCOLE COMMUN DE YOGA

LE YOGA POUR L'HARMONIE & LA PAIX

**Ministry of Ayurveda, Yoga & Naturopathy,
Unani, Siddha and Homeopathy (AYUSH)**

Ce livret a été préparé en consultation avec des experts du yoga et des dirigeants d'éminentes institutions de yoga indiennes.

Publié par
Ministry of AYUSH
Government of India
AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex
INA, New Delhi 110 023

Avertissement :

Les informations fournies dans ce protocole du yoga ont pour but de créer une prise de conscience générale parmi la population et les communautés en vue de parvenir à l'harmonie et à la paix par le biais du yoga. Les informations, techniques et suggestions mentionnées dans ce protocole du yoga ne remplacent pas les conseils médicaux d'un médecin. Dans le cas où vous pourriez avoir besoin d'un diagnostic ou d'un soin médical, consultez votre médecin avant de pratiquer le yoga. L'éditeur n'endosse aucune responsabilité morale ou légale pour toute blessure ou perte résultant de la pratique du yoga.

Sommaire

Message du Premier Ministre de l'Inde	v
Introduction	1
Qu'est-ce que le yoga ?	1
Brève histoire et développement du yoga	2
Les bases du yoga	3
Les écoles traditionnelles de yoga	4
Pratiques de yoga pour la santé et le bien-être	4
Instructions générales pour la pratique du yoga	6
1. Prière	9
2. Sadilaja/Cālana Kriyas/Pratiques d'assouplissement	9
I. Flexion du cou	9
II. Mouvement du tronc	11
III. Mouvement du genou	12
3. Yogāsanas	13
A. Posture debout	13
Tādāsana	13
Vṛikṣāsana	13
Pāda-Hastāsana	14
Ardha Cakrāsana	15
Trikoṇāsana	16
B. Posture assise	17
Bhadrāsana	17
Ardha Uṣṭrāsana	18
Śaśānkāsana	19
Vakrāsana	20
C. Postures en position allongée sur le ventre	21
Bhujangāsana	21
Śalabhāsana	22
Makarāsana	23
D. Postures en position allongée	24
Śetubandhāsana	24
Pavanamuktāsana	25
Śavāsana	26
4. Kapālabhāti	27
5. Prāṇāyāma	29
Nadiśodhana / Anuloma Viloma Prāṇāyāma	29
Bhrāmarī Prāṇāyāma	30
6. Dhyāna dans le Śambhavī Mudra	31
7. Sankalpa	32
8. Śantih Pātha	33
Références des textes	34

Message

« Le yoga est un cadeau inestimable de l'ancienne tradition indienne. Il incarne l'unité du mental et du corps ; de la pensée et de l'action ; de la retenue et de l'accomplissement ; de l'harmonie entre l'homme et la nature et une approche holistique de la santé et du bien-être. Le yoga, ce n'est pas des exercices mais découvrir le sens de l'unité entre nous, le monde et la nature. En changeant notre mode de vie et en créant la conscience, cela peut nous aider à faire face au changement climatique. Travaillons pour adopter une Journée Internationale du Yoga. »

Discours du Premier ministre de l'Inde, M. Narendra Modi à la 69^{ème} session de l'Assemblée Générale des Nations Unies (UNGA) le 27 septembre 2014.

PROTOCOLE COMMUN DU YOGA

Introduction

En prenant la parole lors de la 69^{ème} session de l'Assemblée Générale des Nations-Unies (UNGA) le 27 septembre 2014, le Premier Ministre de l'Inde, M. Narendra Modi a pressé la communauté mondiale à adopter une Journée Internationale du Yoga.

« Le yoga est un cadeau inestimable de l'ancienne tradition indienne. Il incarne l'unité du mental et du corps ; de la pensée et de l'action ; de la retenue et de l'accomplissement ; de l'harmonie entre l'homme et la nature et une approche holistique de la santé et du bien-être. Le yoga, ce n'est pas des exercices mais découvrir le sens de l'unité entre nous, le monde et la nature. En changeant notre mode de vie et en créant la conscience, cela peut nous aider à faire face au changement climatique. Travaillons pour adopter une Journée Internationale du Yoga », a dit M. Modi.

Le 11 décembre 2014, les 193 membres de l'AGNU ont approuvé par consensus la proposition avec un record de 177 pays qui ont co-parrainé la résolution d'établir le 21 juin comme « Journée Internationale du Yoga ». Dans sa résolution, l'AGNU reconnaissait que le yoga fournit une approche holistique de la santé et du bien-être et une plus large dissémination des informations sur les bénéfices que la pratique du yoga fournit à la santé de la population mondiale. Le yoga apporte aussi l'harmonie dans tous les milieux et ainsi, est connue pour la prévention des maladies, la promotion de la santé et la gestion de nombreux désordres liés au mode de vie. Ce livret a pour objectif de donner un bref aperçu du yoga et des pratiques du yoga pour vous orienter vers une santé complète pour un individu et la communauté.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est essentiellement une discipline spirituelle basée sur une science extrêmement subtile qui met l'accent sur la création d'une harmonie entre le mental et le corps.

C'est un art et une science pour une vie saine. Le mot « yoga » dérive de la racine sanskrite *yuj* qui signifie « joindre », « accoupler » ou « unir ». Selon les écritures yogiques, la pratique du yoga conduit à l'union de la conscience individuelle à la conscience universelle. Selon les scientifiques modernes, tout dans l'univers n'est que manifestation du même firmament quantique. Celui qui expérimente l'unité de l'existence est considéré comme étant « en yoga », il est appelé un yogi qui a atteint un état de liberté, auquel on se réfère sous les noms de *mukti*, *nirvāna*, *kaivalya* ou *moksha*.

Le « yoga » se réfère aussi à une science intérieure qui comprend une variété de méthodes par le biais desquelles les êtres humains peuvent parvenir à l'union entre le corps et le mental pour atteindre l'accomplissement de soi. Le but de la pratique du yoga (*sādhana*) est de surmonter toutes sortes de souffrances, ce qui mène à un sentiment de liberté à chaque stade de la vie, avec une santé holistique, le bonheur et l'harmonie.

