

YOGA – LE GRAND LIVRE DES SALUTATIONS

éditions
**la
plage**

Sreemati

EN LIBRAIRIE LE 4 OCTOBRE 2023

LE LIVRE

Le grand livre des salutations est bien plus qu'une simple exploration des douze salutations dédiées aux astres. Au-delà de la fusion élégante que Sreemati réalise entre la pratique du yoga et le langage des planètes astrologiques, cette œuvre contemporaine se veut pédagogique. Elle a été conçue pour permettre à chacun de comprendre et de pratiquer facilement la discipline du yoga à différents niveaux de l'être : physique, psychologique et énergétique.

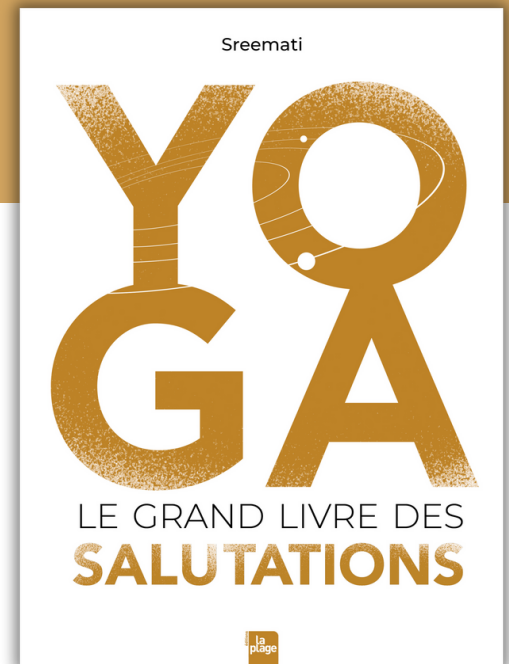
En s'appuyant sur la symbolique des douze astres et signes astrologiques associés, ces salutations, créées par Sreemati, élèvent la pratique du yoga à un niveau subtil tout en restant accessibles à tous.

Ce livre, plus qu'un simple guide, est une immersion profonde dans l'univers du yoga, dévoilant mantras, mudras et philosophie. Avec plus de 200 postures tirées des 12 salutations inédites et novatrices, cet ouvrage pédagogique vous offre les clés nécessaires pour enrichir votre pratique et approfondir vos connaissances, tout en explorant la fascinante connexion entre le yoga et l'astrologie.

Laissez-vous transporter par cette approche unique et authentique du yoga qui vous permettra de découvrir de nouvelles dimensions dans votre pratique du yoga et de vous reconnecter à votre essence profonde !

L'AUTRICE

Sreemati a commencé le Yoga en 1987 et enseigne depuis 1995. Elle a développé la méthode Integral Vinyasa Yoga (Yoga IVY) qui est le fruit de nombreuses années de pratique dans différents styles de yoga, ainsi que de recherches approfondies dans d'autres disciplines. Ses séjours en Inde, aux côtés d'Amma, grande figure spirituelle contemporaine, ont contribué à enrichir sa compréhension et son enseignement du Yoga. En parallèle, l'autrice a étudié l'astrologie humaniste qu'elle utilise comme outil d'évolution et de connaissance de soi. Anciennement éditrice du magazine *Esprit Yoga* et directrice du studio de Yoga Espace Sattva à Paris, elle est aujourd'hui installée dans le Morbihan, où elle a récemment ouvert un lieu dédié au Yoga, à la formation, aux cures détox et aux jeûnes.



Prix : 35 €

Format : 192 x 260 mm - 256 pages - Broché

ISBN : 9782383382096

CONTACT PRESSE

CHARLOTTE COUTURE

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

PAGES INTÉRIEURES

MANTRA SOURCE

ॐ
OM

OM est aussi appelé *Pranava Mantra* (mantra primordial), ou Omkara. Ce n'est pas une simple syllabe, le OM est à la fois son et silence, lumière, vibrations et énergie, celles de l'univers, de l'Ultime, de l'Absolu : il est le réservoir d'une puissance inépuisable, le commencement et la fin. **OM est le mantra que l'on chante pour atteindre la transcendance.**

