

Se libérer du passé

Extrait de « Kundalini Yoga : La science de l'être total » – Michel Manor

Dans le yoga, le point de départ de tout travail intérieur se trouve dans notre corps physique. Dès notre plus tendre enfance, celui-ci se construit, conjointement à notre personnalité, en réaction aux influences de l'environnement dans lequel nous sommes plongés ; environnement naturel, familial, culturel, social mais aussi émotionnel.

Ainsi prennent naissance de profonds conditionnements inconscients qui fonctionnent comme des codes, des schémas à travers lesquels nous décryptons la réalité et élaborons notre relation aux événements qui la composent.

Tous ces schémas psychologiques et émotionnels laissent une empreinte physique sur notre morphologie, notre posture et notre musculature.

Par exemple des tensions chroniques au niveau du cou et des épaules peuvent être associées à une colère qui ne parvient pas à s'exprimer ou à l'accumulation du stress ressenti face à une surcharge de responsabilités.

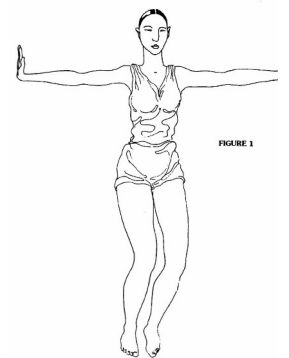
Ou alors, par exemple, une contraction de la partie postérieure des jambes traduit un besoin exagéré de s'accrocher à la terre, une résistance aux changements et donc un recul systématique face à toute situation nouvelle. Les yogis appellent cela la peur de s'envoler.

Le kriya que nous allons pratiquer aujourd'hui pour nous libérer du passé propose des exercices qui permettent d'étirer et de relaxer toutes les zones de tension du corps. Lorsque vous les pratiquerez, soyez très attentifs à votre respiration. Toute réaction de celle-ci indique que vous entrez en contact avec un blocage inconscient particulièrement important chez vous.

A vous d'observer finement votre corps et d'utiliser consciemment votre respiration pour détendre la zone concernée et, au-delà soulager votre psychisme.

En travaillant ainsi pendant 40 jours à l'écoute attentive des réponses de votre corps et de votre souffle, vous y aurez gagné un physique neuf et une aisance de mouvements naturelle qui feront partie intégrante de votre personnalité.

1. Vous êtes debout. Vos pieds sont parallèles et écartés d'une vingtaine de centimètres. Vos bras sont étendus de chaque côté du corps, paumes relevées et doigts tendus. Pliez les genoux jusqu'à sentir une tension dans les mollets (fig. 1). Maintenez également une tension constante dans les bras. Respiration longue et profonde par le nez pendant une à trois minutes.



2. Étendez votre jambe gauche derrière vous en posant le dessus du pied à terre. Le genou droit est plié de sorte que la cuisse droite soit parallèle au sol. Joignez les mains devant vous, doigts entrelacés et index sortis. Étendez les bras (fig. 2). Regardez droit devant vous et pratiquez la Respiration du Feu une à trois minutes. Inspirez et changez de côté.



FIGURE 2

3. Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Rame-
nez la plante du pied droit le plus haut possible à l'intérieur de
la cuisse gauche. Penchez-vous sur la jambe gauche pour sai-
sir votre pied ou votre cheville et étirez-vous doucement (fig. 3).
Restez dans cette position une à trois minutes avec une respi-
ration longue et profonde. Changez de côté et recommen-
cez.



FIGURE 3

4. Asseyez-vous sur le talon droit, avec la jambe gauche
étendue devant vous. Entrelacez vos doigts et retournez vos
paumes vers l'extérieur. Levez maintenant les bras au-dessus
de la tête (fig. 4). Inspirez. Expirez et penchez-vous en vous
étirant au-dessus de la jambe gauche (fig. 5). Essayez d'en-
tourer votre pied avec vos mains. Continuez sur un rythme
modéré une à trois minutes. Inspirez. Expirez et changez de
côté.

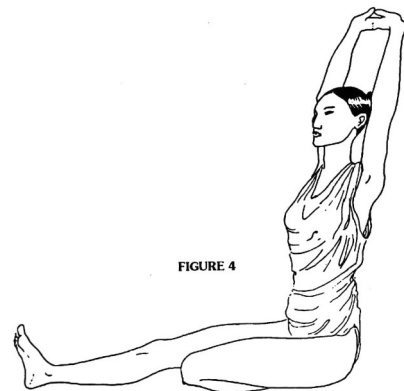


FIGURE 4



FIGURE 5

5. Asseyez-vous à nouveau en tailleur. Placez les plantes
de vos pieds l'une contre l'autre et amenez-les contre votre
pubis. Entourez-les de vos mains. Prenez appui sur vos mol-
lets avec vos coudes et penchez-vous en avant de manière à
exercer une pression constante sur les muscles de l'intérieur
des cuisses. Respiration longue et profonde. Soyez très consi-
cient des tensions dans votre corps et aidez-vous de la respi-
ration pour les dissoudre. Plus vous vous relaxez, plus vous
devez vous pencher vers l'avant (fig. 6). Continuez pendant
une à trois minutes.

