



Tatāka Mudrā



Couché sur le dos
Pieds en contact
Bras le long du corps, paumes des mains au sol
Menton rentré

Mudrā = *Āsana* (posture) + *Prānāyāma* (*Ujjāyi*) + *Trātaka* (concentration une ou plusieurs)

Ce *Mudrā* peut être pratiqué seul, il se pratique parfois avec les mains liées paumes tournées, bras tendus au sol derrière soi

La pratique de ce *Mudrā* permet d'obtenir *Pratyāhāra* (retrait du mental et des sens des objets sensoriels), le cinquième membre du *Ashtāṅga Yoga* décrit dans les *Yoga-Sutra* de Patañjali (Y-S II/29)

Respiration
généralement 12 respirations

Concentration
de *Pāda Anguṣṭha* (gros orteils) à *Śīrṣa* (fontanelle) 16 points de concentration sur une seule inspiration. Expiration *Kaṅṭha*, *Nābhi* ou *Mūla*

Pédagogie I

Faire une respiration *Ujjāyi* sur chaque point de concentration depuis *Pāda Aṅguṣṭha* à *Śīrṣa*, 16 points. Jusqu'à la mémorisation des 16 points de concentration. Cela fait 16 respirations

Pédagogie II

Après avoir mémorisé les 16 points de concentration, faire une respiration depuis *Pāda Aṅguṣṭha* à *Mūla*, rester sur *Mūla* pour expirer, 6 points de concentration, ensuite faire une respiration *Ujjāyi* depuis *Mūla* jusqu'à *Hṛudaya*, 6 points de concentration, rester sur *Hṛudaya* pour expirer, ensuite faire une respiration *Ujjāyi* depuis *Hṛudaya* jusqu'à *Śīrṣa*, 6 points de concentration, rester sur *Śīrṣa* pour expirer
Faire 4 fois ce qui représente 12 respirations

Pédagogie III

Lorsque la mémorisation des 16 points de concentration est acquise, que la maîtrise de la synchronisation de la respiration avec les 16 points et que le regard soit dirigé sur le point et non pas en l'imaginant, la technique consiste de faire une seule inspiration *Ujjāyi* depuis *Pāda Aṅguṣṭha* jusqu'à *Śīrṣa*. L'expiration *Ujjāyi* se fait sur un point de concentration, *Kaṅṭha* *Nābhi* ou *Mūla*. Cela demande un contrôle et une bonne maîtrise de la longueur de la respiration ou et une rapidité mentale!

16 points vitaux (concentration)

Se pratique sur un **mouvement ascendant** depuis les gros orteils jusqu'à la fontanelle
sur une seule respiration *Ujjāyi*

Ces points de concentration se trouvent à l'extérieur du corps, sur le corps

16	<i>Śīrṣa</i>
15	<i>Bhrūmadhya</i>
14	<i>Nāsāgra</i>
13	<i>Kaṅṭha</i>
12	<i>Lalāta</i>
11	<i>Hṛudaya</i>
10	Xiphoides
9	<i>Nābhi</i>
8	<i>Śroṇī</i>
7	Pubis
6	<i>Mūla</i>
5	<i>Jangha</i>
4	<i>Jānu</i>
3	Milieu des mollets
2	<i>Gulpha</i>
1	<i>Pāda Aṅguṣṭa</i>