

Yoga Iyengar pour l'appareil respiratoire

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Directrice, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

Avant-Propos

La séquence proposée vise à maintenir un appareil respiratoire sain, mais peut aussi être pratiquée en cas d'atteinte respiratoire, par exemple en raison du Covid-19. Si les symptômes sont sévères, certaines postures signalées sont à éviter. L'ordre des postures n'est pas gravé dans le marbre et peut-être changé, de même que la séquence peut être raccourcie.

Les inversions sont essentielles. Elles favorisent la circulation et bénéficient à toutes les fonctions corporelles, et en particulier au système lymphatique. De façon générale, le système lymphatique débarrasse le corps des toxines et des déchets, et transporte les globules blancs en charge de la protection contre les infections vers les organes qui en ont besoin. Lorsque cette fonction est lésée, on note parfois un gonflement des ganglions, des manifestations inflammatoires au niveau des bras et des jambes, des phénomènes infectieux récurrents, signes d'un système immunitaire globalement affaibli. Les postures inversées réduisent l'inflammation et aident à garder des fonctions immunitaires efficaces.

Les organes composant le système lymphatique sont le thymus, la rate et les ganglions lymphatiques. Le thymus est un organe primaire du système lymphoïde et se situe dans la moitié supérieure du torse, entre les poumons, derrière le sternum. Les lymphocytes T mûrissent dans le thymus et sont essentiels dans la lutte contre les infections. La rate se trouve dans la partie supérieure gauche de l'abdomen. Elle recycle les globules rouges usés et stocke les plaquettes ainsi que les globules blancs. Les globules blancs défendent et protègent le corps contre les maladies infectieuses. Les ganglions lymphatiques se trouvent un peu partout sur dans le corps et aident au fonctionnement immunitaire. Ils sont particulièrement concentrés dans le cou, les aisselles, en haut des cuisses, au niveau des aines, de l'abdomen et entre les poumons.

Dans les cas sévères, le Covid-19 se fixe d'abord dans le système respiratoire supérieur avant d'envahir le système respiratoire inférieur avec une production de mucus au niveau des poumons. Si vous toussiez et ressentez une accumulation de mucus au niveau des bronches, **le pranayama est**

contre-indiqué. Il devra être évité jusqu'à rétablissement. La pratique des asanas que nous vous proposons devrait aider à assécher ce mucus et accompagner au rétablissement.

En cas de difficulté respiratoire, il est important de pratiquer des postures sur le ventre, et de ne pas se limiter aux postures sur le dos. Même si l'on peut éprouver un certain bien-être au départ dans les postures sur le dos, la poitrine peut finir par s'affaisser et compromettre la respiration. Comme vous le verrez dans la séquence, les postures sur le dos mettent l'accent sur le fait de redresser la poitrine du dos et de l'absorber pour accentuer l'ouverture de la poitrine frontale, depuis l'arrière vers l'avant, afin que le thorax ne se creuse pas. Par contraste, dans les postures sur le ventre il y a une plus grande mobilité des muscles intercostaux du dos ce qui permet une meilleure « respiration dorsale » et accroît les capacités respiratoires. Les deux types de postures sont essentiels pour améliorer la fonction respiratoire.

Ces éléments sont corroborés par une étude d'observation récente faite sur des malades atteints de formes sévères du Covid-19. Les patients qui n'étaient pas placés sur le ventre montraient des signes « persistants de faible mobilisation » des tissus pulmonaires essentiels à la respiration. A contrario, l'étude concluait qu'une « alternance de positionnement sur le dos et le ventre » permettait une « haute mobilisation » des tissus pulmonaires essentiels et une meilleure respiration globale.¹

La séquence à suivre propose donc des postures sur le dos et sur le ventre. La « respiration dorsale » est signalée, essentiellement lorsque la poitrine est face au sol. Dans les postures sur le dos, l'accent sera mis sur la détente du diaphragme et de la cavité abdominale dans son entier, tout en augmentant le volume de la cage thoracique à l'image d'un coffre au couvercle bombé. Je recommande des supports qui permettent d'améliorer la fonction respiratoire dans ces deux types de postures. Si vous en disposez, vous pouvez ajouter des supports pour la poitrine supérieure et inférieure afin d'augmenter le bénéfice.

En cas de difficulté respiratoire, il est important de pratiquer des postures sur le ventre, et de ne pas se limiter aux postures sur le dos.

¹ Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zhang, Jia-An Xia, Sklar, Michael C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Lung Recruitability in SARS-CoV-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. Am J Respir Crit Care Med; 2020; as 10.1164/ rccm.202003.

Vous pouvez vous référer à mes ouvrages traitant des problèmes de genoux, bas de dos, nuque et épaules si les postures indiquées ne sont pas praticables afin de les adapter.

Dans toutes les postures, relâchez le souffle et laissez une respiration normale s'installer. Si le souffle n'atteint pas vraiment les espaces décrits, une inspiration un peu plus profonde peut être tentée, mais ne devra pas être maintenue de façon continue. Laissez s'installer une respiration normale et détendue.

Pratiquez selon vos capacités. Les pratiquants avancés pourront, selon leurs dispositions, tenir les postures un peu plus longtemps que suggéré. Le sang circule dans tout le corps trois fois par minute en temps normal et chaque posture présentée ici vise à améliorer la circulation sanguine (et lymphatique). Une posture tenue plus longtemps permettra donc une circulation améliorée et un bénéfice accru en termes de santé et de vitalité pour toutes les fonctions organiques.