FIGURE 6



6. Écartez les jambes au maximum. Attrapez la plante de
vos pieds ou vos talons en vous penchant en avant. Amenez
le sternum le plus près possible du sol (fig. 7). Respiration
longue et profonde pendant une à trois minutes.

FIGURE 7



7. Vous êtes toujours assis les jambes écartées au maximum. Inspirez au milieu et expirez en vous penchant de côté sur la jambe droite. Saisissez votre pied ou votre cheville avec vos mains (fig. 8). Inspirez en vous redressant. Expirez en vous penchant sur l'autre jambe. Continuez le mouvement sur un rythme soutenu pendant une à trois minutes.

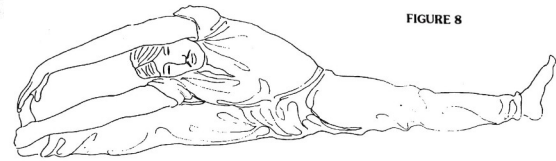


FIGURE 8

8. Allongez-vous maintenant sur le dos. Pliez les genoux et posez les pieds bien à plat sur le sol. Agrippez-vous à vos chevilles. Sur l'inspiration, levez les hanches vers le ciel le plus haut possible (fig. 9). Sur l'expiration, reposez le bassin au sol. Recommencez vingt-six fois avec une respiration puissante.

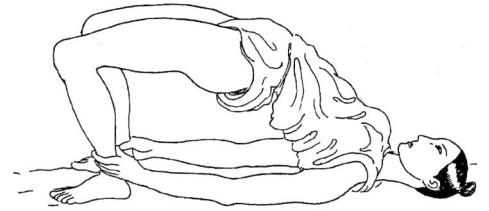


FIGURE 9

9. Toujours étendus sur le dos. Inspirez profondément. En expirant, levez les jambes jointes et venez poser vos pieds à terre derrière votre tête (fig. 10). Inspirez en ramenant les jambes devant vous et expirez en relevant le torse. Continuez le mouvement vers l'avant pour attraper vos chevilles. Tirez sur les bras en essayant de rapprocher votre nez de vos genoux. Faites les mouvements bien à fond et continuez une à trois minutes.



FIGURE 10

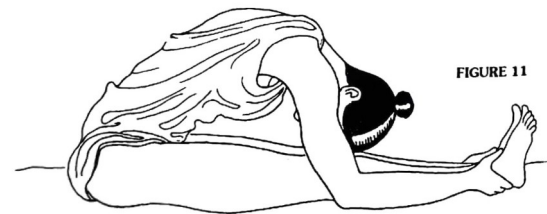


FIGURE 11

10. Mettez-vous à « quatre pattes », paumes des mains à plat sur le sol. Cambrez les reins et relevez la tête. Cette position est celle de la Vache (voir fig. 13, page 86). En inspirant, poussez l'abdomen vers le sol, en expirant rentrez-le en fléchissant la colonne vertébrale. Continuez pendant une à trois minutes.

Gardez la position. Ouvrez les yeux et fixez un point au plafond droit devant vous. Pratiquez la Respiration du Feu pendant une à trois minutes. Inspirez. Expirez et passez immédiatement à l'exercice suivant.

11. Toujours à quatre pattes, laissez pendre la tête entre les épaules et arrondissez le dos. Vous êtes dans la posture du Chat (voir fig. 14, page 86). Inspirez profondément. Expirez complètement et commencez à pomper l'abdomen vigoureusement en gardant les poumons vides. Continuez aussi longtemps que vous le pouvez. Lorsque votre extrême limite est atteinte prenez une grande inspiration, expirez à fond immédiatement et recommencez à pomper le plus longtemps possible. Recommencez huit fois en tout.

Cet exercice est souverain pour vous dégager des stress accumulés depuis l'enfance. Le fait de maintenir les poumons vides fait remonter à la surface les peurs et les sentiments d'insécurité les plus profondément enfouis dans notre psyché. D'autre part, cet exercice travaille évidemment sur la souplesse de la colonne vertébrale, mais stimule également le plexus solaire, le système digestif et le cœur.

12. Asseyez-vous les jambes étendues devant vous. Saisissez vos gros orteils ou vos chevilles. Sur l'inspiration, relevez le buste vers l'arrière au maximum. Sur l'expiration, abaissez-le au maximum vers l'avant. Gardez le dos et la tête droits (fig. 12). Continuez sur un rythme soutenu pendant trois minutes. Inspirez pour terminer. Expirez, tirez le buste encore un peu vers les jambes et appliquez la fermeture inférieure. Recommencez encore deux fois.

Ce Kriya est décrit par les textes classiques du tantrisme comme un des plus puissants pour éveiller la Kundalini. C'est la raison pour laquelle je le fais pratiquer avec un Mantra : Whah sur l'inspiration, Guru sur l'expiration. Le Mantra est répété mentalement et on peut alors allonger le temps de pratique jusqu'à trente et une minutes mais pas au-delà.

N'oubliez pas la relaxation à la fin de cette série.



FIGURE 12