



# Y O G A M E



GANESHA

## GANESH NAMASKARAM

### La Posture du Dieu Ganesh : L'Union du Divin et de l'Humain

#### Ganesha : La divinité hindoue qui supprime les obstacles

Ganesha, **RECONNAISSABLE** à sa tête d'éléphant, occupe une place prépondérante dans la mythologie hindoue. Chef de file des Ganas, il est également connu sous le nom de Ganapati et jouit d'une vénération particulière en Inde et dans le sous-continent indien. Considéré comme celui qui supprime les obstacles, il incarne le lien entre les humains et le panthéon des dieux hindous.

Selon la légende, Ganesha est le fils de Shiva et de Parvati.

Dans un geste de colère, Shiva aurait coupé la tête de son fils, mais sur l'insistance de Parvati, il lui aurait promis de lui rendre la vie en lui donnant la tête du premier être qu'il croiserait. Cet être fut un éléphant, d'où la représentation de Ganesha avec un corps humain surmonté d'une tête d'éléphant.

Dans ses quatre mains, il tient une défense cassée, une bourse et un gâteau.

Son animal associé est le rat, son mantra est le "AUM", et son symbole est la Svastika.

Ganesha est l'époux de Siddhi (le Succès), Buddhi (l'Intellect) et Riddhi (la Richesse).

Il est célèbre pour sa capacité à éliminer les obstacles, ce qui lui vaut d'être vénéré par les voyageurs, les marchands, les étudiants, les écrivains et les chercheurs.

On dit même qu'il a le pouvoir de dispenser l'immortalité à ses fidèles.

Avec sa présence bienveillante, Ganesha guide et protège ceux qui le vénèrent, les aidant à surmonter les défis de la vie et à atteindre leurs objectifs.

Ganesha, par sa symbolique riche et ses attributs puissants, demeure une figure emblématique et inspirante dans la spiritualité hindoue, incitant à la réflexion et à la dévotion.

#### DES FICHES POUR ACCOMPAGNER VOTRE PRATIQUE

Lors de notre précédente rencontre en présentiel à Boulogne, une idée a germé : celle de vous offrir chaque mois une fiche détaillée mettant en avant une posture de yoga avec ses variantes.

Aujourd'hui, nous inaugurons cette série avec une exploration de la posture du Salut à Ganesh, accompagnée de précieuses informations sur la Mudra associée et des conseils pour renforcer vos défenses immunitaires en cette période de transition saisonnière.

#### KARTARI MUDRA

##### Pluralité, opposé ou contraire

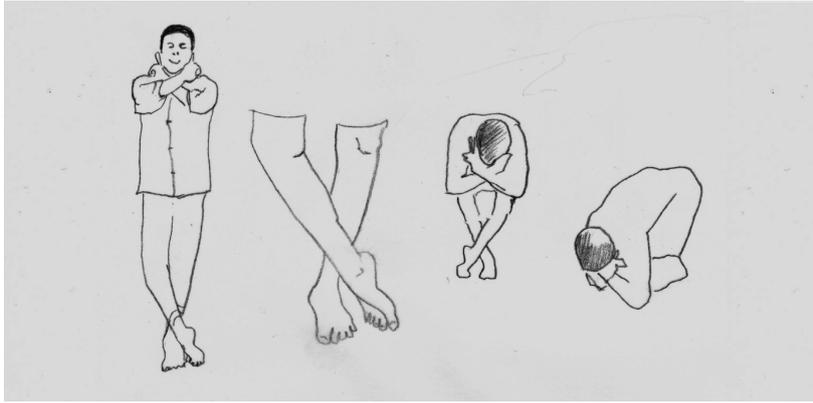
Une Mudra, ou geste sacré des mains, accompagne souvent les postures de yoga pour intensifier leurs bienfaits. Pour le Salut à Ganesh, la Mudra utilisée est Kartarimukha Mudra, également appelé Kartari Mudra. C'est un geste de yoga simple mais puissant qui favorise la tranquillité mentale et l'équilibre intérieur. Il tire son nom des termes sanscrits "Kartari", signifiant "ciseaux", et "Mukha", signifiant "visage" ou "bouche", symbolisant les yeux, la vue, la séparation, la détresse, voire la mort ou le désaccord. Cette mudra vise à **éliminer le bruit mental** et à **clarifier les pensées**.

Pratiquée aussi dans la danse classique indienne, Kartarimukha Mudra offre divers bienfaits, notamment l'amélioration de la concentration, la **réduction du stress** et la **création de la paix intérieure**.



Pour pratiquer cette mudra ramener l'annulaire et l'auriculaire vers la paume, en les pressant avec le pouce, tandis que l'index et le majeur restent droits pour former une forme de ciseaux. Ce geste symbolique vise à couper le désordre mental, libérant des pensées inutiles et favorisant la clarté.

