

KHANJASANA



De tous temps, l'homme a été et demeure fasciné par l'oiseau. Admiratif devant ses capacités d'envol, sa grâce, la beauté de son plumage et son chant mélodieux, il a toujours essayé d'imiter ce petit être insaisissable.

ÉTYMOLOGIE

- Khanja** : oiseau (hoche queue, bergeronnette)
Asana : posture
Khanjasana : posture de l'oiseau.

Le corps humain est un instrument parfait pour imiter toutes sortes d'animaux. Grâce à sa volonté, son intellect et son imagination, l'étudiant met tout son art au service de khanjasana pour ressembler à l'oiseau.

Tout comme une mère-oiseau enseigne à ses petits l'art de voler et d'évoluer dans les airs, le maître, à travers son expérience et sa connaissance, éduque son élève pour qu'il s'envole vers des sphères plus élevées. Quand la mère-oiseau constate que l'oisillon se pose sur le sol, fatigué par sa première tentative, elle se perche sur une branche alentour et l'encourage de son chant. Dans cette posture, la mère-oiseau symbolise le maître et l'oisillon l'étudiant. Maître et élève cheminent côte à côte,

étape par étape, et quand le maître constate que son élève est dans l'embarras, il lui tend la main pour l'aider à surmonter les obstacles. Parfois, le maître pénètre des sphères très élevées, là où l'étudiant ne peut pas facilement le suivre. Alors, le maître, avec son instinct de mère-oiseau, l'encourage à se diriger lentement et fermement vers les sommets où se tiennent les maîtres. Si d'aventure l'élève se décourage, le maître retourne en arrière et l'incite à la méditation (**upavana**) pour raviver son effort. Quand l'esprit et l'intellect de l'élève sont pleinement développés, ils se déploient comme deux ailes pour l'élever au faite de la sérénité.

C'est un fait bien connu que tout changement ne peut intervenir dans la vie de l'étudiant que si la croyance du maître est inébranlable. Le train ne peut rouler en toute sécurité que sur des rails rigides et solidement fixés. Les eaux fluctuantes de la rivière ne peuvent couler que dans un lit stable. Le changement constant ne peut être maintenu que sur un substratum invariable. Ici, les eaux tumultueuses constamment en mouvement représentent l'étudiant, tandis que le lit stable de la rivière est le maître. Selon la tradition hindoue, l'étudiant et le maître prient ensemble pour recevoir la grâce de l'Être suprême et demander la révélation de la connaissance. Chaque parole émanant du maître est écoutée et examinée attentivement par l'étudiant. Quand le maître et l'élève sont pleinement tournés l'un vers l'autre, quand leurs cœurs ne font plus qu'un seul cœur, alors la connaissance yogique commence réellement.

Editorial

Je me réjouis de constater, qu'après tant de siècles, la philosophie du yoga est toujours adoptée par la jeunesse de l'Orient comme par celle de l'Occident. **Tasmat yogi !** Soyez un yogi ! Chacun de nous a la capacité de manifester la divinité qui repose en lui en dépassant les limites de son propre corps.

La philosophie indienne perçoit la manifestation d'une réalité unique éternelle dont l'univers est le reflet. Cette réalité est symbolisée par le couple mâle et femelle, **Shiva et Shakti**, cette dernière étant associée à l'idée de création. C'est à travers l'activité créatrice spontanée que l'infini se manifeste comme fini dans un va-et-vient éternel.

On distingue deux catégories principales, **Prakriti** ou Shakti (énergie) et **Purusha** ou Shiva (conscience pure). Prakriti est créatrice et développe à partir d'elle-même l'univers. Cette énergie est le principe de la matière. Tout ce qui est mental ou physique dérive de son énergie créatrice.

Dans la philosophie du yoga, il y a la rencontre de deux courants d'énergie : l'énergie de la méditation et celle de l'action. La pratique du yoga engendre l'intériorisation qui permet d'entrevoir la vision de l'excellence humaine et de pressentir la divinité innée de l'homme.