Dans les *Yogo sutras*, il est dit que par sa répétition consciente, le yogi canalise le mental, accède à une expérience transformative. Dans la *Bhagavad Gita*, on retrouve le même principe :
- Celui qui quitte le corps, ayant clos les portes des sens, le mental ancré dans le cœur, le souffle au niveau du front, engage dans la pratique de la concentration, tout en palmodant le son OM, la pensée tournée vers Dieu*, celui-ci atteint le but suprême. -

Le son se prononce en trois phases :

- **A**, première lettre de l'alphabet sanskrit, la bouche largement ouverte : cela correspond au monde manifesté ;
 - **AU** diglittongue qui est comme le O, fait référence au monde du rêve,
 - **M** dernière lettre de l'alphabet sanskrit, correspond à l'état de sommeil profond, où l'être est établi dans le Soi *mais sans conscience.
- Ces trois sons correspondent à la *Trimurti* de la tradition indienne, les trois divinités Brahma*, Vishnu et Shiva, qui symbolisent la création, la préservation et la destruction.

Tout comme *Prithivi Namaskar* est la salutation fondamentale première, le mantra **OM** est le **mantra source**. Première son que tout yogi chante pour se relier à l'énergie du yoga, OM nous révèle le divin. Chanté en début de cours, OM apaise l'être tout entier, recentre le mental et nous reconnecte à la vibration originelle.

Avant *Prithivi Namaskar* (ou toute autre salutation), asseyez-vous un instant, les mains jointes devant le cœur, et chantez trois fois le son OM en percevant la vibration à l'intérieur du corps. Puis restez quelques secondes dans le silence.

KSEPANA MUDRA

क्षेपणमुद्रा



Le geste d'écoulement

Placé au début de *Prithivi Namaskar*, **Ksepana mudra nous libère de toute négativité et ainsi nous relie à la Terre de manière harmonieuse**. Conscient de notre interdépendance avec le vivant sous toutes ses formes, ce geste nous aide à tisser une relation de respect et de soutien mutuel avec notre planète.

Les paumes sont l'une contre l'autre, les doigts sont croisés et repliés à l'exception des index tendus ensemble, tournés vers la Terre. Ils représentent l'énergie que nous lui envoyons qui nous est restituée, sous différentes formes, à travers les trois autres doigts repliés vers nous.

16

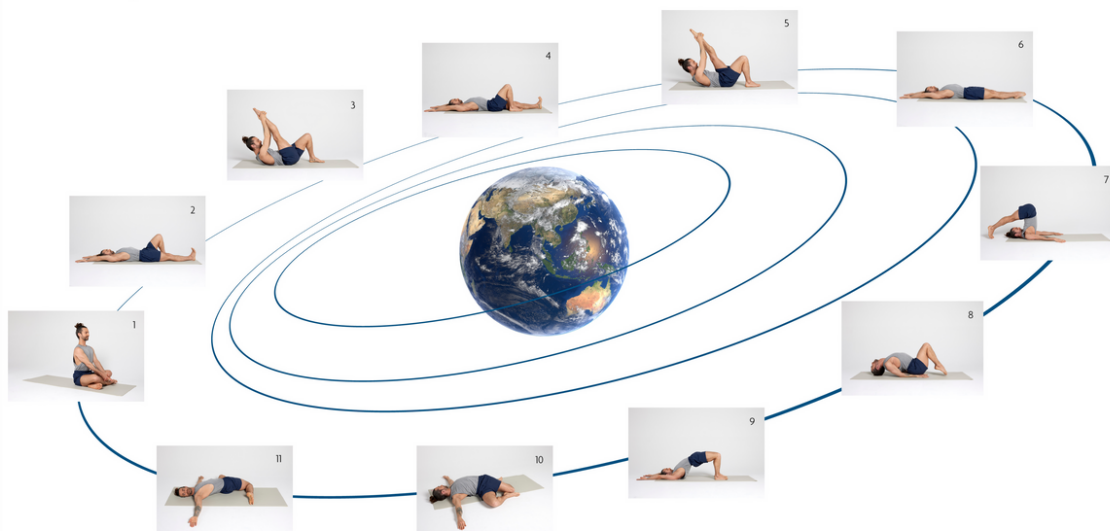


17



PRATIQUER PRITHIVI NAMASKAR, LA SALUTATION À LA TERRE

Niveau : débutant | Rythme : lent



18



19




Merci de noter que la couverture et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Le grand livre des salutations* aux Éditions La Plage
Les photographies sont de © Sébastien Dolidon
Les illustrations sont de © IStock