Brève histoire et développement du yoga

La science du yoga trouve son origine il y a des milliers d'années, bien avant que la naissance de la première religion et des systèmes de croyance. Selon la tradition yogique, Shiva est considéré comme le premier *yogi* ou *ādiyogi* et le premier *guru* ou *ādiguru*. Il y a plusieurs milliers d'années, sur

les rives du lac Kantisarovar dans l'Himalaya, l'*ādiyogi* versa sa profonde connaissance dans les légendaires *saptarishis* ou « sept sages ». Ces sages transportèrent cette puissante science yogique dans différentes parties du monde y compris l'Asie, le Moyen-Orient, l'Afrique du Nord et l'Amérique du Sud. Il est intéressant de noter que des chercheurs modernes ont noté et se sont émerveillés des parallèles étroits qui existaient entre d'anciennes cultures à travers le globe. Cependant, c'est en Inde que le système yogique a trouvé sa plus complète expression. Agastya, le saptarishi qui voyagea à travers le sud-continent indien, travailla cette culture pour en faire un mode de vie yogique essentiel.

Le yoga est largement considéré comme « un résultat culturel immortel » de la Civilisation de la Vallée de l'Indus et de la Saraswati, remontant à 2700 ans avant J.-C., et a montré qu'il permettait l'élévation à la fois matérielle et spirituelle de l'humanité. Un certain nombre de vestiges de sceaux et de fossiles de la Civilisation de la Vallée de l'Indus et de la Saraswati suggèrent la présence du yoga dans l'Inde ancienne. Les sceaux et les idoles de la Déesse mère suggèrent le Yoga *Tantra*. La présence du yoga se retrouve aussi dans les traditions folkloriques, le patrimoine des Veda et des Upanishad, les traditions bouddhiste et jaïne, les Darshanas, les épopées du Mahabharata y compris la Bhagawadgita et le Ramayana, les traditions théistes des Shaivas, Vaishnavas et les traditions tantriques. Bien que le yoga ait été pratiqué durant la période pré-védique, le grand sage Maharishi Patanjali a systématisé et codifié les pratiques yogiques alors existantes, leur signification et les connaissances connexes à travers les *Yoga sutras* de Patanjali.

Après Patanjali, de nombreux sages et maîtres de yoga ont largement contribué à la préservation et au développement du domaine à travers des pratiques bien documentées et de la littérature. Le yoga s'est répandu à travers le monde par l'enseignement d'éminents maîtres de yoga, des temps anciens à l'époque actuelle. Aujourd'hui, tout le monde est convaincu de l'impact de la pratique du yoga sur la prévention des maladies, le maintien et la promotion de la santé. Des millions et des millions de personnes à travers le globe ont bénéficié de la pratique du yoga, et la pratique du yoga se développe et devient chaque jour plus dynamique.

Les bases du yoga

Le yoga œuvre au niveau du corps, de l'esprit, de l'émotion et de l'énergie. Ceci a donné lieu à quatre grandes classifications du yoga : le *Karma Yoga* où nous utilisons le corps, le *Jnāna Yoga* où nous utilisons le mental ; le *Bhakti Yoga* où nous utilisons l'émotion et le *Kriya Yoga* où nous utilisons l'énergie. Chaque système de yoga que nous pratiquons relève de l'une ou de plusieurs de ces catégories.

Chaque individu est une combinaison unique de ces quatre facteurs. Seul un *guru* (enseignant) peut préconiser la combinaison appropriée des quatre voies fondamentales nécessaires à chaque chercheur. « Tous les anciens commentaires sur le yoga ont souligné l'importance de travailler sous la direction d'un *guru*. »

Les Ecoles traditionnelles de yoga

Les différentes philosophies, traditions, lignées et *guru-shishya paramparas* du yoga ont conduit à l'émergence de différentes écoles traditionnelles. Celles-ci englobent *Jnāna Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga*, *Pātanjali Yoga*, *Kuṇḍalini Yoga*, *Haṭha Yoga*, *Dhyāna Yoga*, *Mantra Yoga*, *Laya Yoga*,

Rāja Yoga, Jain Yoga, Bouddha Yoga etc. Chaque Ecole a ses propres approches et pratiques qui conduisent au but et objectifs ultimes du yoga.

Pratiques du yoga pour la santé et le bien-être

Les *sadhanas* de yoga largement pratiqués sont : *Yama, Niyama, Āsana, Prānāyāma, Pratyāhara, Dhāraṇa, Dhyāna, Samādhi, Bandhas et Mudras, Shatkarmas, Yuktāhāra, Mantra-japa, Yukta-karma* etc.

Les *Yamas* sont des contraintes et les *Niyamas* sont des observances. Elles sont considérées comme des pré-requis pour des pratiques de yoga plus avancées. Les *Āsanas*, capables d'apporter la stabilité du corps et du mental, "*kuryat-tadasanam-sthairyam*", consistent à adopter divers schémas du corps psychophysique et à nous donner une capacité à maintenir une position du corps (une conscience stable de sa propre existence structurelle) pendant une durée considérable.

Le *Prānāyāma* consiste à développer la conscience de sa propre respiration suivie par la régulation intentionnelle de la respiration comme la base fonctionnelle ou vitale de son existence. Cela contribue à développer la conscience de son esprit et contribue à établir le contrôle sur le mental. Aux étapes initiales, ceci se fait en développant la conscience du « flux de l'inspiration et de l'expiration » (*svāsa-prasvāsa*) à travers les narines, la bouche et autres ouvertures du corps, ses voies internes et externes et destinations. Plus tard, ce phénomène est modifié, à travers une inhalation régulée, maîtrisée, contrôlée (*svāsa*) conduisant à la conscience de l'espace du corps qui se remplit (*puraka*), l'(es) espace(s) restant dans un état rempli (*kumbhaka*) et devant se vider (*rechaka*) durant l'expiration maîtrisée et contrôlée (*prasvāsa*).

Le *Pratyāhara* indique la dissociation de sa conscience (retrait) des organes des sens qui se relient aux objets extérieurs. *Dhāraṇa* indique le large domaine d'attention (à l'intérieur du corps et de l'esprit) qui est généralement compris comme la concentration. *Dhyāna* (méditation) est la contemplation (attention soutenue au sein du corps et du mental) et *Samādhi* (intégration).

Les *Bandhas* et *Mudras* sont des pratiques associées au *Prānāyāma*. Ils sont considérés comme les pratiques yogiques les plus élevées qui principalement adoptent certains gestes physiques tout en contrôlant la respiration. Ceci facilite encore le contrôle sur le mental et ouvre la voie à une réalisation yogique supérieure. Toutefois, la pratique du *dhyāna*, qui conduit vers l'accomplissement de soi et vers la transcendance est considérée comme l'essence du *Yoga Sādhana*.

Les *Śaṭkarmas* sont des processus de désintoxication qui sont de nature clinique et aide à supprimer les toxines accumulées dans le corps. *Yuktāhāra* préconise une nourriture et des habitudes alimentaires appropriées pour une vie saine.

