



Taṭāka Mudrā



Taṭāka Mudrā ou Tādagi Mudrā (*pot, cruche, estomac*)

En ce qui concerne les Āsana et les Mudrā, cette posture est la plus facile à exécuter mais la plus difficile à maîtriser! Elle doit être stable et confortable (Y.-S. II/46), pas seulement au niveau du corps mais aussi au niveau mental. Pendant la pratique de ce Mudrā il faut garder continuellement le contact des pieds, ce qui a pour but de garder aussi un état d'hypnagogie, état de semi-conscience.

Couché sur le dos

Pieds en contact

Bras le long du corps, paumes des mains au sol

Menton rentré (en cas de cyphose ou lordose cervicale, mettre un petit support sous l'occiput) (Āsana traditionnel, photo!)

Ce Mudrā peut être pratiqué seul, il se pratique parfois avec les mains liées paumes tournées, bras tendus au sol derrière soi (possibilité de mettre un support sous les bras pour diminuer les tensions)

Peut se faire aussi avec les trois mouvements de bras

Un Mudrā c'est : un Āsana (posture), + Prānāyāma (Ujjāyi), + Trātaka (concentration une ou plusieurs)

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

Respiration

généralement 12 respirations

Concentration

de Pāda Aṅguṣṭa (gros orteils) à Śirsa (fontanelle) 16 points de concentration sur une seule inspiration avec un mouvement ascendant de la respiration depuis Aṅguṣṭa à Śirṣa. Expiration Kaṇṭha, Nābhi ou Mūla. Mais aussi possibilité de faire 6-12 resp. concentration sur un seul point.

16 points vitaux, secrets Marma Sthāna (concentration)

Mouvement ascendant de la respiration de Pāda Aṅguṣṭa à Śirsa

	Pāda Aṅguṣṭa
	Gulpha
	Milieu des mollets
	Jānu
	Jangha
	Mūla
	Pubis
	Śroṇī
	Nābhi
	Xiphoïde
	Hṛudaya
	Lalāta
	Kaṅṭha
	Nāsāgra
	Bhrūmadhya
	Śirsa

© 1980 TKS/2018, 2021

Pédagogie I

Faire une respiration Ujjāyi sur chaque point de concentration depuis Pāda Aṅguṣṭa à Śirsa, 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 inspiration depuis Pāda Aṅguṣṭa à Mūla, rester sur Mūla pour expirer, 6 points de concentration, ensuite faire une inspiration Ujjāyi depuis Mūla jusqu'à Hṛudaya, 6 points de concentration, rester sur Hṛudaya pour expirer, ensuite faire une inspiration Ujjāyi depuis Hṛudaya jusqu'à Śirsa, 6 points de concentration, rester sur Śirsa 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 à faire une seule inspiration Ujjāyi depuis Pāda Aṅguṣṭa jusqu'à Śirsa. 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. Imaginer un fil tendu au dessus du corps, relié par 16 points.

Pédagogie IV

Lorsque la maîtrise du Mudrā et de la concentration sur les 16 points est parfaite, faire :

- ◆ Inspiration 4" concentration Pāda Aṅguṣṭa Antah Kumbhaka
- ◆ faire les 16 points
- ◆ Expiration 8" concentration Śirsa
- ◆ 12 respirations