



सत्यमेव जयते

Government of India

International Day of
YOGA

Common Yoga Protocol
21st June



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



सत्यमेव जयते

Gouvernement de l'Inde

21 juin

JOURNÉE INTERNATIONALE DU YOGA

Protocole Commun de Yoga



Yoga pour la Paix et l'Harmonie

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 de l'Inde, et révisé par le Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Directeur, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministère AYUSH, Gouvernement de l'Inde.

Publié par

Le Directeur

Morarji Desai National Institute of Yoga

Ministère AYUSH, Gouvernement de l'Inde

68, Ashok Road, New Delhi-110001

Site Internet : www.yogamdniy.nic.in, www.ayush.gov.in

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.

1. LA PRIÈRE

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

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं
सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे
सज्जानाना उपासते ।।

ॐ Saṁgacchadhvaṁ saṁvadadhvaṁ
saṁ vo manāṁsi jānatām
devā bhāgaṁ yathā pūrve
sañjānānā upāsate ||



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/Sūkṣma Vyāyāmas yogiques aident à augmenter la microcirculation. Ces pratiques peuvent se faire debout ou assis.

I. FLEXION DU COU

Sthiti : Samasthiti (Position de veille)

Technique

Étape – i (Flexion avant et arrière du cou)

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



Étape – ii (Fléchir à droite et à gauche du cou)

- o Tout en expirant, pencher doucement la tête à droite ; approcher le plus possible l'oreille de l'épaule sans soulever celle-ci.
- o Tout en inspirant, ramener la tête en position normale.
- o Similairement, tout en expirant, pencher la tête du côté gauche.
- o Inspirer et ramener la tête en position normale.
- o Répéter deux fois ce cycle.



Étape – iii (Rotation à droite et à gauche)

o Maintenir la tête droite.

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



Étape – iv : Rotation du cou

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



Note :

- o Mouvoir la tête aussi loin que possible. Ne pas forcer.
- o Maintenir les épaules relâchées et stables.
- o Sentir l'étirement autour du cou et le relâchement des articulations et des muscles du cou.
- o Peut être pratiqué assis sur une chaise.

- o 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.
- o Les personnes âgées et les personnes souffrant de spondylite cervicale, de tension artérielle élevée éviteront cet exercice.

II. MOUVEMENT DE L'ÉPAULE

Sthiti : Samasthiti (Posture alerte)

Étape i : Étirement de l'épaule Technique : o

Pieds joints, corps droit, mains le long du corps.

o Lever les deux bras de chaque côté au-dessus de la tête, paumes vers l'extérieur. Les redescendre de la même manière.

o Les bras ne doivent pas toucher la tête quand ils vont vers le haut ni les cuisses quand ils vont vers le bas.

o Les paumes doivent être ouvertes, avec les doigts rassemblés.



Étape ii : Skandha Cakra (rotation de l'épaule) o Se tenir droit.

o Placer les doigts de la main gauche sur l'épaule gauche et les doigts de la main droite sur l'épaule droite.

o Rotation complète des deux coudes de manière circulaire.

o Essayer de joindre les coudes devant la poitrine dans le mouvement vers l'avant et de toucher les oreilles dans le mouvement vers le haut.

o Étirer le bras en arrière dans le mouvement vers l'arrière et le tronc en touchant le côté du redescendant.

o C'est une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, à répéter 5 fois.

o Faire la même chose dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Bienfaits :

- o La pratique de cette kriyā entretient la santé des os, des muscles et des nerfs de la région de l'épaule.
- o Ces pratiques sont utiles en cas de spondylarthrite et d'épaule bloquée.

III. MOUVEMENT DU BUSTE

Torsion du buste (Kaṭṭisakti Vikāsaka)

Sthiti : Samasthiti (posture alerte)

Technique

- o Debout, les pieds légèrement écartés.
- o Lever les deux bras au niveau de la poitrine, les deux paumes face à face et les maintenir parallèles.
- o 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.
- o 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. o Répéter deux fois ce cycle.
- o Se relaxer en *Samasthiti*.

Note :

- o Procéder lentement en respirant normalement..
- o Les patients cardiaques feront attention durant cet exercice.
- o Éviter 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.

IV. MOUVEMENT DU GENOU

Sthiti : *Sama Sthiti* (Position alerte)

Technique

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



- o Expirer tout en abaissant les mains.
- o Répéter encore deux fois.

