

Séance autour de l'espace thoracique – Vishnou *granthi*

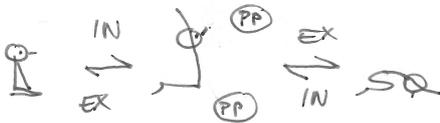
Tout au long de la séance, vous êtes invité-e à diriger votre observation les effets et les transformations qui se déroulent dans l'espace thoracique, Vishnou *granthi*. Sur le plan physiologique et anatomique, une attention particulière sera portée à la respiration et le rythme cardiaque, la cage thoracique, les épaules et les bras sont également concernés. Sur un plan plus subtil, nous tentons de sentir comment la qualité de l'affection s'exprime en vous à travers les relations que vous entretenez avec vous-même, les autres et le Tout-Autre. Associé au règne végétal, Vishnou *granthi* se caractérise par l'immobilité, les plantes ne se déplacent pas et tendent vers la lumière... Rappelons-nous la définition de l'état de yoga qui parle de l'immobilité du mental !

I. *Vajrāsana* – posture de la foudre:



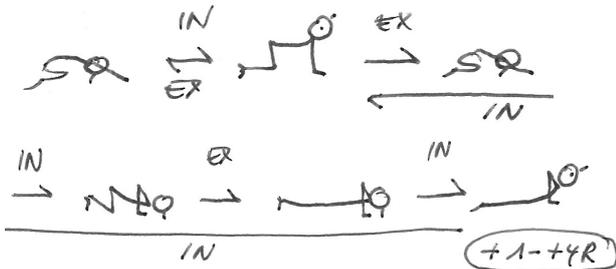
Immobilité. Redressement et ouverture de la colonne vertébrale, ouverture de la cage thoracique, observation et puis développement de la respiration costale et claviculaire.
Concentration du mental vers les qualités du cœur.

II. *Vajrāsana* – posture de la foudre:



Relier son centre – le cœur – avec le ciel et la terre, unir les énergies du haut et du bas. Trouver de l'immobilité dans le mouvement...

III. *Marjāsana* – le chat, *Bhujangāsana* – le cobra

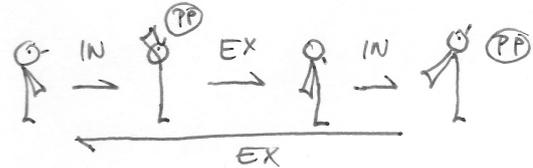


Concentrer son attention sur l'espace du cœur qui s'ouvre. Utiliser la force des bras. Progressivement rester un peu plus longtemps dans le cobra.

Observation – repos puis se relever comme une plante qui sort de la terre vers la lumière...

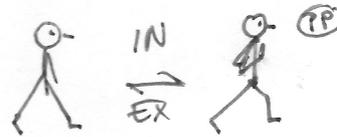


IV. *Samsthiti* / *Tādāsana* – variations de la posture debout :



À l'IN devant entrelacer les doigts en retournant les paumes, à l'IN à l'arrière sans retourner les paumes, bien tendre les bras et progressivement les écarter du dos. Rester en suspension PP pour bien sentir l'ouverture de la cage thoracique.

V. *Virabhadrasana* – posture du héros:



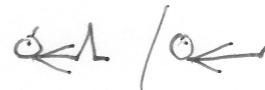
À l'IN fléchir le genou avant et amener les paumes à côté de la poitrine, coudes reculent et omoplates se rapprochent. Un geste comme si on voulait tenir quelque chose à la bonne distance. Rester PP ou éventuellement rajouter 1-3 R.

VI. *Uttanāsana* – flexion avant et *Utkatāsana* – accroupissement :



Revenir vers une fermeture et le recentrage vers soi. Dans la position accroupie déposer tout son poids au propre et au figuré.

Observation et respiration thoracique-claviculaire



Sentir le mouvement respiratoire dans la cage thoracique, tenter de sentir la forme asymétrique des poumons.

VII. *Dvi Pādâ Pītham* – table à 2 pieds :



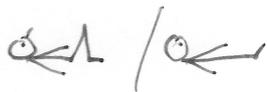
Comme dans le no. IV entrelacer les doigts sans retourner les paumes, éventuellement tenir une sangle. Garder les bras au sol. Monter un peu sur les épaules en rapprochant les omoplates pour soulager la nuque. Ne pas pousser le ventre en avant, ouvrir le cœur.

VIII. Viparîta Karanî mudra – posture inversée, « chandelle » :



Posture inversée, rester tant que c'est confortable. Retrouver la position du cœur ouvert grâce aux mains posées sur le bas du dos (pas sur la taille), resserrer les coudes. Adaptation avec un coussin sous le bassin. A l'IN parcourir mentalement des pieds au centre poitrine, EX détente, lâcher-prise dans l'espace du cœur.

Observation – repos



IX. Prânâyâma / Dhârana – exercice respiratoire-énergétique et concentration :



S'installer confortablement dans la posture de son choix, avec le dos droit, les épaules détendus, l'espace thoracique ouvert... Ressentir la respiration naturelle et l'accompagner pour qu'elle devienne ample et complète.

S'imaginer dessiner un triangle isocèle pointe en bas sur le devant ou dans le corps. La pointe en bas juste en dessous du nombril, l'angle 2 vers l'épaule droite, l'angle 3 vers l'épaule gauche. Placer son attention sur la pointe en bas du triangle, IN en glissant mentalement vers l'épaule droite, PP (poumons pleins) glisser vers l'épaule gauche, EX revenir vers la pointe en bas. Continuer ainsi pendant 6-12R, éventuellement introduire un rythme compté où ce n'est plus seulement la forme géométrique, mais aussi le comptage qui crée la régularité 1 : 1 : 1 : 0. Observer l'ambiance...



Laisser s'effacer le triangle pointe en bas, observer l'ambiance.

Dessiner un triangle isocèle avec pointe en haut. Angle 1 vers la crête iliaque à droite, angle 2 en dessous de la gorge, angle 3 crête iliaque à gauche. Déplacement mental avec la respiration : IN de la hanche droite vers la pointe en haut, EX vers la hanche gauche, PV (poumons vides) vers la hanche droite. Continuer ainsi pendant 6-12R, éventuellement introduire un rythme compté 1 : 0 : 1 : 1. Observer l'ambiance...

Laisser s'effacer le triangle pointe en bas, observer l'ambiance.

X. Dharana et dhyana – concentration et méditation



Redessiner les 2 triangles isocèles et superposez-les devant ou dans votre corps en formant une étoile. Cet hexagramme étoilé est représenté dans le chakra du cœur – *anahata*. Cette forme est aussi appelé étoile ou sceau de Salomon commune aux traditions juive, chrétienne et islamique.

Laissez vous inspirer par le yoga-sûtra de Patañjali III.25.

pravritti – âloka – nyâsât – sùkshma – vyvahita – viprakrishta – jñânam

En dirigeant le regard intérieur vers le Centre, on connaît l'invisible, l'inaccessible. (trad. F. Mazet) L'intelligence du cœur s'offrant au jaillissement de l'esprit, apparaît alors la connaissance de ce qui est subtil, caché ou distant physiquement ou psychologiquement. (trad. B. Bouanchaud)

Si vous le souhaitez, vous pouvez accompagner cette méditation en guidant votre souffle vers ce centre du cœur, par exemple : IN depuis les narines vers le cœur, EX laisser diffuser la qualité d'affection ou de la lumière dans toutes les directions comme les branches de l'étoile.

Eveline Waas Bidaux, www.yoga-et-coaching.ch



En toi est la lumière qui aime tout.
Dessin de Molly Hahn, buddha doodles