En période de stress, le système nerveux sympathique domine, qui privilégie une réponse de type « combat-fuite ». Si le stress est chronique, les systèmes circulatoires, lymphatiques, respiratoires, et toutes les autres fonctions corporelles sont déséquilibrés, affaiblis, et la santé, compromise. Par la pratique du yoga, le système parasympathique, qui correspond à une réponse de type « relaxation », est renforcé. C'est un pas important pour recouvrir la santé. Notre séquence aide à renforcer le rôle du système parasympathique.

Vous pouvez vous référer à mes ouvrages traitant des problèmes de genoux, bas de dos, nuque et épaules si les postures indiquées ne sont pas praticables afin de les adapter. Vous pouvez aussi consulter mon livre, *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice* pour les postures assises Samaashrayi et Upaashrayi (aussi appelées postures en L, pp. 70–75). Ces postures sont bénéfiques en cas de fièvre, en particulier si elles sont pratiquées successivement vers l'avant, debout, puis vers l'arrière. Pratiquez les séquences menstruelles et post-menstruelles du *Geeta's Guide*; elles permettent de réduire le stress et de renforcer le système immunitaire. Les étirements avant de ces séquences devront être pratiqués avec la tête et le torse rehaussés pour faciliter la respiration. Je présente de nombreuses variantes à ces postures en L dans mon livre *Iyengar Yoga Cancer Book* (pp. 24–29) et des variantes pour la pratique des postures sur le dos si l'on est malade. Ces ouvrages offrent aussi des descriptions plus détaillées des postures.

Voici ma pratique pour le système respiratoire (et un peu plus).

1 | Adho Mukha Virasana | Posture du Héros Tête en bas

Préparez une couverture pliée pour soutenir vos fessiers et une autre pour la tête, ainsi qu'un bolster pour votre torse. Faites reposer le front sur les avant-bras ou les mains (FIGURE 1). Ouvrez et élargissez les clavicules et le sternum. Relâchez l'abdomen. Laissez le cerveau se déposer à l'intérieur du crâne, au niveau du front. Détendez l'intérieur de la bouche. Observez la respiration postérieure. Sur vos expirations normales, relâchez les muscles intercostaux depuis l'arrière vers l'avant du corps et continuez à respirer dans la poitrine du dos.

Maintenez la posture entre trois et dix minutes.

Cette posture est très apaisante pour le corps et le mental et un bon point de départ à la pratique. Observer la respiration postérieure est très facile dans cette position. Elle peut être contre-indiquée en cas de douleur aux genoux. Gardez la même installation pour la posture suivante.



FIGURE 1

2 | Parsva Adho Mukha Virasana | Posture du Héros Tête en bas Latéral

Placez le bolster face à—ou mordant légèrement sur—votre genou droit. Pliez la couverture en trois pour soutenir le front afin de ne pas restreindre l'ouverture des bras. Penchez vous sur la jambe droite avec le torse bien centré par rapport à votre cuisse. Placez les mains autour de l'extrémité du bolster et étirez les bras et les côtés du torse de façon égale. Dégagez légèrement le genou gauche vers l'extérieur pour ouvrir les aines frontales et adoucir l'abdomen de ce côté (FIGURE 2). Observez votre respiration et, malgré l'asymétrie de



FIGURE 2

la posture, égalisez le souffle à l'inspiration et à l'expiration des deux côtés du dos. Vous noterez que la respiration latérale est diminuée d'un côté. Ramenez le souffle sur les murs latéraux de votre poitrine de façon égale.

Gardez la posture entre trois et cinq minutes, puis ramenez le genou gauche et répétez la posture en vous penchant sur le côté gauche, le genou droit légèrement dégagé vers l'extérieur. Puis recentrez-vous afin de préparer la posture suivante.

En pratiquant d'un côté puis l'autre, les deux reins, le foie et la rate sont étirés. La posture permet aussi d'ouvrir et étirer les aisselles et de créer de l'espace pour les ganglions axillaires.

3 | Parivrtta Adho Mukha Virasana | Posture du Héros Tête en bas Retourné

En gardant la posture de départ précédente, retirez le bolster et tendez le bras gauche jusqu'à ce qu'il soit perpendiculaire au torse. Pressez la main droite au sol à hauteur du genou droit pour soulever l'épaule droite puis relâchez le côté gauche du dos sur le sol. Alignez vos oreilles, parallèlement au sol, en plaçant la tête sur une brique (FIGURE 3).

Maintenez la posture une à trois minutes, puis répétez de l'autre côté.



FIGURE 3

Cette pose « presse » et « essore » la rate, les reins et le foie. Elle assouplit les muscles intercostaux pour permettre une meilleure respiration.