PRINCIPES GENERAUX POUR LA PRATIQUE DU YOGA

Un praticien du yoga devrait suivre les principes directeurs indiqués ci-dessous quand il pratique le yoga :

AVANT DE PRATIQUER

- *Śauca* signifie propreté – une condition préalable importante pour la pratique du yoga. Cela inclut la propreté de l'environnement, du corps et du mental.
- Le yoga devrait se pratiquer dans une atmosphère calme et tranquille avec un corps et un mental relâchés.
- Le yoga devrait se pratiquer l'estomac vide ou peu rempli. Consommez une petite quantité de miel dissoute dans de l'eau tiède si vous vous sentez faible.
- Vessie et intestins devraient être vides avant de commencer le yoga.
- Un matelas, un tapis de yoga, un *durrie* ou une couverture pliée seront utilisés pour la pratique.
- Des vêtements légers et confortables en coton seront à porter de préférence pour faciliter les mouvements du corps.
- Le yoga ne doit pas se pratiquer dans un état de fatigue, de maladie, dans des conditions de précipitation ou de stress aigu.
- En cas de maladie chronique/douleur/problèmes cardiaques, il est préférable de consulter un médecin ou un yoga thérapeute avant de pratiquer des exercices de yoga.
- Il est également conseillé de consulter des spécialistes du yoga avant de pratiquer des exercices de yoga durant la grossesse ou la période de menstruation.

PENDANT LA PRATIQUE

- Les séances de pratique devraient commencer par une prière ou une invocation qui créent un climat propice pour relaxer le mental.
- Les exercices de yoga seront effectués lentement, d'une manière détendue, en conscience du corps et de la respiration.
- Ne pas retenir sa respiration sauf si cela est spécialement mentionné dans le cadre de l'exercice.
- La respiration doit se faire uniquement par le nez sauf indication contraire.
- Ne pas tenir son corps raide, ou faire des mouvements saccadés à aucun moment.
- Pratiquer les exercices selon vos propres capacités.
- Cela prend du temps pour obtenir de bons résultats, persister et pratiquer régulièrement est tout à fait essentiel.
- Il y a des contre-indications/limitations pour chaque pratique du yoga et de telles contre-indications doivent toujours être gardées à l'esprit.
- Une séance de yoga doit toujours se terminer par une méditation/un silence profond/*Śhānti paṭha*.

APRES LA PRATIQUE

- Prendre un bain seulement 20 à 30 minutes après avoir pratiqué.
- N'ingérer des aliments que 20 à 30 minutes après avoir pratiqué.

UNE NOURRITURE POUR LA PENSÉE

Quelques conseils diététiques peuvent assurer la flexibilité du corps et bien le préparer à la pratique. Un régime végétarien est habituellement recommandé et pour une personne de plus de 30 ans, deux repas par jour suffisent, sauf dans les cas de maladie ou d'activité physique ou de travail très intense.

DE QUELLE MANIÈRE LE YOGA PEUT AIDER

Le yoga est essentiellement une voie vers la libération de tout lien. Toutefois, la recherche médicale a dévoilé ces récentes années de nombreux bénéfices physiques et mentaux que le yoga offre, corroborant les expériences de millions de praticiens. Un petit éventail de ces recherches montre que :

- Le yoga est bénéfique pour la forme physique, le fonctionnement musculo-squelettique et la santé cardiovasculaire.
- Il est bénéfique dans la gestion du diabète, des désordres respiratoires, de l'hypertension, de l'hypotension et de nombreux désordres en lien avec le mode de vie.
- Le yoga aide à réduire la dépression, la fatigue, les désordres d'anxiété et le stress.
- Le yoga régule les symptômes liés à la ménopause.
- Par essence, le yoga est un processus qui crée un corps et un esprit qui sont des tremplins, non des obstacles, à une vie active et accomplie.

1. LA PRIÈRE

La pratique du yoga commence par une prière ou une attitude de recueillement pour renforcer les bienfaits de la pratique.

Puissiez-vous vous mouvoir dans l'harmonie ; puissiez-vous parler à l'unisson ; faites que notre esprit soit équilibré comme au début ; laissez la divinité se manifester dans nos entreprises sacrées.

2. SADILAJA / ÇĀLANA KRIYAS /PRATIQUES D'ASSOUPPLISSEMENT

Les Çālana Kriyas/pratiques d'assouplissement/Yogic Suksma Vyāyāmas aident à augmenter la microcirculation. Ces pratiques peuvent se faire debout ou assis.

I. FLEXION DU COU

Sthiti : Samasthiti (Position de veille)

Technique

Etape – i (Fléchir le cou en avant et en arrière)

- Se tenir debout les pieds séparés confortablement posés au sol.
- Maintenir les mains droites le long du corps.
- Voici **Samasthiti**, également désigné sous le nom de **Tādāsana**.
- Mettre les mains sur les hanches.
- Tout en expirant, pencher la tête en avant lentement et essayer de toucher la poitrine avec le menton.
- Tout en inspirant, pencher la tête en arrière autant que possible.
- Ceci est une séquence : répéter deux fois cette séquence.

Etape – ii (Fléchir le cou à droite et à gauche)

- Tout en expirant, pencher doucement la tête à droite ; approcher le plus possible l'oreille de l'épaule sans soulever celle-ci.

- Tout en inspirant, ramener la tête en position normale.
- Similairement, tout en expirant, pencher la tête du côté gauche.
- Inspirer et ramener la tête en position normale.
- Répéter deux fois cette séquence.

Etape – iii (Rotation à droite et à gauche)

- Maintenir la tête droite.
- Tout en expirant, tourner doucement la tête vers la droite de manière à aligner le menton avec l'épaule.
- Tout en inspirant, ramener la tête en position normale.
- De la même façon, tout en expirant, tourner la tête vers la gauche.
- Inspirer et ramener la tête en position normale.
- Répéter deux fois cette séquence.

Etape – iv : Rotation du cou

- Expirer ; pencher la tête en avant en essayant de toucher la poitrine avec le menton.
- Inspirer ; effectuer une rotation de la tête dans le sens des aiguilles d'une montre selon un mouvement circulaire, expirer en redescendant.
- Faire une rotation complète.
- Puis faire le même mouvement de rotation de la tête dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
- Inspirer ; revenir et expirer, baisser la tête.
- Répéter deux fois cette séquence.

