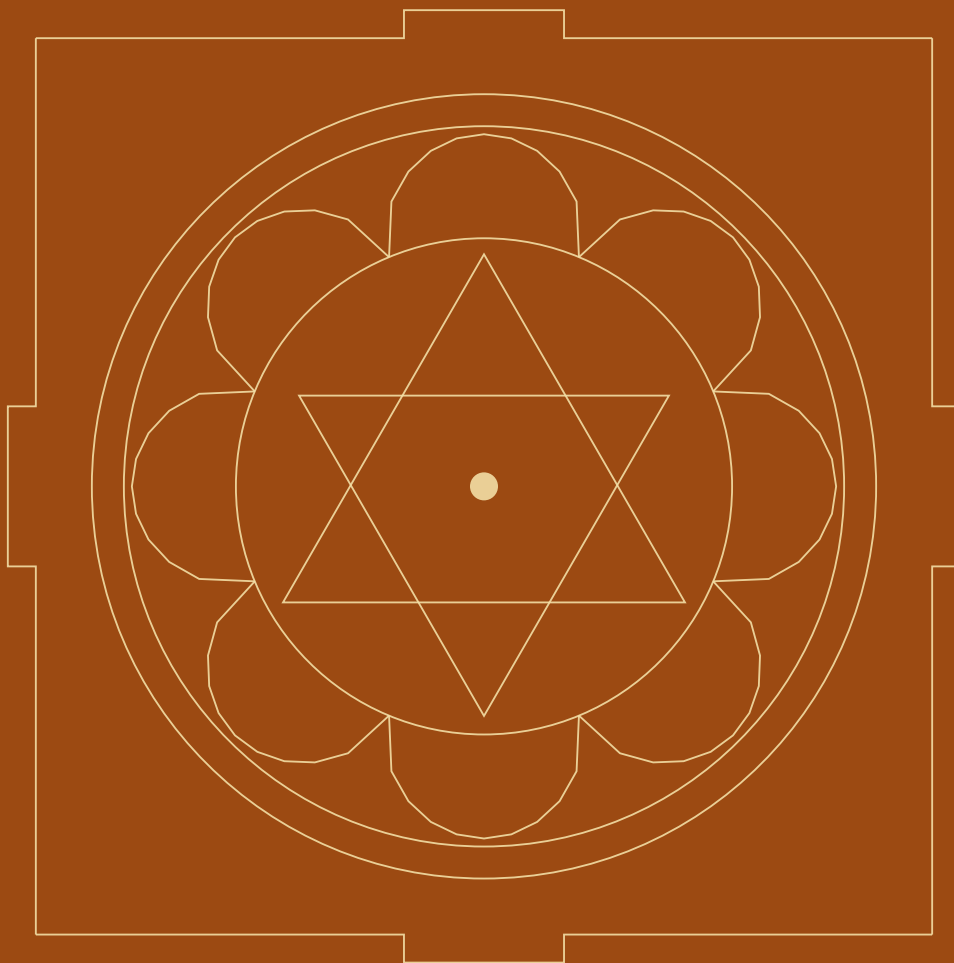


PRATIQUE

Les 84 cartes des asanas

*Une carte par posture de l'atlas des asanas, à imprimer et à garder près du tapis : nom
sanskrit, sens, provenance, points clés, une version plus facile, une précaution et la
contre-posture*



योग

yoga

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Ce que porte chaque carte	4
Trois règles pour chaque posture	4
Chapitre 1. Six façons d'utiliser les cartes	6
1. La carte du jour	6
2. Apprendre les noms : la méthode des boîtes	6
3. Construire une séance en tirant des cartes	6
4. Préparer une formation de professeur	7
5. Enseigner	7
6. Prononcer	7

Avant de commencer

Ces cartes sont les quatre-vingt-quatre postures de L'atlas des asanas : 84 postures classiques en sanskrit, condensées à ce qui tient sur une carte : le nom en devanāgarī et en translittération, son sens, l'origine de la posture, son niveau, les points clés, une version plus facile, une précaution et la contre-posture de sa famille. Tout ce qu'elles contiennent vient de l'atlas, où chaque posture est décrite pas à pas, avec son verset des textes quand il existe.

L'atlas est le livre qu'on lit. Les cartes sont l'outil dont on se sert : sur le tapis, dans le train, dans les dernières semaines avant une formation de professeur, ou avec ses propres élèves. Imprimez les pages et gardez-les dans une pochette près de votre tapis. Les cartes se suivent sur la page, et une carte passe parfois sur deux pages : pour avoir des cartes libres que vous pouvez mélanger, tirer et trier, recopiez le numéro et le nom de chaque carte au recto d'une fiche bristol, son sens et sa famille au verso, et gardez la page imprimée comme référence. Gardez les fiches en poche ou dans une petite boîte.

