



Hanumanasana, le grand écart yogique

EXPLORER LES LIMITES DU CORPS ET DE L'ESPRIT

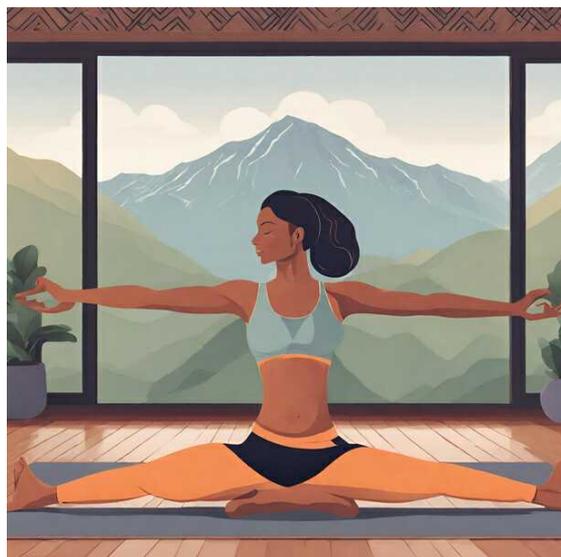
Bienvenue dans notre prochain voyage sur le tapis, où nous allons nous concentrer sur Hanumanasana, l'une des postures les plus fascinantes et exigeantes du yoga. Ce grand écart latéral n'est pas seulement un test de flexibilité physique, mais aussi une exploration de la persévérance, de la détermination et de la dévotion intérieure.

Hanumanasana tire son nom du dieu singe Hanuman, une figure emblématique dans la mythologie hindoue, connue pour son incroyable force, son courage et sa fidélité. Cette posture est un hommage à son saut légendaire de l'Inde au Sri Lanka, symbolisant ainsi un pont entre le matériel et le spirituel, le possible et l'impossible.

Dans cette séance, nous allons progresser doucement vers cette posture, en prenant soin de notre corps et en écoutant ses besoins. Chaque étape du chemin nous enseignera l'importance de l'alignement, de la patience et de la résilience. Hanumanasana n'est pas seulement une démonstration de souplesse des jambes et des hanches, mais aussi un rappel de notre capacité à surmonter les obstacles et à élargir nos horizons.

Que vous soyez débutant ou expérimenté, cette séance vous offrira l'opportunité de défier vos limites personnelles tout en restant connecté à votre cœur. Ensemble, explorons les profondeurs de notre potentiel, et honorons la force et la grâce qui résident en chacun de nous.

Préparez-vous à vous lancer dans cette aventure fascinante de Hanumanasana, où chaque effort nous rapproche un peu plus de notre propre épopée personnelle.



Le Mythe d'Hanuman

Dans les anciens récits de l'Inde, terre des mystères et des légendes, vit un héros hors du commun : Hanuman, le dieu-singe. Né de la divinité du Vent, Vayu, et d'une mère mortelle, Anjana, Hanuman est une figure emblématique de dévotion, de force et de fidélité.

Sa naissance même est un conte de magie et de merveille. Alors que sa mère, Anjana, priait pour avoir un enfant, le dieu du Vent entendit ses supplications. Un fruit béni tomba du ciel, et en le consommant, Anjana donna naissance à Hanuman, une incarnation de Shiva lui-même. Enfant, Hanuman était connu pour sa malice et sa force surnaturelle. Une fois, croyant que le soleil était un fruit mûr, il s'élança dans le ciel pour le saisir, démontrant sa capacité à accomplir des exploits inimaginables.

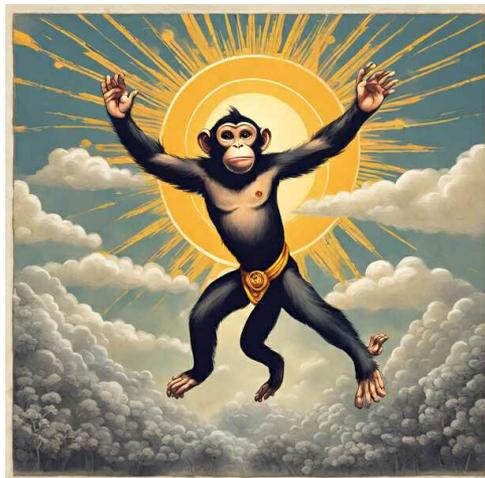
Mais c'est son rôle dans le grand épopée du Ramayana qui cimente sa légende. Fidèle serviteur du prince divin Rama, Hanuman joue un rôle crucial dans la bataille contre le démon Ravana, qui avait enlevé Sita, l'épouse de Rama.