Note :

- Mouvoir la tête aussi loin que possible. Ne pas forcer.
- Maintenir les épaules relâchées et stables.
- Sentir l'étirement autour du cou et le relâchement des articulations et des muscles du cou.
- Peut être pratiqué assis sur une chaise.
- Les personnes qui ont mal au cou pratiqueront cet exercice doucement particulièrement lorsqu'elles mettent la tête en arrière de manière à ce que cela reste confortable.
- Les personnes âgées et les personnes souffrant de spondylite cervicale, de tension artérielle élevée éviteront cet exercice.

II. MOUVEMENT DU TRONC

Torsion du buste (Katishakti Vikasak)

Sthiti : *Samasthiti* (Posture alerte)

Technique

- Debout, les pieds légèrement écartés.
- Lever les deux bras au niveau de la poitrine, les deux paumes face à face et les maintenir parallèles.
- Tout en expirant, tourner le buste vers la gauche de manière à ce que la paume de la main droite vienne toucher l'épaule gauche et revenir en inspirant.
- Tout en expirant, tourner le buste vers la droite de manière à ce que la paume de la main gauche vienne toucher l'épaule droite et revenir en inspirant.
- Répéter deux fois cette séquence.
- Se relaxer en *Samasthiti*.

Note :

- Respirer lentement.
- Les patients cardiaques feront attention durant cet exercice.
- Eviter cette pratique en cas de maux de dos sévères, de désordres vertébraux et au niveau des disques, après une intervention chirurgicale abdominale et durant la menstruation.

III. MOUVEMENT DES GENOUX

Sthiti : *Sama Sthiti* (Position alerte)

Technique

- Inspirer, lever les bras au niveau des épaules, les paumes tournées vers le sol.
- Expirer, plier les genoux et amener le corps dans la position accroupie.
- Dans la position finale les bras et les cuisses devraient être parallèles au sol.
- Inspirer, et redresser le corps.
- Expirer tout en abaissant les mains.
- Répéter deux fois.

Note

- Renforcer les articulations des genoux et des hanches.
- Eviter cet āsana en cas d'importants problèmes d'arthrite.

3. YOGĀSANAS**A. POSITION DEBOUT****TĀDĀSANA (Position du palmier)**

Tāda signifie palmier ou montagne. Cet asana enseigne à atteindre la stabilité et la fermeté et constitue la base de tous les āsana debout.

Technique

- Debout les pieds légèrement écartés.
- Croiser les doigts et tourner les mains vers l'extérieur. A présent inspirer, lever les bras et les aligner sur les épaules.
- Soulever les talons du sol et se tenir en équilibre sur les orteils. Rester dans cette position 10 à 15 secondes.
- Expirer, abaisser les talons.
- Décroiser les doigts et maintenir les bras le long du tronc et revenir dans la position debout.

Bienfaits

- Cet asana apporte la stabilité dans le corps, contribue à soulager la congestion des nerfs rachidiens, corrige la mauvaise posture.
- Contribue à maintenir sa taille à un certain âge.

Attention

- Evitez de lever les orteils si vous avez des problèmes cardiaques aigus, des varices et des vertiges.

VR̥KŚĀSANA (Posture de l'arbre)

Vṛkśa signifie arbre. La position finale de cet āsana ressemble à la forme d'un arbre, d'où le nom.

Technique

- Debout les pieds légèrement écartés.
- Fixer un point devant soi.

- Expirer, fléchir la jambe droite et placer le pied à l'intérieur de la cuisse gauche. Le talon doit toucher le périnée.
- Inspirer, étendre les bras en l'air et joindre les paumes.
- Maintenir la position de 10 à 30 secondes et respirer normalement.
- Expirer et redescendre les bras et le pied droit.
- Se détendre et répéter l'asana en pliant la jambe gauche.

Bienfaits

- Améliore la coordination neuro-musculaire, l'équilibre, l'endurance et la vigilance.
- Cela tonifie les muscles de la jambe et rajeunit aussi les ligaments.

Attention

- Eviter cette pratique en cas d'arthrite, de vertige et d'obésité.

PĀDA-HASTĀSANA (Posture des mains sur les pieds)

Pāda signifie pieds, *hasta* signifie mains. En conséquence, *Pāda Hastāsana* signifie se baisser et mettre les paumes des mains sur les pieds. On se réfère à ceci aussi sous le nom d'*Uttānāsana*.

Technique

- Se tenir debout droit les pieds légèrement écartés.
- Inspirer lentement et lever les bras.
- Étirer le corps à partir de la taille.
- Expirer et se pencher en avant jusqu'à ce que le tronc soit parallèle au sol.
- Expirer et se pencher en avant jusqu'à ce que la paume entière repose sur le sol.
- Maintenir cette posture finale de 10 à 30 secondes.
- *Ceux qui ont le dos raide ne se pencheront que selon leurs possibilités.*
- A présent, inspirer, vous relever doucement pour retrouver la position verticale et étirer vos bras au-dessus de votre tête.
- Expirer et revenir lentement à la position initiale dans l'ordre inverse.
- Se détendre en *Tādāsāna*.

Bienfaits

- Rend la colonne vertébrale flexible, améliore la digestion et prévient la constipation et les problèmes liés à la menstruation.

Attention

- Eviter cette pratique en cas de problème cardiaque ou de dos, d'inflammation abdominale, de hernie ou d'ulcère, de myopie aiguë, de vertige et durant la grossesse.
- Ceux qui ont des problèmes de vertèbres ou de disques doivent aussi éviter cette pratique.

ARDHA ÇAKRĀSANA (Posture de la Demi-Roue)

Ardha signifie demi. *Çakra* signifie roue. Comme le corps prend la forme d'une demi-roue, cette posture est appelée *Ardha Çakrāsan*.

- Soutenir le dos au niveau de la taille avec tous les doigts rassemblés pointés vers le haut ou le bas.
- Pencher la tête en arrière et étirer les muscles du cou. En inspirant, se pencher en arrière à partir de la région lombaire ; expirer et relâcher.
- Maintenir la position de 10 à 30 secondes en respirant normalement.
- Inspirer et se redresser doucement.

Bienfaits

- *Ardha Çakrāsan*a rend la colonne vertébrale flexible et renforce les nerfs rachidiens.

- Renforce les muscles du cou et améliore la capacité respiratoire.
- Aide en cas de spondylite cervicale.

Attention

- Eviter cette position en cas de vertige ou de tendance au vertige.
- Les patients ayant de l'hypertension devront faire attention en se penchant.

TRIKOṆĀSANA (Posture du Triangle)

Trikoṇa signifie triangle. *Tri* signifie trois et *kona*, un angle. Comme l'āsana ressemble à trois triangles formés par les bras, le tronc et les membres, il a été désigné sous le nom de *Trikoṇāsana*.