4 | Adho Mukha Svanasana | Posture du Chien Tête en bas

Pratiquez avec un mur de cordes. Gardez une chaise à proximité pour faciliter la transition de cette posture à la suivante. Passez la corde inférieure par-dessus la tête et placez-la en haut des cuisses. Avancez jusqu'à ce que la corde soit tendue. Penchez-vous vers l'avant, les bras tendus et placez les talons au mur. Tirez les talons vers l'arrière et vers le bas contre le mur afin de toucher le sol, ou de vous en rapprocher au plus près. Soutenez votre tête avec un ou plusieurs blocs. Placez simplement le front sur le bloc pour que les yeux et le nez restent dégagés. Étirez et ouvrez les aisselles vers l'avant, et le haut des cuisses internes vers l'arrière—pour stimuler les ganglions lymphatiques qui sont nombreux dans ces deux zones. Étirez bien les bras, verrouillez les coudes ; tendez les jambes et verrouillez les genoux. L'extension complète des bras et des jambes allonge la colonne vertébrale inférieure et supérieure et étire l'abdomen, ce qui stimule les ganglions lymphatiques de l'abdomen. Continuez à étirer les jambes vers l'arrière et les bras vers l'avant. Les côtes frontales ne doivent pas pousser au-delà de la peau. La peau de l'arrière du corps doit s'éloigner légèrement des côtes. Ceci permet d'ouvrir et d'étirer la cage thoracique et les poumons.

Maintenez cette posture une à cinq minutes (FIGURES 4A et 4B). Gardez la corde pour la posture suivante.

Cette posture est une inversion ainsi qu'un étirement du dos et une extension avant. C'est une posture énergisante



FIGURE 4A



FIGURE 4B

mais calmante en même temps. La poitrine s'élargit et offre un espace optimal pour le souffle.

5 | Ardha Uttanasana | Demi-posture d'Étirement Intense

À partir de la posture précédente, avancez les pieds jusqu'à ce que vos jambes soient perpendiculaires au sol. Repliez les bras en Baddha Hastasana sur l'assise de la chaise et reposez le front sur les avant-bras. Redressez les genoux complètement pour tendre les cuisses. Plus les cuisses sont tendues, plus vous soulagez les ischio-jambiers (FIGURE 5A). Si la tension est très forte sur les arrières de cuisses et les hanches, retirez la corde et placez les fessiers contre le mur avec les pieds éloignés de 30 à 60 cm du mur. Écartez les pieds un peu plus et sortez légèrement les talons. Placez un ou deux bolsters sur la chaise (FIGURE 5B). Amenez la respiration normale vers l'arrière du corps et des poumons.

Maintenez la posture pendant une à cinq minutes.

Cette posture allonge la colonne ce qui aide à équilibrer le système nerveux central et à apaiser le mental.



FIGURE 5A



FIGURE 5B

6 | Prasarita Padottanasana | Posture d'Étirement Intense Jambes Écartées

Placez deux chaises sur un tapis, les assises face à face et un à trois bolsters—selon votre taille—horizontalement empilés sur les sièges. Posez votre abdomen sur le(s) bolster(s) et écartez les jambes jusqu'à bien étaler le sacrum. Placez les mains sur des briques et regardez vers l'avant en gardant les yeux parallèles au sol (FIGURE 6A).

Restez dans la posture entre une et cinq minutes.

Le soutien sous le torse soulage les reins et encourage la respiration postérieure. Les yeux se relâchent et la tension est réduite. Le soutien de l'avant du corps procure une sensation de sécurité et de calme.



FIGURE 6A

Afin d'apaiser encore davantage le mental, répétez la posture avec les mains et la tête au sol (FIGURE 6B) et/ou en saisissant les chevilles (FIGURE 6C). Reculez la tête vers les talons en faisant davantage reposer sur l'arrière du crâne, l'occiput, se relâcher vers le sol et le diaphragme se diriger vers le dos.

Gardez la posture une à trois minutes.

Lorsque la partie supérieure arrière de la tête est au sol et que l'occiput se relâche vers le bas, cela accentue l'effet calmant sur le système nerveux central, le cerveau et les yeux. Le corps et l'esprit s'apaisent.



FIGURE 6B



FIGURE 6C

7 | Adho Mukha Vrksasana | Posture de l'Arbre Inversé

Étirez les bras et les jambes le plus droits possible. Relâchez la tête et la nuque (FIGURE 7).

Garez cette posture entre vingt secondes et une minute.

Quand le monde semble marcher sur la tête, une inversion peut être salutaire. Cette posture est revigorante et peut apaiser l'anxiété et la dépression tout en renforçant le système musculaire. Ici, la poitrine est pleinement déployée. À éviter si l'on est souffrant.

8 | Salamba Sirsasana I | Posture sur la Tête avec support

Encore une fois, lorsque nos repères sont renversés, le fait de se placer la tête en bas peut permettre de remettre de l'ordre.

Si vous êtes en bonne forme, vous pouvez la garder trois minutes et jusqu'à dix minutes si vous vous sentez à l'aise, afin de renforcer vos fonctions vitales (FIGURE 8A). Revenez avant de ressentir un inconfort.

Si votre tête et votre nuque ne vous permettent pas de garder la posture, placez deux chaises sous vos épaules. Positionnez-les sur un tapis placé contre un mur dans le sens de la longueur, les deux sièges face à face. Mettez des antidérapants et des couvertures pliées sur les sièges. Les deux chaises doivent être aussi proches que possible pour que les épaules soient soutenues au plus près de la base du cou. Le

cou se glisse entre les deux bords avant des chaises. Montez une jambe à la fois. Les jambes peuvent être écartées pour ouvrir le pelvis et offrir davantage d'espace aux ganglions lymphatiques de la partie haute des cuisses internes. Le dessus des mains peut reposer sur l'assise de la chaise avec les coudes

dégagés sur les côtés (FIGURE 8B) ou vous pouvez vous tenir les mains pour plus de confort (FIGURE 8C). Vous pouvez alterner ces deux positions des bras.

