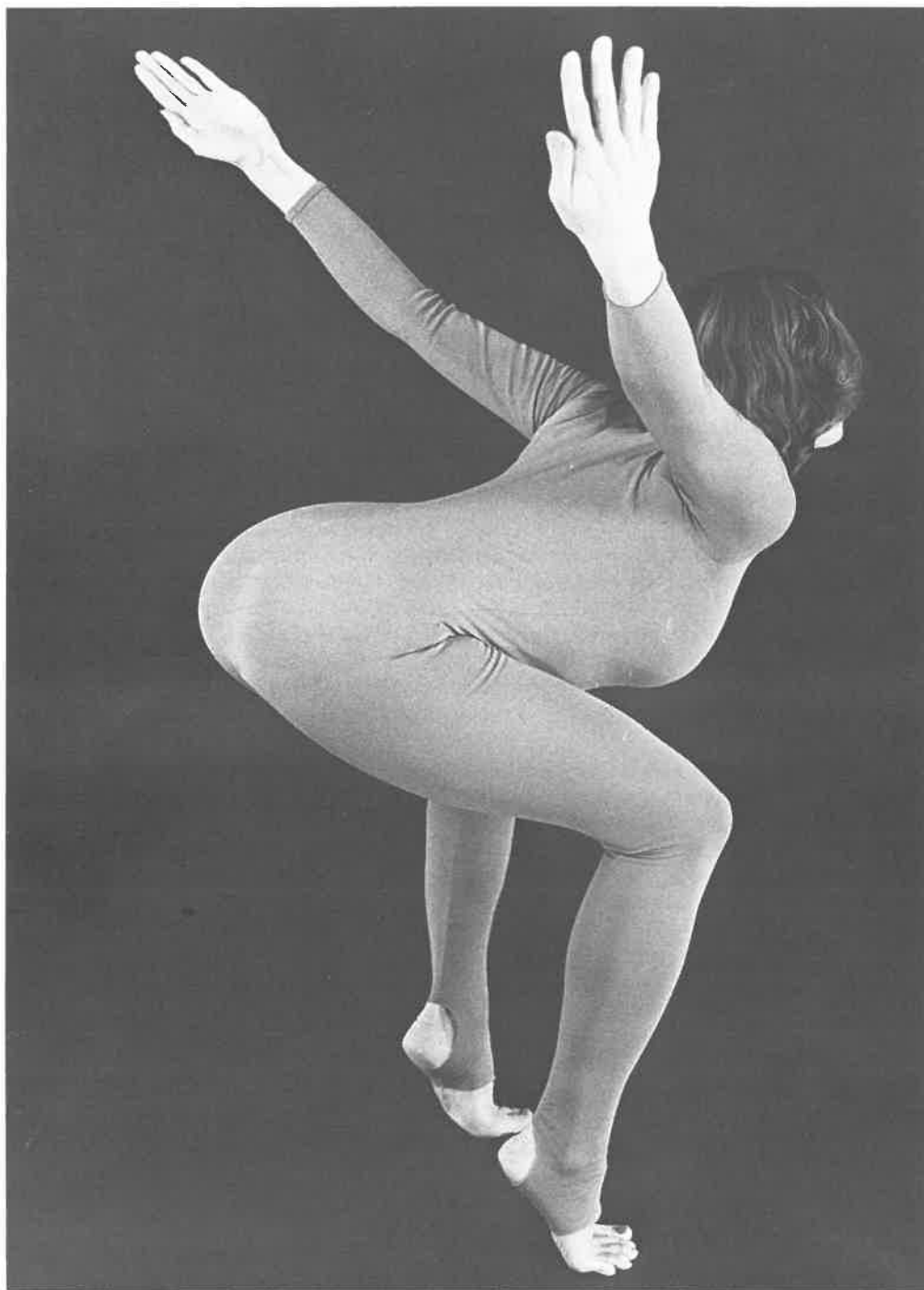


# SHUTARMURGASANA





## A nos lecteurs

*Protège-nous derrière, en-dessous, au-dessus, devant ;  
de tous côtés, Seigneur Tout-Puissant,  
Ecarte de nous Ta colère Terrifiante ;  
Eloigne la lance de l'Impie !*

BASAVA.

