

MÉTHODOLOGIE D'ENSEIGNEMENT (HTT) 1

Comment enseigner la respiration et le pranayama ?

Le bon environnement

Si vous voulez construire une maison qui durera toute une vie, vous devez d'abord penser à couler une fondation solide. Un environnement favorable joue un rôle important. De même, un environnement calme et non perturbé facilite la pratique du pranayama.

Heure: Traditionnellement, le pranayama était pratiqué à l'aube (*Brahmamuhurta*) ou au crépuscule (*Sandhya*), lorsque les rythmes de la vie sont calmes et doux et que les températures sont douces. Bien que l'aube et le crépuscule soient idéaux, on peut pratiquer chaque fois que l'on n'est pas fatigué ou somnolent, tant que ce n'est pas dans les deux heures qui suivent un repas copieux.

Espace: L'espace utilisé pour la pratique du pranayama est également d'une grande importance. Vous devriez pratiquer dans un espace bien ventilé, sans distraction et épuré.

Température: La température affecte votre corps ainsi que l'esprit. S'il fait trop froid, vous aurez plus de tensions à surmonter. Inversement, trop de chaleur peut vous rendre fatigué et somnolent. Idéalement, la température de la pièce devrait être douce, ni trop chaude ni trop froide. Vous devriez vous sentir à l'aise avec un t-shirt ou un chandail léger, sans avoir l'utilité d'un ventilateur ou de couches de vêtements chauds.

Vêtement: Idéalement, vous devriez porter des vêtements composés de tissus naturels. Le plus important est que vous vous sentiez à l'aise et détendu dans la tenue que vous avez choisie.

Créer le bon environnement pour vos élèves

Moment: Vous devrez trouver un horaire de cours adapté à vos élèves. Idéalement le matin, quand leur esprit est frais. Les soirées fonctionnent bien aussi, mais assurez-vous que la classe n'est pas juste après l'heure du dîner.

Espace: Tous les mêmes principes s'appliquent dans votre propre espace de pratique. Pour les étudiants, il est recommandé de mettre en place des endroits fixes où ils doivent s'asseoir.

Comment maintenir l'ambiance: Lorsque les élèves entrent dans l'espace de pratique, demandez-leur de se rendre à l'un des endroits, ou vous pouvez même leur attribuer leur place. Demandez-leur ensuite de s'allonger en Shavasana jusqu'à ce que vous commenciez le cours.

Préparations physiques et mentales

Le pranayama ne doit pas être pratiqué lorsque vous êtes malade ou que vous souffrez d'une maladie grave ou lorsque vous êtes fatigué. Pour une pratique fructueuse, vous décidez de laisser aller toutes les émotions et pensées. À la fin de la pratique, certaines des émotions négatives pourraient déjà s'être dissipées. Vous pourriez avoir une nouvelle perspective sur la même situation, sans avoir dépensé votre énergie mentale à vous inquiéter ou à vous chamailler. Cela sans avoir laissé votre énergie mentale vous tourmenter ou vous tirailler. Le fait de garder votre état d'esprit centré sur l'objectif de la pratique vous aidera à garder votre esprit stable. Il est toutefois important que l'objectif soit exempt de concurrence, d'approbation ou d'affichage.

Problèmes courants

Respiration paradoxale

Dans la respiration paradoxale, le diaphragme se déplace vers le haut lorsque vous inspirez et les poumons ne savent pas autant se dilater. Cela vous empêche d'inhaler suffisamment d'oxygène, ce qui est important pour de nombreuses fonctions corporelles. Cela complique également l'expiration du dioxyde de carbone, qui est un déchet du système respiratoire.

Respiration & Tétanie

Les exercices respiratoires peuvent parfois mener à un essoufflement, à des attaques de panique ou à des crampes dorsales. La médecine nous explique que lorsque l'inhalation dépasse la demande naturelle, un effet d'alcalisation se crée. Le terme médical utilisé pour cela est la tétanie.