Technique

- Se tenir debout les pieds confortablement écartés.
- Lever doucement les deux bras sur les côtés jusqu'à ce qu'ils soient à l'horizontale.
- Expirer, se pencher du côté droit et placer la main droite juste derrière le pied droit.
- Le bras gauche est tendu en l'air, dans l'alignement avec le bras droit.
- Tourner la paume gauche vers l'avant.
- Tourner la tête et regarder le bout du majeur gauche.
- Maintenir la posture de 10 à 30 secondes en respirant normalement.
- En inspirant, se relever lentement.
- Répéter du côté gauche.

Bienfaits

- Evite les pieds plats.
- Renforce les muscles des mollets, de la cuisse et de la taille.
- Rend la colonne vertébrale flexible, améliore la capacité pulmonaire.

Attention

- Eviter cette posture en cas de glissement de disque, de sciatique et après avoir subi une intervention chirurgicale à l'abdomen.
- Ne pas aller au-delà de ses limites et exagérer l'extension latérale.
- Si l'on ne peut pas toucher ses pieds, on peut toucher ses genoux.

B. POSTURES ASSISES

BHADRĀSANA (Posture ferme/de bon augure)

Bhadhra signifie ferme ou de bon augure

Sthiti : posture assise jambes allongées (*Viṣrāmāsana*)

Technique

- S'asseoir avec le dos bien droit et les jambes allongées devant soi.
- Garder les mains à côté des hanches sur le sol. C'est ***Dandāsana***.
- A présent rapprocher les plantes de pied l'une contre l'autre.
- Expirer et ramener les mains au-dessus des orteils. Ramener les talons aussi près que possible de la zone du périnée.
- Si les cuisses ne touchent pas le sol ou n'en sont pas proches, placer un coussin doux sous les genoux pour les soutenir. Il s'agit de la position finale.
- Se maintenir dans cette position pendant un moment.

Bienfaits

- Maintient la fermeté du corps et stabilise l'esprit.
- Conserve les articulations des genoux et des hanches en bonne santé.
- Soulage la douleur des genoux.
- Agit sur les organes abdominaux et relâche la tension dans l'abdomen.

- Profite aux femmes en les soulageant des douleurs abdominales souvent ressenties lors de leurs règles.

Attention

Eviter cette pratique en cas d'arthrite sévère ou de sciatique.

ARDHA USTRĀSANA (Posture du Demi-Chameau)

Sthiti : position assise jambes allongées (Viṣrāmāsana)

Uṣṭra signifie chameau. La version finale de cet āsana ressemble à la bosse d'un chameau. Dans cette version, seule la première étape de l'āsana est pratiquée.

Technique

- S'asseoir en Viṣrāmāsana.
- Puis se mettre en Dandāsana.
- Rassembler les jambes et s'asseoir sur les talons.
- Maintenir les cuisses serrées de manière à ce que les gros orteils se touchent.
- Placer les mains sur les genoux.
- La tête et le dos doivent être droits.
- C'est *Vajrāsana*.
- Se mettre sur les genoux.
- Placer les mains sur les hanches avec les doigts pointés vers le bas.
- Garder les coudes et les épaules parallèles.
- Pencher la tête en arrière et étirer les muscles du cou ; inspirer et pencher le buste en arrière le plus loin possible. En expirant, relâcher.
- Maintenir les cuisses perpendiculaires au sol.
- Maintenir la posture de 10 à 30 secondes en respirant normalement.
- Revenir en inspirant ; vous asseoir en Vajrāsana.
- Se détendre en Viṣrāmāsana.

Note

- Si vous pouvez atteindre les talons, vous pouvez placer vos mains dessus et vous pencher en arrière. C'est *Uṣṭrāsana*.

Bienfaits

- Soulage la constipation et le mal de dos.
- Augmente la circulation du sang vers la tête et la région cardiaque.

Attention

- En cas de hernie et de blessures abdominales, d'arthrite, de vertige et de grossesse, éviter de pratiquer cet āsana.

ŚAŚĀNKĀSANA (Posture du lièvre)

Śaśaṅka signifie lièvre.

Sthiti : *Vajrāsana*

Technique

- S'asseoir en *Vajrāsana*.
- Bien écarter les genoux des deux côtés, en faisant se toucher les deux gros orteils.
- Garder les paumes de main entre les genoux.
- Expirer et doucement les tendre entièrement vers l'avant.
- Se pencher en avant et placer le menton au sol.
- Maintenir les bras parallèles.
- Regarder devant vous et maintenir la posture.

- Inspirer et se redresser.
- Expirer et revenir à la position Vajrāsana.
- Ramener les jambes et revenir à Viṣrāmāsan.

Bienfaits

- Cela aide à réduire le stress, la colère, etc.
- Cela tonifie les organes reproducteurs, soulage la constipation, améliore la digestion et soulage le mal de dos.

Attention

- Eviter cette posture en cas de mal de dos sévère.
- Les patients souffrant d'arthrose des genoux devraient faire attention à cet exercice ou éviter *Vajrāsana*.

VAKRĀSANA (Posture de torsion de la colonne vertébrale)

Vakra signifie tordu, en torsion. Dans cet āsana, la colonne est en torsion ce qui procure à son fonctionnement un effet de rajeunissement.

Sthiti : *Dandāsana*

Technique

- Fléchir la jambe droite et placer le pied droit à côté du genou gauche.
- En expirant, faire pivoter le buste vers la droite.
- Amener le bras gauche autour du genou droit et bloquer le gros orteil droit ou placer la paume de la main à côté du pied droit.
- Ramener le bras droit et garder la paume au sol tout en maintenant le dos droit.
- Maintenir la position de 10 à 30 secondes en respirant normalement et se détendre.
- Sortir les mains en expirant et se détendre.
- Répéter la même chose de l'autre côté.

Bienfaits

- Augmente la souplesse de la colonne vertébrale.
- Contribue à venir à bout de la constipation, de la dyspepsie.
- Stimule le pancréas et aide à gérer le diabète.

Attention

- Eviter cette posture en cas de maux de dos sévère, de désordres vertébraux et de disques, après une intervention chirurgicale de l'abdomen et durant la menstruation.

C. Posture en position couchée sur le ventre

BHUJANGĀSANA (Posture du Cobra)

Bhujanga signifie serpent ou cobra. Dans cet āsana, le corps se soulève comme le capuchon d'un serpent.