Profondément enraciné dans les principes du yoga, cette mudra cherche à instaurer un équilibre, à cultiver le calme intérieur et à préparer l'esprit à la méditation.



GANESHA NAMASKARAM ou GANAPATI NAMASKARAM – Salutation à Ganesh

## EN PRATIQUE

### Salutation à Ganesh

Dans la pratique millénaire du yoga, chaque posture revêt une signification profonde et symbolique. La posture dédiée au Dieu Ganesh, ou Ganapati, incarne cette union entre le divin et l'humain, une représentation subtile du macrocosme et du microcosme.

Cette posture, aussi connue sous le nom de "Ganapi Asana", illustre visuellement cette fusion entre l'élément humain et l'élément divin. La partie inférieure de la posture représente la forme humaine, symbolisée par les jambes, tandis que la partie supérieure évoque la tête éléphan tine et divine de Ganesh.

Dans cette posture, les jambes sont croisées et les bras également, avec les mudras **Kartari Mudra** positionnées de chaque côté des oreilles.

#### Prise de posture :

Debout, les jambes rapprochées, les bras le long du corps dos et nuque étirés.

- Croiser le pied gauche à l'extérieur du pied droit. Le pied droit est à plat et le pied gauche en appui sur les orteils.
- Le genou gauche est légèrement fléchi vers l'extérieur.
- Placer la mudra Kartari Mudra dans la main gauche et plier le coude pour diriger la main vers l'oreille droite.

- Même chose de l'autre côté. Les coudes sont relevés.
- En expirant, incliner la tête en avant, puis le buste, les coudes au niveau des genoux qui s'écartent avec l'inclinaison.
- Les coudes et le visage se rapprochent du sol, jusqu'à « peut-être » se poser.
- Le bassin poussé vers l'arrière pour maintenir l'équilibre.
- Revenir doucement, en inspirant. Puis prendre la posture de l'autre côté.

#### Place dans une séance :

Cette posture peut être pratiquée en début de séance dans la série des postures debout, après la salutation au soleil ou dans la série des équilibres.

#### Bienfaits :

Favorise la concentration, l'équilibre et développe la souplesse.

#### Indications :

Raideur des épaules, manque d'attention, problèmes de voûte plantaire. Souplesse des membres inférieurs. A la suite d'une entorse de cheville ou de genou bien cicatrisée.

#### Contre-indications :

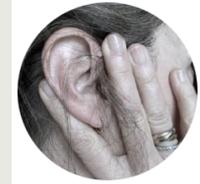
Fragilités genoux, hanches. Arthrose importante. Problèmes cardiaques.

## RENFORCER SON SYSTEME IMMUNITAIRE

### Massages des ganglions lymphatiques autour des oreilles

Après Kartari Mudra, qui finalement pourrait symboliser les oreilles de l'éléphant, je vous propose de continuer avec nos propres oreilles.

Les ganglions lymphatiques, essentiels de notre système immunitaire, se trouvent en abondance autour des oreilles. Leur rôle devient souvent évident lorsqu'ils gonflent en réponse à une infection, comme un rhume ou une angine. Afin de favoriser le drainage lymphatique et d'apaiser ces zones sensibles, un massage doux peut être bénéfique.



Pour commencer, adoptez une position confortable et détendez-vous. Placez vos doigts en forme de ciseaux autour des oreilles.

Ensuite, exercez des mouvements circulaires légers et délicats autour des oreilles. Ce mouvement circulaire aide à stimuler le drainage des ganglions lymphatiques présents dans cette zone. Réaliser trois cercles autour de chaque oreille, en maintenant une pression douce et constante.

Poursuivez en descendant lentement le long du cou, en suivant la ligne de la mâchoire, toujours avec une pression douce et sans forcer. L'objectif est de rejoindre le carrefour lymphatique situé au-dessus des clavicules.

En pratiquant régulièrement ce massage doux, vous pouvez contribuer à stimuler votre système immunitaire, favoriser la circulation lymphatique et soulager les tensions dans cette zone souvent oubliée.

Prenez le temps de vous offrir ce moment de détente et de bien-être, en prenant soin de vous et de votre santé.

## Cette fiche vous a été utile ?! Partagez-la !

Certains d'entre vous m'ont demandé de partager des bonnes adresses et actus que vous retrouverez ce mois-ci sur le site [www.yogame.fr/blog-actu/](http://www.yogame.fr/blog-actu/). Si vous aussi, vous avez envie de partager des bons plans, adresses, infos, conseils, ... Écrivez-moi afin que je puisse les relayer dans le prochain numéro de mai 2024. Bonne lecture et bonne pratique.

Sources : Yoga et Vie n° 77 – Illustrations : Alex – Photos : Raj NV – Tous droits réservés - © YOGAme 2024