



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), Prānāyāma (Ujjāyi), 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 Ashtāṅga Yoga décrit dans les Yoga-Sutra de Patañjali (Y.-S. II/29)

Respiration
généralement 12 respirations

Concentration
de Pāda Angustha (gros orteils) à Shīrsha (fontanelle) 16 points de concentration sur une seule inspiration sur un mouvement ascendant de la respiration depuis Angustha à Shīrsha . Expiration Kanta, Nābhi ou Mūla.

Pédagogie I
Faire une respiration Ujjāyi sur chaque point de concentration depuis Pāda Angustha à Shīrsha, 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 Angustha à Mūla, rester sur Mūla pour expirer, 6 points de concentration, ensuite faire une inspiration Ujjāyi depuis Mūla jusqu'à Hrudaya, 6 points de concentration, rester sur Hrudaya pour expirer, ensuite faire une inspiration Ujjāyi depuis Hrudaya jusqu'à Shīrsha, 6 points de concentration, rester sur Shīrsha 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 Angustha jusqu'à Shīrsha. L'expiration Ujjāyi 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 Angustha
- ◆ Antah Kumbhaka faire les 16 points
- ◆ Expiration 8" concentration Shīrsha
- ◆ 12 respirations

16 points vitaux (concentration)

Mouvement ascendant de la respiration de Pāda Angustha à Shīrsha

	Pāda Angustha
	Gulpha
	Milieu des mollets
	Jānu
	Jangha
	Mūla
	Pubis
	Shroni
	Nābhi
	Xiphoïde
	Hrudaya
	Lalāta
	Kanta
	Nāsāgra
	Bhrumadhya
	Shīrsha

© 1980 TKS/2018