Ce que porte chaque carte

Ligne	Ce qu'elle donne
Numéro et nom	le numéro de la carte (le même que dans l'atlas), le nom translittéré et son sens
Première ligne	le nom en devanāgarī et en IAST ; la provenance (HYP ou GS avec les versets, ou Moderne) ; le niveau
Nom	la décomposition du nom sanskrit
Points clés	les deux ou trois points qui rendent la posture sûre et efficace
Plus facile	une variante avec un accessoire, une amplitude réduite ou un appui
Prudence	qui doit éviter ou adapter la posture
Fiche de l'atlas	le numéro de la fiche, pour retrouver les étapes complètes et le verset

En tête de chaque famille, vous trouverez aussi son encadré de sécurité et sa contre-posture habituelle.

Trois règles pour chaque posture

1. **Le souffle d'abord.** Si vous ne respirez plus librement par le nez, vous êtes allé trop loin. Revenez un peu.
2. **Aucune douleur dans les articulations.** Un étirement ressenti dans le corps d'un muscle, oui ; une douleur au genou, dans le bas du dos, au cou ou au poignet, non.
3. **Sortir avec autant de soin qu'on entre.** Beaucoup de blessures arrivent en sortant d'une posture.

Ces cartes ne sont pas un avis médical.

Si vous êtes enceinte, si vous avez de l'hypertension, une maladie cardiaque, un glaucome ou un décollement de rétine, de l'ostéoporose, une blessure du cou ou du dos, une opération récente, une hernie, ou des problèmes de genou ou de hanche, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer, et évitez les inversions et les flexions profondes tant que vous n'avez pas son accord. Une carte est un aide-mémoire, pas une leçon : apprenez les postures avancées (niveau « avancé », posture sur la tête, chandelle) avec un professeur qualifié.

Chapitre 1. Six façons d'utiliser les cartes

1. La carte du jour

Chaque matin, tirez une carte et mettez-la de côté une fois tirée. Lisez-la avant votre pratique, puis intégrez la posture (ou sa version plus facile) à votre séance, en laissant de côté toute carte au-dessus de votre niveau. Le soir, rappelez-vous son nom sanskrit et son sens sans regarder. Au bout de quatre-vingt-quatre jours, douze semaines, vous aurez rencontré chaque carte.

2. Apprendre les noms : la méthode des boîtes

Beaucoup de personnes apprennent du vocabulaire avec un système de boîtes décrit par le journaliste autrichien Sebastian Leitner dans *So lernt man lernen* (1972). En voici une version simplifiée à quatre boîtes ; elle convient très bien aux noms sanskrits.

Boîte	Quand la revoir	Ce qui fait passer une carte
Boîte 1	chaque jour	une carte bien nommée passe en boîte 2
Boîte 2	tous les trois jours	juste : en boîte 3 ; faux : retour en boîte 1
Boîte 3	chaque semaine	juste : en boîte 4 ; faux : retour en boîte 1
Boîte 4	chaque mois	juste : elle y reste ; faux : retour en boîte 1

Regardez le recto de la fiche (le nom translittéré), dites à voix haute le sens et la famille, puis vérifiez. Quand vous connaissez tous les sens, faites l'inverse : du sens au nom sanskrit.

3. Construire une séance en tirant des cartes

Triez les fiches par famille. Pour une séance de quarante-cinq minutes, tirez :

Tirage	Dans la famille	Place dans la séance
1 carte	postures de détente	la fin (toujours)
3 cartes	postures debout	après les salutations au soleil
1 carte	extensions	le sommet
1 carte	flexions avant	après la contre-posture de l'extension
1 carte	torsions	pour neutraliser
1 carte	postures assises	pour le souffle et l'assise

Remettez dans le paquet toute carte au-dessus de votre niveau, et toute carte dont la ligne « Prudence » vous concerne. Puis disposez les cartes dans l'ordre au sol, à côté du tapis : vous avez une séance, avec ses

contre-postures écrites en tête de chaque famille. L'art de construire et guider une séance en explique toute la logique.

4. Préparer une formation de professeur

Dans les semaines qui précèdent une formation de 200 heures, servez-vous des cartes pour apprendre les noms que vos professeurs emploieront en cours, leur sens et leur niveau. Demandez à un ami de vous lire les points clés pendant que vous tenez la posture : vous apprendrez à guider en même temps.

5. Enseigner

Si vous enseignez, emportez les cartes de votre cours. Relisez la ligne « Prudence » avant le cours en pensant à vos élèves. Donnez une copie de la page à un élève qui veut pratiquer une posture chez lui.

6. Prononcer

Quelques clés pour lire la translittération à voix haute :

Lettre	Se prononce à peu près comme	Exemple
a	un a bref et sourd	āsana : le premier a est long, les autres brefs
ā, ī, ū	longues : « âme », « i » tenu, « ou » tenu	Tādāsana
u	« ou »	Bhujāṅgāsana
c	« tch »	Marīcyāsana = « maritchyāsana »
ś, ṣ	« ch »	Śavāsana, Vṛkṣāsana
ṛ	un « ri » bref	Vṛkṣāsana = « vrikchāsana »
ṭ, ḍ, ṇ	la langue recourbée vers le palais	Tādāsana
bh, dh, kh	la consonne suivie d'un souffle	Bhujāṅgāsana

Le sanskrit du yogi donne tout l'alphabet et la prononciation des noms de postures courants.

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 45 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paieement unique, PDF immédiat.