*Chers Amis,*

*Yoga et Vie fête son sixième Noël avec vous tous. Avec la nouvelle année qui s'annonce, je suis heureux de constater l'accroissement du nombre de nos lecteurs. Je poursuis donc mon engagement, et continuerai à transmettre la connaissance du yoga traditionnel avec l'aide des sages, savants et personnalités du monde du yoga. Mon souci est aussi de vous satisfaire le plus possible, c'est pourquoi je compte sur vos suggestions qui m'aideront efficacement pour l'essor de Yoga et Vie.*

*D'innombrables lettres me parviennent au sujet des ashrams et notamment de certains adeptes ou professeurs qui utilisent le yoga pour guérir les malades. Ce n'est pas là le but du yoga. Les malades doivent consulter leurs médecins. Si on veut pratiquer le yoga, il faut être parfaitement sain et normalement constitué.*

*Ensuite, il ne faut pas ouvrir un ashram et y fonder une secte au nom du yoga. Cette attitude est contraire à la tradition. Le yoga n'est pas une secte mystique ni un remède miracle. Un article sur les ashrams sera publié dans un prochain numéro pour préciser la véritable identité de l'ashram.*

*Cette année je vais clore le chapitre de la réincarnation et ouvrir bientôt un nouveau dossier sur le yoga et l'enfant.*

*Dans ce numéro nous avons choisi de vous présenter la posture de l'autruche qui développe la vigilance et la créativité. Vous trouverez aussi un article du professeur Filliozat, membre de l'Institut, sur la science expérimentale et le yoga. C'est une analyse de la philosophie du yoga à travers la pensée occidentale d'un savant qui a passé une partie de sa vie en Inde en effectuant des recherches dans le domaine du yoga.*

*Vous trouverez enfin d'autres articles : le prana après la mort, de Kumaraswamiji ; un résumé de la Bhagavad Gita de Maha Deva et une étude sur les effets du son sur l'enfant avant la naissance.*

*Il est de mon devoir de vous prévenir que notre journal va agrandir son format. Nous serons donc contraints d'augmenter le prix des nouveaux abonnements. Dès janvier il sera de 50 F, et de 60 F à partir du N° 25.*

*En septembre 1980, une semaine internationale de yoga sera organisée à Bitche avec la participation des plus grands sages et savants de l'Inde et de l'Occident qui viendront tout spécialement pour cette manifestation. J'espère que les lecteurs de Yoga et Vie y participeront nombreux.*

*Il me reste à vous souhaiter de bonnes fêtes et une bonne et heureuse année tout en vous remerciant de vous faire les porte-parole du yoga traditionnel.*

OM TAT SAT

Sri MAHESH

# SHUTARMURGASANA

*O Shiva Yogi, à travers l'asana de l'autruche,  
Accorde nous les désirs chers à nos cœurs  
Et sauve nous de nos péchés présents et à venir.*

SWAMI MRUNTUNJAYA

Cet asana symbolise la force de la Création. Pour les Hindous, le centre de la création humaine est le nombril. Le nombril est le point qui permet à l'homme terrestre de s'unir à l'homme cosmique. Dans la mythologie hindoue, la naissance de Shanmukha est représentée par une fleur de lotus qui jaillit du nombril de Maha-Vishnu.

L'énergie peut être créée par deux moyens :

- par l'effort physique et mental unifié,
- par la méditation.

La force cosmique de la création se manifeste sous trois formes : le pouvoir de Création, de Préservation, de Destruction.

## ETYMOLOGIE

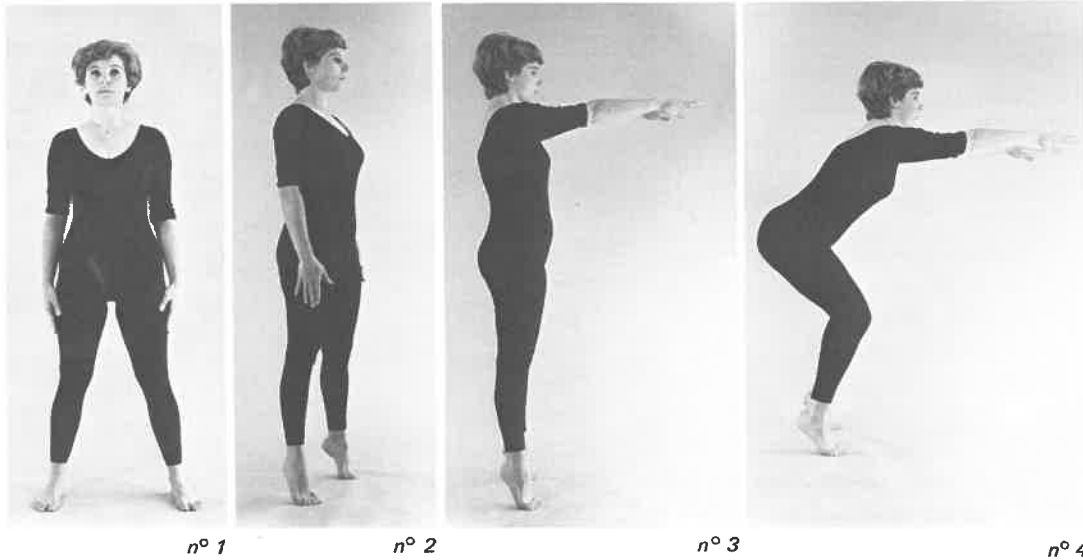
SHUTAR signifie autruche — MURGA oiseau.