Dans une quête pour trouver Sita, Hanuman fait preuve d'une dévotion et d'un courage sans égal. Il traverse l'océan en un bond gigantesque, reliant l'Inde au Sri Lanka, une prouesse qui donne son nom à la posture de yoga Hanumanasana, le grand écart.

Sur l'île de Lanka, Hanuman trouve Sita, lui apporte le message de Rama et incendie la ville de Ravana en guise d'avertissement. Même capturé et condamné à mort par Ravana, Hanuman survit grâce à ses pouvoirs divins et son intelligence.

Hanuman symbolise l'union parfaite de la force et de la fidélité, du courage et de l'humilité. Sa dévotion indéfectible envers Rama, sa force inébranlable et sa sagesse profonde font de lui un modèle pour tous ceux qui cherchent à conquérir leurs propres batailles intérieures.

Son histoire est un rappel puissant que, peu importe la grandeur des obstacles, la force, la foi et la persévérance peuvent nous aider à les surmonter. Hanuman, le dieu-singe, reste une source d'inspiration éternelle, un symbole de la puissance qui réside dans l'union du divin et du mortel.



Des postures

Inclure les postures suivantes dans votre pratique régulière de yoga augmentera progressivement la flexibilité et la force nécessaires pour Hanumanasana. Rappelez-vous toujours d'écouter votre corps et de ne pas forcer dans les postures. Avec du temps et de la pratique, Hanumanasana deviendra plus accessible.

1. Anjaneyasana (Posture du Croissant ou Fente Basse) : Cette posture étire les fléchisseurs de la hanche de la jambe arrière et renforce les muscles de la jambe avant. Elle est essentielle pour préparer le corps à Hanumanasana car elle ouvre les hanches et équilibre la force et la flexibilité.
2. Ardha Hanumanasana (Demi Hanumanasana) : C'est une excellente posture de transition vers Hanumanasana. Elle étire les ischio-jambiers et les mollets, augmentant la flexibilité nécessaire pour le grand écart complet.
3. Parivrtta Janu Sirsasana (Torsion de la Tête au Genou) : Cette posture cible l'étirement des ischio-jambiers et des muscles latéraux du torse. Elle aide également à ouvrir les hanches et à améliorer la souplesse globale du bas du corps.
4. Baddha Konasana (Posture du Papillon) : Cette posture aide à ouvrir les hanches et les cuisses, deux zones clés pour réussir Hanumanasana. Elle favorise également la détente et la réduction des tensions dans le bas du corps.
5. Uttanasana (Plié en Avant Debout) : Uttanasana étire profondément les ischio-jambiers et la colonne vertébrale. Cette posture favorise la souplesse nécessaire dans le bas du dos et les jambes pour le grand écart.
6. Supta Padangusthasana (Posture de la Pince Couchée) : Avec une sangle, cette posture peut aider à étirer doucement les ischio-jambiers sans exercer de pression excessive sur le bas du dos. Elle permet une approche contrôlée et mesurée de l'étirement.
7. Malasana (Posture de la Guirlande) : Bien qu'elle ne cible pas directement les mêmes muscles que Hanumanasana, Malasana aide à ouvrir les hanches et à renforcer la mobilité des chevilles, ce qui est bénéfique pour la posture finale.

Visualisation Debout pour Préparer Hanumanasana

Cette visualisation vous aidera à aborder Hanumanasana avec une approche équilibrée, en honorant à la fois votre corps et l'esprit de la posture :

- Début de la Visualisation : Debout, pieds parallèles écartés à la largeur des hanches, fermez les yeux. Respirez profondément et calmement, en vous concentrant sur la sensation de l'air entrant et sortant de vos poumons. Sentez le sol sous vos pieds, vous ancrant fermement à la terre.
- Connexion avec Hanuman : Visualisez la figure mythologique de Hanuman, le dieu-singe dévoué et puissant. Imaginez sa force, son agilité et sa détermination. Pensez à la grande enjambée qu'il a faite en traversant l'océan, symbolisée dans Hanumanasana.
- Éveil des Énergies : À chaque inspiration, imaginez une énergie vitale montant de la terre à travers vos pieds, remontant le long de vos jambes, infusant chaque muscle de force et de souplesse. Sentez cette énergie se rassembler dans vos hanches, le centre de votre force et de votre mobilité.
- Expansion et Ouverture : En inspirant, visualisez vos hanches s'ouvrir doucement, se préparant pour le grand écart. Imaginez une chaleur bienveillante qui se diffuse dans cette zone, apportant souplesse et élasticité.
- Préparation Mentale : Avec chaque expiration, libérez la tension, la peur et les doutes. Remplacez-les par des pensées de confiance et de courage, essentiels pour Hanumanasana.
- Transition vers la Posture : En gardant les yeux fermés, écartez lentement et consciemment un pied puis l'autre, comme si vous vous prépariez à faire un grand écart. Sentez la stabilité de votre corps, même dans cette intention d'expansion.
- Conclusion de la Visualisation : Rassemblez doucement vos pieds, revenant à la position initiale. Prenez un moment pour remercier Hanuman pour l'inspiration et pour vous rappeler que la force et la flexibilité nécessaires pour Hanumanasana sont autant mentales que physiques.

Ouvrez les yeux lentement, ramenant cette énergie et cette confiance dans votre pratique physique de Hanumanasana.

Rudra Mudra, la Mudra de la Transformation

Ce mudra est associé à la force intérieure, l'énergie vitale et la capacité de surmonter les obstacles, ce qui en fait un choix idéal pour une posture exigeante comme Hanumanasana.

Voici comment réaliser le Rudra Mudra :

1. Exécution du Mudra :

- Tendez les mains devant vous, paumes vers le haut.
- Joignez le bout de votre pouce, de votre index et de votre annulaire, tandis que les autres doigts restent détendus mais tendus.
- Maintenez les paumes orientées vers le haut, reposant sur vos genoux ou en l'air devant votre plexus solaire.

2. Respiration et Concentration :

- Fermez les yeux et respirez calmement et profondément.
- Concentrez-vous sur l'énergie circulant dans vos mains et imaginez cette énergie se diffuser dans tout votre corps, vous apportant force et courage.

3. Visualisation :

- Visualisez-vous en train de réaliser Hanumanasana avec facilité et grâce, reflétant l'énergie et la détermination de Hanuman.
- Imaginez que ce mudra vous aide à surmonter les obstacles sur votre chemin, tout comme Hanuman a surmonté les siens dans le mythe.

4. Fermeture :

- Après plusieurs respirations profondes, relâchez doucement le mudra.
- Gardez les yeux fermés un moment, intégrant les sensations et l'énergie développées.

Le Rudra Mudra est particulièrement utile pour stimuler votre énergie intérieure et votre concentration, vous préparant ainsi mentalement et émotionnellement pour la pratique d'Hanumanasana.



Relaxation Guidée : Le repos d'Hanuman

Le Calme après l'Effort :

Imaginez-vous assis au bord d'une rivière tranquille. Entendez le doux murmure de l'eau qui coule lentement, formant de petites vagues paisibles. Autour de vous, la nature est calme et sereine. Le ciel au-dessus est d'un bleu profond, parsemé de nuages blancs et légers qui semblent danser doucement. À chaque respiration, inspirez la tranquillité de la scène. Ressentez cette paix s'installer en vous, imprégnant chaque fibre de votre être.

L'Énergie d'Hanuman :

Maintenant, dans cet état de calme, visualisez Hanuman, le symbole de la force et de la dévotion. Imaginez sa stature majestueuse, sa force incomparable. Pensez à sa grandeur, à sa puissance bienveillante. Visualisez cette énergie divine et puissante s'approchant de vous, entourant votre corps. Sentez cette énergie pénétrer dans votre être, apportant guérison et régénération. Chaque muscle, chaque cellule de votre corps reçoit cette force revitalisante. Vous vous sentez renforcé, revigoré.

Le Pont entre le Corps et l'Esprit :

Imaginez que vous vous tenez devant un magnifique pont, construit non pas de pierre ou de bois, mais de lumière pure et éclatante. Ce pont scintillant est suspendu dans un espace tranquille, un lieu où le temps et l'espace se fondent dans une harmonie parfaite. C'est le pont que Hanuman, symbole de force et de fidélité, a construit pour relier des mondes. Ce pont représente maintenant la connexion profonde entre votre corps physique et votre esprit. Tout en respirant calmement, faites le premier pas sur ce pont de lumière. À chaque pas, ressentez la lumière sous vos pieds, chaude et accueillante, vous soutenant fermement. Regardez autour de vous ; il y a une brillance apaisante qui enveloppe tout, une lumière qui semble à la fois douce et puissante.

Marchez lentement, en prenant conscience de chaque mouvement de votre corps. Sentez comment vos pieds touchent le pont, comment vos bras se balancent doucement à vos côtés. Chaque pas vous rapproche davantage de l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Au fur et à mesure que vous avancez, ressentez la lumière s'élever, entourant votre corps. Cette lumière symbolise l'équilibre parfait entre le physique et le spirituel. Elle réchauffe votre peau, se faufile dans vos veines, et illumine votre cœur et votre esprit. Vous êtes inondé d'une sensation d'unité et d'équilibre.

En arrivant au milieu du pont, arrêtez-vous un instant. Fermez les yeux et respirez profondément. Dans cet instant de calme, ressentez l'union parfaite de votre corps et de votre esprit. Votre corps est un temple, solide et bien ancré, tandis que votre esprit est libre, vaste et sans limites. Ensemble, ils forment un tout harmonieux, une symphonie de bien-être et de paix.

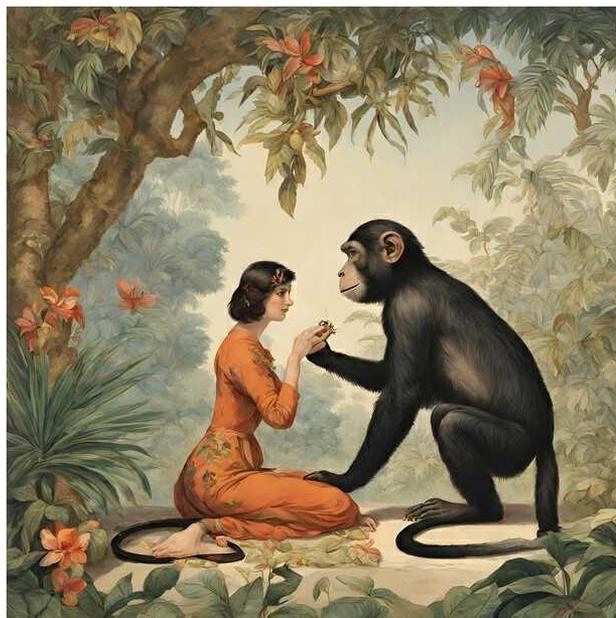
Absorption de l'Énergie :

En vous tenant sur ce pont de lumière, ressentez l'énergie harmonieuse circuler librement en vous. Elle apaise chaque muscle, détend chaque tension dans votre corps. Sentez-vous absorbé par cette énergie, devenant une partie de son flux paisible.

Lorsque vous atteignez l'autre extrémité du pont, prenez un moment pour remercier cet espace sacré, cette connexion profonde que vous avez explorée. Emportez avec vous cette sensation d'harmonie et d'équilibre parfait.

Des musiques

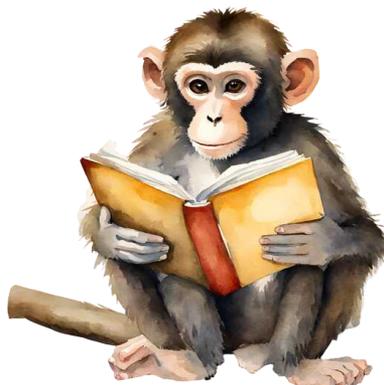
- Glass Animals - "The Other Side of Paradise" : Le rythme entraînant et les paroles profondes de cette chanson sont parfaits pour évoquer le courage et la détermination inhérents au grand écart yogique.
- Phantogram - "Fall In Love" : Cette chanson mêle habilement des éléments électro avec des nuances indie, rappelant la fusion de force et de grâce dans Hanumanasana.
- Bombay Bicycle Club - "Eat, Sleep, Wake (Nothing But You)" : Une chanson indie-rock légère et rythmée qui peut inspirer la légèreté et la fluidité nécessaires pour la pratique du grand écart.
- Vampire Weekend - "Harmony Hall" : Une mélodie indie-pop entraînante qui évoque la légèreté et la positivité, rappelant l'énergie solaire d'Hanuman.
- Two Door Cinema Club - "What You Know" : Un rythme indie-rock vif qui peut inspirer l'énergie et la motivation pour les défis physiques comme Hanumanasana.
- Empire of the Sun - "Walking on a Dream" : Une chanson électro-pop vibrante qui évoque la sensation d'explorer de nouveaux horizons, tout comme l'expérience d'essayer Hanumanasana.
- Of Monsters and Men - "Little Talks" : Un morceau indie avec un élan joyeux et une énergie positive, idéal pour encourager et élever l'esprit.
- Passion Pit - "Take a Walk" : Cette chanson combine des éléments électro avec des paroles inspirantes, parfaite pour un moment de réflexion personnelle après le yoga.
- Arcade Fire - "Everything Now" : Un morceau qui mélange des éléments indie-rock avec une touche de disco, idéal pour une sensation de liberté et d'épanouissement.