La philosophie indienne du yoga a développé cette vie d'intériorité, de méditation et de transcendance dans les écrits immortels du **Yogavedanta** : les **Upanishads**. Un peu plus tard, est apparu le Bouddha, qui a ajouté un chapitre d'authenticité à ce grand idéal du yoga, à cette lutte héroïque de l'homme pour s'élever au-dessus du niveau des sens, pénétrer au cœur de lui-même et expérimenter la profondeur de sa dimension spirituelle et universelle.

Pendant des siècles, les sages ont prié, médité et mené une vie austère ; par ces moyens, ils ont atteint une grande compétence dans la discipline du yoga et édifié un vaste réservoir d'énergie spirituelle. Aujourd'hui, le monde a plus que jamais besoin des énergies spirituelles et universelles de la culture du yoga pour oeuvrer à l'amélioration de la vie sociale, économique et culturelle de millions d'individus à travers le monde.

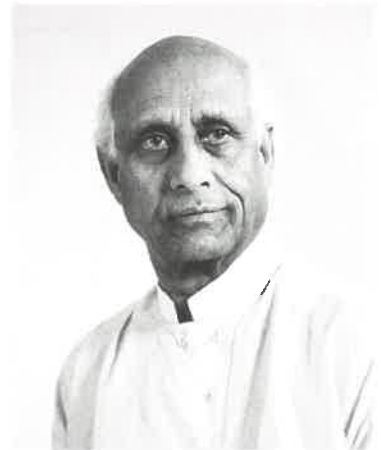
Le message que les sages de l'Inde nous transmettent aujourd'hui se résume dans la synthèse de l'action spirituelle et morale des temps anciens avec la connaissance scientifique et technique des temps modernes. Aujourd'hui, les sages et les scientifiques découvrent que, malgré la dimension spirituelle de la culture religieuse, malgré l'action des plus éminents génies spirituels et des géants dans le domaine scientifique, l'homme a cruellement négligé l'aspect matériel et socio-politique de la vie humaine. Il convient dès lors d'insister sur cet aspect de la vie de l'homme par une œuvre de coopération spirituelle. La pauvreté et le retard social peuvent être chassés par la pureté d'une action derrière laquelle repose un intérêt profond pour l'humanité et pour le divin dans le cœur de l'homme.

La quête spirituelle de l'Inde, qui a trouvé son canal d'expression principalement dans la discipline de la méditation, à travers l'inspiration des sages, représente le véritable esprit du yoga qui est toujours d'actualité malgré son ancienneté. La spiritualité a seule l'énergie et le pouvoir de fertiliser l'esprit de l'individu, car elle seule peut nourrir la racine de la personnalité humaine avec sa dimension morale, intellectuelle, politique et économique. Le yoga est l'union de l'homme et de Dieu. Sans spiritualité, l'homme est seulement en état de survie.

Merci, chers amis lecteurs, de contribuer au développement du yoga dans son sens traditionnel et authentique, et à la diffusion de "Yoga et Vie". J'espère que vous poursuivrez votre effort en l'an 2000 comme par le passé. Votre collaboration et amitié me sont plus que jamais précieuses à l'approche de ce troisième millénaire.

Il me reste à vous présenter mes vœux les meilleurs et les plus sincères. Que l'an 2000 soit pour vous une étape déterminante dans la voie du yoga et vous laisse le temps de méditer sur ces paroles de **Swami Vivekananda** : "Apprenez et communiquez Sa nature réelle ; invoquez l'âme endormie et voyez comme elle s'éveille. Le pouvoir viendra, la gloire viendra, la bonté viendra, la pureté viendra, tout ce qui est grand et glorieux viendra, quand l'âme endormie s'éveillera à la conscience du Soi."

SHRI MAHESH



Cette posture, par la régularité du rythme respiratoire, aide à augmenter les vibrations sonores dans le corps et à diminuer les tensions physiques et psychiques. L'homme apaisé retrouve un certain équilibre.

