



Y O G A M E



KAPOTÂSANA : La colombe

KAPOTÂSANA

La posture de la colombe

Kapotâsana, ou posture de la colombe, s'inspire du symbole sacré de la colombe, emblème de paix dans la tradition indienne, profondément attachée à Ahimsa, le principe de non-violence.

Symbolisme

La colombe, en tant que symbole de paix, renvoie à la quête de sérénité et d'harmonie intérieure que cherche à atteindre le pratiquant de yoga.

En exécutant Kapotâsana, le yogi incarne les qualités de la colombe : la grâce, la paix et l'élévation spirituelle.

Cette posture ne se limite pas à un exercice physique ; elle invite également à une méditation sur la non-violence et l'unité.

Philosophie

Kapotâsana rappelle au pratiquant l'importance de la paix intérieure et de l'harmonie avec le monde. En stimulant la Kundalini, l'énergie dormante à la base de la colonne vertébrale, cette posture favorise l'éveil spirituel et l'atteinte d'un état de conscience supérieur.

La colombe, symbole de la paix et de la pureté, inspire le pratiquant à incarner ces qualités dans sa vie quotidienne.

Ainsi, Kapotâsana devient une expression physique et spirituelle de l'aspiration à vivre selon les principes d'Ahimsa et de vérité.

JNANA MUDRA

Le geste de la sagesse

Jnana Mudra est un geste symbolique qui aide à prendre conscience des sources de nos souffrances constantes.

L'objectif étant de s'éloigner de ces sources grâce à un travail profond sur soi-même.

La sagesse véhiculée par le Jnana Mudra implique d'accepter que la vie est un apprentissage continu, où chaque expérience peut nous servir de leçon. Cette acceptation nous ouvre aux enseignements nécessaires pour notre développement personnel.

Jnana Mudra complète et renforce l'action des postures de yoga, elle permet d'atteindre un état de calme mental, elle permet au yogi de garder une posture stable et détendue pendant sa séance.



Les trois doigts tendus symbolisent les trois gunas :

- Le majeur représente Sattva (l'équilibre, l'harmonie).
- L'annulaire représente Rajas (l'activité, la passion).
- L'auriculaire représente Tamas (l'inertie, le grossier).

Le cercle formé par le pouce (élément feu) et l'index, (élément air) permet à l'énergie de circuler sans s'échapper.



DESSIN 1



DESSIN 2



DESSIN 3

EN PRATIQUE

La posture de la colombe

Kapotâsana, en libérant les hanches et stimulant efficacement le dos, joue un rôle crucial dans **l'éveil de l'énergie** et aide à contrôler les émotions pour retrouver la **paix intérieure**.

Prise de posture

Dessin 1 : assis.e en Vajrâsana, la posture du diamant, les genoux et les pieds légèrement écartés, le dos droit. Les mains sont posées sur les genoux en jnana-mudra. Le regard est porté loin devant.

Ramener les mains sur les épaules en soulevant les coudes de chaque côtés.

Soulever les fessiers pour incliner le buste en avant en creusant le bas du dos.

Dessin 2 : Glisser les mains sous les aisselles, bassin repoussé vers l'arrière. La nuque est étirée sans tension sur le visage.

Déployer les bras à l'horizontale et vers l'arrière, tel la colombe

qui déploie ses ailes

Bien étirer les bras de chaque côtés en poussant le bassin vers l'arrière (sans poser les fessiers sur les talons).

Puis étirer les bras vers l'avant.

Sentir l'effort qui part du bas de la colonne vertébrale.

Poser les avant-bras sur le sol

Dessin 3 : Dans la posture finale, les mains passent sous le buste entre les deux pieds pour saisir les talons.

Pousser le bassin vers l'arrière en étirant toute la colonne vertébrale.

Élévation des bras par les deltoïdes antérieurs et les biceps. Effort des muscles postérieurs du dos et des jambes pour maintenir l'équilibre.

Bienfaits

Dessin 1 : La bascule du bassin vers l'avant est facilitée par la flexion des jambes, permettant un étirement du dos.

Dessin 2 : Extension des bras vers l'arrière favorisant la flexion du bassin et mobilisant les muscles dorsaux. La phase la plus périlleuse avec un centre de gravité déplacé vers l'avant, nécessitant une stimulation accrue des muscles du dos.

Dessin 3 : le déséquilibre est supprimé. L'enroulement des épaules oblige d'engager les muscles profonds du dos qui sont ainsi stimulés.

Respiration

Commencez par respirer normalement.

Expirez en vous inclinant vers l'avant.

Retenez votre souffle en allongeant les bras.

Inspirez en posant les mains au sol puis expirez en plaçant les mains sur les talons.

Concentration

Concentrez-vous sur la base de la colonne vertébrale, où l'énergie Kundalini est en sommeil.

Indications

Lordose, cyphose, scoliose, dépression, manque d'attention, constipation, manque de force des muscles des cuisses.

Contre-indications

Arthrose des genoux, ménisques fragiles, problème cardiaque, prothèse de hanche. Un coussin sous les genoux peut être envisagé.

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/ 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 juillet 2024. Bonne lecture et bonne pratique.