La tétanie peut se manifester par des crampes et/ou des spasmes musculaires accompagnés de douleurs intenses dans les muscles et les articulations. Cela se produit généralement dans les mains, mais peut également se produire dans les lèvres ou les pieds. Cela peut parfois causer une douleur importante et être considéré comme une expérience négative pour certains pratiquants, car ils peuvent avoir l'impression de ne pas pouvoir bouger leurs mains ou leurs pieds. Pour d'autres, cette expérience pourrait être considérée comme le ressenti d'un puissant canal d'énergie, décrit comme agréable par certains pratiquants d'exercices de respiration.

La tétanie peut durer de quelques secondes à quelques minutes, selon les cas. Les effets disparaîtront toujours, et cela ne peut vous faire de mal bien qu'à certains moments cela puisse être ressenti comme douloureux pour certains.

Que faire en cas de Tétanie ?

1. **Se relaxer.** Rappelez-vous que tout va bien, que cela peut arriver, et que cela est temporaire.
2. **Ralentir la respiration** pendant quelques minutes jusqu'à ce que les symptômes de la tétanie s'estompent.
3. **Laisser sortir un peu de son.** Un grand soupir de soulagement ou un son fort aide à faciliter la libération.
4. **Bouger.** Secouez vos mains ou vos jambes, envoyez votre souffle dans les parties de votre corps qui en ont le plus besoin. De cette façon, vous canalisez l'énergie.

Étourdissements – Évanouissements – Vertiges

Lorsque la respiration est plus profonde et plus rapide que la normale, cela peut entraîner une hyperventilation. Il provoque une diminution de la quantité de dioxyde de carbone (hypocapnie) et une augmentation de la saturation en oxygène de 2 à 3 %. La diminution du CO₂ peut entraîner une vasoconstriction dans le cerveau qui peut provoquer des étourdissements, un rythme cardiaque rapide, une augmentation de la température corporelle et un essoufflement.

L'hyperventilation peut également entraîner des engourdissements ou des picotements dans les mains ou les pieds, de l'anxiété, des évanouissements, des palpitations et parfois même des douleurs dans les muscles de la poitrine. Cela peut en outre entraîner une hypocalcémie relative, c'est-à-dire une baisse du calcium sanguin disponible qui peut entraîner des engourdissements et des picotements, d'abord dans les lèvres, puis dans les mains, et éventuellement des spasmes et des crampes dans tout le corps.

Frissons

Pendant les pratiques de pranayama apaisantes et rafraîchissantes, la température corporelle centrale peut chuter. Lorsque la température centrale du corps baisse, le corps déclenche le réflexe de frisson pour maintenir l'homéostasie. Ce réflexe fait trembler les muscles dans les petits mouvements qui créent de la chaleur en augmentant l'énergie.

Lorsque la température du corps baisse, un réflexe de frisson se déclenche pour maintenir l'homéostasie. Ce réflexe vise à faire trembler les muscles squelettiques pour créer de la chaleur grâce à l'énergie utilisée et augmentant ainsi la température corporelle.

Contre-indications importantes

Lorsque vous enseignez la respiration et le pranayama aux étudiants, faites attention aux conditions suivantes :

- Asthme - les gens devraient toujours avoir leur inhalateur avec eux
- Toute maladie cardiovasculaire, y compris une crise cardiaque antérieure
- Grossesse
- Détachement de Rétine
- Glaucome
- Épilepsie
- Hypertension artérielle
- Problèmes psychologiques comme la psychose, le trouble bipolaire, etc.
- Sévère SSPT ou traumatisme
- Anxiété ou crises de panique
- Anévrisme de toutessortes

En général, pour ces types d'étudiants, vous devriez éviter :

- La Rétention de souffle
- Les Exercices qui excitent le système nerveux (Uttejaka)
- Les Verrous (Bandhas)

Exercices préparatoires de base

Surya Namaskara (Salutation au soleil classique)

Un des exercices préparatoires idéal est la salutation au soleil classique. Elle nous aide à évacuer les tensions de la journée qui s'annoncent à évacuer les raideurs du matin.

