

YOGA SANGRAHA

magazine



n°3 06/2011

www.iyengaryoga.be

Magazine of the BKS Iyengar Yoga Association of Belgium (BIYAB)

Magazine de l'Association de Yoga BKS Iyengar de Belgique

Tijdschrift van de BKS Iyengar Yoga Vereniging van België

contents 2 Editorial | 4 Prashant S. Iyengar: Our System | 6 Interview Christian Pisano | 14 Interview Neeta Datta | 18 Light on Adho Mukha Svanasana | 25 Iyengar Yoga certified teachers in Belgium

*Le yoga est un miroir pour
regarder en nous-mêmes de
l'intérieur*



*Yoga is a mirror to look at
ourselves from within*



*Yoga is een spiegel om vanuit ons
binnenste naar onszelf te kijken*

BKS Iyengar

Editorial

by Willy Bok

EN

Dear friends,

Two recent milestones mark out the history of our -and your- yoga association. On the 6th of October 2010, the partnership agreement of the BKS Iyengar Yoga Association (BIYAB) was published in the Belgian *Moniteur* and on the 1st of March, the BIYAB was recognized by Mr BKS Iyengar, our Guruji, as the sole representative of the Iyengar yoga in Belgium.

The BIYAB is proud to offer you, on the occasion of our annual Iyengar Yoga convention led by Mr Faeq Biria, the 3rd issue of the *Yoga Sangraha* magazine in its three language edition with all the articles either fully translated or summarized.

In the leading article, Prashant Iyengar, the son of Mr. BKS Iyengar, explains how Guruji has transformed classical yoga to a science, by the refinement of each *asana* technicalities, the art of sequencing the *asanas*, and the art of timing the *asanas* to improve their benefits.

Then Christian Pisano, interviewed when

he gave us a practise workshop in November 2009, shares with us the richness of classical yoga scriptures among which those belonging to the kashmirian Shivaism, his interest to the preliminaries to a posture, the prime importance of the sensation, the pre-existing consciousness, ...

Next Neeta Datta, interviewed during her convention May 29 and 30 2010, encourages us to practise beyond the physical plane- the postural alignment- and to develop the meditative side.

The technical points of *Adho Mukha Svanasana* come from a compilation of notes on Guruji's teaching, refined to a scientific level.

Namaste

Yoga Sangraha

Edited by the BKS Iyengar Yoga Association of Belgium (BIYAB)

www.iyengaryoga.be
info@iyengaryoga.be

Director: Willy Bok, Rita Poelvoorde, Alexis Simon

Editor: Matilde Cegarra

Translation: Willy Bok, Marian Conneely, Michael Hill, Rita Poelvoorde, Beatrijs Strypens

Proofreading: Willy Bok, Annelies Degraeve, Thomas Laureyssens, Liz Peri, Rita Poelvoorde, Christine Stanczyk, Noa Susskind

Cover photo: BKS Iyengar in Natarajasana (copyright Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute)

Pictures: Matilde Cegarra, Thomas Laureyssens, Reginald Spitsaert

Design: Thomas Laureyssens

FR

Cher(e)s ami(e)s,

Deux dates récentes jalonnent l'évolution de notre -et votre- association de yoga. Le 6 octobre 2010, l'acte de formation de l'asbl BKS Iyengar Yoga Association of Belgium (BIYAB), est publié au moniteur belge et le 1^{er} mars 2011, la BIYAB reçoit l'autorisation de Monsieur BKS Iyengar, Guruji, de représenter à elle seule le yoga Iyengar en Belgique.

La BIYAB est fière de vous offrir, à l'occasion de la convention annuelle belge de yoga Iyengar sous la guidance de Monsieur Faq Biriya, ce 3^{ème} numéro du *Yoga Sangraha* dans sa formule trilingue, entière ou partielle.

En tête de magazine, Prashant Iyengar, fils de BKS Iyengar, nous explique comment Guruji a fait du yoga, une science, par le raffinement technique de l'*asana*, l'art de construire les séquences d'*asanas* et l'art de tenir l'*asana* dans la durée pour en amplifier ses effets.

Ensuite, Christian Pisano, à l'occasion de son stage d'enseignement à Bruxelles en novembre 2009, nous fait partager la richesse des textes classiques du yoga dont ceux issus du Shivaïsme du Cachemire, l'intérêt des préliminaires à la posture, la primauté du ressenti, la préexistence de la conscience,...

Puis Neeta Datta, interviewée lors de la convention les 29 et 30 mai 2010, nous engage à dépasser, dans notre pratique, l'aspect physique - l'alignement de la posture- et à en développer l'aspect méditatif.

La fiche technique d'*Adho Mukha Svanasana* vient, quant à elle, d'une compilation de notes d'enseignement de Guruji, raffiné tel une science.

Namasté

NL

Beste vrienden,

Twee recente data stippelen de ontwikkeling van onze - en uw- yogavereniging uit.

Op 6 oktober 2010 werd de oprichtingsacte van de BKS Iyengar vereniging van België (BIYAB) in het Belgisch Staatsblad gepubliceerd. En op 1 maart 2011, ontvangt BIYAB van mijnheer BKS Iyengar de toelating om Iyengar yoga in België exclusief te vertegenwoordigen.

BIYAB is fier om ter gelegenheid van de jaarlijkse Belgische Iyengar yoga conventie onder leiding van Faq Biriya, u het 3^{de} nummer van *Yoga Sangraha* in zijn drietalige versie aan te bieden.

In het hoofdartikel legt Prashant Iyengar, BKS Iyengar's zoon, ons uit hoe Guruji van yoga een wetenschap maakte: door de technische verfijning van de *asanas*, de kunst om oefenschemas van *asanas* op te bouwen, en de kunst om de *asanas* een langere tijd aan te houden zodat het effect ervan versterkt wordt.

Vervolgens kan u het interview lezen met

Christian Pisano, dat afgenomen werd tijdens de workshop die hij gaf in november 2009 in Brussel. Hij maakt ons deel van de rijkdom van de klassieke yoga geschriften, waaronder die van het Shivaïsme van Kashmir. Hij spreekt ook over het belang van inleidende oefeningen voor de *asanas*, het uiterst belangrijke voelen en het reeds bestaan van het bewustzijn.

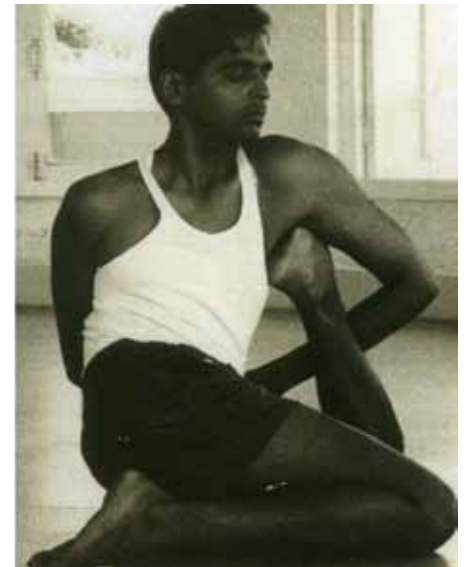
Verder Neeta Datta, geïnterviewd tijdens de jaarlijkse conventie van 29 en 30 mei 2010, die ons aanspoort om het lichamelijke aspect en de uitlijning van de *asanas* te overschrijden om het meditatie aspect te ontwikkelen.

De technische kaart van *Adho Mukha Svanasana* komt uit een verzameling van aantekeningen over Guruji's verfijnde en wetenschappelijke manier van onderrichten.

Namasté

Our System

*This text is an excerpt of the first chapter of the book *Yoga and the New Millennium*, a compilation of six talks given by Shri Prashant S. Iyengar in December 1998. This first chapter, named *Our System*, is a succinct articulation of the uniqueness of Iyengar Yoga and BKS Iyengar's interpretation of Sage Patanjali's. The others chapters, *Therapeutics and Karmascopy*, *Dietetics and Dreams*, *Mentology* and *Yoga and the New Millennium* deal with diseases, psychology of the mind and open new horizons on subjects close to human existence. .*



Prashant S. Iyengar

Purport of *asana-s*

The books say that yoga is a science. What Guruji has done, if I may so is «scientification» of yoga whereby our system is well systematized. It is only in our system that *asana-s* have become intrinsically yogic. In all the other systems, *asana-s* are considered physical exercises.

Guruji has put in a lot of hard work and toiled for decades. He applied his intelligence, his awareness, his sensitivity, his rationale in his practices. A lot of thinking has gone into his practices and that is how he has evolved his system, as we claim. It is not actually his own system but is the import of Patanjali's introduction of *asana-s* in *astanga Yoga*. So Patanjali's purport of *asana-s* is divulged and opened by Guruji.