Sthiti : position couchée sur le ventre ou *Makarāsana*

Technique

- S'allonger sur le ventre, poser la tête sur les mains et détendre le corps.
- Joindre les jambes et étendre les bras.
- Garder le front sur le sol.
- Maintenant placer les mains juste devant le corps ; maintenir les paumes et les coudes au sol.
- En inspirant lentement, lever le menton et la poitrine jusqu'à la région du nombril.
- Rester dans cette position.
- Elle est appelée *Sarala Bhujangāsana*.
- Maintenant reprendre la position et placer le front sur le sol.

- Maintenir les paumes de part et d'autre de la poitrine là où se trouvaient les coudes, et soulever les coudes.
- Inspirer ; lever légèrement le menton et la poitrine au niveau du nombril.

Il s'agit de Bhujangāsana.

- Expirer, poser le front sur le sol, placer les paumes, poser la tête sur les paumes, étendre les jambes et se détendre.

Note

- Maintenir fermement les jambes de manière à ne pas subir de charge ou de pression sur la colonne au niveau des lombaires.

Bienfaits

- Cet āsana est bon pour la gestion du stress.
- Il réduit la graisse abdominale et soulage la constipation.
- Il contribue aussi à supprimer le mal de tête et les problèmes de bronches.

Attention

- Les personnes ayant subi une intervention chirurgicale de l'abdomen doivent éviter cet āsana pendant 2 à 3 mois.
- Ceux qui souffrent de hernie, d'ulcère, ne doivent pas pratiquer cet āsana.

ŚALABHĀSANA (Posture du Criquet)

Śalaba signifie un criquet.

Sthiti : position couchée sur le ventre ; *Makarāsana*

Technique

- S'allonger sur le ventre en *Makarāsana*.
- Poser le menton sur le sol ; poser les mains de chaque côté du corps, les paumes vers le haut.
- Inspirer, soulever les jambes du sol aussi haut que possible sans plier les genoux.
- Bien étendre les bras et les jambes pour qu'il soit plus facile de soulever le corps du sol.
- Maintenir cette position de 10 à 20 secondes en respirant normalement.
- Expirer, ramener les jambes vers le sol.
- Rester quelques secondes en *Makarāsana*.

Note

- Remonter les rotules et serrer les fesses pour améliorer la posture. Cet āsana est plus profitable quand il est effectué après *Bhujangāsana*.

Bienfaits

- Soulage la sciatique et le mal de dos au niveau des lombaires.
- Tonifie les muscles de la hanche et ceux de la région rénale.
- Réduit la graisse sur les cuisses et les fesses ; bénéfique dans le contrôle du poids.
- Aide les organes abdominaux et facilite la digestion.

Attention

- Les patients cardiaques devront éviter cette posture. Procéder avec la plus grande vigilance en cas de maux aigus dans la partie inférieure du dos.
- Les personnes qui ont une tension artérielle élevée, des ulcères peptiques ou une hernie devront aussi éviter cette posture.

MAKARĀSANA (Posture du Crocodile)

En sanskrit, *Makara* signifie crocodile. Dans cet āsana, le corps ressemble à un crocodile.

Sthiti : position couchée de détente sur le ventre

Technique

- Se coucher sur le ventre, les pieds largement écartés, pointés vers l'extérieur.
- Replier les bras et placer la main droite sur la main gauche.
- Placer le front sur les mains.
- Garder les yeux fermés. C'est Makarāsana.
- Cet āsana se pratique pour la détente dans toutes les positions couchées sur le ventre.

Bienfaits

- Facilite la détente du bas du dos.
- Contribue à soulager les problèmes de dos.
- Indiqué pour tous les maux orthopédiques.
- Indiqué pour lutter contre le stress et l'anxiété.

Attention

- Eviter cette pratique en cas de tension artérielle basse, de problèmes cardiaques sévères ou de grossesse.

POSTURES EN POSITION ALLONGÉE

ŚETUBANDHĀSANA (Posture du Pont)

Setubandha signifie la formation du pont. Dans cette posture, le corps prend la forme d'un pont, d'où le nom. On appelle également cette position **Çatuspādāsana**.

Sthiti: position allongée ; *Śavāsana*.

Technique

- Plier les deux jambes et les genoux et ramener les talons vers les fesses.
- Prendre fermement dans les mains les deux chevilles ; maintenir les genoux et les pieds bien alignés.
- Inspirer ; soulever doucement les fesses et le buste autant que possible pour former un pont.
- Maintenir la position de 10 à 30 secondes, en respirant normalement.
- Expirer, revenir lentement dans la position originale et se détendre en *Śavāsana*.

Note

- Dans la position finale, les épaules et la tête restent en contact avec le sol.
- Si besoin, dans la position finale, vous pouvez maintenir votre corps avec les mains au niveau de la taille.

Bienfaits

- Soulage la dépression et l'anxiété. Renforce les muscles du bas du dos.
- Etire les organes abdominaux, améliore la digestion et aide à lutter contre la constipation.

Attention

- Les personnes souffrant d'ulcère ou d'une hernie et les femmes à un stade avancé de leur grossesse ne doivent pas pratiquer cet āsana.

PAVANAMUKTĀSANA (Posture pour libérer les vents)

Pavan signifie vent et *mukta* signifie relâcher ou libérer. Comme le nom le suggère, cet āsana est utile pour supprimer les vents ou la flatulence de l'estomac et des intestins.

Sthiti : *Śavāsana*

Technique

- S'allonger bien à plat sur le dos.
- Replier les genoux et ramener les cuisses sur la poitrine.
- Croiser les doigts et saisir les tibias, sous les genoux.
- Expirer ; lever la tête jusqu'à ce que le menton touche les genoux et se détendre.
- C'est *Pavanamuktāsana*.

- Ramener la tête au sol.
- Tout en expirant, rabaisser les jambes vers le sol.
- Se reposer en *Śavāsana*.

Note

- Synchronisez votre respiration avec le mouvement des jambes.
- Tout en touchant le genou avec le nez/front, vous devez pouvoir sentir un étirement au niveau de la région lombaire ; gardez les yeux fermés et concentrez votre attention sur la région lombaire.

Bienfaits

- Supprime la constipation ; soulage la flatulence, diminue la sensation de ballonnements dans l'abdomen et aide à la digestion.
- Offre une pression interne profonde, un massage et un étirement du réseau hautement compliqué des muscles, ligaments et tendons dans le pelvis et la région de la taille.
- Tonifie les muscles du dos et les nerfs rachidiens.

Attention

- Eviter cette pratique en cas de blessures abdominales, d'hernie, de sciatique ou de problèmes aigus du dos, et durant la grossesse.

ŚAVĀSANA (Posture du corps mort)

Sava désigne le corps mort. La position finale dans cet āsana ressemble à un corps mort.