Chaque mouvement de la salutation au soleil est exécuté en coordination avec la respiration : chaque mouvement se connecte à une inspiration, une expiration ou une rétention. Suivez la respiration, synchronisez les sensations physiques provoquées par les mouvements et effectuez 2 à 4 rondes.



Instructions

Position de départ: Tenez-vous droit, la colonne vertébrale droite et les épaules détendues. Vos pieds sont largeur des hanches. Vos genoux sont droits mais pas hyper tendus ; vos bras sont détendus à côté de votre corps.

1. Inspirez et expirez en rapprochant vos paumes devant votre poitrine.

- Les épaules et les coudes sont détendus.
- Les genoux sont droits mais détendus.
- La nuque est longue.
- Etirez le sommet du crâne vers le plafond.



2. Inspirez et tendez vos bras vers le haut et vers l'arrière.
 - Vos bras sont placés le long de vos oreilles.
 - Regardez diagonalement vers le haut, ne penchez pas la tête en arrière.
 - Les genoux sont tendus, les hanches légèrement poussées en avant.
3. Expirez, inclinez-vous vers l'avant, venez poser vos mains au sol à côté de vos pieds.
 - Si vous ne pouvez pas placer vos paumes sur le sol en gardant vos genoux tendus, vous pouvez légèrement plier vos genoux.
 - ramenez le nez vers vos genoux.
4. En laissant vos mains à cet endroit, inspirez et placez votre jambe droite le plus loin possible derrière vous.
 - Placez votre genou droit sur le sol en pointant votre pied droit.
 - Poussez votre bassin vers l'avant sans perdre l'angle de 90 degrés de votre genou gauche.
 - Ouvrez votre poitrine, regardez diagonalement vers le haut en laissant les paumes sur le sol.
5. Retenez votre respiration et ramenez votre jambe gauche en arrière.
 - Votre corps est en ligne droite de la tête aux talons (position de planche).
6. Expirez et laissez tomber vos genoux, votre poitrine et votre front sur le sol.
 - Sans bouger votre corps vers l'arrière, ramenez votre buste vers le sol entre vos mains. Ramenez ensuite votre front au sol.
 - Les genoux, la poitrine et le front touchent le sol ; les hanches ne touchent pas le sol.
7. Inspirez et glissez vers l'avant et vers le haut, en regardant vers le haut et vers l'arrière.
 - Ouvrez votre poitrine et regardez vers le haut et vers l'arrière sans baisser la tête.
 - Les jambes restent au sol, les pieds sont pointés.
 - Ne bougez pas vos mains lorsque vous entrez dans cette position.
 - Les coudes sont légèrement pliés, proches de votre corps et vos épaules s'éloignent des oreilles.
8. Expirez, recourbez vos orteils et poussez vos hanches vers le plafond.
 - Sans bouger vos mains ou vos pieds, poussez vos hanches vers le plafond.
 - Vos mains sont à plat sur le sol, les talons peuvent être légèrement soulevés du sol. La tête est entre vos bras. Regardez vos pieds, en déplaçant doucement votre poitrine vers vos genoux.
9. Inspirez et ramenez votre pied droit entre vos mains.
 - Gardez vos doigts et vos orteils sur une même ligne.
 - Déposez votre genou gauche au sol, pointez votre pied gauche et poussez votre bassin vers l'avant et vers votre talon droit.
 - Regardez légèrement vers le haut, comme en position 4.

10. Expirez et gardez vos mains là où elles sont, courbez les orteils de votre pied gauche et avancez votre pied gauche, à côté de votre pied droit.

- Le nez entre vos genoux, les mains tenant vos chevilles.
- Gardez vos genoux tendus.

11. Inspirez et tendez les mains vers le haut et vers l'arrière.

- Arquez vers l'arrière, comme en position 2.