TECHNIQUE

Parmi les innombrables postures d'oiseau, cette posture manifeste particulièrement l'énergie dans tout le corps. Après l'avoir pratiquée, l'élève se sent léger comme un oiseau : il a envie de s'envoler. L'esprit est libéré de toutes ses tensions, le corps est libéré de ses douleurs articulaires.



Photo 1 : Debout, les jambes légèrement écartées, regarder en face et relâcher les bras et les épaules. Respirer normalement.



Photo 2 : Incliner le buste en avant et plier les jambes en écartant les genoux. Placer les bras entre les jambes. Fixer le regard en face pendant toute la durée de la posture.



Photos 3 et 4 : Ramener les mains en arrière tout doucement en creusant le dos comme un chat. La tête est légèrement soulevée. Les épaules et le bassin sont situés à la même hauteur. Tout l'effort est porté au niveau dorsal sur la cambrure du dos.

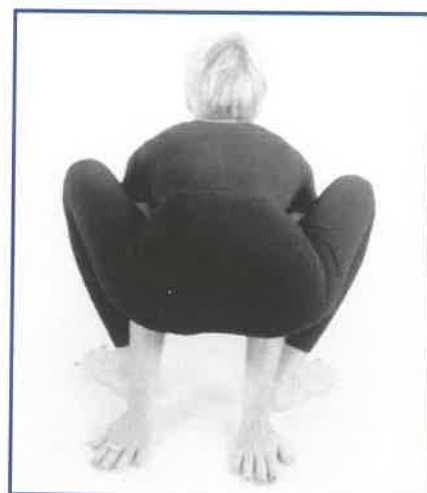
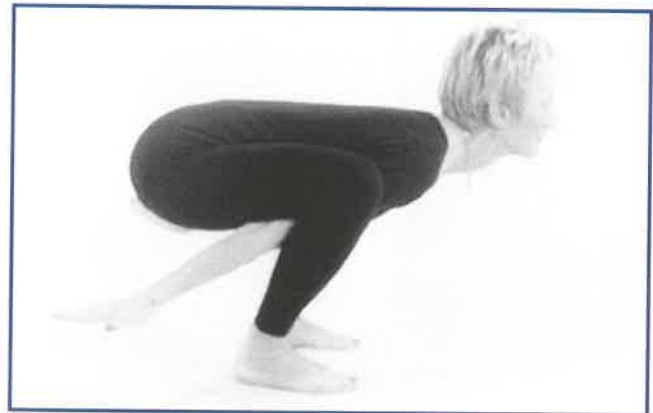


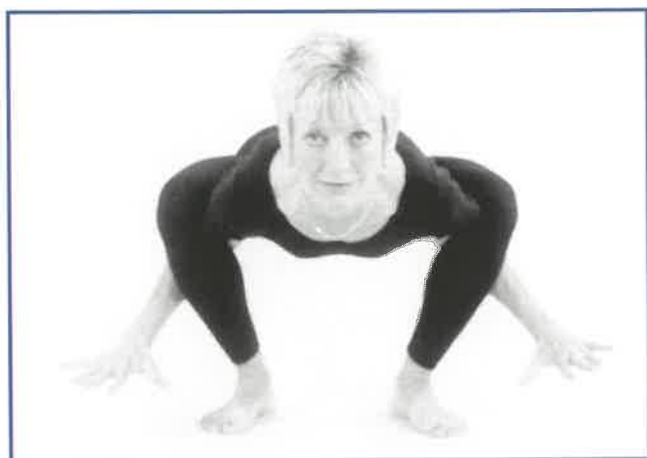
Photo 5 : Poser les mains par terre en creusant davantage la région dorsale.



Photo 6 : Décoller les mains du sol.



Photo 9 : Dans la posture finale, poser les pouces par terre et les doigts sur les pieds. Maintenir la posture jusqu'à obtenir une sensation de chaleur dans tout le corps.



Photos 7 et 8 : Ramener les mains de chaque côté des jambes. Creuser le dos au maximum comme si la colonne vertébrale formait un arc.

