



2018

Thatāka Mudra



En ce qui concerne les Āsana et les Mudra, 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 Mudra il faut garder continuellement le contact des pieds ce qui a pour but aussi de garder 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)

Mudra= Āsana (posture), Prāṇāyāma (Ujjāyī), Trātaka (concentration une ou plusieurs)

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

La pratique de ce Mudra permet d'obtenir Prathyāhāra (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 Anguṣṭha (gros orteils) à Śhīrṣha (fontanelle) 16 points de concentration sur une seule inspiration.
Expiration Kanta, Nābhi ou Mūla.

Pédagogie I

Faire une respiration Ujjāyī sur chaque point de concentration depuis Pāda Anguṣṭha à Śhīrṣha, 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 Anguṣṭha à Mūla, rester sur Mūla pour expirer, 6 points de concentration, ensuite faire une respiration Ujjāyī depuis Mūla jusqu'à Hrudaya, 6 points de concentration, rester sur Hrudaya pour expirer, ensuite faire une respiration Ujjāyī depuis Hrudaya jusqu'à Śhīrṣha, 6 points de concentration, rester sur Śhīrṣha 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 Ujjāyī depuis Pāda Anguṣṭha jusqu'à Śhīrṣha. L'expiration Ujjāyī se fait sur un point de concentration, Kanta 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 Mudra et de la concentration sur les 16 points est parfaite, faire:

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