12. Expirez, joignez vos paumes devant votre poitrine.

Cela complète le demi-tour. Pour terminer un cycle complet de salutation au soleil, répétez la même chose du côté gauche (la jambe gauche faisant un pas en arrière et en avant). Effectuez 2 à 4 tours, puis reposez-vous en Shavasana (posture du cadavre).

Ardha Setu Bandhasana (Posture du demi-pont)



Instructions

- Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et rapprochez vos pieds de vos hanches. Gardez vos pieds écartés largeur des hanches et les talons au sol.
- Placez vos mains le long de votre corps, paumes vers le bas.
- Inspirez, poussez vos mains dans le sol et soulevez lentement vos hanches vers le plafond.
- Dirigez vos mains vers vos chevilles et amenez votre poitrine vers votre menton.
- Continuez à soulever votre bassin vers le haut et votre dos vers votre tête. Respirez régulièrement.

Modifications

Si vous ne pouvez pas tenir vos chevilles tout en maintenant le bon alignement, vous pouvez également :

- gardez vos paumes à plat sur le sol, à côté de vos cuisses, puis poussez votre bassin aussi haut que possible, ou
- Soutenez votre dos en amenant vos mains dans la même position que dans la chandelle (les doigts pointant vers le haut le long de votre colonne vertébrale).

Matsyasana (Posture du poisson)



Instructions

- Allongez-vous sur le dos, jambes et pieds joints.
- Placez vos mains sous vos hanches, paumes vers le bas et coudes légèrement tournés vers l'extérieur.
- Inspirez, redressez-vous et regardez en direction de vos pieds en portant votre poids sur vos coudes.
- Rapprochez vos coudes le plus possible.
- Inspirez, ouvrez votre poitrine et laissez tomber votre tête en arrière de sorte que le sommet de votre tête repose sur le sol.
- Respirez profondément en élargissant vos poumons et votre poitrine.

Modification

Si vous vous sentez étourdi ou ressentez une douleur dans le cou, vous pouvez reposer le haut du dos ou la tête sur un coussin.

Garbhasana (Posture de l'utérus)



Instructions

- Commencez par vous allonger sur le dos, les jambes allongées et les bras reposant le long de votre corps.
- Pliez vos genoux en plaçant la plante de vos pieds à plat sur le sol.
- Séparez vos pieds afin qu'ils soient à la largeur des hanches. Vos cuisses doivent être parallèles l'une à l'autre.
- Levez votre jambe droite vers le ciel, en tirant votre talon vers le plafond.
- Ensuite, pliez votre genou droit et croisez votre cheville droite sur votre genou gauche.
- Votre pied droit est flex. Poussez activement sur votre talon.
- Sur une expiration, tirez votre genou gauche vers votre poitrine.
- Faites glisser votre main droite et votre avant-bras dans l'espace entre vos jambes et serrez les deux mains autour de votre rotule gauche.
- Tirez doucement votre genou vers votre poitrine et soulevez votre tête vers le haut du sol, en tendant votre nez vers votre genou gauche.
- Tenez la pose régulièrement aussi longtemps que confortable et respirez régulièrement.
- Pour relâcher la pose, placez votre tête en arrière sur le sol, relâchez la prise de votre genou et déroulez vos jambes.
- Puis répétez de l'autre côté.

Modifications

Gardez la tête au sol si vous avez des douleurs au cou ou aux épaules. Si, en raison d'une raideur de hanches, vous ne pouvez pas rapprocher votre genou de votre poitrine, utilisez une sangle pour combler l'écart et laissez le haut du dos et la tête reposer sur le sol ou sur un coussin.

Jathara Parivartanasana (Torsion abdominale)



Instructions

- Allongez-vous sur le dos, les jambes jointes et les bras à un angle de 90 degrés par rapport à votre corps, les paumes vers le haut.
- Soulevez votre genou gauche vers votre poitrine et venez le déposer sur votre droite, jusqu'à ce que votre pied gauche repose sur le sol.
- Placez votre main droite sur votre genou gauche, regardez par-dessus votre épaule gauche et, à chaque respiration, concentrez-vous sur le relâchement de votre genou gauche vers le sol tout en appuyant votre omoplate gauche vers le sol.
- Tenez la pose régulièrement aussi longtemps que confortable et respirez régulièrement.
- Pour sortir de la pose, faites glisser votre pied gauche sur le sol pour rejoindre votre droit et permettre à votre corps de revenir en position couchée.
- Puis répétez de l'autre côté.

Modifications

Pour diminuer l'intensité de la torsion, vous pouvez placer un traversin ou une couverture enroulée sous l'épaule qui doit rester au sol ou sous le bas de la jambe ou du genou.



Vistrit Bhujangasana (Posture du cobra étiré)



Instructions

- Allongez-vous sur le ventre avec votre front sur le sol et vos mains à côté de votre poitrine.
- Les jambes sont largeur des hanches ou largeur des épaules.
- Inspirez en poussant vos mains dans le sol, étirez et relevez le torse.
- Soulevez tout votre torse aussi loin que possible du sol, tout en gardant l'avant de votre bassin ancré sur le sol.
- Arquez votre colonne vertébrale vers l'arrière en appuyant fermement vos mains contre le sol.
- Regardez diagonalement vers le haut ou même vers le haut et vers l'arrière tout en gardant votre cou allongé.
- Tenez la pose stable aussi longtemps que confortable et respirez régulièrement.
- Pour relâcher la pose, ramenez doucement le haut du corps au sol en étirant le sternum vers l'avant.

Modifications

Selon la souplesse de votre colonne vertébrale, vous devez garder les bras fléchis. Plus vos bras sont pliés, plus vous vous sentez lourd. Si ça devient trop lourd, vous pouvez avancer vos mains pour que vos coudes se tendent davantage. Mais assurez-vous de ne pas laisser vos épaules remonter vers vos oreilles.

Shavasana (Posture du cadavre) & Supta Baddha Konasana (Posture de la déesse du sommeil)

Le simple fait de vous allonger pendant 3 à 5 minutes avant de commencer la pratique peut être très bénéfique car cela permet à votre corps de se reposer et à votre esprit de se calmer. En relâchant les tensions musculaires dans le corps et en se concentrant sur une respiration abdominale facile, nous créons une base idéale pour la respiration ou la pratique du pranayama qui s'ensuit : nous déclenchons notre système nerveux pour qu'il entre dans un état de relaxation et de régénération (activation parasympathique).

*Instructions***Shavasana**

- Allongez-vous sur le dos, les jambes tendus et relâchées, les pieds écartés largeur du tapis. Les orteils sont détendus et tombants vers l'extérieur.
- Les bras sont écartés formant un angle de 40 degrés avec votre corps. Les paumes sont tournées vers le haut.
- Les mains et les doigts sont détendus.
- Les yeux sont fermés.
- Tout votre corps est complètement détendu et lourd sur le sol.
- L'esprit est concentré sur la respiration.

Une alternative est de vous allonger en **Supta Baddha Konasana**, vos plantes de pieds se touchant:

- Allongez-vous sur le dos et rapprochez vos plantes de pieds, les genoux tombant vers le sol.
- Les bras sont écartés formant un angle de 40 degrés avec votre corps. Les paumes sont tournées vers le haut.
- Les mains et les doigts sont détendus et les yeux sont fermés.
- Prenez des respirations abdominales faciles, en laissant votre corps s'enfoncer dans le sol. (Si vous ressentez une tension dans la région de l'aîne ou des genoux, vous pouvez placer des traversins ou des coussins sous vos genoux.)

Trouver une position assise confortable et stable

Lorsque le corps est en mouvement, l'esprit aussi. Lorsque le corps est perturbé, l'esprit l'est aussi.

Afin de commencer la pratique avec une possibilité d'évoluer, il est essentiel de trouver une bonne position assise. Beaucoup de personnes qui commencent la méditation sont rapidement découragés par l'inconfort physique que la position assise pour la méditation provoque. La raison n'est pas que nous ne pouvons pas rester assis pendant une longue période car en effet, nous le faisons tout le temps lorsque nous travaillons sur notre bureau, que nous nous asseyons avec des amis ou que nous regardons un film. Alors que notre esprit est concentré sur des stimuli externes dans toutes ces activités, nous remarquons rarement à quel point notre posture assise est mauvaise et dépend grandement du soutien offert par les chaises et les sofas.

Les textes anciens nomment quelques postures assises telles que la pose du lotus (Padmasana) et d'autres comme étant les plus bénéfiques. Cependant, ces postures assises nécessitent des années de pratique avant de devenir confortables sur une longue période sauf si vous avez grandi dans un village indien rural où il est courant de s'asseoir et de s'accroupir pendant des heures. Même si de nombreux textes anciens font référence à ces fabuleuses postures assises, ils soulignent également le fait que toute posture peut être utilisée pour autant qu'elle apporte stabilité et aisance.

Une suggestion courante dans la tradition orale est que la posture peut être variée à condition qu'elle doit être stable et confortable. Le terme stable est donné pour signifier que la tête, le cou et le tronc doivent être alignés, laissant la courbe naturelle dans la colonne vertébrale. En regardant l'anatomie du corps humain, cela a du sens car un tel alignement garantit que la colonne vertébrale reste dans sa courbe naturelle et que la posture est maintenue grâce au soutien des couches musculaires plus profondes, plutôt qu'en forçant sur les structures superficielles.

Quelle que soit la position assise que vous choisirez parmi celles présentées ici, un autre facteur important est : vous devez entraîner votre corps à rester actif tout en restant détendu. Lorsque nous nous tenons debout, nous créons inconsciemment une opposition en poussant nos pieds dans le sol et en gardant notre corps droit. Si nous ne le faisons pas, nous nous effondrerions simplement et tomberions au sol. Nous oublions souvent cela lorsque nous nous asseyons et commençons à nous affaler. Lorsque vous commencez votre pratique de méditation, vous commencez également une pratique assise. Pendant que vous êtes assis, vous devez pousser continuellement votre bassin dans le sol tout en atteignant, avec le haut de votre tête, le plafond. Cela permet d'activer les couches profondes des muscles posturaux et vous permet, avec le temps, de diminuer les tensions inutiles dans le dos, les épaules et le cou. Au bout d'un moment, il deviendra naturel pour vous de constamment créer cette opposition et, vous pourrez alors vous asseoir dans une position saine aussi longtemps que vous le déciderez.

Assis par terre

Une des fréquentes erreurs pour les nouveaux pratiquants est de vouloir s'asseoir pour méditer comme sur les images et dans les écrits, c'est-à-dire, assis jambes croisées ou même en posture de (demi) Lotus, à même le sol. Pour la plupart des gens, le fait de tenter de s'asseoir dans une telle position peut entraîner des douleurs au dos, au genou et parfois des problèmes chroniques.

Deux problèmes anatomiques se posent ici :

La position du bassin

Pour que la colonne vertébrale soit dressée, le bassin doit être dans une inclinaison dite antérieure. Lorsque c'est le cas, vous serez assis sur ce que l'on appelle communément vos ischions (tubérosité ischiatique). Dans cette position, votre colonne vertébrale repose sur une base adéquate pour avoir sa courbe naturelle en double- s, étirée et maintenue grâce à l'équilibre créé entre vos muscles abdominaux et dorsaux. Si ces muscles sont activés à partir d'une base adéquate, il n'y a pas de tension inutile dans votre dos.