CONTACT PRESSE
CHARLOTTE COUTURE
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

PAGES INTÉRIEURES


Si vos épaules sont raides, ou que vous êtes blessé, laissez les bras se placer en V afin que les mains et les coudes soient en contact avec le sol.




1. Sukhasana avec Ksepana mudra – posture assise avec le geste de l'écoulement
Asseyez-vous en tailleur, ou toute autre posture assise confortable, prenez le temps de chanter trois fois le OM. Puis placez les mains en Ksepana mudra : tous les doigts se croisent, seuls les index sont tendus, tournés vers la terre. Prenez un instant pour vous recentrer. Sur chaque expiration, laissez toutes formes de doute, de négativité s'échapper de vous à travers vos index ; sur chaque inspiration, sentez la puissante énergie de la Terre sous votre bassin.




3. Supta Padangusthasana – posture allongée pied en main simplifié
En expirant, levez la tête et le buste, ramenez la jambe droite, pied en pointe, vers le front et attrapez le talon. Contractez le périnée (voir page 103) à mesure que l'espace entre le pubis et le sternum se resserme. L'expiration est remontante depuis le pubis vers les basses côtes. Créez une petite pression du talon gauche au sol, sentez que le bassin et les lombaires s'enroulent naturellement. Veillez à repousser les épaules loin des oreilles.



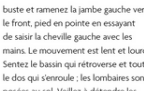
4. Tadaka mudra – le geste du puits avec la jambe droite pliée
Posez maintenant le pied droit au sol en gardant la jambe pliée, tendez la jambe gauche, pied flex et, en inspirant, étirez les bras vers l'arrière en poussant le talon gauche flex, loin vers l'avant. Sentez le corps qui s'étire agréablement du pied vers les mains et observez que les lombaires s'éloignent du sol.



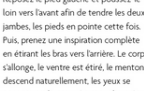
5. Supta Padangusthasana – posture allongée pied en main simplifié
Puis, en expirant, enroulez d'abord le buste et ramenez la jambe gauche vers le front, pied en pointe en essayant de saisir la cheville gauche avec les mains. Le mouvement est lent et lourd. Sentez le bassin qui rétroverse et tout le dos qui s'enroule ; les lombaires sont posées au sol. Veillez à détendre les mâchoires. Ne forcez pas et contractez le périnée.




6. Tadaka mudra – le geste du puits
Reposez le pied gauche et poussez-le loin vers l'avant afin de tendre les deux jambes, les pieds en pointe cette fois. Puis, prenez une inspiration complète en étirant les bras vers l'arrière. Le corps s'allonge, le ventre est étiré, le menton descend naturellement, les yeux se posent vers le cœur. La cage thoracique se projette légèrement vers le plafond, les lombaires se creusent naturellement.




7. Halasana – la charrie
En expirant, ramenez les bras le long du bassin et les genoux sur la poitrine, soulevez les fesses, puis tendez les jambes vers l'arrière pour poser les deux pieds flex derrière la tête ; les mains prennent appui sur le sol. Le dos est en flexion, la nuque est très étirée, ainsi que toute la colonne. Observez combien l'expiration est profonde dans cette posture.




8. Matsyasana – le poisson
Continuez votre inspiration, sentez la nuque venir spontanément en extension, laissez ce mouvement naturel s'imprimer dans le corps. Prenez appui sur les coudes, soulevez le sternum vers le ciel en laissant glisser la tête jusqu'à poser le sommet du crâne au sol. Ne contractez pas inutilement l'extension du cou mais pressez, bien les coudes contre le sol pour soutenir la posture. Les jambes sont pliées, les pieds à plat au sol ou sur les pointes. L'inspiration est thoracique et vient jusqu'aux clavicules.