When we call it «our» system, the Iyengar system, it is only to identify it and distinguish it from the other systems. Our system is the original one, which has been divulged in the Yoga Sutras. In that sense it is not our own system. Vyasa the commentator of Yoga Sutras divulged Patanjali's Yoga Sutras to us. It is no exaggeration to say that Guruji, the Vyasa of our time, divulged the practical aspects of yoga to us.

I will divulge to certain aspects of our system which are either unknown to you or which

you are unable to articulate. There are three unique aspects in our system by which it can be distinguished from other systems.

Technicalities

The technical aspects of *asana-s* are very meticulously observed by the Iyengars, by «Iyengar» teachers and by «Iyengar» students. One often tends to feel and remark that our system is very complicated because of technical details. They are not complexities but they are intricacies. The student is given an access to the body, which is beyond the peripheral, skeletal and muscular body. All other exercises work with, work for and deal with the skeleto-muscular system. There is no way for those exercises to penetrate beyond the skeletal musculature of the body. But our system, as you have experienced, has incredible abilities to penetrate well beyond the skeletal-muscular body. These penetrations are very, very deep and very extensive. The psycho-mental purport, the purport on consciousness is to be struck with the *asana-s* and this requires penetration; penetration requires intricacies; intricacies require technicalities. Without intricacies, you cannot touch the subtleties and without subtleties you cannot penetrate and you cannot strike the purport of *asana-s* or *pranayama*.

**Sequencing
helps you get
collective and
accumulated
benefits from
*asana-s***

So, in other words, you cannot really escape the outer layer of practice, the grosser layer of practice. If you want to have further access, you must have subtleties and subtleties are only possible with intricacies in technicalities. Therefore, intricacies are there in the technicalities of our system.

Take the example of *Tadasana*. It is a pose with minimum contortions but if you decide to write an essay on *Tadasana*, it will run into a volume. You can recall how many intricacies are there in *Tadasana*, the first pose. The intricacies are very, very extensive and intensive. These intricacies are not to show the intellectual ability, intellectual fineness, intellectual re-fineness. The intricacies are there only to strike the subtle and the essential aspects of the postures. This is unique to our system.

Thus, the technical intricacies, which are part of our system help to penetrate and strike the purport of *asana-s*, the psychological, mental benefits of *asana-s*, the benefits on the place of consciousness in *asana-s*.

The technical intricacies in our system are only to provide us a gateway for inter-penetrations, internal penetrations. They expand the avenues and open the channels for us to proceed from the peripheral layer of the physical body and to discover the inner glorious mind – to ultimately strike the psycho-mental purport of *asana-s*. All those things are directly connected and concerned with the *citta vrtti nirodha* – the culturing of the mind, the restraint of the mind, the sublimation of the mind. Gururji's penetrations help us make an inward journey towards the *adhyatmic* realm of practices.

Sequencing of *asana-s*

The second aspect of Iyengar Yoga is sequencing of *asana-s*. In all other systems, any *asana-s* can be done before or after any *asana-s*. The travesty is that there is even a ridiculous concept of counter *asana-s* or counter pose. Counter *asana-s* will not endanger the practices, which are gross and peripheral as they do not do any mental culturing. However, the counter *asana-s* can be very, very counter productive when the *asana-s* are done with tremendous involvement and intricacies. They can subvert the psychomental development that the previous *asana-s* have done. Of course in our intricate practices we definitely do the mental culturing and therefore we have got to take care as to what should follow a particular asana. Or what should follow a particular set of *asana-s*.

You have experienced how a particular sequence of *asana-s* gives you better intricacies in technicalities. Sequencing helps you attain greater penetrations. It also helps you explore and discover yourself. Most important of all, it helps you evolve a psycho-mental state, which is very conducive to yoga psychology. The yogic state of mind is serene, quiet, sublime, sedate, clear, passive. These attributes can be evolved with the sequencing of the postures. We can culture and desirably modify and tune our mind with the help of sequencing.

Just doing one asana with all penetrations and accomplished intricacies instead of a proper set of *asana-s* in a proper sequence has a limited efficacy. Sequencing helps you get collective and accumulated benefits from *asana-s*. That is why after the end of the practice, or after the end of a class, you get a state of mind which is the result of the whole sequence of *asana-s* performed and not a single asana. You experience the equilibrium and sublimation, a quietude. It's a sort of transpersonal or impersonal state that you experience. You also experience that state

of poise, equilibrium, quietude, virginity, purity, sublimity and transcendence.

You are generally known by caste, class, creed, gender, status, stature, etc. but after the class, you don't remain with those attributes. The state of transcendence means you transcend, you get past and go beyond the limitations, which are set by class, by cast, by creed, by gender, by status, by stature. You go beyond your social personality, closer to your essential state and that is transcendence. This happens because of the sequencing of the asana, which are done with intricacies. The experience that you have after class is an intermingling of the two aspects of Iyengar yoga: intricacies and sequencing.

Our system has incredible abilities to penetrate well beyond the skeletal-muscular body

Sequencing is not just performing this asana after that asana or this set of *asana-s* after that set of *asana-s* after that set of *asana-s*. To be more precise, in sequencing, this asana comes after that asana only when that asana is done in a particular manner, with a particular intricacies. Only then it is effective. It is not just *Sarvangasana* after *Sirsasana*.

Timing

The third important aspect in Iyengar Yoga is timing. Gururji understood that it is the aspect of timing with which one can carry out and accomplish a process. Staying in an asana for prolonged periods is not merely to display one's will as this is potential pride. The aspect of timing helps the effect of *asana-s* to build up, to develop and to surface. «Timing» can be called as a gestation period. It is the time between input and output. Output will be as expected only some time after the input.

These three aspects were unknown to other systems. In the other systems, *Sarvangasana* is done for a couple of seconds, *Sirsasana* is done for a couple of seconds. If the *asana-s* have to work for some psycho-mental effect you certainly can't expect the effect to happen in a second or two, or even tens of seconds.

The timing aspect in our system is to create a circulation within us which is peculiar to that asana. This is very important for the evolution of consciousness or for change in the state of mind.

The timing is not just going by the chronometer - how many minutes, how many tens of minutes and how many half hours? - We should not become the slaves of our stopwatches and timers. You may wonder then, what is timing? It is the metabolic timing in an asana. Timing is that length of time wherein the pose is carried out metabolically, cellularly with all the inner interactions. For example, if you stay in *Viparita Dandasana* on the chair for half an hour by a timer, it doesn't mean that you done it for half an hour. You may not have effectively stayed in it even for five minutes or ten minutes. There may have been digression of your mind, disintegration of your mind to physical and physiological ineffectiveness. Metabolism and not your stopwatch keeps time! That is why your teachers shout every moment for your awareness, advertence, and attention. It is to observe meticulously the technical intricacies of a posture.

These three aspects are so integrated that they won't work in an isolated manner. Integration of these three aspects is the fourth marvel of our system. Thus, *asana-s* can contribute to help us travel a long way in the path of *adhyatma** only because of these three aspects working in an integrated manner. It's a great «scientificization» by Gururji.

The highlights of our system are technical intricacies sequencing, timing and more important is the blend of the three. It is our responsibility as students to understand the «scientificization» of this system. We need to know the theory of our practice. Only then it will be perpetuated. Otherwise we are insignificant unqualified students of Gururji incapable of carrying out his message. We must also realize that many things yet remain veiled for us but we still have sufficient knowledge to carry forward.

**Adhyatma sastra*: the science understanding the soul

*This article is reprinted with permission from the publishers Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), Pune
Youth's Offerings to Gururji (YOG), Mumbai*



Christian Pisano & June Whittaker

«On ne rencontre que ce que l'on porte en soi»

Christian Pisano pratique le yoga Iyengar depuis plus d'une vingtaine d'années. Il a vécu plusieurs années à Pune pour étudier avec BKS Iyengar. Son inclination philosophique le porte vers l'approche non-duelle du système Trika plus communément appelé Shivaïsme Cachemirien. Son dernier livre, La Contemplation du héros, qui vient de paraître, présente précisément le yoga selon les enseignements de BKS Iyengar et du shivaïsme non-duel du Cachemire. Yoga Sangraha lui a posé quelques questions lors de son stage à Bruxelles les 14 et 15 novembre 2009. Cet interview a été enrichi par Christian Pisano avec des extraits des livres qui donnent la parole aux grands maîtres de yoga.

Votre parcours de yoga.

Il n'y a pas grand chose à dire, j'ai commencé le yoga assez jeune à l'âge de 16 ans, mais c'est bien des années plus tard que j'ai rencontré Guruji.

Et votre rencontre avec le shivaïsme de Cachemire?