SHUTARMURGASANA : la posture de l'autruche.

Dans cette posture, l'extrémité des doigts de pieds et de mains joue un rôle primordial : dans la stimulation de la force physique, psychique et spirituelle. Par cette posture, les sages hindous veulent démontrer que tous les hommes ou les femmes, quels qu'ils soient, peuvent éveiller leur force subtile en s'identifiant à cet animal avec foi, ferveur et humilité pour faire jaillir la bonté et la béatitude, retrouver la légèreté du corps et la rapidité de l'esprit, et unir la connaissance individuelle à la connaissance universelle.

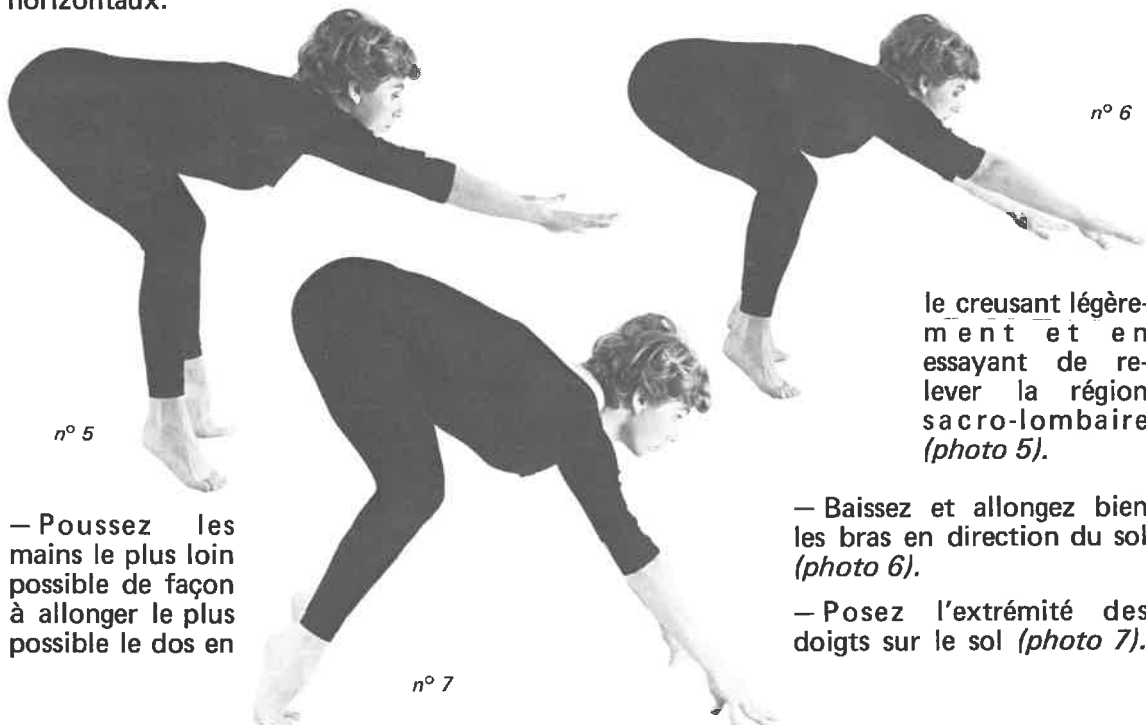
## TECHNIQUE

Comme pour la posture précédemment étudiée dans le N° 21, SIMHASANA le lion, il est important de s'identifier à l'animal dont la posture est la représentation symbolique.



### I. PRISE DE POSTURE

- Debout, les jambes écartées d'une coudée, soyez disponible et détendu (*photo 1*).
- Montez sur la pointe des pieds (*photo 2*).
- Levez les bras à l'horizontale (*photo 3*).
- Pliez les jambes, en gardant le buste vertical (*photo 4*).
- Toujours sur la pointe des pieds, basculez le buste en avant en gardant les bras horizontaux.



— Poussez les mains le plus loin possible de façon à allonger le plus possible le dos en

le creusant légèrement et en essayant de relever la région sacro-lombaire (*photo 5*).

— Baissez et allongez bien les bras en direction du sol (*photo 6*).

— Posez l'extrémité des doigts sur le sol (*photo 7*).



n° 8

— Redressez les jambes (*photo 8*), montez la tête en redressant le dos et en rentrant le ventre. Montez bien sur l'extrémité des doigts et des orteils (*voir détails photos 19-20*).



n° 9



n° 11

## II. DEBUTANTS

– Commencez de la même manière mais en conservant les talons au sol (*photo 9*).

– Puis montez sur la pointe des pieds (*photo 10*).



n° 10

– Ou bien montez sur l'extrémité des doigts (*photo 11*).

### III. VARIATIONS



n° 12



n° 13

#### 1ère variation

Les élèves avancés peuvent commencer assis sur la pointe des pieds, les mains posées en avant sur l'extrémité des doigts (*photo 12*).

— Montez les fessiers et redressez les jambes (*photo 13*) pour finir comme sur la photo 8.

— Puis ramenez un genou contre la poitrine (*photo 14*).

— Même mouvement avec l'autre jambe (*photo 14B*).



n° 14



n° 14bis

### 2ème variation

— Après la figure 8, montez une jambe à la verticale, redressez la tête et le dos en rentrant le ventre (*photo 15*).



### 3ème variation

— Une fois exécutée la figure 15, pliez la jambe verticalement en rapprochant le talon vers les fessiers (*photo 16 et 16B*).



n° 16



n° 16bis





n° 17

#### 4ème variation

– Les jambes légèrement pliées, sur la pointe des pieds.

– Pliez les bras contre le corps, les mains au niveau des épaules : poussez les coudes bien en arrière, redressez le dos en poussant vers le haut la région sacro-lombaire (*photo 17*).

– Exécutez la même posture avec les bras tendus (*photo de couverture*).

N.B. - Dans toutes les variations vous devez garder la tête relevée sans toutefois faire un effort important, allongez seulement le menton en avant.

#### RESPIRATION

La respiration ici est un peu particulière car l'effort se porte sur les doigts des pieds et des mains. Le ventre est légèrement rentré, la respiration doit faire un bourdonnement sans violence semblable à celui des abeilles. On observe toujours une pose entre l'inspiration et l'expiration. Il n'y a pas de rétention du souffle.

#### CONCENTRATION

Dans la position finale, fixez le regard sur le point situé entre les deux sourcils (AJNA CHAKRA) en le reliant mentalement au centre du nombril ou MANIPURA CHAKRA.

#### PLACE dans une SERIE

Cette posture peut être exécutée avant la série des exercices «debout».

#### BIENFAITS de la POSTURE

Cet asana, à la fois statique et dynamique fait travailler intensément toute la chaîne musculaire postérieure depuis les orteils jusqu'à la nuque (essentiellement : muscles intrinsèques du pied, triceps sural, ischio-jambiers et tous les muscles dorsaux) imitant un oiseau prêt à s'envoler !

La forte pression qu'il peut y avoir sur le bout des doigts et des orteils peut aider à retrouver une meilleure sensibilité de ces régions.



Les nombreuses variantes de cet asana permettent d'effectuer un travail très varié et très complet. Il est important, une fois les genoux pliés, de bien creuser le dos au maximum (*fig. N° 8*) sinon cet exercice ne donnerait pas le résultat escompté.

La forte pression intra-abdominale ainsi créée, tonifie toute la circulation et les différents échanges des viscères et lutte contre l'aérophagie et l'obésité.

Cet asana est particulièrement recommandé pour les femmes après leur accouchement dès la sixième ou huitième semaine.

## CONTRE-INDICATIONS

En cas de faiblesse physique ou en général après une maladie, cette posture ne doit pas être exécutée.

De même en cas de rhumatisme dans les pieds, orteils, mains et doigts.

Autrement tous les adeptes peuvent la pratiquer sans danger.

## CONCLUSION

Cette posture tend à révéler la force subtile qui unit la connaissance individuelle à la connaissance cosmique. Je souhaite à chaque pratiquant d'acquérir sa propre connaissance pour construire un monde meilleur où règne la paix et le bonheur.

Sri MAHESH