Si vous êtes souffrant-e, pratiquez Sirsasana avec les cordes, les bras au sol étendus vers les côtés (FIGURE 8D). Il est aussi possible de saisir les cordes du bas avec les mains, en alternance ou à la place du positionnement précédent (FIGURE 8E). Ceci permet d'élargir et d'ouvrir la poitrine et le sternum, et augmente la circulation lymphatique ce qui a un effet apaisant. Cette alternative procure une



FIGURE 7



FIGURE 8A



FIGURE 8B

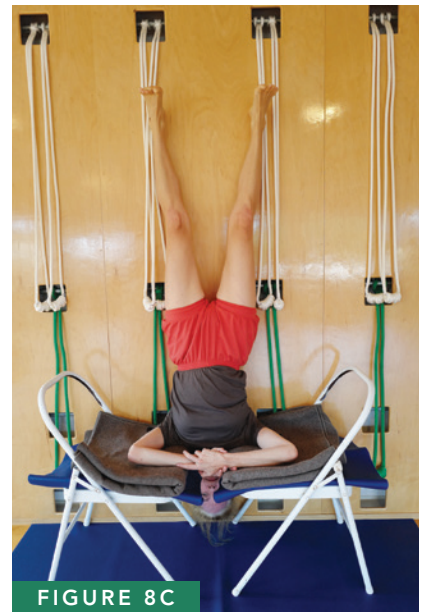


FIGURE 8C



FIGURE 8D

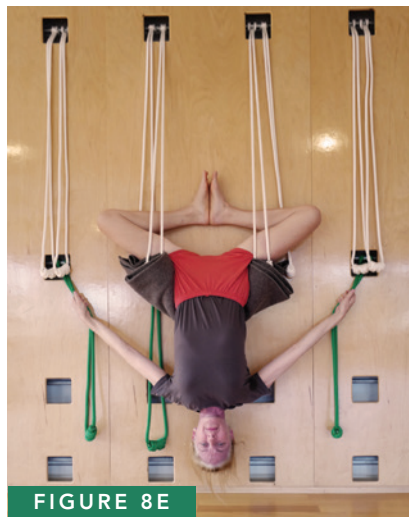


FIGURE 8E

sensation de liberté et permet des ouvertures différentes du haut du corps. Si vous n'avez pas de mur de cordes, pratiquez à nouveau Adho Mukha Svanasana ou Prasarita Padottanasana.

En cas de problèmes de nuque ou d'épaules, référez-vous à mon livre *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders* pour d'autres ajustements.

9 | Viparita Karani Sirsasana | Entrée dans la Posture Inversée sur la tête

Placez une chaise à environ trente centimètres d'un mur, le dossier côté mur. Ajustez la distance en testant la posture. Posez un tapis plié sur l'assise puis une couverture, ou plus si nécessaire. Positionnez une couverture au sol, devant la chaise. Asseyez-vous sur la chaise, face au mur, les mains tenant les bords du siège. Laissez le sommet de la tête descendre jusqu'à toucher la couverture au sol. Évitez de comprimer la tête et la nuque. Posez les pieds sur le mur, les genoux pliés et les tibias parallèles au sol. Il est important que les jambes forment un angle droit, avec les genoux à la verticale des hanches pour permettre d'obtenir un étirement de l'abdomen qui préserve sa souplesse. Servez-vous de la prise des mains sur les montants de la chaise pour redresser la poitrine du dos (FIGURE 9A). Si la position est confortable, vous pouvez placer les mains jointes à l'arrière de la tête, les doigts croisés, comme dans Salamba Sirsana I, en continuant de faire remonter la poitrine postérieure aussi haut que possible. Si les hanches et l'arrière des cuisses sont ouverts, tendez les jambes à la verticale (FIGURE 9B). Si la posture durcit l'abdomen, reprenez-la genoux pliés.

Cette posture peut aussi être pratiquée avec le banc de Viparita Dandasana (escargot) pour un bénéfice accru. Essayez sans tapis sur le banc, la fermeté du support en

bois aide à absorber le dos à l'intérieur du corps et stimule la circulation vers les organes de la cage thoracique. Plus la poitrine s'ouvre, plus l'abdomen peut s'étaler et permettre la détente du bas de dos. La clé, lorsqu'on est sur le dos, les genoux repliés, est de glisser doucement vers l'arrière



FIGURE 9A

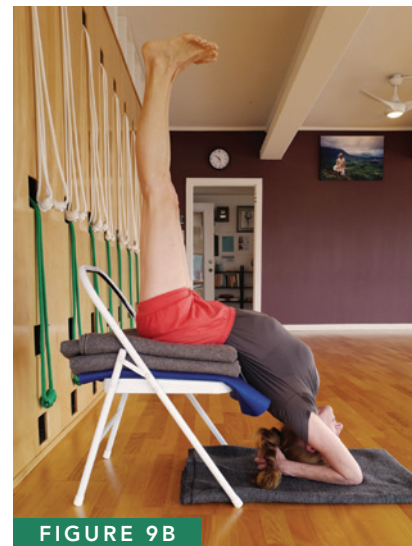


FIGURE 9B



FIGURE 9C

jusqu'à ce que le sacrum « accroche » l'une des barres du banc pour bien fixer le coccyx. Ensuite, levez les jambes à la verticale. Posez vos mains au sol, les paumes face au ciel, les coudes repliés de chaque côté (FIGURE 9C) ou alternez avec la position des bras de Baddha Hastasana pour apaiser encore d'avantage votre esprit (FIGURE 9D). Si Baddha Hastasana est très apaisante, elle resserre les clavicules et le sternum, aussi privilégiez-la lorsque vous êtes en bonne santé dans le but de calmer votre mental. Placez les bras sur le côté (FIGURE 9E) pour ouvrir la poitrine horizontalement.