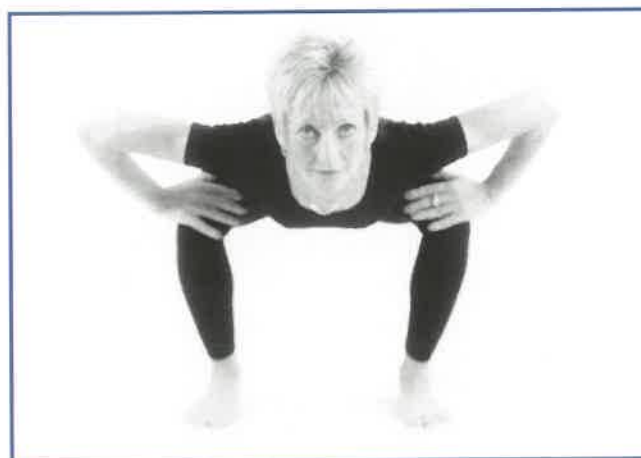


Photo 10 : Pour les débutants, poser les mains sur les genoux en soulevant les coudes. Soulever la tête et regarder en face. Respirer normalement.

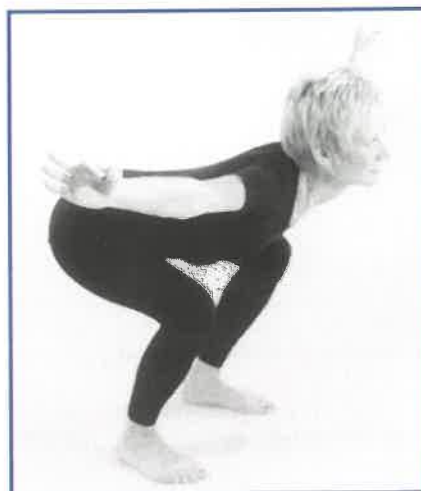
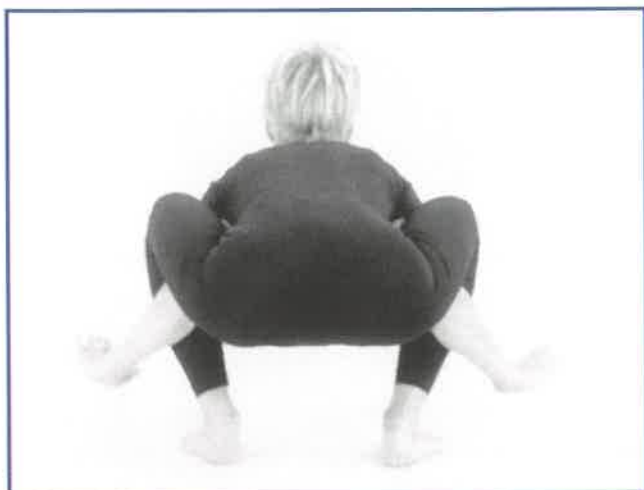


Photo 11 : Ecarter les bras au maximum à l'horizontale en gardant les jambes pliées et en creusant le dos.



Photo 12 : Bien en appui sur les deux pieds tout en écartant bien les bras, les côtes s'ouvrent au maximum tel l'oiseau qui prend son envol.

RESPIRATION

On inspire quand on pousse la poitrine en avant. Dans la posture finale, on retient le souffle pendant quatre à cinq secondes.

CONCENTRATION

Se concentrer sur la sensation de chaleur qui se manifeste au niveau dorsal tout au long de la colonne vertébrale.

PLACE DANS LA SÉRIE

Avec les postures assises comme **vajrasana** ou **veerasana**.

ÉTUDE PHYSIOLOGIQUE ET MUSCULAIRE DE LA POSTURE

Photo 2 : Par la flexion des cuisses, il y a un travail en excentrique du muscle antérieur (quadriceps) et un étirement des triceps (talons au sol). Les abdominaux inférieurs sont mis en tension active par le léger "pencher" du corps en avant. La courbure lombaire est amorcée. Le deltoïde antérieur et le biceps projettent le moignon de l'épaule en avant. Tous les muscles extenseurs du coude et du poignet sont en contraction.

Photo 3 : Les fléchisseurs (en position courte) et les extenseurs (en position longue) travaillent au maximum pour tenir en équilibre le corps dans cette position. Il y a étirement des muscles à l'intérieur des cuisses (adducteurs) par l'aplatissement de la région lombaire, fesses en l'air. Un grand travail de maintien en résistance est demandé au couple triceps (arrière de la jambe) et muscles antérieurs de la jambe. La tête est relevée par les extenseurs du cou. Les muscles antérieurs du cou sont

étirés et agissent sur la thyroïde. Les épaules sont basses et les trapèzes sont en position longue (omoplates légèrement en dehors). Tous les muscles rotateurs internes des membres supérieurs travaillent (grands pectoraux, grand dorsal, grand rond).

Photo 5 : Le point fixe des bras sur le sol augmente le travail actif de la région cervico-dorsale et l'étirement de la région pubienne (muscles adducteurs et ischio-jambiers). La région lombaire est allongée. Il y a surtout ouverture discale L5-S1 et L4-L5. Les bras en rotation externe mettent les rhomboïdes et le grand dentelé en contraction courte active et la région antérieure du moignon de l'épaule est étirée.

Photo 6 : En écartant les bras, la recherche d'équilibre se fait par un point de stabilité entre les muscles antérieurs et postérieurs de cuisse. Les genoux se libèrent de leurs appuis internes en s'écartant sous l'action du cou-turier. Le mouvement des bras sollicite les muscles autour de l'omoplate (rhomboïdes, trapèze inférieur, grand dentelé) pour tenter de rapprocher les omoplates et permet un point fixe pour augmenter le travail du trapèze supérieur et des extenseurs de tête. Les spinaux dorsaux travaillent énormément ainsi que le grand dorsal (grand muscle large de l'arrière de tout le dos). Le sternum peut être projeté en avant. L'ouverture de la région thoracique supérieure se fait.

Photo 7 : Il y a surtout un travail des trapèzes inférieurs du grand dorsal par rapport aux omoplates. Le trapèze supérieur est étiré par le moignon de l'épaule tiré en bas et en dehors. Les cuisses travaillent plus. L'équilibre est modifié. Les extenseurs du poignet sont mis en action. Il y a un travail supplémentaire des muscles rotateurs externes de hanche. Les pectoraux sont en position longue, ce qui permet aux muscles autour des omoplates d'entrer en jeu. Le travail demandé aux spinaux lombaires est plus important que dans la position de la photo 6.

Photo 9 : Les cuisses travaillent plus ainsi que les rotateurs externes de hanche. Les muscles spinaux lombaires et dorsaux sont légèrement relâchés par rapport à la posture de la photo 7.

Photo 10 : L'équilibre est un peu plus facile, mais il y a toujours un travail actif demandé aux muscles des cuisses (antérieurs et postérieurs). L'appui des mains permet de bien sentir la position du bas du dos (fesses vers le haut) pour commencer à mettre en jeu les spinaux lombaires.

Photo 11 : Les bras, en s'écartant, étirent les grands pectoraux, ouvrent le thorax, projettent en avant le sternum. Le travail des muscles de la totalité du dos est accentué par rapport à la photo 10. Rhomboïdes, grands dorsaux et trapèzes travaillent énormément.

BIENFAITS DE LA POSTURE

Photos 1 à 9 : Une fois les jambes fléchies au maximum (photo 4), le bassin est mis en position maximum de bascule avant (antéversion) par le poids du tronc en avant, d'une part, et par la flexion des membres inférieurs qui libère le bassin, d'autre part. Le fait de soulever les bras (photos 6, 7 et 8) en prenant appui sur la partie posté-

rière des cuisses accentue encore la flexion du bassin et la flexion du rachis lombaire. Parallèlement, l'effort des bras stimule fortement les muscles qui maintiennent les omoplates, ce qui tend à les rapprocher et à creuser la partie dorsale du dos. Le soulèvement de la tête tend à augmenter le phénomène.