Recommandation : si vous ressentez des tensions dans les lombaires ou les cervicales, ne posez pas les pieds derrière vous et ne restez pas dans la posture, redescendez doucement, vertèbre après vertèbre pour poser les pieds au sol, ouverts de la largeur du bassin.




Transition
Depuis Halasana, à l'expiration posez le bassin sur les avant-bras en descendant vertèbre après vertèbre. Le menton commence à partir en arrière pour faciliter le mouvement – il est très important d'être attentif à ce mouvement. Vous pouvez également croiser les pouces pour resserrer les épaules puis les relâcher quand le bassin se pose sur vos mains.



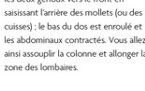
2. Tadaka mudra – le geste du puits avec la jambe gauche pliée
Allongez-vous sur le dos, pliez la jambe gauche le pied à plat sur le sol et tendez la jambe droite pied flex. Faites une inspiration complète (voir page 80) tout en étirant les bras vers l'arrière : la cage thoracique s'ouvre, l'espace entre le bassin et les côtes s'allonge, le dos est en légère extension, le menton descend vers la poitrine.



3. Variation Ardhha Ananda Balasana – le demi-fautes
Pour les femmes enceintes, à la place de Supta Padangusthasana, en expirant, ramenez la jambe droite pliée en direction de l'axillaire droite en saisissant le talon droit, le bras droit à l'intérieur de la jambe droite. La tête reste au sol afin de ne pas contracter la saignée abdominale.



3. Variation Ananda Balasana – l'enfant heureux
Pour les femmes enceintes, en expirant, gardez la tête au sol, contractez le périnée et ramenez les genoux vers les aisselles, saisissez les talons en passant les bras à l'intérieur des jambes. Les lombaires viennent en flexion. Pour allonger la colonne, vous pouvez chercher à descendre le menton vers le sternum, la nuque s'étire alors.



POUR ALLER PLUS LOIN

LA RESPIRATION

Sans une connaissance approfondie des muscles de la respiration, l'évolution dans la pratique du yoga atteint rapidement une limite. L'anatomie respiratoire nous permet de comprendre les modifications des volumes du corps (ventre, cage thoracique), de mieux sentir les muscles engagés et de faire la différence entre les sensations physiques et les images ou métaphores qui les accompagnent (mouvements énergétiques par exemple).

Dans les postures, en observant avec plus de finesse notre souffle, nous comprenons que nous avons perdu le naturel de cet acte essentiel : nous respirons uniquement par la bouche, parfois le diaphragme est bloqué, la cage thoracique est trop ou pas assez sollicitée. Finalement la plupart des personnes souffrent de « mal respirer » ce qui entraîne divers problèmes : mauvaise oxygénation, manque d'énergie, problèmes digestifs, crampes abdominales, sensation d'oppression, migraines, insomnies.

Prithivi Namaskar, la salutation à la Terre, revisite toutes les respirations ; lente et calme, elle est idéale pour observer la qualité de votre respiration.

Principe de base

L'acte respiratoire est organique, automatique ; il permet un échange gazeux avec l'extérieur.

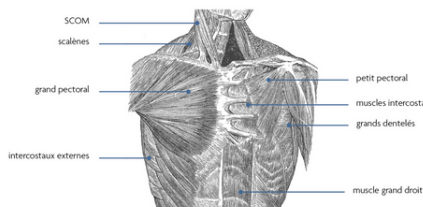
L'inspiration apporte l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement du corps ; elle est le résultat d'une action, d'un effort musculaire. L'expiration permet d'évacuer le dioxyde de carbone ; elle implique un relâchement des muscles inspirateurs. L'effort et la détente sont au cœur de la respiration.