Il est possible de prendre cette posture après Dwi Pada Viparita Dandasana sur le banc (cf. FIGURE 15). Pliez simplement les genoux puis levez les jambes à la verticale. Restez jusqu'à dix minutes si vous le pouvez sans inconfort.

Viparita Karani Sirsasana sur une chaise, ouvre et détend le diaphragme. Elle donne la sensation d'un « bain » pour le cerveau. Pratiquée avec le banc, vous joindrez l'utile à l'agréable.



FIGURE 9D



FIGURE 9E

10 | Supta Virasana | Posture du Héros Inversé

Sur un tapis, placez un ou plusieurs bolsters dans la longueur, pour votre dos et une couverture pour l'arrière de la tête. Placez une planchette inclinée (slanting plank) ou une couverture pliée, le bord épais du côté de votre tête, sous le haut de la poitrine postérieure, pour soutenir et élever la partie supérieure des poumons. Étendez les bras sur les côtés (FIGURE 10A). En cas de problèmes d'épaules, un support peut être placé sous les bras pour qu'ils soient au même niveau que le torse. Vous pouvez aussi croiser les doigts et laisser les mains reposer sur l'avant du corps. Élargissez les clavicules et le sternum. Au bout de deux ou trois minutes, placez la cale au niveau de la poitrine inférieure, et du diaphragme. Descendez-la plus bas qu'à la première intention, vraiment sous le diaphragme. Étendez les bras sur les côtés. Étirez la peau des aisselles frontales et dorsales, des coudes, et des poignets (FIGURE 10B) puis relâchez les bras (FIGURE 10C). Cet étirement des bras aide à stimuler les chaînes de ganglions axillaires. On trouve également des ganglions au niveau des articulations des coudes, qui seront stimulés eux aussi. Gardez la posture deux ou trois minutes supplémentaires.

Cette posture peut être contre-indiquée en cas de problèmes de genoux. Gardez les mêmes supports pour la posture suivante.



FIGURE 10A



FIGURE 10B



FIGURE 10C

11 | Supta Swastikasana | Posture Prospère Retournée

Gardez les ajustements et les supports de la précédente posture avec les jambes croisées. En cas de besoin, placez des couvertures sous les cuisses pour soutenir les têtes de fémur. La FIGURE 11 montre la posture avec une couverture pliée en trois devant les tibias et sous les deux genoux avec la slanting plank soutenant la poitrine inférieure.

Gardez la posture trois à cinq minutes puis changez le croisement de jambes.

Si vous pouvez rester en Padmasana de façon confortable, vous pouvez passer cette posture.



FIGURE 11

12 | Matsyasana | Posture du Poisson

Asseyez-vous en Padmasana, en croisant la jambe droite en premier, puis la gauche sur la droite. Si la posture vous est confortable, allongez-vous sur le bolster. Gardez les mêmes supports que dans les précédentes postures sur le dos (FIGURE 12). Si vous êtes en bonne santé, pratiquez Uddiyana Bandha (remontez le diaphragme et ramenez les organes abdominaux vers la colonne).



FIGURE 12

Gardez la posture trois à cinq minutes de chaque côté.

Cette posture est plus puissante que Supta Swastikasana en raison de la plus grande ouverture des hanches et du bassin en Padmasana, de l'étirement plus intense de l'abdomen ainsi que de l'ouverture et l'élargissement de la poitrine d'Uddiyana Bandha.

13 | Supta Baddha Konasana | Posture de l'Angle Lié Retourné

Gardez le bolster pour soutenir le torse. D'autres supports peuvent être essayés pour la poitrine. Si vous disposez d'un chumball, centrez-le au niveau de la poitrine médiane-inférieure (FIGURE 13A). Allongez-vous sur le chumball, sa forme ronde permet une ouverture en circonférence de la cage thoracique très intense (FIGURE 13B). La FIGURE 13C montre un bloc en mousse placé horizontalement sous la poitrine du dos. Cela ouvre et aide à remonter le dos en permettant une meilleure conscience de l'intérieur de la poitrine. Pratiquez avec une sangle pour



FIGURE 13A



FIGURE 13B



FIGURE 13C

chaque jambe, placée afin de maintenir le pied au plus près de la hanche du même côté pour accentuer l'effet de la posture en particulier sur les ganglions lymphatiques des aines (FIGURE 13D).

Gardez la posture trois à cinq minutes, un peu plus si vous y êtes à l'aise.

Cette posture est profondément revigorante.