Note :

- o Renforce les articulations des genoux et des hanches.
- o Éviter cet āsana en cas d'importants problèmes d'arthrite.

3. YOGĀSANAS

A. POSTURES DEBOUT

TĀDĀSANA (Posture du palmier)

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

Technique

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



Bienfaits

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

Attention

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

VṚKṢĀSANA (The Tree Posture)

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

Technique



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

Bienfaits

- o 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

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

PĀDA-HASTĀSANA (Posture des mains aux 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

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



Bienfaits

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

Attention

- o Éviter 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.
- o Ceux qui ont des problèmes de vertèbres ou de disques doivent aussi éviter cette pratique.

ARDHA CAKRĀSANA (Posture de la Demi-Roue)

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

Technique

- o 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.
- o Maintenir la position de 10 à 30 secondes en respirant normalement.
- o Inspirer et se redresser doucement.



Bienfaits

- o Ardha Cakrāsana rend la colonne vertébrale flexible et renforce les nerfs rachidiens.
- o Renforce les muscles du cou et améliore la capacité respiratoire.
- o Aide en cas de spondylite cervicale.

Attention

- o Éviter cette position en cas de vertige ou de tendance au vertige.
- o 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

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



Bienfaits

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

Attention

- Éviter 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 ni 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)

Bhadra signifie ferme ou de bon augure.

Sthiti : posture assise jambes allongées
(Viśrāmāsana)



Technique

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



Bienfaits

- o Maintient la fermeté du corps et stabilise l'esprit.
- o Conserve les articulations des genoux et des hanches en bonne santé.
- o Soulage la douleur des genoux.
- o Agit sur les organes abdominaux et relâche la tension dans l'abdomen.
- o Profite aux femmes en les soulageant des douleurs abdominales souvent ressenties lors de leurs règles.

Attention

- o Éviter cette pratique en cas d'arthrite sévère ou de sciatique.

VAJRĀSANA (Posture de la foudre)

Cette posture peut être considérée comme méditative. Lorsqu'on la pratique à des fins méditatives, on doit fermer les yeux à l'étape finale.

Technique

- o S'asseoir avec les jambes allongées l'une contre l'autre, les mains de chaque côté du corps, paumes posées sur le sol, doigts tournés vers l'avant.
- o Plier la jambe droite et ramener le pied droit sous la fesse droite. De la même manière, plier la jambe gauche et ramener le pied gauche sous la fesse gauche. Placer les deux talons de manière à ce que les gros orteils soient l'un sur l'autre.
- o Positionner les fesses entre les talons.
- o Mettre les mains sur les genoux.
- o Maintenir la colonne vertébrale droite, regarder devant soi ou fermer les yeux.



- o En revenant dans la position d'origine, se pencher légèrement vers la droite, dégager la jambe gauche et l'étendre.
- o De la même manière, étendre la jambe droite et revenir dans la position d'origine.

Bienfaits

- o Cet *āsana* renforce les muscles des cuisses et des mollets.
- o Cet *āsana* est bénéfique pour la digestion.
- o Il procure une base ferme à la colonne vertébrale et la maintient droite.

Attention

- o Les personnes souffrant d'hémorroïdes ne doivent pas pratiquer cet *āsana*
- o Celles qui souffrent de douleurs du genou ou d'une blessure à la cheville doivent éviter cette pratique.

ARDHA USTṚĀSANA (Posture du Demi-Chameau)

Sthiti : position assise jambes allongées (Viśrāmāsana)

Ustṛa signifie chameau. La version finale de cet *āsana* ressemble à la bosse d'un chameau. Dans cette version, seule la première étape (demi-posture) de l'*āsana* est pratiquée.

Technique

- o S'asseoir en Viśrāmāsana.
- o Puis se mettre en Daṇḍāsana.
- o Rassembler les jambes et s'asseoir sur les talons.
- o Maintenir les cuisses serrées de manière à ce que les gros orteils se touchent.
- o Placer les mains sur les genoux.
- o La tête et le dos doivent être droits.
- o C'est *Vajrāsana*.
- o Se dresser sur les genoux.
- o Placer les mains sur les hanches avec les doigts pointés vers le bas.
- o Garder les coudes et les épaules parallèles.
- o 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.
- o Maintenir les cuisses perpendiculaires au sol.
- o Maintenir la posture de 10 à 30 secondes en respirant normalement.
- o Revenir en inspirant ; s'asseoir en *Vajrāsana*.