Nous transportons en nous certains courants qui s'expriment au travers de rencontres, de situations ou de lectures. On ne rencontre que ce que l'on porte en soi. Le *Vijnana Bhairava* est un texte que j'ai rencontré il y a très longtemps et qui a parlé directement à mon cœur.

Le Shivaïsme Cachemirien et son inclusivité est le courant avec lequel je me sens à la maison si je puis dire.

«Où est l'inclination, là est le précepte; où elle n'est pas, là l'interdiction. Pour nous qui considérons les traités comme un épanchement du cœur, voilà la discrimination»

(Mabeshvararanda, La Mabarthamanjari 7).

Et comment ce côté théorique a-t-il coloré votre pratique?

Les textes ont confirmé mes intuitions, cette évidence qui s'impose dans le ressenti.

«Contemple la spatialité vibrante de ton propre corps qui embrasse toutes les directions.

Libre des différenciations, tout n'est que vacuité» (*Vijnana Bhairava 43*).

Il y a donc cette transposition organique qui est le cœur de la pratique. Comme il est dit dans les Shiva Sutra «opérer dans les corps la résorption des activités de séparation».

Je retrouvais donc ce questionnement essentiel, questionnement qui est curieusement déjà la réponse, ce 'qui suis-je'. Ce questionnement est donc partout. Il n'y a donc rien en dehors de cela et tout me ramène à cela.

L'approche inclusive du Shivaïsme cachemirien m'a profondément touché. Je suis déjà ce que je recherche. Il n'y a rien à rejeter, rien à prendre non plus.

«Nul besoin de progrès spirituel, de contemplation, de sophismes ou argumentations. Il n'est pas nécessaire non plus de méditer, de se concentrer ou de s'efforcer à prier. Dis-moi clairement quelle est l'ultime Réalité, certaine et évidente? Écoute, sans prendre ou renoncer, tel que tu es, réjouis-toi de tout» (*Abhinavagupta Les huit échos de l'incomparable Anuttarasbtika*)

Pendant le stage du week-end, vous avez mis beaucoup l'accent sur les préliminaires, préparer le terrain. Quelle est l'importance des préliminaires?

J'ai vu que bien souvent les techniques qu'on employait n'étaient pas comprises, on employait les techniques sur un organisme qui n'était pas prêt. On les imposait comme si l'on voulait coloniser le corps sans en comprendre sa culture, ses coutumes son langage, sa sémantique interne. Cela a toujours tendance à créer un corps de tensions où l'accent est mis sur celui qui fait.

Il est donc très important de préparer son terrain avec certains préliminaires de telle manière à ce que le vêtement corporel devienne très large. Ainsi l'*asana* peut se déployer de lui-même presque spontanément et sans trop d'effort. *«L'on devrait savoir que la réelle posture est celle où la méditation coule spontanément et constamment...»* (*Shankaracharya, Aparokshanubhuti II2*).

Cette préparation du terrain est très importante parce que nous avons tous des structures différentes. On n'impose pas au corps une forme qu'il n'est pas apte à recevoir mais au contraire on laisse le corps révéler l'*asana*. *«Oh, Belle aux yeux de gazelle! Qu'on évoque intensément toute la substance qui forme le corps comme pénétré d'éther. Et cette évocation deviendra alors permanente»* (*Vijnana Bhairava 47*).

Et comment préparer le mental?

La préparation est ce qui arrive d'instant en instant. Le premier préliminaire est l'écoute du corps tel qu'il est sans vouloir imposer quoique ce soit.

«La nature des phénomènes est non duelle,

Lorsque la vision se manifeste: tout est bon.

Tout est déjà accompli, c'est pourquoi ayant vaincu la maladie de l'effort,

On se trouve dans l'état naturel où la contemplation non-duelle spontanée est constamment présente» (*Six vers de Vajra*).

On reste avec le ressenti et avec la source du ressenti qui est toujours dans l'instant.

Comme la sensation est toujours pleine ce que je peux faire ou ne pas faire n'a aucune importance. Les limitations sont toujours des circonstances et on ne se les attribue pas. Avec cette approche, on ne veut pas créer un corps qui serait plus souple. Bien au contraire la sensation de la séparation corporelle est brûlée d'instant en instant avec le ressenti. Le corps prend alors sa complète dimension en tant que corps de joie, le corps de Shiva. Sinon on est toujours en train de vouloir créer un corps par rapport à ses fantaisies et ses peurs.

«Quand la saisie du monde extérieur ainsi que ses objets sont abandonnés, ce qui reste en tant que corps n'est autre que la saveur de joie de Shiva. Le corps lui-même est saturé de l'essence joyeuse de Shiva. Qu'on le perçoive dans cette lumière et qu'on l'adore ainsi nuit et jour» (*Abhinavagupta, Tantrâlôka XV. 284cd-286ab*).

Vous avez aussi beaucoup parlé de l'arrière-plan de la Conscience?

Sans l'arrière-plan de la Conscience il ne peut y avoir aucune activité. Les activités proviennent de la conscience, mais les activités ne peuvent révéler la Conscience. D'abord il y a l'arrière-plan de présence, de conscience, cette sensation d'être, et à partir de là proviennent les activités. C'est un peu comme dans cette pièce, s'il n'y avait pas un espace qui préexiste à la pièce, les murs ne pourraient pas exister.

«Puisque la Conscience n'est pas un produit de l'activité, les rituels, la pratique du Yoga ne peuvent servir de voie. L'activité n'existe et n'est possible que par la préexistence de la Conscience» (*Abhinavagupta, Tantrâlôka, II, 8*).

Quelles que soient ces activités, elles ne peuvent exister que par l'arrière-plan de la conscience qui ne peut être objectivé. Voilà pourquoi on la décrit comme étant sans voie, sans moyens (*anupaya*).



On ne peut pas devenir ce que l'on est, ni l'objectiver comme on perçoit un objet. Mais c'est ce qui permet à l'objet d'être révélé, d'exister.

«Ceux qui désirent réaliser Ton Essence par un moyen quelconque, ne sont que des sots qui, pour voir le soleil, cherchent une luciole, ou un ver luisant» (Abhinavagupta, Tantrâlôka, II, 14).

«Oh Seigneur, la réalité de Ta Présence est spontanément évidente et omniprésente, ainsi ceux qui te cherchent par des moyens, ne te découvriront certainement pas»

(Jayaratha, Tantrâlôkaviveka, II, 14).

Il faut changer notre manière de voir...

Quel que soit la manière de regarder elle a toujours un objet. La vision englobe l'objet, l'acte de perception et le sujet qui perçoit.

«On dit: Dans les six directions est la lumière de Dieu. Un cri s'élève du monde: Cette lumière, où est-elle? L'étranger regarde dans toutes les directions. Dites-lui: Regarde un instant sans direction» (Djalâl-od-Dîn Rûmî. Rubâi'yât).

Alors on peut le sentir?

La sensation est quand même une traduction. C'est toujours plus ou moins limité. C'est au-delà même de la sensation, on peut dire qu'il peut y avoir une intuition fulgurante. Mais ça ne peut pas devenir un objet d'expérience, voilà pourquoi ce n'est pas le résultat d'une pratique.

Néanmoins dans la pratique posturale, le retour à une perception tactile où l'on reste en contact avec le magma de la sensation, à sa source, est primordial. Il est très important de passer d'un corps qui est pensé à un corps qui est ressenti.

«Les organes de la vision, de l'ouïe, du goût, de l'odorat, sont ancrés subtilement dans la terre et les autres éléments, qui expriment une réalité dite inférieure relevant de l'illusion (mayatattva). Par contre, le toucher demeure dans le magma de l'énergie en tant qu' infini, nectar pour le yogi. Le tact s'ouvre sur la Conscience du pur firmament, qui s'illumine elle-même»

(Abhinavagupta, Tantrâlôka, XI, 29-33).

En revenant au stage du week-end, vous avez parlé de postures angulaires ou circulaires, et vous proposiez de rendre les postures plus circulaires, pouvez-vous expliquer un peu cela?

Déjà il faut faire la différence entre *asana* et posture. Les *asanas* ce ne sont pas les postures. On peut faire des postures, mais l'*asana* ne peut pas être fait, parce que l'*asana* arrive spontanément.

Il y a d'abord les mouvements périphériques pour créer une certaine fluidité. Cette fluidité s'accroît avec les mouvements dits circulaires. Le mouvement circulaire n'est pas agressif alors que les mouvements angulaires sont musculaires et demandent beaucoup d'énergie.