FIGURE 14A

14 | Salamba Purvottasana | Posture d'Étirement Antérieur avec support

Il y a différentes façons de s'installer dans cette posture. Deux sont décrites ici, la première avec des chaises. Positionnez un tapis perpendiculairement au mur et posez deux chaises, côte à côte, alignées dans le même sens au bout du tapis, du côté opposé au mur. Placez un tapis plié sur l'assise des deux chaises. Posez un bolster en alignant une extrémité avec le bord de la chaise, côté mur. Placez ensuite un deuxième bolster sur le premier, en le décalant d'une trentaine de centimètres. Positionnez une brique au bout du premier bolster, afin qu'elle vienne en soutien sous le deuxième. Placez une couverture pliée pour l'arrière de la tête avec la slanting plank ou autre support employé précédemment sous la poitrine du dos. Asseyez-vous sur le premier bolster, les genoux pliés, les pieds au sol. Pressez vos mains sur le bolster pour soulever la poitrine en vous allongeant sur les supports. Placez ensuite les orteils au mur (FIGURE 14A). Pour tendre les jambes et les genoux, évitez de pousser sur les supports et ne laissez pas votre torse se diriger vers les jambes. Verrouillez vos genoux en remontant encore davantage votre poitrine. Croisez les doigts et laissez vos mains reposer sur l'abdomen (FIGURE 14B).

Voici une variante avec un banc de Viparita Dandasana. Placez l'extrémité basse au mur et un tapis à l'autre bout. Posez trois bolsters horizontalement, pour former une pyramide avec une brique et une couverture pliée pour



FIGURE 14B



FIGURE 14C



FIGURE 14D

la tête. Asseyez-vous puis allongez-vous, les genoux pliés (FIGURE 14C). Tendez les jambes, les genoux remontent en direction de la poitrine pour en accentuer l'ouverture (FIGURE 14D). Si vous pratiquez cette variante, gardez le banc pour la prochaine posture.

Détendez-vous entièrement. Observez vos respirations normales. Sur les expirations, relâchez le diaphragme et l'abdomen vers le dos. Dirigez les trapèzes vers votre taille et absorbez la poitrine dorsale à l'intérieure de votre dos.

Gardez la posture de cinq à dix minutes.

Cette posture et la suivante peuvent être contre-indiquées pour les bas de dos sensibles lors des étirements arrière.

15 | Dwi Pada Viparita Dandasana | Posture du Baton Inversé

Asseyez-vous sur le banc de Viparita Dandasana, face à l'extrémité basse, les genoux pliés. Rapprochez-vous du bord. Étendez-vous sur le banc, puis étirez les jambes. Ouvrez les bras sur les côtés, sur des briques ou d'autres supports qui maintiennent les bras alignés et à la hauteur des épaules (FIGURE 15A). Le banc nu, sans tapis ni couverture, amplifie l'ouverture de la poitrine et l'effet de relaxation. Les bras ouverts sur les côtés élargissent les clavicules, le sternum et la poitrine. Les poumons sont largement déployés.

Si vous ne disposez pas d'un banc, utilisez une chaise avec un tapis et/ou une couverture sur l'assise. Les pieds peuvent être au sol, ou au mur si l'extension de la colonne n'est pas trop intense. Soutenez la tête et la nuque avec deux bolsters l'un sur l'autre en T (l'un à plat au sol, l'autre sur la tranche sous la nuque). Tenez les montants de la chaise avec vos mains, en gardant les coudes plus bas que l'assise, pour une meilleure prise, et remontez la poitrine postérieure, élargissez les clavicules (FIGURE 15B). Les mains peuvent aussi reposer sur l'abdomen. L'abdomen et le diaphragme doivent être totalement relâchés.

Restez trois à dix minutes.

Cette posture allonge et étire tous les organes de la cage thoracique. L'esprit peut s'apaiser. Elle peut être contre-indiquée en cas de maux de dos.



FIGURE 15A



FIGURE 15B

16 | Yoga Kurunta 1 | Marionnette ou Posture avec les Cordes 1

Centrez une chaise entre deux jeux de cordes à environ soixante centimètres du sol sur un tapis ou antidérapant. Placez un ou plusieurs bolsters horizontalement sur l'assise. Ajoutez des extensions aux cordes du haut en pliant en quatre deux cordes du bas que vous placerez au niveau des poignées. Laissez deux jeux de cordes entre celles que vous prendrez. Dos au mur, saisissez vos cordes par l'extension, vos paumes face à face pour le confort, et posez le milieu des cuisses sur le bolster. Dégagez les talons vers l'extérieur, ouvrez l'arrière des cuisses, étirez la peau du haut des cuisses et du pelvis vers le haut. Tirez la poitrine vers le haut et vers l'avant. Élargissez les clavicules et déployez le sternum. Les fessiers se dirigent vers le bas. En cas de problèmes d'épaules, de nuque ou de coudes, glissez chaque bras à l'intérieur de la corde jusqu'au creux du coude et repliez le bras. Tendez

les avant-bras vers l'avant, les pouces vers le plafond. Pas besoin de chaise (FIGURE 16B).

Si vous n'avez pas de cordes, joignez les mains dans le dos en Baddha Anguliasana. Et remontez-les en appui sur un support adapté (FIGURE 16C, sur un « trestle »).