En yoga, l'inspiration se fait uniquement par les narines, la bouche est destinée à l'ingestion d'aliments. L'air y est filtré, humidifié, réchauffé et asséché, ce qui permet une meilleure assimilation de l'oxygène. Contrairement à de nombreuses pratiques sportives, l'expiration se fait aussi par le nez, cela permet de prolonger le souffle, de ne pas « forcer » ou fatiguer le corps. Si vous êtes essoufflé, il est nécessaire de réduire l'effort et non de contraindre la respiration à s'adapter à votre effort. Sur un plan énergétique, l'air passant par les narines va emprunter et stimuler des nœuds (voir page 83) ou canaux énergétiques subtils au niveau de la tête.

Tout comme nous musclons nos cuisses pour améliorer nos performances dans une course, ou nos épaules pour nager plus vite, en pratiquant les asanas (postures) nous mobilisons les muscles de la respiration de façon inhabituelle. Dans les postures, il nous semble que nous respirons dans le ventre, dans le dos, vers les mains, parfois du bas vers le haut, ou du haut vers le bas. Pourtant l'air entre dans les poumons et nulle part ailleurs et quels soient les muscles sollicités, il occupe tout l'espace disponible. Imaginez une pièce (les poumons) avec des ouvertures (les muscles) : un velux, une porte et une fenêtre ; que (ouvre le velux, la porte ou la fenêtre, l'air va finir par occuper tout l'espace de la pièce ; c'est la même chose dans les poumons.

La connaissance des muscles respiratoires à travers les exercices proposés vous permettra de faire le tri entre la réalité musculaire et les images que l'on utilise pour initialiser un mouvement respiratoire.

L'inspiration passe par une ou des contractions musculaires : le diaphragme, les muscles de la cage thoracique – les pectoraux, les muscles intercostaux, les grands dentelés, les muscles du cou (SCOM et scalènes). Symboliquement nous sommes du côté de l'action, du faire, de la volonté, de l'initiation, de la naissance.



L'expiration naturelle provient du retour élastique des poumons qui cherchent à revenir à une position neutre et demande la décontraction des muscles précédemment engagés. Les abdominaux interviennent en contraction uniquement lorsque l'on souhaite expirer au-delà du volume courant. Symboliquement nous sommes du côté du lâcher-prise, de la détente, de l'abandon, du dernier souffle.

Faut-il d'abord apprendre à inspirer pour mieux expirer ou apprendre à expirer pour mieux inspirer ?

Il y a plusieurs écoles : notre vie commence par une inspiration et se termine par une expiration ; on pourrait être tenté d'apprendre à bien inspirer, puis ensuite aborder l'expiration qui est souvent plus effrayante car elle nous montre directement l'approche de la mort.

Je pencherais pour une approche souple et nuancée. Si vous êtes d'une nature hypersensitive, volontaire, dans l'action, sans jamais prendre un moment pour vous poser, il est bon de commencer à aborder l'expiration ou éventuellement l'inspiration diaphragmatique (voir page 42), afin de ne pas accentuer de façon disproportionnée ou erronée votre tendance à l'extériorisation. En revanche, si vous êtes de nature plutôt contemplative, réceptive, introvertie, ou avec une petite tendance à la déprime, au découragement, il est très intéressant de nourrir l'autre versant en travaillant sur l'inspiration ou encore l'expiration active (qui sollicite les abdominaux). Rappelons qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise respiration en soi, mais une respiration qui est adaptée à notre activité, à la posture (allongé, assis, debout) et à l'état que l'on recherche (détente, dynamisme, concentration intense). Le but est de trouver progressivement le juste équilibre.

Vous avez déjà quelques indications pour observer votre respiration et voir la qualité d'énergie que vous engagez. Est-ce que votre inspiration est plus longue que l'expiration ? Est-ce que vous marquez des arrêts ? Avez-vous tendance à rester poumons pleins, refusant de lâcher-prise, ou attendez-vous très longtemps poumons vides, fuyant votre prochaine inspiration par peur de vous engager ? Voyez s'il est facile de respirer – dans le ventre – pour certaines postures et si la respiration costale est aisée dans d'autres. Sans jugement, observez avec bienveillance.

Merci de noter que la couverture et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Le grand livre des salutations* aux Éditions La Plage
Les photographies sont de © Sébastien Dolidon
Les illustrations sont de © IStock

CONTACT PRESSE
CHARLOTTE COUTURE
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr