

## Hatha Mudra Yoga: Vayudana Viparita Karani Mudra

# Vayudanasana + Viparita Karani

Nous savons que Vayudanasana est la composition d'un asana que nous pratiquons au niveau du vayu Udanada. Ce qui nous donne un asana complet. Vayu Udana Asana ou simplement Vayudanasana. Hors, pour accomplir cet posture qui mène à l'éveil, vous devez intégrer un kriya, soit:

## Viparita Karani Mudra

Ce mudra aussi appelé l'attitude psychique inversée est très bien documenté dans l'ouvrage de Swami Satyananda Saraswati. En voici les grandes lignes

Notez

Au sujet de Swami Satyananda Saraswati, vous pouvez aussi, pour apprendre à le connaître, étudier la signification de son nom.

Consultez ces liens: Swami Satyananda Saraswati

## Références dans les textes

Vipareta karani mudra est un des rares kriya mentionné dans les variations traditionnelles des textes en tantra-yoga.

## Raisonnement

Vipareta karani mudra est le premier mudra cité par Swami Satyananda Saraswati

## Positionnement contemporain

Lorsque Swami Satyananda Saraswati a publié son ouvrage en 1981 à la Bihar School of Yoga, les styles de yoga ne s'entrecroisaient pas autant qu'aujourd'hui. Hors l'influence d'Iyengar dans le merveilleux monde du Yoga contemporain ne peut plus être séparé (désuni) de l'ensemble des pratiques enseignées dans le monde. Un peu comme si l'Amérique et l'Europe prenait la relève sur l'Inde, nous observons des pratiques nouvelles, comme le Hatha Mudra Yoga.

## Blocs, sangles et bolsters

Utilisez un ou deux blocs avec une couverture par-dessus les blocs ou un bolster pour soulever le corps au début de cette pratique est une bonne idée. Utilisez aussi deux sangles pour effectuer ce mudra afin que les jambes, même si elles sont vers le haut puissent se détendre.

Toutefois, il faut se souvenir que cette pratique sert dans un premier temps à amener un équilibre entre

<http://yogapartout.com/extlinks/ftp/postures/VayudanViparitKaraniMudra/pdf.pdf>

Ida et Pingala et que pour ce faire, les mains doivent être derrière le dos. Nous savons que la pression derrière le dessous des bras amène cette balance rapidement. Lorsque nous utilisons des supports, nos bras tendent à se laisser faire, tendent à s'allonger sur le sol (surtout lorsqu'on est détendu puisque les jambes sont soutenues par des sangles) alors que le rôle des bras, cette pression du dessous qui va jusqu'aux aisselles est un composante intégrante de Viparita Karani

### **Nivritti marga vs Pravritti marga**

Cette posture inverse le processus habituel ou Amrita (nectar qu'on associe aussi au Soma qui amène, selon les textes connus la jeunesse et la vigueur) coule de Bindu vers Anahata. Ainsi, la circulation habituelle du nectar qui va vers le bas de la lune vers le soleil représente Pravritti marga alors qu'avec cette posture nous inversons le processus. Dans la vie d'un(e) yogi(ni), le processus habituel du chemin de Pravritti est transformé en Nivritti.

### **Positionnement du corps.**

Pieds vers le ciel, allongés sur un mur

### **Positionnement des mains**

Dans Vipareta karani mudra nos mains sont positionnées un peu plus bas que derrière les fessiers. Dans ce mudra qui ajoute l'aspect vayu, amenez vos bras derrière la tête comme si vous pratiquiez vayudasana. Utilisez madyama mudra, soit les deux majeurs qui se touchent et placez les au point qu'on nomme le point d'identité ( un pied environ au dessus de sahasrara.

### **Le mudra**

Il y a quatre cycles à effectuer dans ce mudra. Quatre cycles où on utilise la respiration et le mouvement de notre pensée qui se dépose (rétentions du souffle à poumons vides ou plein selon le cas) à l'intérieur de notre corps.

### **Manipura vers vishudhi**

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration amenez votre attention à vishudhi. Gardez votre rétention sur vishudhi poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

### **Vishudhi vers ajna**

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi) à ajna. Gardez votre rétention sur ajna poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

## **Ajna vers sahasrara**

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi et ajna) à sahasrara. Gardez votre rétention sur sahasrara poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

## **Sahasrara vers le point d'identité**

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi), ajna) et sahasrara) au point d'identité. Gardez votre rétention sur point d'identité poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

Pratiquez ce mudra une dizaine de minutes

## **Bénéfices de cette posture**

Il y a une polarité qui se crée entre le corps physique et les koshas. En l'occurrence, le contact avec le point d'identité permet d'abord de toucher à pranamaya kosha, manomaya kosha, vijnamaya kosha. Une fois ces koshas bien intégrés, l'expérience d'un samadhi (car nous savons qu'il y a plusieurs niveaux de samadhi, plusieurs qualités) est atteinte lorsque anandamaya kosha est en communion avec le Divin.

## **Contre-indications**

Vous devez, pour vivre l'éveil dans cette posture, intégrer Vyakta et avoir vécu les quatre étapes de l'atteinte vers l'éveil. Sans quoi, ce mudra doit être pratiqué avec douceur, parsimonie et ne pas obséder à faire à tout prix cette pratique à chaque fois que vous faites votre sadhana

## **Avasthas**

Il y a quatre étapes, quatre niveaux, quatre marches à gravir pour Être en mesure de vivre un éveil permanent et non réversible.

Avastha est une composante qu'on ignore parfois à l'insu de notre propre démarche vers moksha. On entend parler d'Avasthatraya et des trois états de consciences alors que Turiya (le quatrième) fait partie intégrante du processus à suivre pour atteindre l'éveil.

Les quatre étapes sont: arambha avastha, ghata avastha, parichaya avastha et nishpatti avastha