FIGURE 16A



FIGURE 16B

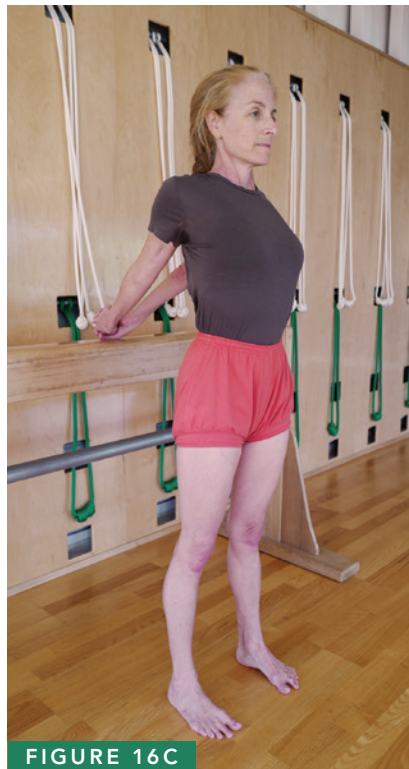


FIGURE 16C

Restez 20 secondes ou plus en répétant la posture.

Cette posture accroît la souplesse des muscles intercostaux et ouvre la poitrine pour une respiration optimale.

17 | Halasana | Posture de la Charrue

Il existe de nombreuses variantes de Halasana, nous en avons choisi une. Au bout d'un tapis, placez sur un bolster une couverture pliée dans la longueur. Préparez un banc de Halasana pas trop haut (ou une chaise) à proximité. Positionnez un tapis plié sur le banc puis une couverture par-dessus. Posez une couverture roulée du côté qui sera le



FIGURE 17A

plus proche de votre torse et positionnez vous entre les supports. Posez vos mains sur le dessus du bolster/couverture, les jambes écartées (FIGURE 17A). Reposez les épaules (pas la tête) sur le bolster et écartez les jambes en Supta Konasana. L'arrière de la tête ne sera pas tout à fait au niveau du sol (FIGURE 17B). Puis montez les jambes sur le banc et faites-y reposer les tibias. Maintenant, l'arrière du crâne est au sol (FIGURE 17C). À vous de voir si vous choisissez de rester ainsi quelques instants ou si vous préférez faire reposer l'avant de vos cuisses sur les supports avec les hanches contre le banc (FIGURE 17D). Les jambes se dirigent vers le sol, ce qui redresse la colonne et l'étire. L'effet de détente est très puissant.



Gardez la posture entre trois et dix minutes. Revenez-en en reprenant les étapes à rebours jusqu'à vous mettre en Uttanasana. Laissez reposer le dos des mains sur le banc de Halasana autant que vous le souhaitez (FIGURE 17E).

Halasana est une posture apaisante et bénéfique à toutes les fonctions du corps. En ce qui concerne l'appareil respiratoire, les poumons sont un peu comprimés à l'avant—comme une éponge que l'on presserait pour la partie frontale—et étirés pour la partie arrière. Dans la posture suivante, Setubandha Sarvangasana, c'est l'inverse qui se produit: la compression se fait dans l'arrière de la poitrine et c'est l'avant qui est étiré. Ainsi les poumons peuvent se dégager et s'ouvrir.



18 | Setubandha Sarvangasana | Posture du Demi-Pont

Il existe une infinité de variantes à cette posture. Je vous en présente une avec six bolsters. Superposez les bolsters par deux. Placez deux piles de deux pour le soutien du dos et une troisième pile pour les talons. Des couvertures ou un troisième bolster peuvent être ajoutés aux talons pour la circulation sanguine. Placez une couverture verticalement sur les quatre bolsters du dos pour les maintenir ensemble. Pliez une autre couverture dans la longueur et positionnez-la à la jointure pour éviter un creux. Si vous avez un bloc en mousse, vous pouvez aussi l'ajouter. Placez des couvertures pour la tête et les bras. Asseyez-vous sur les bolsters du dos, les pieds au sol. Pressez avec vos mains, redressez la poitrine et allongez-vous. Positionnez vos talons sur les bolster du bout. Fermez les yeux et immergez-vous profondément (FIGURE 18). Observez votre respiration et relâchez l'abdomen sur les expirations.



Restez dans la posture entre trois et dix minutes. Toutes les fonctions organiques bénéficient de cette posture que BKS Iyengar décrivait souvent comme une « bénédiction pour le genre humain. »



19 | Salamba Sarvangasana | Chandelle ou Posture sur les Épaules Avec Support

Pliez un tapis et placez-le sur l'assise d'une chaise avec une ou plusieurs couvertures dessus, selon votre taille. Positionnez un bolster au sol, devant la chaise. Surélevez avec des couvertures si nécessaire. Asseyez-vous face au dossier de la chaise et laissez glisser les épaules en arrière jusqu'au bolster, en posant l'arrière de la tête au sol. Glissez les bras entre les pieds avant de la chaise pour aller saisir les barreaux arrière. Tendez vos jambes (FIGURE 19A). Il est aussi possible de placer les jambes en Baddha Konasana (pas de visuel) cela permet d'accentuer la circulation dans aines frontales où se trouvent des ganglions lymphatiques.

Pour un travail approfondi sur la poitrine et les poumons, relâchez les arrières de jambe sur la chaise, pliez les coudes et remontez les avant-bras vers le torse (FIGURE 19B). Redressez la poitrine du dos, élargissez les clavicules et le sternum.