Mais ceci est un peu dur à expliquer. Il faut l'étudier dans la pratique. Par exemple, en *Uttanasana*, j'ai montré sur June que lorsqu'elle descendait un mouvement plus circulaire des cuisses et dans les aines, ça crée une certaine passivité à la descente. Le mouvement angulaire sera agressif sur la zone lombaire et l'abdomen va s'affaiblir. En *Virabhadrasana II*, *Parsvakonasana* il y a un mouvement circulaire du genou. Le mouvement circulaire est toujours plus englobant, plus nourrissant. *«Le cercle est le point vital (marman) et doit être contemplé comme Brahman» (Vastu Sutra Upanishad).*

Vous avez utilisé l'expression «faire le kumbakha de genou», qu'est-ce que vous voulez dire exactement?

C'est l'expression que j'utilise pour signifier que l'on fixe, que l'on scelle certaines zones. Ce n'est pas simplement une extension. En général ce sont les jonctions articulaires. Les articulations sont appelées *sandhi* en Sanskrit qui veut dire jonction mais aussi intervalle. Elles font office de réservoir d'espace. Il y a bien sûr la stimulation des points vitaux ou *marma*. On apprend à activer ces points, à les fixer, à les stabiliser de telle manière que, dans le corps, l'énergie ne soit plus perdue. Mais il faut d'abord passer par tout le travail de purification des postures avant de pouvoir comprendre comment on peut sceller certaines zones.

Il est aussi important au début d'apprendre

à faire les mouvements sur l'expiration. Par exemple apprendre en *Supta Padangustasana* à fixer le genou pendant l'expiration. Bien souvent ces actions sont faites en resserrant et en tendant les sens. Dans les *Shrîva Sutra* il est dit: *«Les sens sont les spectateurs»*. Puis une fois que c'est acquis on apprend à avoir des cycles de respiration clairs lorsqu'une zone a été fixée pour la baratter.

Et c'est ce que vous appelez «faire les gammes»?

Il faut toujours passer par les gammes. Quel que soit le niveau de la pratique on commence toujours par des préliminaires. On n'active pas immédiatement la technique d'une posture. On a une lecture de notre terrain, ses réactions, les contractions qu'il rencontre. On a une approche amicale avec son terrain.

Pour terminer l'interview pouvez-vous dire quelques mots sur le viniyoga dont vous avez parlé à la fin du stage?

C'est un terme que l'on rencontre dans les *Yoga Sutra de Patanjali* (III.6) et dans le *Yoga Rahasya de Nathamuni* qui veut dire «application».

Tous les enseignements de Guruji dans la continuation de Krishnamacharya illustrent parfaitement le *viniyoga* surtout dans l'introduction des supports dans la pratique.

C'est donc l'application des techniques adaptées aux besoins de l'individu en accord avec l'environnement intérieur et extérieur, et non une simple imposition. La constitution (*deha*), le lieu (*desha*), le sexe (*linga*), le temps (*kala*), l'âge (*vayas*), les capacités (*shakti*), les aspirations (*marga*), les activités (*viritti*) du pratiquant doivent être pris en compte en respectant les saisons de l'existence (*ashrama*), les différentes étapes que l'on traverse, les inclinations de chacun, variables selon la situation ou les circonstances.

Bien sûr, au début il faut passer par un certain processus d'apprentissage, mais après il faut adapter la pratique à ses besoins sinon ça va être simplement une imposition

Vous avez parlé du livre Yoga Rahasya de Nathamuni où l'on trouve un texte sur le viniyoga.

Oui, il y a un chapitre sur le *viniyoga*, qui explique que la pratique doit être en harmonie avec les saisons et circonstances de la vie. *«À la suite de longues réflexions, les sages ont proclamé que le yoga peut être divisé en trois sortes de pratique: srishtikrama, stbitikrama et antyakraama. Il faut pratiquer le yoga en tenant compte du fait que le srishtikrama est pour le brabmachari (l'adolescent, le jeune homme), le stbitikrama pour le grihastha (l'adulte, l'homme ou la femme dans la vie active, avec des obligations familiales, professionnelles, mariés ou non) et le sambarakrama (également appelé antyab krama) pour le sannyasin (le renonçant, le retraité)» (Shri Nathamuni, Yogarahasya, Viniyogadhyabab, 2,3).*

Propos recueillis par Matilde Cegarra Polo

Interview with Christian Pisano

«We only encounter what is within us»

*Christian Pisano has practiced Iyengar yoga for more than 25 years. He lived for several years in Pune where he studied directly with his guru, BKS Iyengar. His philosophical inclination draws him towards the non-dual approach of the Trika system, better known as Kashmir Shivaism. In Christian Pisano's latest and recently published book, *The Hero's contemplation. Yoga in the light of BKS Iyengar's teachings and Kashmir Shivaism* he explores in depth Iyengar Yoga and Kashmir Shivaism.*

Yoga Sangraha interviewed Christian during his visit to Brussels on 14th and 15th November 2009 and Christian has enriched it with quotes from the Kashmir Shivaism tradition.

How did you come to take up yoga?

There is nothing much to say, I started yoga whilst very young, when I was 16, but it was quite a few years later that I met my teacher.

What about your encounter with Kashmir Shivaism?

We carry within us certain inner currents that find their expression through the people we meet, situations we experience or what we read. We only encounter what is within us. The *Vijnana Bhairava* is a text that I came across whilst still in my teens and it immediately touched my heart. The all-inclusive approach of Kashmir Shivaism makes me feel at home.

«Wherein lies the inclination, therein lies the precept; where there is no inclination, therein lies the prohibition. For those of us who consider treatises as outpourings of the heart, that is the discrimination» (Mabesbvararanda, Maharthamanjari 7).

How has this theoretical aspect influenced your practice of yoga?

The texts confirmed my intuition, which is actualized in the bodily sensations themselves.

«One should meditate on the void in one's own body on all sides simultaneously. When the mind has become free from thoughts, one experiences everything as the Void» (Vijnana Bhairava 43).

There is an organic actualization that is the heart of practice. As it is said in the Shiva Sutras: "To operate in the body the resorption of the activities of separation».

It was re-stating to me the fundamental question, who am I? Strangely enough the question is already the answer. This question is everywhere. There is nothing outside of it and everything brings me back to it.

The inclusive approach of Kashmirian Shivaism has touched me deeply. I am already what I am looking for! There is nothing to reject, nor anything to acquire.

«Here, there is no need for spiritual progress, contemplation, skill in speaking or investigation. There is no need to meditate, to concentrate or to mutter prayers. Tell me, what is the absolute, certain, ultimate Reality? Heed this: neither take nor leave, just as you are, happily enjoy all things» (Abhinavagupta Eight Stanzas on the incomparable -Anuttarasbtika-)

During the week-end course you stressed the importance of the preliminaries, of preparing the ground. Why are preliminaries so important?

I have often noticed that the techniques that we use are not understood, we use them on an organism that is not ready. We impose techniques as if we want to colonise the body without understanding its culture, its customs, its language and its internal semantics. This always has a tendency to create a body of tension where the emphasis is on the doer. I feel it's therefore very important to prepare the body with certain preliminaries in such a way that the 'bodily clothing' becomes very large. Thus the *asana* can deploy itself by itself, almost spontaneously, without too much effort.

«One should know that the real asana is the one in which the meditation of Brahman flows spontaneously and unceasingly, and not any other that destroys one's happiness» (Shankaracharya, Aparokshanubbuti, 112.)

This preparation of the body is very important because we all have different bodily structures. We don't wish to impose a shape on the body which is not suitable for it but rather we allow the body to reveal the *asana*.

«O gazelle-eyed Goddess, if one contemplates on all the elements constituting the body as pervaded by void, then one's contemplation (of the Void) will become firm» (Vijnana Bhairava 47).

How do we prepare the mind?

The preparation is something that happens from one moment to the next from the sensation itself. The first preliminary is to observe your body as it is without imposing anything on it.

«Although apparent phenomena manifest as diversity - yet this diversity is non-dual.....

Seeing that everything is self-perfected from the very beginning, the disease of striving for any achievement is surrendered and just remaining

in the natural state as it is, the presence of non-dual contemplation, continuously, spontaneously arises» (Six verses of Vajra.)

In this way, we can remain with the feeling and with the source of the feeling or sensation that is always in the moment. As the sensation is always full what I can or cannot do has no importance. Limitations are always circumstantial and in this way, there are no identifications or grasping. With this approach, we do not wish to create a body/mind that is more or less like this or like that. On the contrary the sensation of bodily separation is burned away from moment to moment if you stay with the sensation and the source of sensation. The body therefore unfolds as spaciousness, the body of Shiva. Otherwise we are forever trying to create a virtual body from our fantasies and fears.

«When the intentness of worldly objects is shed and limitation is discarded, what remains as the body is nothing other than Shiva's bliss. The body itself is completely full with the blissful essence of Shiva and is the very abode of the thirty-six principles. One should behold it in this way, day and night and worship it as such» (Abhinavagupta, Tantraloka XV. 284cd-286ab).