- o Se détendre en Viśrāmāsana.

Bienfaits

- o Cette posture contribue à renforcer les muscles du dos et du cou.
- o Soulage la constipation et le mal de dos.
- o Augmente la circulation du sang vers la tête et la région cardiaque.
- o Pratique très utile pour le patient cardiaque, mais doit être pratiquée avec précaution.

Attention

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

UṢṬRĀSANA (Posture du Chameau)

Uṣṭra signifie chameau. Le corps dans cette posture ressemble à la posture d'un chameau, d'où son nom.

Technique

- o Se mettre à genoux sur le sol. Garder les cuisses et les pieds ensemble, les orteils vers l'arrière et détendus sur le sol.
- o Écarter les genoux et les pieds d'une vingtaine de centimètres et se dresser sur les genoux.
- o En inspirant, se pencher en arrière.
- o Attention à ne pas faire de mouvement brusque avec le cou en se penchant en arrière.
- o En expirant, placer la paume droite sur le talon droit et la paume gauche sur le talon gauche.
 - o Dans la position finale, les cuisses seront perpendiculaires au sol et la tête renversée en arrière.
 - o Le poids du corps est réparti également entre les bras et les jambes.



Bienfaits

- o *Uṣṭrāsana* est extrêmement utile pour la vision défaillante.
- o Elle est utile pour soulager les maux de dos et de cou.
- o Elle contribue à réduire la graisse au niveau de l'abdomen et des hanches.
- o Elle est utile dans les problèmes digestifs.

Attention

o Les personnes souffrant d'hypertension artérielle, de problèmes cardiaques, de hernie, ne doivent pratiquer cette posture.

ŚĀŚĀKĀSANA (Posture du lièvre)

Śāśaka signifie lièvre.

Sthiti : Vajrāsana

Technique

- o S'asseoir en Vajrāsana.
- o Bien écarter les genoux des deux côtés, en faisant se toucher les deux gros orteils.
- o Garder les paumes des mains entre les genoux.
- o Expirer et doucement les tendre entièrement vers l'avant.
- o Se pencher en avant et placer le menton au sol.
- o Maintenir les bras parallèles.
- o Regarder devant soi et maintenir la posture.
- o Inspirer et se redresser.
- o Expirer et revenir à la position Vajrāsana.
- o Ramener les jambes et revenir à Viśrāmāsan.



Bienfaits

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

Attention

- o Éviter cette posture en cas de mal de dos sévère.
- o Les patients souffrant d'arthrose des genoux devraient faire attention au cours de cet exercice ou éviter Vajrāsana.
- o Les patients souffrant d'hypertension artérielle ne doivent pas pratiquer cette posture.

UTTĀNA MANDŪKĀSANA (Posture de la grenouille étirée)

Uttāna signifie droit et Maṇḍūka signifie grenouille. La position finale de Uttāna Maṇḍūkasana ressemble à une grenouille étirée, d'où son nom. Dans la posture Uttāna Mandūkāsana, la tête est maintenue par les coudes.

Technique

- o S'asseoir en Vajrāsana.



- o Écarter largement les genoux en gardant les orteils ensemble.
- o Lever le bras droit, le plier et l'amener vers l'arrière par le dessus de l'épaule droite, et placer la paume sous l'épaule gauche.
- o Maintenant, plier de la même manière le bras gauche et placer la paume sous l'épaule droite. Maintenir la position pendant un moment, puis ramener doucement le bras gauche et le bras droit ; rassembler les genoux comme dans la position initiale.

Bienfaits

- o Cet āsana est utile pour le mal de dos et les douleurs cervicales.
- o Il aide à améliorer les mouvements du diaphragme et contribue à augmenter la capacité pulmonaire.

Attention

- o Les personnes souffrant de douleurs articulaires sévères au niveau du genou ne doivent pas pratiquer cette posture.

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 : *Daṇḍāsana*

Technique

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



Bienfaits

- o Augmente la souplesse de la colonne vertébrale.
- o Contribue à venir à bout de la constipation, de la dyspepsie.

- o Stimule le pancréas et aide à gérer le diabète.