Gardez la posture entre trois et dix minutes.

Cette posture bénéficie à tout l'appareil respiratoire supérieur. Après convalescence, pratiquez cette posture deux fois par jour pour retrouver de la vitalité. Consultez *Lumière sur le Yoga* de BKS Iyengar, pour une description détaillée de cette posture étonnante et de ses effets bénéfiques.



FIGURE 19A



FIGURE 19B

20 | Viparita Karani Sarvangasana | Posture du Corps Entier Inversé

L'installation présentée mérite d'être essayée. Positionnez un tapis face au mur, placez deux briques verticales en T. Pliez une couverture en trois à une trentaine de centimètres des briques. Faites reposer la moitié du bolster sur la couverture, il est incliné, mais ne touche pas les briques. Placez un deuxième bolster sur le premier, un peu plus incliné, jusqu'à toucher la brique (FIGURE 20A). Ajoutez une couverture sur le dessus pour le confort des fessiers. Pliez des couvertures pour la tête et les épaules. Servez-vous des cordes du haut, et en vous retenant aux poignées, placez les pieds au mur, l'un après l'autre, pliez les genoux et faites glisser les fessiers le long du mur jusqu'aux supports. Ensuite, servez-vous des cordes du bas pour soulever la poitrine du dos et abaisser la poitrine frontale au fur et à mesure que les épaules descendent. Une roulade avant est aussi une bonne façon de prendre la posture. S'asseoir de côté avant de remonter les jambes contre le mur est aussi possible, mais un peu plus difficile à ajuster. Les bras peuvent se détendre au sol (FIGURE 20B) ou être alignés avec les épaules sur des blocs ou des couvertures. Il est possible d'écarter les jambes à la largeur du bassin pour laisser respirer le pelvis et les aines (FIGURE 20C).

Restez cinq à dix minutes ainsi.

Toutes les corpulences peuvent pratiquer avec ces doubles soutiens. Le coccyx est abaissé et la poitrine du dos remonte bien, ce qui crée une grande douceur au niveau de l'abdomen, semblable à un lac immobile. La poitrine coule vers le sol, comme une cascade. L'esprit est totalement apaisé, présent et immobile.



FIGURE 20A

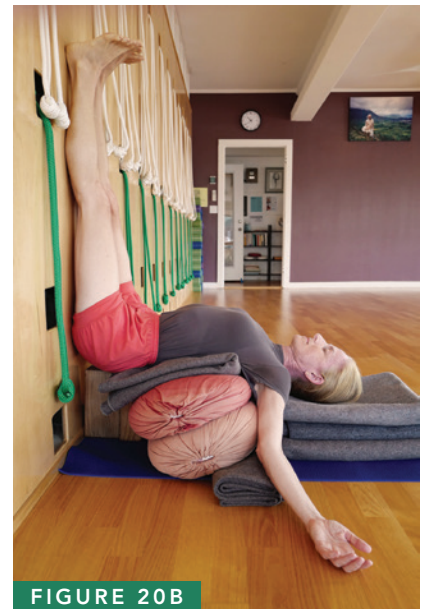


FIGURE 20B



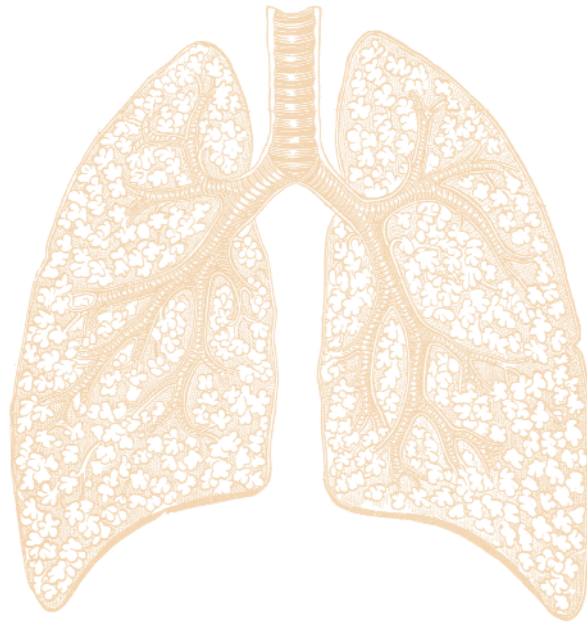
FIGURE 20C

21 | Savasana | Posture du Cadavre

Allongez-vous sur le ventre sur un tapis sans autre support. Repliez les mains sous le front. Rentrez les gros orteils vers l'intérieur, sortez les talons des coins du tapis. La tête et les mains peuvent reposer sur un bolster avec les coudes repliés. Une couverture pliée en trois sous l'abdomen peut aussi être ajoutée.



FIGURE 21



Ma gratitude à Christine Havener, CIYT, Intermediate Senior 1, C-IAYT, qui a posé dans ces postures et m'a fait part de ses retours enrichissants; au Iyengar Yoga SDC, Honolulu, Hawai'i, pour l'accès à ses locaux; à Gretchen Wieshuber, Studio2D.com, pour son expertise graphique; et à Tara Tubb et David Carpenter pour leurs corrections détaillées. Merci aussi à Tracy Thomas pour son aide de dernière minute. Traduction française de Julia Couvret-Donadieu.

© 2020 Lois Steinberg