You also spoke about the background of Consciousness?

Without the background of awareness there can be no activity. Activity comes from this background as a screen but activity cannot reveal it. First there is the background of awareness, presence, consciousness, the sensation of being, and from that, activities originate spontaneously. It's a bit like in this room, if there had not been pre-existing space, the walls could not be built. *«Ritual and yogic practice cannot serve as a means because Consciousness is not born out of activity; it is the reverse, activity proceeds from Consciousness» (Abhinavagupta, Tantraloka, II, 8).*

No matter what the activity is, it cannot exist or appear without the background of Consciousness which itself cannot be objectified. For this reason it is described as being without a path or means (*anupaya*).

We cannot become that which we are, nor can we objectify it the same way that we perceive an object. But it is by that which allows the object to be revealed, to exist.

«As for those who wish to directly discriminate this essence in some way, they are nothing more than fools that try to use fireflies or glow-worms to apprehend the sun» (Abhinavagupta, Tantraloka, II, 14) «O Lord, the reality of your presence is spontaneously obvious and omnipresent, thus those who seek You using means, are certain not to discover You» (Jayaratha, Tantralokaviveka, II, 14).



We need to change the way we look at things...

Regardless of the way in which we look, there is always an object. Seeing encompasses the object, the act of perception and the subject who perceives.

«We say: In the six directions there is the light of God. A cry rises up from the world: This light, where is it? The stranger looks in every direction. Tell him: Look for a second without a direction» (Djalâl-od-Dîn Rûmî. Rubâi'yât).

So we can feel it?

Feeling is after all a translation. It is always more or less limited. The ground in which feelings appear and disappear is the sacred ground of awareness. We could say that there can be a flash of intuition. But this cannot become an object of experience; it is for this reason that it is not the result of practice.

Nevertheless, in practicing asana, we experience the return of a tactile perception whereby we stay in contact with the magma of sensation, at its source. It is very important to shift from a 'thought body' to a 'felt body'.

«The organs of sight, hearing, taste and smell are to be found in a subtle way in the earth and the other elements, belonging to the lower level of reality, the highest not outstripping the level of illusion (mayatattva) while touch inhabits at the upper level of the energy as an inexpressible and subtle sensation to which the yogin ceaselessly aspires, for this contact is achieved in a Consciousness identical to the pure, brilliant firmament of its own luminosity» (Abhinavagupta, Tantrâlôka, XI, 29-33).

Coming back to this week-end's course, you mentioned angular and circular postures, and you suggested making the postures more circular, could you explain what you mean by this?

First let's distinguish between asana and posture. Asanas are not postures. We can perform postures, but an asana cannot be performed as it is something which arises

spontaneously.

First there are peripheral movements that can create a certain fluidity. This fluidity is accentuated by movements which are called circular. Circular movements are not aggressive and nourish the body, while angular movements are muscular and use a lot of energy. But this is a bit difficult to explain. It's better to study it in the practice of yoga. For example in Uttanasana, I demonstrated with June that when she moved downwards using a more circular movement of her thighs and groins, it created a certain passivity in the downward movement. An angular movement by contrast would be more aggressive on the lumbar region and the abdomen would be weighed down. In Virabhadrasana II or Parsvakonasana, there is a circular movement of the knee. A circular movement is always more encompassing, more nourishing. «The circle is the vital point (marman) and should be contemplated as Brahman» (Vastu Sutra Upanishad).

You used the expression «kumbakha of the knee », what do you mean by this?

It's an expression that I use to mean that we fix or we seal certain zones. It is not simply an extension. Generally these zones are joints. The joints are referred to as sandhi in Sanscrit, which means junction or interval. They function as a storehouse of space. There is of course the establishment of the vital points or marma. We learn to activate certain points, to fix them, to stabilize them in such a way that the energy in our bodies is no longer lost or wasted. But first we must go through the process of cleansing generated by the postures before we can understand how to seal certain zones.

To begin with it is also important to learn to perform movements using the exhalation. For example, to learn in Supta Padangustasana how to fix or stabilize the knee while exhaling. Quite often these actions are done by also tightening and tensing the senses. In the Shiva Sutras it is said: «The senses are the spectators».

Thus once this exhaling technique has been understood we learn to have cycles of clear, normal breathing while one specific zone is 'fixed' in order to 'churn' it.

And what do you mean by practise scales?

We always have to practise scales, just like when one learns to play an instrument. Whatever the level of practice, we always begin with preliminaries. I believe one should not immediately activate the technique of a posture. We should first read our terrain, its reactions, and the contractions that we meet. We should learn to have a friendly approach with our terrain.

Before we finish this interview could you say a few words about viniyoga which you mentioned at the end of the session?

It's a term that we come across in the Yôga Sûtras of Patanjali (III.6) and in the Yôga Rabasya of Nathamuni. It means «application».

All Guruji's teachings, are perfect illustrations of viniyoga, especially concerning the use of props in the practice of yoga. Viniyoga is then, the application of the techniques adapted to the needs of the individual in accordance with the internal and external environment and are not just an imposition. The constitution (deha), the place (desha), the sex (linga), the weather (kala), the age (vayas), the capabilities (shakti), the hopes or aspirations (marga), the activities (vritti) of the person practicing yoga need to be taken into account, whilst respecting the seasons of existence (asbrama) and the different phases of life which we go through. Peoples' inclinations change depending on the situation and the circumstances in which they find themselves.

Of course, at the beginning we all need to go through a certain learning process, but afterwards yoga practice must be adapted to our needs otherwise it's simply an imposition.

You have spoken about the book Yôga Rabasya of Nathamuni where the text on viniyoga can be found.

Yes, there is a chapter on viniyoga, which explains that yoga practice should be in harmony with the seasons and the circumstances of your life.

«After long reflections, the sages came to the conclusion that yoga can be divided into three types of practice: srishtikrama, sthikrama and antykrama.

Yoga should be practiced bearing in mind that srishtikrama is for the brahmachari (adolescent, young man), sthitikrama is for the grihastha (adult, man or woman with an active life, with family and professional obligations, married or not) and sambarakrama (also called antyah karma) is for samnyasin (renunciate, retired people)» (Shri Nathamuni, Yôgarabasya, Viniyogadhyabab, 2, 3).

Interview by Matilde Cegarra Polo

Interview met Christian Pisano

«We komen enkel in aanraking met dat wat zich reeds in ons bevind»

*Christian Pisano beoefent al meer dan twintig jaar yoga. Hij verbleef verschillende jaren in Pune om er te studeren bij BKS Iyengar. Zijn filosofische inclinatie brengt hem tot het non-dualisme van de Trika-school, beter gekend als het Kashmirische Shivaïsme. Zijn laatste boek, *La Contemplation du heros* (De Contemplatie van de held) dat pas verschenen is, omschrijft Iyengar Yoga en het non-duale Shivaïsme van Kashmir.*

Yoga Sangraha stelde hem een paar vragen tijdens zijn stage te Brussel op 14 en 15 november 2009. Dit interview werd later door hemzelf vervolledigd met passages uit boeken met woorden van yoga grootmeesters.

Uw yoga traject

Er valt niet veel te vertellen; ik was vrij jong, 16 jaar oud, toen ik met yoga begon. Het is pas jaren later dat ik Guruji ontmoette.

En uw aanraking met het Shivaïsme uit Kasjmir?

We dragen in ons stromingen mee die uitdrukking vinden via ontmoetingen, situaties of via lectuur. We komen enkel in

aanraking met dat wat zich reeds in ons bevind. De *Vijnana Bhairava* is een tekst die ik tegenkwam toen ik nog tiener was en die me onmiddellijk diep raakte. De alomvattende aanpak van het Shivaïsme van Kasjmir laat me me thuis voelen.

«Waar de neiging toe bestaat, daar het voorgeschrevene; waar deze niet is, daar het verbod. Voor ons die vinden dat de traktaten zijn als een ontboezeming, daar het onderscheid!» (Mabeshvararanda, de Mabarthamanjari 7).

En hoe heeft deze theoretische kant je yogabeoefening gekleurd?

De teksten hebben mijn intuïtie bevestigd, die geactualiseerd worden in de lichamelijke beleving zelf.

«Aanschouw de trillende ruimte in je eigen lichaam die alle richtingen omarmt. Los van differentiëringen, alles is enkel ledigheid» (Vijnana Bhairava 43).

Er is dus deze organische actualisatie die de kern vormt van de beoefening. Zoals werd gezegd in de *Shiva Sutra* «Werk via de lichamen de resorptie van de actieve scheidingsprocessen». Ik vond deze vraagstelling essentieel, een vraagstelling die merkwaardig genoeg reeds het antwoord is, over 'wie ben ik'. Deze vraagstelling is dus overall. Er is niets erbuiten en alles brengt me er tot terug. De allesomvattende benadering van het Shivaïsme van Kasjmir heeft me heel diep geraakt. Ik ben reeds dat waar ik naar zoek!