Sthiti : position de détente allongée sur le dos.

Technique

- Se coucher sur le dos, bras et jambes confortablement écartés.
- Paumes tournées vers le ciel ; yeux clos.
- Détendre tout le corps en conscience.
- Prendre conscience de la respiration naturelle et la laisser devenir rythmique et lente.
- Maintenir la position jusqu'à se sentir reposé et détendu.

Bienfaits

- Contribue à soulager toutes sortes de tensions et apporte du repos au corps et au mental.
- Détend l'ensemble du système psycho-physiologique.
- Le mental qui est constamment attiré vers le monde extérieur, fait demi-tour et se tourne vers l'intérieur pour peu à peu se concentrer ; quand le mental s'apaise et se concentre, celui qui pratique reste imperturbable par l'environnement extérieur.
- Il s'avère très bénéfique dans la gestion du stress et ses conséquences.

4. KAPĀLABHĀTI

Sthiti : toute posture de méditation comme *Suḷāsana/Padmāsana/Vajrāsana*

Technique

- S'asseoir dans n'importe quelle posture de méditation.
- Fermer les yeux et détendre tout le corps.
- Inspirer profondément par le nez, gonfler la poitrine.
- Expirer le souffle en contractant fortement les muscles abdominaux et relâcher.
- Ne pas faire d'effort.
- Continuer à expirer activement et fortement et à inspirer de manière passive.
- Effectuer 30 respirations rapides puis une profonde respiration et expirer lentement.
- C'est une séquence de Kapālabhāti.
- Chaque séquence doit être suivie d'une respiration profonde.

- Répéter la séquence deux fois.

Respiration : Expirer avec force en contractant les muscles abdominaux sans mouvement inutile de la poitrine et de la région des épaules. L'inspiration doit être passive tout au long de l'exercice.

Nombre de séquences : les débutants peuvent pratiquer jusqu'à 3 séquences de 20 respirations chacune. Le nombre de séquences peut être augmenté graduellement sur une période de temps.

Bienfaits

- Kapālabhāti purifie les sinus frontaux ; contribue à surmonter les problèmes de toux.
- Cet exercice est utile pour traiter le refroidissement, la rhinite, la sinusite, l'asthme et les infections bronchiques.
- Il revitalise tout le corps et maintient le visage jeune et radieux.
- Il équilibre et renforce le système nerveux et tonifie le système digestif.

Attention

- Eviter cette pratique en cas de problèmes cardiaques ou d'équilibre, de pression artérielle élevée, de vertiges, de saignement chronique du nez, d'épilepsie, de migraine, d'attaque, de hernie et d'ulcère gastrique.

PRĀNĀYĀMA

NADISODHANA ou ANULOMA VILOMA PRĀNĀYĀMA (Respiration alternée par le nez)

Le trait caractéristique principal de ce *prāṇāyāma* est la respiration alternée par la narine gauche et droite sans ou avec rétention de souffle (*kumbhaka*).

Sthiti : n'importe quelle posture de méditation.

Technique

- S'asseoir en position de méditation.
- Maintenir la colonne vertébrale et la tête droite, garder les yeux fermés.
- Détendre le corps par quelques profondes respirations.
- Garder la paume de la main gauche sur le genou gauche en Jnāna mudra. La main droite doit être en Nāsāgra mudra.
- Placer l'annulaire et l'auriculaire sur la narine gauche ; plier le majeur et l'index. Placer le pouce droit sur la narine droite.
- Inspirer avec la narine gauche, puis obturer la narine gauche avec l'auriculaire et l'annulaire et relâcher le pouce de la narine droite ; expirer à travers la narine droite.
- Puis inspirer par la narine droite.
- A la fin de l'inspiration, obturer la narine droite, ouvrir la narine gauche et expirer par cette narine.
- Ce processus complet est une séquence de Nādisodhana ou Anuloma Viloma *Prāṇāyāma*.
- Répéter cinq fois la séquence.

Nombre et durée

- Pour les débutants, la durée de l'inspiration et de l'expiration sera de durée égale.
- Peu à peu faire 1:2 ; inspiration : expiration.

Respiration

- La respiration devra être lente, régulière et contrôlée. Elle ne doit pas être forcée ou restreinte d'une quelconque manière.

Bienfaits

- Le principal objectif de ce *prāṇāyāma* est de purifier les principaux canaux apportant l'énergie appelée *naid's* ; il nourrit de ce fait le corps entier.
- Il induit la tranquillité et aide à améliorer la concentration.

- Il accroît la vitalité et diminue le niveau de stress et d'anxiété.
- Il améliore les problèmes de toux.

BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA (BHRĀMARĪ RECAKA)

Bhrāmarī vient de *bhramara* qui signifie une abeille noire. Durant la pratique de ce *prānāyāma*, le son produit ressemble au bourdonnement d'une abeille noire.

Sthiti : n'importe quelle position de méditation.

Techniques : Type – I

- S'asseoir dans n'importe quelle position de méditation, les yeux fermés.
- Inspirer profondément par le nez.
- Expirer lentement de manière contrôlée tout en émettant un son profond et continu de bourdonnement comme celui de l'abeille. C'est une séquence de *Bhrāmarī*.
- Répéter cinq séquences.

Type – II

- S'asseoir dans une posture de méditation les yeux fermés.
- Inspirer profondément par le nez.
- Maintenir avec ses index les yeux fermés, avec les annulaires et les auriculaires sa bouche, et avec les pouces les oreilles, tel qu'indiqué sur la figure. Cela est aussi appelé Śanmukhi Mudra.
- Expirer lentement de manière contrôlée tout en émettant un son profond et constant de bourdonnement comme celui de l'abeille. Il s'agit d'une séquence de *Bhrāmarī*.
- Répéter cinq séquences.

Bienfaits

- La pratique de *Bhrāmarī* soulage du stress et contribue à diminuer l'anxiété, la colère et l'hyperactivité.
- L'effet de résonance du son de bourdonnement crée un effet apaisant sur l'esprit et le système nerveux.
- Il s'agit d'un grand tranquillisant ; efficace pour la gestion des désordres liés au stress.
- C'est un *prānāyāma* préparatoire utile pour la concentration et la méditation.

Attention

- Éviter cette pratique en cas d'infection du nez et des oreilles.

DHYĀNA EN ŚAMBHAVĪ MUDRA

Dhyāna ou la méditation est un acte de contemplation continue.

Sthiti : n'importe quelle posture de méditation.