En définitive, on se trouve là dans une situation paradoxale : une flexion maximale du rachis lombaire avec une extension importante du rachis dorsal ; on inverse, en quelque sorte, les courbures naturelles. Au niveau des membres inférieurs, une situation d'équilibre avant-arrière originale, qui stimule fortement tous les muscles, est créée.

Photos 10 à 12 : Cette variante est moins difficile : la flexion du bassin est un peu moins importante ; toutefois, l'extension du rachis dorsal est beaucoup plus prononcée. De ce fait, la cage thoracique est bien dégagée et peut s'ouvrir aisément. La stimulation des muscles du dos et des omoplates reste très intense. Cette variante fait travailler le dos dans une position pratiquement idéale, car le bassin peut facilement se placer pour reporter l'extension maximum juste entre les omoplates, tout en préservant le rachis lombaire.

INDICATIONS

- cyphose dorsale
- personnes déprimées en baisse d'énergie (bas du dos : réservoir de la **kundalini**)
- problèmes de thyroïde
- sciatalgies et dorsalgies
- asthme, fermeture thoracique, thorax en entonnoir
- raideur de hanche et du pubis

- insuffisance musculaire de la région du dos dans son ensemble
- enfants
- adolescents aux mauvaises attitudes et à tendance à l'asthénie
- genoux instables

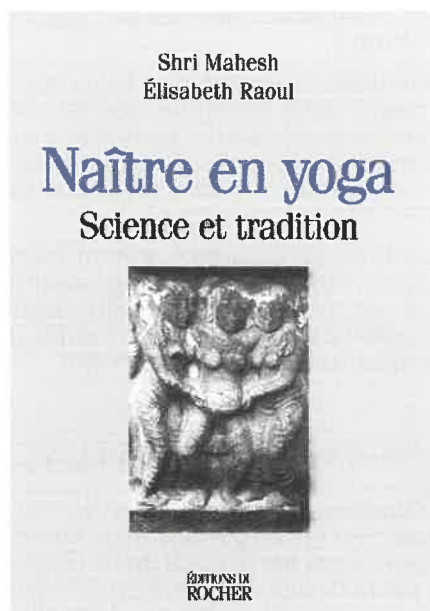
CONTRE-INDICATIONS

- problèmes cardiaques
- troisième âge (sauf posture des photos 10 et 11)
- ménisques en mauvais état
- arthrose des genoux
- prothèse de hanche et de genou
- grosse arthrose cervicale
- bourdonnements d'oreilles, vertiges
- hypertension

CONCLUSION

La pratique correcte de cette posture unit symboliquement l'étudiant à la terre. Les centres nerveux inférieurs, c'est-à-dire les chakras **muladhara** et **svadistana** agissent sur les muscles du bas du dos, l'abdomen et le système respiratoire. Ainsi les énergies qui y siègent donnent à l'étudiant une sublime dimension créatrice, pourvu que l'asana soit pratiqué avec rythme et régularité en se concentrant sur les vibrations du son.

SHRI MAHESH



"NAÎTRE EN YOGA"

de **SHRI MAHESH** et **ELISABETH RAOUL**
aux Editions Du Rocher

Ce livre, dont la préface est écrite par le Docteur Françoise Dolto et l'avant-propos par le Docteur Xavier Emmanuelli, exprime le caractère sacré de la naissance d'un enfant selon la tradition indienne. L'enfant émane de la plénitude de l'amour et non du néant. A travers la discipline du yoga, les auteurs invitent la future mère à prendre conscience, jour après jour, de la vie de l'enfant en elle et à préparer sa venue au monde en toute sérénité. Vous trouverez dans cet ouvrage tous les exercices qui permettent à la femme de faciliter son accouchement et d'apaiser son esprit.

Vous pouvez vous procurer cet ouvrage au prix de 120 francs (+25f de frais de port). Veuillez libeller votre chèque à l'ordre du **CRCFI**, et l'adresser au 50 rue Vaneau, 75007 Paris.