Er valt niets te verwerpen en ook niets te verwerven.

«Spirituele vooruitgang is voor niets nodig, noch beschouwingen, drogredenen of bewijsvoeringen. Het is ook niet nodig om te mediteren, zich te concentreren of zich in te spannen voor gebed. Zeg me duidelijk welke is de ultieme Realiteit, stellig en onmiskenbaar? Luister, zonder te nemen of te laten, hoe je ook bent, verheug je over alle» (Abhinavagupta de acht echo's van de onvergelykbare –Anuttarashtika–).

Tijdens de stage dit weekend, benadrukte je telkens het inleiden, het belang van het terrein voor te bereiden. Wat is het belang van de inleiding?

Ik stelde vaak vast dat de technieken die we gebruiken niet worden begrepen; ze worden toegepast op een organisme die er niet klaar voor is. We leggen techniek op aan ons lichaam alsof we het koloniseren zonder zijn cultuur te begrijpen, zijn gewoontes, zijn taal, zijn interne betekenis. Die aanpak veroorzaakt een lichaam van spanningen in het lichaam.

Het is dus zeer belangrijk om het terrein voor te bereiden met welbepaalde voorwaarden zodat het lichaamsoppervlak heel groot kan worden. Zo ontstaat de *asana* bijna spontaan vanzelf en zonder teveel inspanning. «Men zou moeten weten dat de ware *asana* datgene is waarin de meditatie spontaan en voortdurend vloeit...»

(Shankaracharya, Aparokshanubbuti 112)





Deze voorbereiding van het terrein is heel belangrijk omdat we allen een verschillende lichaamsbouw hebben. We kunnen het lichaam geen vorm opleggen waarvoor het niet klaar is, integendeel, we laten het lichaam de *asana* ontdekken.

«O Schone met ogen van een Gazelle! Dat men krachtig het wezen oproept dat het lichaam vormt, doordrongen door ether» (Vijnana Bhairava 47)

En hoe het mentale voorbereiden?

Vorbereiding is iets wat gebeurt van moment tot moment vanuit de sensatie zelf. De eerste voorwaarde is luisteren naar het lichaam zonder het wat dan ook te willen opleggen.

«De aard van alle verschijnselen is non-dualistisch, Als het visioen zich manifesteert: is alles goed. Alles is reeds voltooid. Het is daarom dat wanneer de ziekte van het streven naar verwezelijking is overwonnen, We ons bevinden in een natuurlijke toestand waar een spontane non-dualistische aanschouwing voortdurend aanwezig is.» (6de versregel van de Vajra)

We blijven in de beleving en met de aard van de beleving die altijd in het moment is. Aangezien de gewaarwording altijd volledig is, is het niet belangrijk wat ik kan of niet kan doen. De beperkingen komen door omstandigheden die we niet toekennen. Met deze benadering willen we geen soepel lichaam bewerkstelligen. Integendeel, de lichamelijke scheiding is van moment tot

moment gekenmerkt door de beleving. Hierdoor neemt het lichaam haar volledige vorm, als een lichaam met alle geneugten, het lichaam van Shiva. Zo niet is men telkens een lichaam aan het creëren in overeenstemming met zijn verbeeldingen en zijn angsten.

«Wanneer de aanspraak op de uiterlijke wereld en haar attributen is opgegeven, wat overblijft als lichaam is niets anders dan de smaak van het geluk van Shiva. Het lichaam zelf is verzadigd met het gelukzalige extract van Shiva. Opdat men het in dit licht als zodanig waarneemt en aanbid dag en nacht» (Abhinavagupta, Tantraloka xv. 284cd-286ab)

U sprak ook meermaals over het Bewustzijn als achterbaken.

Zonder het Bewustzijn als achterbaken, is er geen enkele handeling mogelijk. Handelingen komen voort uit het Bewustzijn, maar de handelingen kunnen het Bewustzijn niet onthullen. Vooreerst is er als achterbaken de aanwezigheid, het geweten, het gevoel van Zijn; en van deze komen de handelingen voort. Het is een beetje als deze kamer, indien er geen ruimte bestond voor deze kamer, dan zouden de muren niet kunnen bestaan.

«Aangezien het Bewustzijn niet het product is van de handeling, kunnen de rituelen en het beoefenen van Yoga niet gebruikt worden als weg ernaartoe. De handeling is enkel en alleen mogelijk door het voor-bestaan van het Bewustzijn.» (Abhinavagupta, Tantraloka, II, 8) Welke ook de handelingen mogen zijn, ze

kunnen enkel bestaan door het Bewustzijn als achterbaken, wat niet geobjectiveerd kan worden. Daarom wordt Ze omschreven als zijnde zonder weg, zonder middelen (*anupaya*).

Men kan niet iets worden wat men al is, noch het objectiveren zoals men een object waarneemt. Maar het is dat wat tot de onthulling van het object leidt waardoor het bestaat.

«Diegene die verlangen je aard te verwezelijken op gelijk welke manier, zijn enkel dwazen die een glimworm of een glanzende aardworm zoeken om de zon te kunnen zien.» (Abhinavagupta, Tantraloka, II, 14)

«O Heer, De werkelijkheid van Uw aanwezigheid is onmiskenbaar vanzelfsprekend en alomtegenwoordig, zodat diegene die U proberen te zoeken door allerhande middelen, U zeker niet zullen ontdekken.» (Jayaratha, Tantralokaviveka, II, 14)

Onze manier van kijken zou moeten veranderen...

Welke de manier van kijken ook is, het heeft altijd een doel. Het kijken omvat het object, de gedane waarneming en de persoon die waarneemt.

«Men zegt In de zes richtingen is het licht van God. Een kreet stijgt op uit de wereld: 'Dat licht, waar is het? De vreemdeling kijkt naar alle richtingen Zeg hem: Kijk een ogenblik zonder richting» (Djalal-od-Din Rumi. Rubai'iyat)

Dus men kan het voelen?

De gewaarwording is in elk geval een weergave. Het is altijd min of meer beperkt. Het is zelfs hoger dan de gewaarwording, men kan zeggen dat er sprake is van een bliksemsnelle intuïtie. Maar dat mag niet leiden tot experiment, daarom is het ook geen resultaat van een beoefening.

Niettegenstaande is het van primordiaal belang dat er bij het terugkeren vanuit aangenomen houdingen een tastbare waarneming is, van het contact met het magma van de oergewaarwording. Het is heel belangrijk om van een lichaam dat bedacht is naar een lichaam dat gevoeld wordt over te gaan.

«De organen van het zicht, van het geboor, van de smaak, van de geur, zijn subtiel verankerd in de aarde en de andere elementen, ze drukken een werkelijkheid uit die zogenaamd minderwaardig is en heropgericht is door de illusie (mayatattva). Daarentegen verblijft de tastzin in het magma van de energie voor zover oneindig, als nectar voor de yogi. Het gevoel gaat uit naar het Bewustzijn van puur firmament, die zichzelf feestelijk verlicht» (Abhinavagupta, Tantraloka, XI, 29-33)

Om terug te komen op de weekendstage, u sprak over hoekige en circulaire houdingen, en stelde voor om de houdingen steeds meer circulair te maken; kan u dit verder toelichten?

Laten we een onderscheid maken tussen *asana* en houding. *Asanas* zijn geen houdingen. Men kan houdingen aannemen, maar een *asana* kan niet worden beoefend omdat de *asana* spontaan ontstaat.

Vooreerst zijn er randbewegingen om een zekere doorstroming te creëren. Deze doorstroming wordt benadrukt door circulaire bewegingen. De circulaire beweging is niet agressief en voedt, terwijl de hoekige bewegingen via de spieren gebeuren en veel energie vraagt.

Dit is echter moeilijk om uit te leggen. Men moet het bestuderen tijdens de beoefening. Bijvoorbeeld in *Uttanasana*, wat ik door June liet demonstreren: terwijl ze al buigend een circulaire beweging maakte in dijen en liezen werd een bepaalde passiviteit gecreëerd in de neergaande beweging. Een hoekige beweging zou agressief werken op de lenden en de buikstreek zou inzakken. In *Virabhadrasana II*, *Parsvakonasana* is er een circulaire beweging van de knie. Een circulaire beweging is altijd omvattender, meer voedend.

«De cirkel is het vitale punt (marman) en moet in stilte bewonderd worden als Brahman.» (Vastu Sutra Upanishad)

U gebruikte de uitdrukking 'doe aan kumbakha met de knie', wat wil je daar precies mee vertellen?