Technique

- S'asseoir en position méditative.
- Tenir votre colonne vertébrale bien droite.
- Tenir le Jnāna *mudra* comme suit :
 - Toucher le bout du pouce avec le bout de l'index pour former un cercle.
 - Les trois autres doigts sont maintenus droits mais détendus.
 - Garder vos paumes de main sur vos cuisses, tournées vers le haut.
 - Les bras et les épaules doivent être souples et détendus.
- Fermer les yeux et rester assis le visage légèrement relevé.
- Vous n'avez pas besoin de vous concentrer. Maintenir juste votre attention entre les sourcils et être conscient de votre respiration.
- Dissoudre les pensées et atteindre la pure pensée.

- Méditer.

Note

- Pour les débutants, une musique relaxante peut être diffusée en fond durant la méditation.
- Rester aussi longtemps que possible.

Bienfaits

- La méditation est la composante la plus importante de la pratique du yoga.
- Il aide celui qui le pratique à éliminer les émotions négatives comme la peur, la colère, la dépression, l'anxiété et à développer les émotions positives.
- Maintient le mental calme et tranquille.
- Accroît la concentration, la mémoire, la clarté de la pensée et la puissance de la volonté.
- Rajeunit tout le corps et l'esprit, leur apportant le repos qui convient.
- La méditation conduit à l'accomplissement de soi.

SANKALPA

***Hame hamare man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamara atma vikas samaya hua hai.***

SANKALPA : (Terminer la Session de Pratique du yoga avec un Sankalpa)

Je m'engage à faire de moi-même un être humain en bonne santé, en paix, dans la joie et dans l'amour. A travers chacune de mes actions, je m'efforcerai de briser les limites de la personne que je suis aujourd'hui et d'embrasser le monde entier comme mon propre monde. Je reconnais la parenté qui unit ma vie à toutes les autres vies. Je reconnais l'unité de tout ce qui est.

Śantih Pātha

***Puissent tous devenir heureux, puissent tous être exempts de maladie.
Puissent tous voir ce qui est auspiceux, fasse que personne ne souffre.
Om Paix, Paix, Paix.***

RÉFÉRENCES DES TEXTES

1. **Prière** : Rigveda-10.191.2
2. **Sadilaja/Chalanakriyas/Yogic SukshmaVyayama**: auquel on se réfère également sous le nom de Caranaa dans Hathatatvakaumud i - 9 . 1 3 - 1 6 , YogicSukshma Vyayama de Swami DheerendraBhramhachari
3. **Tādāsana**: Egalement appelé Taalaasana, Yogarahasya of Nathamuni, KiranaTika, un commentaire sur les Yogasutras, Shri Yoga Kaustubha-25, SachitraCaurasi Asana-34, Yoga Asanasby Swami Shivananda.
4. **Vṛksāsana**: GherandaSamhita-ii.36, BrihadyogaSopana, Hathayoga Samhita-43, Yoga Marga Pradipa-11
5. **Pada-hastāsana/Uttānāsana** : Shri Yoga Kaustubha. Yogarahasya de Nathamuni
6. **ArdhaÇakrāsana** : Traditional Cakrasana compte plusieurs variétés tout à fait différentes de celle pratiquée au fil des années
7. **Trikonāsana** : Yogarahasya-ii.20 de Nathamuni
8. **Bhadrāsana** : Hathapradipika-i.53-54.
9. **ArdhaUṣtrāsana** : Shri Yoga Kaustubha, NagojiBhattaVritti sur le Yogasutra-ii. 46, GherandaSamhita - ii. 41 décrit l'Ustrasana qui se pratique en position allongée sur le ventre
10. **Śasankāsana** : Gheranda Samhita-ii.12 le désigne sous le nom de Vajrasana, HathayogaSamhita, BrhadyogaSopana, SachitraVyavaharika Yoga-16, Narada Purana-33-112, BrihannaradiyaPurana, YogamargaPradipa, Yoga Bija-90, Yogasikhohanishad-I.111-112, Hatharatnavali-iii.9
11. **Vakrāsana** : version plus facile de Matsyendrasana (mentionné dans Hathapradeepika) indiqué par Swami Kuvalayananda dans son ouvrage Asana
12. **Bhujangāsana** : Gheranda Samhita.ii.42, avec quelques variantes, Kirana Tika-ii. 46 sur le Yogasutra, Hathayoga Samhita-49, Shri Yoga Kaustubha-62, Yogamarga Pradipa-19, Yoga Rahasya of Nathamuni-ii.14, Jaypur Central Museum-7174.
13. **Śalabāsana** : Gheranda Samhita-ii.39, Brihadyoga Sopana-iii.46, Hathayoga Samhita-46, Yoga Marga Pradipa-33.
14. **Makarāsana** : Jaipur Central Meusum, avec quelques variantes dans la position des mains.
15. **Setubandhasana/Çatuspādāsana** : Yogarahasya de Nathamuni.
16. **Pavanamuktāsana** : Shri Yoga Kaustubha. Effectué en position assise comme le Yoga Asanas-3, Sachitracaurasi Asane-5-7, Shri Yoga Kaustubha-5, Kirana Tika-ii.46 sur le Yoga Sutra,
17. **Shavasana** : Gheranda Samhita-ii.19, Hathapradipika-i.32, Hatharatnavali-iii.20,76, KapalaKurantakaHathabyasa Paddhati-111, Yuktabhavadeva-vi.21, Asanani-14, Yoga Siddhanta Chandrika-ii.46, Shritatva Nidhi-70, KiranaTika on Yogasutra-ii.46, Brihadyoga Sopana-iii.24, Hathapradipika, Shri Yoga Kaustubha-17.
18. **Kapālabhāti** : Une variante du BhastrikaKumbhaka de Gheranda Samhita-v.70-72, Kumbhaka Paddhati-164-165, Hathapradipika, Hatharatnavali-22-24, Hathatatvakaumudi-x.12-14, Yuktabhavadeva-vii.110-118.
19. **Nadishodhana/AnulomaViloma Prānāyāma** : Hathapradipika, il comprend une visualisation et une rétention intérieure de la respiration. En outre, Gheranda Samhita-v.38-45 comporte des séquences pour l'inspiration, la rétention et l'expiration.
20. **Bhramari Prānāyāma** : Hathapradipika, Hatharatnavali-ii.26, Kumbhaka Paddhati-169.
21. **Dhyāna** : Yoga Sutra de Patanjali III.2

21 juin – Journée Internationale du Yoga

**Ministry of AYUSH
AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex,
INA, New Delhi-110 023
[www:indianmedicine.nic.in](http://www.indianmedicine.nic.in)**