Cependant, lorsque ce n'est pas le cas, votre bassin se retrouvera dans une inclinaison postérieure, ce qui signifie que vous vous appuyerez sur votre coccyx plutôt que de vous dresser sur vos ischions. Cependant, vous essayerez de vous redresser et vos muscles du bas du dos (Spinae erecta) devront travailler davantage. Ainsi, il est fort probable que ,après quelques minutes de position assise, vous ressentiez un inconfort intense dans le bas du dos, surtout si il est dans votre habitude de vous affaler quotidiennement. Un affaissement régulier du dos en position assise et/ou debout intensifie ces muscles dorsaux et rend vos muscles abdominaux, qui sont tout aussi importants pour rester dans une posture saine, amorphes et faibles.

Comment savoir si vos élèves sont assis correctement? Regardez la position de leurs genoux par rapport à leur bassin. Si les genoux sont plus hauts que le bassin, ils seront assis sur leur coccyx et contracteront leur dos. Les genoux devraient idéalement être sous leur bassin. Dans certains cas lorsque l'élève a une très bonne rotation externe au niveau de l'articulation de la hanche, il est acceptable d'avoir les genoux au même niveau que le bassin.

La meilleure technique consiste à s'asseoir sur un coussin ou un bloc pour soulever le bassin plus haut que les genoux, ce qui permet de créer l'inclinaison antérieure du bassin comme expliqué ci-dessus.

Si la rotation externe dans l'articulation de la hanche est excellente, les genoux seront plus proches du sol et l'étudiant est plus susceptible d'être assis correctement même sans support sous les hanches. Il est important de noter que cela ne s'applique qu'à un très faible pourcentage de personnes. La plupart des praticiens, en raison du temps passé assis sur des chaises, ont des jambes raides et une rotation insuffisante au niveau de l'articulation de la hanche. Ils auront donc besoin d'un coussin ou d'un bloc sous le bassin.

La position des genoux

Le fait de s'assurer que le bassin est plus haut que les genoux permet d'éliminer beaucoup de tensions au niveau du dos et de l'articulation du genou. Pour trouver une position idéale, les genoux doivent pouvoir reposer sur le sol ou sur un support.

La plupart des gens devraient être capable de poser les genoux sur le sol, lorsque assis jambes croisées sur un coussin de méditation, ils déplacent simplement leur poids vers le bord avant du coussin et agrandissent la distance entre leurs genoux. Ce point est important car, si leurs genoux « pendent » sans soutien, ils pourraient dans un premier temps ressentir une tension au niveau de l'articulation du genou et dans un deuxième temps, ils auraient tendance à se pencher vers l'arrière, s'installant alors sur leur coccyx. Le fait de déposer les genoux aide à maintenir l'intégrité du bassin et à protéger l'articulation du genou.

Assis sur une chaise

Pour certains pratiquants, s'asseoir par terre n'est pas possible. Même si s'asseoir sur le sol est la façon traditionnelle et peut ajouter une certaine dimension à la pratique, il est plus important *de comprendre comment* vous vous asseyez que *où*. Cela signifie que dans tous les cas, il est plus souhaitable d'avoir une position assise appropriée sur une chaise qu'une position potentiellement dangereuse sur le sol.

Les mêmes principes s'appliquent lorsque vous êtes assis par terre. Assurez-vous que vous :

- Asseyez-vous sur vos ischions, avec votre bassin dans une inclinaison antérieure.
- Asseyez-vous, avec vos genoux sous le niveau du bassin. Pour faciliter cela, vous pouvez vous asseoir sur le bord antérieur de la chaise et même utiliser un mince soutien supplémentaire sous vos fesses.
- Gardez la colonne vertébrale allongée, en poussant votre bassin vers le bas et en tirant vers le haut le haut de votre tête.
- Gardez vos pieds écartés de la largeur des hanches et fermement plantés sur le sol.

Positions assises – Choses à faire et à ne pas faire

Sukhasana – Position assise jambes croisées



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect

Vajrasana – Assis sur les genoux



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



Assis sur une chaise



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



- Correct
- Incorrect



Correct

Incorrect