Het is de uitdrukking die ik gebruik om duidelijk te maken dat men iets vast zet, dat men bepaalde zones vergrendeld. Het is niet enkel een uitstrekken. Over het algemeen gaat het over gewrichtsverbindingen. De

gewrichten worden sandhi genoemd in het Sanskriet wat 'verbinding' betekent maar ook 'tussentijd'. Ze maken dienst uit als plaatsreservoir. En natuurlijk worden de vitale punten of *marma* hierdoor gestimuleerd. We leren deze punten te activeren, te vergrendelen, te stabiliseren en op een manier dat de energie in het lichaam niet langer verloren gaat. Maar eerst moet men werken om tot zuivere houdingen te kunnen komen zodat kan begrepen worden hoe bepaalde zones te vergrendelen.

In het begin is het ook belangrijk om te leren bewegen tijdens de uitademing. Bijvoorbeeld om in *Supta Padangustasana* de knie te vergrendelen tijdens de uitademing. Heel vaak worden deze handelingen gedaan met samengetrokken en gespannen zintuigen. In de *Shriya Sutra* wordt gezegd: «De zintuigen zijn de toeschouwers» Eenmaal dit verworven is kan men volledige ademhalingscycli aanleren terwijl een zone is vergrendeld om deze te kunnen 'karnen'.

En dat is wat u noemt 'reeksen maken'?

Men moet steeds beginnen met reeksen. Wat ook het niveau is van de oefening we beginnen steeds met de inleiding. We gaan niet direct tot de techniek van een houding. We lezen ons terrein, zijn reacties, de tegenreacties die hij tegen komt. We moeten leren een vriendschappelijke verhouding te hebben met ons terrein.

Alvorens het interview te beëindigen kan u de viniyoga waarover u sprak op het eind van de stage, verder toelichten?

Het is een term die voorkomt in de *Yoga Sutra van Patanjali (III.6)* en in de *Yoga Rabasya van Nathamuni* en die 'toepassing' betekent.

Al de leringen van Guruji, in voortzetting van Krishnamacharya, tonen perfect de viniyoga aan, vooral door de introductie van het gebruik van ondersteunend materiaal tijdens de oefening.

Het is dus een toepassing van technieken die aangepast zijn aan de noden van het individu en in evenwicht met de innerlijke en uiterlijke leefwereld; het is dus niet zomaar opgelegd.

Het gestel (*deha*), plaats (*desha*), geslacht (*linga*), tijd (*kala*), leeftijd (*vayas*), bekwaamheden (*shakti*), het streven naar (*marga*), de activiteiten (*vritti*) van de beoefenaar moeten in overweging genomen worden en met respect voor de seizoenen van het bestaan (*asbrama*), de verschillende fases van het leven die men doorkruist en de verschillende individuele neigingen naargelang de situatie of omstandigheden.

In het begin moet men natuurlijk een bepaalde leerschool doorlopen, maar nadien moet men de beoefening aanpassen aan de noden, anders blijft het iets opgelegd.

U sprak over het boek Yoga Rahasya van Nathamuni waarin men een tekst kan vinden over viniyoga?

Ja, er is een hoofdstuk over viniyoga waarin wordt uitgelegd dat de beoefening in harmonie moet zijn met de seizoenen en de levensomstandigheden.

«Na lange overpeinzingen, kondigden de wijzen aan dat yoga kan onderverdeeld worden in drie soorten uitoefening: srisbtikrama, sbitikrama en antyakrama.»

Men beoefent yoga, rekening houdend dat srisbtikrama voor de brahmachari (jongeling, jonge man) is, sbitikrama voor de gribastha (volwassene, man of vrouw met een actief leven en familiale, professionele verplichtingen, getrouwd of ongetrouwd) en sambarakrama (ook genoemd antyab krama) voor de sannyasin (iemand die afstand doet van het normale leven, gepensioneerd).»

(Shri Nathamuni, Yogarahasya, Viniyogadbyahab, 2, 3)

Alles werd samengevat door Matilde Cegarra Polo

Interview with Neeta Datta

«Yoga practice should never become mechanical»

Neeta Datta, who came to teach in Brussels on 29 and 30 May 2010, talks about how she first started yoga and introduces some important aspects of the Iyengar yoga system.

Neeta Datta, an Iyengar yoga teacher who currently lives in Cupertino (California), has been studying with BKS Iyengar since 1975. Her father first introduced her to the Iyengar yoga tradition. When Neeta and her brother Birjoo first started attending BKS Iyengar's classes, they were teenagers. «Guruji was firm and encouraging», remembers Neeta, «we had lessons on Sunday and I remember going to college on Monday morning dragging my feet, particularly after practicing back arches like *Urdhva Dhanurasana* or *Viparita dandasana*».

«Yoga was part of life in our family, we just did it» Neeta adds that «as teenagers we did yoga for the sake of yoga, we learned for the sake of learning, we didn't go with the intention of doing anything but yoga. Of course today I feel my understanding of Yoga has changed considerably from what it was then. At the time, Guruji came all the way from Pune to Mumbai to teach, so we did yoga not only for ourselves but also out of respect for the teacher», continues Neeta.

Neeta can you give us some pointers as to what you wanted to transmit this weekend? Some things that perhaps tend to be lacking in our yoga practice?

I would not say something is lacking but what I see is that mostly in Western countries, people tend to think of Iyengar yoga as primarily physical. They tend to think in terms of alignment only. This is the foundation, of course, the first step, but there is a lot more. We cannot consider this as being everything and limit yoga to a physical practice. The question is how we evolve from there. I want people to understand that there is something beyond, something within you. What is happening physiologically, internally in your organs? What is happening between the physical and the organic level. And after this, how can we use our breath to guide us? How can we progress from one level to the next level? How do we integrate everything? And when the breath is integrated, how do we go further, deeper, so as to be able to see within ourselves?

So that is something I wanted to help people realize during this workshop, that there is a lot beyond the physical dimension of yoga.

Rather like going towards a meditative state? Would that be our objective?

Yes, but I would describe it as a subjective experience. During the practice of *Uttanasana* and *Marichyasana III*, I tried to get you to experience the state of *pratyahara*. and then *dyana*. The idea is how your asana evolved to get you to be in the state of one pointedness. You don't have to sit in a particular pose and say I am going to be practicing *pratyahara*. It doesn't come that way, it is not like you are trying to achieve an object. The experience is going to be subjective. It is a state which you are in, the state of *pratyahara*, the state of *dyana*. And that state will depend on the maturity and quality of practice. It evolves with maturity and deepening of your practice. It is different each time depending on your physical, physiological, mental, state. And this state will change. Say today you are able to experience something, maybe tomorrow you will experience something different. That is something I want people to understand. If today you were able to experience something don't expect tomorrow you will have the same experience. Tomorrow will not be same as today. So don't go with that idea, because then you will be stuck in the memory of today which will be a hurdle in your path of yoga as the memory will stop you from experiencing what is happening at this moment. Basically, you have to learn to accept what your body is ready for at this time and then go from there. So it is not something you do with an expectation because that expectation takes us away from yoga because in yoga we are in the present moment.

Could you give some tips to yoga practitioners for their personal practice?

One thing I would suggest is to not make your yoga practice mechanical. The idea is to understand the pose, remain alert to observe the change, the transformation that takes place within us and learn to be in the pose. Many times as practitioners we bombard ourselves with number of instructions, and continue doing it throughout the practice, or we time ourselves to stay for some minutes and just hold the pose waiting for the time to elapse.

There by we miss the opportunity to observe and experience what happens within. For a beginner it is fine to do so, but to make it a habit does not help us proceed further on the path of yoga. In order to mature in our practice of yoga one needs to learn to be quiet within to be able to feel and observe what happens and then let this feeling guide you to improve your pose.

For a beginner it is just important that he practices. But if one has practiced *asanas* for some years I would suggest he changes the sequencing or his method of approach of his *asanas* each day so that he can understand what effect each asana has and how the sequence or the approach affects different parts of the body or organs within. This will ensure that the practice does not become repetitive and boring but helps the practitioner become alert. For example, when you go for a walk on the same street all the time, in the beginning you absorb everything but when you are used to walking the same route you don't even see it even though you look at it. But if you take different routes each time what happens is that you observe, you look and you connect with whatever you see. Of course we all need a routine, but even within that routine, don't do a practice which becomes monotonous. Guruji's practice is fresh every day every moment.

So try to practice different poses and in different ways, so that both your body and mind are alert and aware. Otherwise the mind is dull, the brain is dull and of course the body remains dull.