Des lectures

Ces romans, avec leurs récits riches et leurs personnages complexes, offrent des perspectives profondes sur les thèmes de la transformation et du voyage intérieur, résonnant avec l'esprit d'Hanumanasana et la pratique du yoga en général :

- "Eat, Pray, Love" d'Elizabeth Gilbert : Une autobiographie captivante où l'auteure part en quête de soi à travers l'alimentation, la prière et l'amour, illustrant le pouvoir de la transformation personnelle.
- "Wild" de Cheryl Strayed : L'histoire vraie d'une femme qui entreprend un voyage de mille milles en solo sur le Pacific Crest Trail pour se redécouvrir et guérir.
- "Le Guerrier Pacifique" de Dan Millman : Un récit inspirant d'un jeune gymnaste et de son voyage spirituel sous la tutelle d'un mentor sage et mystérieux.
- "La Montagne des âmes" de Ma Jian : Un roman puissant qui mêle réalité historique et quête spirituelle, racontant l'histoire d'un homme sur le chemin de la rédemption et de l'auto-découverte.
- "Le Maître et Marguerite" de Mikhaïl Boulgakov : Un classique de la littérature russe, ce roman allie fantastique et satire pour explorer les thèmes de la foi, du pouvoir et de la liberté.
- "Shantaram" de Gregory David Roberts : Basé sur l'expérience de l'auteur, ce roman épique raconte l'histoire d'un homme en fuite qui se retrouve dans le monde clandestin de Bombay, où il trouve l'amour, la perte et une profonde transformation personnelle.
- "Le Nom du vent" de Patrick Rothfuss : Un roman fantastique captivant qui suit l'histoire de Kvothe, un aventurier, magicien et musicien, dans sa quête de sens et de vérité.
- "Les Frères Karamazov" de Fiodor Dostoïevski : Un roman profond qui explore la moralité, la foi et le conflit familial à travers les yeux des trois frères Karamazov et de leur père.
- "Le Chardonneret" de Donna Tartt : Une exploration de l'art, de l'amour, de la perte et de l'auto-découverte à travers l'histoire d'un jeune homme et d'un tableau de maître.



Hors du Tapis : Intégrer Hanumanasana dans la Vie Quotidienne

Hanumanasana, plus qu'une simple posture physique, symbolise le courage, la détermination et la foi. L'esprit de cette posture peut être intégré dans notre vie quotidienne de nombreuses façons :

1. Oser sortir de sa Zone de Confort : Tout comme Hanumanasana nous pousse physiquement, nous pouvons nous efforcer de dépasser nos limites dans la vie de tous les jours. Que ce soit en essayant une nouvelle activité, en relevant un défi professionnel ou en apprenant une nouvelle compétence, l'important est de faire le grand écart entre notre confort et nos aspirations.
2. Cultiver la Patience et la Persévérance : Hanumanasana n'est pas une posture que l'on maîtrise du jour au lendemain. Elle exige de la pratique, de la patience et de la persévérance. Appliquez ces mêmes qualités à vos objectifs personnels et professionnels. La persistance face aux obstacles peut transformer vos rêves en réalité.
3. Trouver l'Équilibre entre Force et Souplesse : Cette posture exige un équilibre entre force et souplesse, non seulement physiquement, mais aussi mentalement et émotionnellement. Dans vos interactions et décisions, cherchez à trouver cet équilibre, à être ferme mais flexible, résolu mais ouvert d'esprit.
4. Adopter une Attitude de Service : Hanuman est connu pour son dévouement et son service désintéressé. Pensez à des façons de servir dans votre communauté ou d'aider ceux qui en ont besoin. Même les petits gestes peuvent avoir un grand impact.
5. Rester Humble : Hanuman, malgré sa force et son pouvoir, est connu pour son humilité. Pratiquez l'humilité dans votre vie, en reconnaissant que chaque jour est une occasion d'apprendre et de grandir.

En emportant l'esprit d'Hanumanasana hors du tapis, vous pouvez enrichir votre vie avec des qualités de courage, d'équilibre et de dévouement. C'est une invitation à vivre pleinement, avec passion et compassion.