Attention

- o Éviter cette posture en cas de maux de dos sévères, de problèmes au niveau des vertèbres ou des disques, après une intervention chirurgicale de l'abdomen et durant la menstruation.

C. POSTURES SUR LE VENTRE

MAKARĀSANA (Posture du Crocodile)

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

Sthiti : posture de détente sur le ventre

Technique

- o S'allonger sur le ventre, les pieds largement écartés, pointés vers l'extérieur.
- o Replier les bras et placer la main droite sur la main gauche.
- o Placer le front sur les mains.
- o Garder les yeux fermés. C'est Makarāsana.



- o Cet āsana se pratique pour la relaxation dans toutes les postures sur le ventre.

Bienfaits

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

Attention

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

BHUJAṄĀSANA (Posture du Cobra)

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

Sthiti : posture sur le ventre ou *Makarāsana*

Technique

- o S'allonger sur le ventre, poser la tête sur les mains et détendre le corps.
- o Joindre les jambes et étendre les bras.



- o Garder le front sur le sol.
- o Maintenant, placer les mains juste devant le corps ; maintenir les paumes et les coudes au sol.
- o En inspirant lentement, lever le menton et la poitrine jusqu'à la région du nombril.
- o Rester dans cette position.
- o Elle est appelée **Sarala Bhujāṅgāsana**.
- o Maintenant, redescendre et placer le front sur le sol.
- o Maintenir les paumes de part et d'autre de la poitrine là où se trouvaient les coudes, et soulever les coudes.
- o Inspirer ; lever légèrement le menton et la poitrine au niveau du nombril.



Il s'agit de Bhujāṅgāsana.

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

Note

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

Bienfaits

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

Attention

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

ŚALABHĀSANA (Posture de la Sauterelle) Śalabha signifie sauterelle.

Sthiti : posture sur le ventre *Makarāsana*

Technique

- o S'allonger sur le ventre en *Makarāsana*.
 - o Poser le menton au sol ; placer les mains le long du corps, les paumes vers le haut.



- o Inspirer, soulever les jambes du sol aussi haut que possible sans plier les genoux.
- o Bien étendre les bras et les jambes pour qu'il soit plus facile de soulever le corps du sol.
- o Maintenir cette position de 10 à 20 secondes en respirant normalement.
- o Expirer, ramener les jambes vers le sol.
- o Se reposer quelques secondes en Makarāsana.

Note

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

Bienfaits

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

Attention

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

D. POSTURES SUR LE DOS

ŚETUBANDHĀSANA (Posture du Pont)

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

Sthiti: posture sur le dos *Śavāsana*.

Technique

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



- o Expirer, revenir lentement dans la position d'origine et se détendre en *Śavāsana*.

Note

- o Dans la position finale, les épaules et la tête restent en contact avec le sol.
- o Si besoin, dans la position finale, on peut soutenir le corps avec les mains au niveau de la taille.

Bienfaits

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

Attention

- o 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.

UTTĀNA PĀDĀSANA (Posture les pieds levés)

Uttāna dans ce contexte signifie soulevé et *Pāda* signifie jambe. Dans cet āsana, les jambes sont soulevées en position allongée sur le dos, d'où son nom.

Technique

- o S'allonger confortablement au sol avec les jambes écartées. Les mains sont placées le long du corps. Tout en inspirant, soulever lentement les deux jambes sans les plier jusqu'à un angle de 30° par rapport au sol.



- o Maintenir la position en respirant normalement.
- o Expirer et redescendre lentement les deux jambes pour les replacer sur le sol.
- o Répéter une fois.

Bienfaits

- o Cette posture équilibre le centre du nombril (*Nābhi Maṇipuracakra*).
- o Elle est utile pour soulager les douleurs abdominales, les flatulences, l'indigestion et la diarrhée.
- o Elle renforce les muscles abdominaux.
- o Elle est également efficace pour surmonter la nervosité et l'anxiété.
- o Elle contribue à améliorer la capacité respiratoire et pulmonaire.

Attention

o Les personnes souffrant d'hypertension doivent la pratiquer avec une jambe à la fois sans retenir leur souffle.

ARDHA HALĀSANA (Posture de la demi-charrue)

Ardha signifie demi et *Hala* signifie charrue. Cette posture est connue sous le nom d'*Ardha Halāsana* parce que, dans sa position finale, le corps prend la forme d'une demi-charrue indienne.

Technique

- o S'allonger sur le dos, maintenir les mains le long des cuisses, les paumes tournées vers le sol.
- o Lever lentement les jambes ensemble sans les plier, et s'arrêter à un angle de 30° par rapport au sol.
- o Après quelques secondes, continuer à lever les jambes jusqu'à un angle de 60° et maintenir la position.
- o Maintenant, continuer lentement à lever les jambes jusqu'à un angle de 90°. C'est la position finale d'*Ardha Halāsana*.
- o Le corps doit être bien droit des hanches jusqu'aux épaules.
- o Maintenir cette position aussi longtemps qu'elle reste confortable.
- o Descendre lentement les jambes jusqu'au sol sans soulever la tête.



Bienfaits

- o Cet *āsana* est bénéfique contre la dyspepsie et la constipation.
- o La pratique de cet *āsana* est utile en cas de diabète, d'hémorroïdes et de problèmes liés à la gorge.
- o Cette posture est très bénéfique pour les patients souffrant d'hypertension mais doit être pratiquée avec précaution.

Attention

Ceux qui ont des douleurs dans la région lombo-sacrée (bas du dos) ne doivent pas pratiquer cette posture avec les jambes ensemble.

Éviter cette pratique en cas de blessures abdominales, de hernie, etc.

PAVANAMUKTĀSANA (Posture de libération des vents)

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



Sthiti : Śavāsana

Technique

- o S'allonger bien à plat sur le dos.
- o Replier les genoux et ramener les cuisses sur la poitrine.
- o Croiser les doigts et saisir les tibias, sous les genoux.
- o Expirer ; lever la tête jusqu'à ce que le menton touche les genoux et se détendre.
- o C'est *Pavanamuktāsana*.
- o Ramener la tête au sol.
- o Tout en expirant, redescendre les jambes vers le sol.
- o Se reposer en *Śavāsana*.

Note

- o Synchroniser la respiration avec le mouvement des jambes.
- o Tout en touchant le genou avec le nez/front, on doit pouvoir sentir un étirement au niveau de la région lombaire ; garder les yeux fermés et concentrer l'attention sur la région lombaire.

Bienfaits

- o Supprime la constipation ; soulage les flatulences, diminue la sensation de ballonnements dans l'abdomen et aide à la digestion.
- o 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.
- o Tonifie les muscles du dos et les nerfs rachidiens.

Attention

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

ŚAVĀSANA (Posture du corps mort)

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

Sthiti : position de détente sur le dos.

Technique

- o S'allonger sur le dos, bras et jambes confortablement écartés.
- o Paumes tournées vers le ciel ; yeux clos.
- o Détendre tout le corps consciemment.



- o Prendre conscience de la respiration naturelle et la laisser devenir rythmique et lente.
- o Maintenir la position jusqu'à se sentir reposé et détendu.

Bienfaits

- o Contribue à soulager toutes sortes de tensions et apporte du repos au corps et au mental.
- o Détend l'ensemble du système psycho-physiologique.
- o 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.
- o Il s'avère très bénéfique dans la gestion du stress et de ses conséquences.

4. KAPĀLABHĀTI

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

Technique

- o S'asseoir dans n'importe quelle posture de méditation.
- o Fermer les yeux et détendre tout le corps.
- o Inspirer profondément par le nez, gonfler la poitrine.
- o Expirer le souffle en contractant fortement les muscles abdominaux et relâcher.
- o Ne pas faire d'effort.
- o Continuer à expirer activement et fortement et à inspirer de manière passive.
- o Effectuer 40 respirations rapides, puis prendre une profonde inspiration et expirer lentement.
- o C'est un cycle de *Kapālabhāti*.
- o Chaque cycle doit être suivi d'une respiration profonde.
- o Répéter le cycle encore 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 cycles : les débutants peuvent pratiquer jusqu'à 3 cycles de 10 respirations chacun. Le nombre de cycles peut être augmenté graduellement sur une certaine période.

Bienfaits

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

Attention

- o Éviter 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.

5. PRĀNĀYĀMA

NĀDĪŚODHANA ou ANULOMA VILOMA PRĀNĀYĀMA (Respiration alternée par les narines)

Le trait caractéristique principal de ce *prānāyāma* 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

- o S'asseoir en position de méditation.
- o Maintenir la colonne vertébrale et la tête droite, garder les yeux fermés.
- o Détendre le corps par quelques profondes respirations.
- o Placer la paume de la main gauche sur le genou gauche en Jnāna mudra. La main droite doit être en Nāsāgra mudra.
- o Placer l'annulaire et l'auriculaire sur la narine gauche ; plier le majeur et l'index. Placer le pouce droit sur la narine droite.
- o Ensuite, inspirer avec la narine gauche ; fermer la narine gauche avec l'auriculaire et l'annulaire et relâcher le pouce de la narine droite ; expirer par la narine droite.
- o Puis inspirer par la narine droite.
- o À la fin de l'inspiration, obturer la narine droite, ouvrir la narine gauche et expirer par cette narine.
- o Ce processus complet est un cycle de Nādisodhana ou Anuloma Viloma *Prānāyāma*.

Répéter cinq fois le cycle.



Nombre et durée

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

Respiration

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

Bienfaits

- o Le principal objectif de ce *prāṇāyāma* est de purifier les principaux canaux apportant l'énergie appelée *nadis* ; il nourrit de ce fait le corps entier.
- o Il induit la tranquillité et aide à améliorer la concentration.
- o Il accroît la vitalité et diminue le niveau de stress et d'anxiété.
- o Il améliore les problèmes de toux.

ŚĪTALĪ PRĀṆĀYĀMA

Śitalī signifie refroidissement. Ce mot signifie également calme et sans passion. Comme son nom l'indique, ce *prāṇāyāma* refroidit à la fois le corps et l'esprit. Il est spécifiquement conçu pour réduire la température du corps. La pratique de ce *prāṇāyāma* apporte l'harmonie au corps physique et calme le mental.

Technique

- o S'asseoir en *Padmāsana* ou toute autre posture assise confortable.
- o Placer les mains sur les genoux en *Jñānamudrā* or *Anjalimudrā*.
- o Former un tube avec la langue.

Inspirer par ce tube, remplir poumons d'air au maximum de leur capacité et fermer la bouche.

- o Puis expirer lentement par les narines.



les

Bienfaits

- o *Śitalī prāṇāyāma* purifie le sang.
- o Il a un effet rafraîchissant sur le corps.
- o Il est bénéfique pour les personnes souffrant d'hypertension artérielle.
- o Il apaise la soif et la faim.
- o Il soulage l'indigestion et les désordres causés par le phlegme (toux) et la bile (*pitta*).
- o Il supprime les désordres de *gulma* (dyspepsie chronique), du spleen et autres maladies connexes (H.P 2/58).

- o Il est bénéfique pour la peau et les yeux.

Attention

- o Les personnes souffrant d'un refroidissement, de toux ou d'amygdalite ne doivent pas pratiquer ce Pranayama.

BHRĀMARĪ PRĀNĀYĀMA (BHRĀMARĪ RECAKA)

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

Sthiti : n'importe quelle posture de méditation.

Techniques :

Type - I

- o S'asseoir dans n'importe quelle posture de méditation, les yeux fermés.
- o Inspirer profondément par le nez.
- o Expirer lentement de manière contrôlée tout en émettant un son profond et continu de bourdonnement comme celui d'une abeille.
C'est un cycle de *Bhrāmarī*. o Faire 2 cycles supplémentaires.

Type - II

- o S'asseoir dans n'importe quelle posture de méditation, les yeux fermés.
- o Inspirer profondément par le nez.
- o Maintenir avec ses index les yeux fermés, avec les annulaires et les auriculaires la bouche, et avec les pouces les oreilles, tel qu'indiqué sur la figure. Cette posture est aussi appelée Śanmukhi Mudra.
- o Expirer lentement de manière contrôlée tout émettant un son profond et constant de bourdonnement comme celui d'une abeille. Il s'agit d'un cycle de *Bhrāmarī*.
- o Faire 2 cycles supplémentaires.



en

Bienfaits

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

Attention o Éviter cette pratique en cas d'infection du nez ou des oreilles.

6. DHYĀNA

Dhyāna ou méditation est un acte de contemplation continue.

Sthiti : n'importe quelle posture de méditation.



Technique

- o S'asseoir dans n'importe quelle posture de méditation.
- o Garder la colonne vertébrale bien droite.
- o Former 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 droits mais détendus.
 - Les trois doigts sont étirés et se touchent.
 - Garder les paumes de main sur les cuisses, tournées vers le haut.
 - Les bras et les épaules doivent être souples et détendus.
- o Fermer les yeux et rester assis le visage légèrement relevé.
- o Nul besoin de se concentrer. Maintenir juste l'attention entre les sourcils et rester conscient de la respiration.
- o Dissoudre les pensées et atteindre la pure pensée.
- o Méditer.

Note

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

Bienfaits

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

7. SANKALPA

*Hame apne man ko hamesha santulit rakhana hai,
Isi main hi hamaraa atma vikas samaaya hai.*

***Main apne kartavya khud ke prati, kutumb ki prati, kaam,
samaj aur vishwa ke prati, shanti, anand aur swasthya
ke prachar ke liye baddh hun***

SANKALPA (Terminer la session de pratique du yoga avec un *Sankalpa*)

Je m'engage à avoir toujours un esprit équilibré. C'est dans cet état que l'accomplissement de mon soi le plus élevé atteint sa plus haute possibilité. Je m'engage à accomplir mon devoir envers le soi, la famille, au travail, dans la société, et envers le monde, pour la promotion de la paix, de la santé et de l'harmonie.

8. Śāntih Pātha

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
ॐ *Sarve Bhavantu Sukhinaḥ,
Sarve Santu Nirāmayāḥ
Sarve Bhadrāṇi Paśyantū,
Mā kaścit Duḥkha Bhāgbhavet*
ॐ *Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ*
सब सुखी हो, सब निरोग हो ।
सब निरामय हो, सबका मंगल हो,
कोई दुखी: न हो ।

***Que tous soient heureux, que tous soient libérés de la maladie.
Que tous voient ce qui est auspiceux, que personne ne doive souffrir.
Om Paix, Paix, Paix.***

Note : PRATIQUES DE YOGA INSTITUTIONNELLES (PYI) 15 minutes

(de préférence Prāṇāyāma, Dhyāna, Yoga Nidrā et Satsaṅga etc.)

Doivent être introduites après la pratique du Prāṇāyāma ou de Dhyāna/de la session de méditation, mais avant le Saṅkalpa

Journée Internationale du Yoga

Yoga Geet (Yoga Song)

तन मन जीवन चलो संवारें
योग मार्ग अपनाएँ,
वैर भाव को त्याग समी हम
गीत मिलन के गायें।

आनंदमय हो जीवन सबका
योग यही सिखलाये
हों तनाव भयमुक्त समी जन
दिव्य प्रेम सरसाये।

यम और नियम हमारे सम्बल
सुखमय जगत बनाएँ,
आसन प्राणायाम ध्यान से
स्वास्थ्य शांति सब पाएँ!

ऊर्जावान बने सब साधक
संशय सभी मिटायें
विश्व एक परिवार योग कर
स्वर्ग धरा पर लाएँ।



Let us ameliorate body, mind and life
Embrace Yoga as a way of life
Leaving animosity behind
Sing a harmony lay

Life should be blissful
-is the lesson of Yoga
Let's everybody live without fear
Thus, divine love may prevail

Yama and Niyama empower one
To enhance the happiness everywhere
Practice Aasana Pranayama and Dhayan
To get health and peace

May energy is bestowed to all Yogis
Doubts are unfastened
Entire world becomes Yoga wreath
Earth transformed into heaven

Aperçus des célébrations de la Journée Internationale du Yoga



21 juin
Journée Internationale du Yoga
PROTOCOLE COMMUN DE YOGA



À propos du logo de la Journée Internationale du Yoga

Dans le logo, les deux mains jointes en prière symbolisent le yoga, qui reflète l'union de la conscience individuelle avec la conscience universelle, une harmonie parfaite entre l'esprit et le corps, l'homme et la nature, l'approche holistique de la santé et du bien-être.

Les feuilles marron dans le logo symbolisent l'élément terre, les feuilles vertes la nature, le bleu l'élément feu tandis que le soleil symbolise la source d'énergie et d'inspiration.

Le logo reflète l'harmonie et la paix pour l'humanité, ce qui est l'essence du yoga.



Gouvernement de l'Inde
Ministry AYUSH

AYUSH Bhawan, B-Block, GPO Complex
INA, New Delhi-11023 www.ayush.gov.in