Interview by Matilde Cegarra Polo



Neeta Datta Marichyasana III & Dandasana





«La pratique de yoga ne doit jamais devenir mécanique»

Neeta Datta, qui est venue enseigner à Bruxelles les 29 et 30 mai 2010, retrace ses débuts dans le yoga et introduit quelques aspects importants du système de yoga Iyengar.

Neeta Datta, professeur de yoga Iyengar qui habite actuellement en Californie, étudie avec BKS Iyengar depuis 1975. C'est son père qui, au début, l'a initiée au yoga Iyengar. Quand Neeta et son frère Birjoo ont commencé à venir aux cours de BKS Iyengar, ils étaient adolescents. «Guruji était ferme et encourageant», se rappelle Neeta, «on avait cours le dimanche et j'ai le souvenir d'aller à l'école lundi en traînant les pieds, surtout quand on avait pratiqué des arcs, *Urdhva Dhanurasana* ou *Viparita Dandasana*».

«Le yoga faisait partie de la vie de famille, nous le pratiquions tout simplement. Aussi, affirme Neeta, «adolescents, on faisait du yoga pour le plaisir de faire du yoga, on apprenait pour le plaisir d'apprendre, on y allait avec aucune autre intention que de faire du yoga. Bien sûr, aujourd'hui, je sens que ma compréhension du yoga a changé considérablement de ce qu'elle était alors».

«BKS Iyengar faisait tout le chemin de Pune à Mumbai pour nous donner cours, donc on ne faisait pas du yoga seulement pour nous, mais aussi par respect envers le professeur», ajoute Neeta.

Neeta, qu'avez vous souhaité transmettre lors du stage? Des aspects qui font peut-être défaut dans notre pratique du yoga.

Je ne dirais pas que quelque chose fait défaut mais je constate, surtout dans les pays occidentaux, qu'on a tendance à considérer le yoga Iyengar comme étant une pratique physique avant tout. On envisage la pratique seulement en termes d'alignement. Celui-ci représente la base, bien entendu, la première étape, mais le yoga c'est bien plus. On ne peut pas réduire le yoga à ce seul pilier, au simple niveau physique. Nous devons plutôt essayer d'évoluer à partir de cette fondation. Je voudrais que les gens parviennent à comprendre qu'il existe une dimension au-delà, à l'intérieur de nous-mêmes. Que se passe-t-il sur le plan physiologique, au

niveau des organes internes? Quel rapport entre les niveaux physique et organique. Ensuite, comment la respiration, peut-elle nous servir de guide? Comment peut-on progresser d'un niveau au suivant? Comment intégrer le tout? Et une fois la respiration intégrée, comment avancer, approfondir afin de pouvoir regarder à l'intérieur de nous-mêmes?

Pendant cet atelier je voulais donc aider les gens à comprendre qu'il a dans le yoga bien plus que la seule dimension physique.

En nous approchant de l'état de méditation? S'agit-il de notre objectif?

Oui, mais je le décrirais comme un état d'être subjectif.

Pendant la pratique de *Uttanasana* et *Marichyasana III*, j'ai tenté de vous faire parvenir à l'état de *pratyahara* et ensuite *dyana*. L'idée était de montrer comment l'*asana* se transforme pour vous amener à cet état de centrage sur un point. Il ne s'agit pas de s'asseoir dans une posture et prétendre pouvoir atteindre l'état de *pratyahara*. Cela ne marche pas ainsi, vous ne devez pas essayer de réaliser un objectif. L'expérience sera forcément subjective. Vous êtes dans un état, l'état de *pratyahara*, l'état de *dyana*. Et cet état varie, évolue, en fonction de la maturité et de la qualité de la pratique. Il est différent à tout moment, dépendant de notre état physique, physiologique et mental. Et cet état est fluctuant. Aujourd'hui vous êtes dans un certain état, demain, peut-être, dans un autre. Je voudrais qu'on comprenne cela. Le fait de vivre quelque chose aujourd'hui ne signifie pas que, demain, il en ira de même. Demain, c'est un autre état, un autre moment. Donc ne restez pas avec cette attente, sinon vous serez coincé dans le souvenir, qui sera un obstacle dans la voie du yoga et l'expérience du moment présent. Il s'agit simplement d'apprendre à accepter ce que votre corps peut faire à cet instant, et d'évoluer à partir de là. Vous ne devez donc pas agir en fonction d'une attente, car cette attente nous éloigne du yoga qui, lui, relève de l'instant présent.

Pourriez-vous faire quelques suggestions à l'intention des pratiquants afin d'enrichir leur pratique personnelle?

Un conseil serait d'éviter une pratique mécanique du yoga. Nous devons comprendre la posture, rester alerte pour

observer le changement, la transformation qui se produit à l'intérieur de nous et apprendre à être dans la posture. Souvent, en tant que pratiquants, on se bombarde de nombreuses instructions tout au long de notre séance, ou l'on minute le temps de maintien d'une posture en attendant que le temps passe. De cette manière, on rate l'opportunité d'observer et expérimenter ce qui se passe à l'intérieur. Pour un débutant, c'est bien de procéder ainsi, mais en faire une habitude ne nous aide pas à progresser sur le chemin de yoga. Pour mûrir dans notre pratique de yoga, on doit apprendre à être calme, être capable de sentir et observer ce qui se passe et ensuite laisser cette sensation nous guider pour améliorer la posture.

Pour un débutant, ce qui est important, c'est qu'il pratique. Mais si vous pratiquez déjà depuis quelques années, je vous suggère de modifier l'agencement des postures ou votre méthode d'approcher les *asanas* chaque jour, de manière à saisir l'effet de tel *asana* et comprendre comment la séquence ou l'approche ont une influence dans les différentes parties du corps ou sur les organes internes. Cela permet à votre pratique de ne pas devenir répétitive et ennuyeuse, et aide le pratiquant à devenir alerte. Par exemple, si vous vous promenez toujours dans la même rue, dans un premier temps vous vous rendez compte de tout, mais une fois habitué, vous arrêtez même de voir ce que vous regardez. Mais si vous empruntez chaque jour un itinéraire différent, vous observez, vous regardez et vous vous connectez avec tout ce que vous voyez. Bien sûr, nous avons tous besoin d'une routine; cependant à l'intérieur de cette routine, ne permettez pas à votre pratique de devenir monotone. Tous les jours, à chaque instant, la pratique de Guruji reste fraîche.

Essayez donc de pratiquer des postures variées, et de manière différente, afin de vous maintenir, corps et mental, alerte et conscient. Autrement le mental, le cerveau et bien sûr le corps restent tous inertes.

Propos recueillis par Matilde Cegarra Polo

Asanas

Light on Adho Mukha Svanasana

Adho: Down

Mukha: Face

Svana: Dog

*This article presents a compilation of the notes on BKS Iyengar teachings made by students from different parts of the world during workshops and conventions taught in the past 30 years. This is a short version of the article, the full one can be found in the magazine *Yoga Rabasya* Vol. 15 no. 3 2008.*

Adho Mukha Svanasana is an *asana* which provides relief from physical as well as mental fatigue when done correctly. It makes the brain fresh and quickly rejuvenates the practitioner. However, it is important to do the *asana* correctly with the perfect alignment.

Below you'll find the instructions how to adjust each part of the body.

Palms

- Move the skin of the entire palms, from the tips of fingers to the wrists, towards the floor. Move the flesh towards the bones.
- Look at the knuckles of your fingers. All knuckles should be parallel and touching the floor. The three knuckles should be parallel and touching the floor. The three knuckles of each finger should evenly touch the floor.
- Pump the knuckles to feel the floor.
- Extend the palms and the fingers. The energy should not die.
- The energy moves towards on the front half of the hand and back on the back of the hand
- Keep the middle finger stretching away, roll the edge of the middle finger towards the floor.
- Lengthening the middle finger helps to lengthen the back and neck
- The centre of the middle finger nails should be straight (the aggressive fingers are the index fingers and the middle fingers). Keep all the knuckles parallel.
- Observe the middle fingers moving forwards and the rest move towards the arms.
- Touch all the knuckles of the hands evenly on the floor. Move the flesh towards the trunk but keep the bones stable.



BKS Iyengar en Adho Mukha Svanasana

- When you move the head, the skin on the palms oscillates. Move the skin on the base of the index fingers down. These actions broaden the wrists.

«After doing the *asana* look at the palms and they will immediately tell you which one was pressed more»

Forearms

- Look at the forearms. Observe which is thick which is thin. Which is long, which is short. There should be a thin surface from the banks of the wrists to the forearms.
- To get better lift of the forearms, ask a helper to push a brick under each forearm.
- Observe whether the inner and the outer banks of the lower arm are parallel.

«People with crooked elbows must use a support to raise the elbows up»

The arms

- From the armpits the latissimus dorsi should move up towards the lower back muscles. Connect the arms to the sacral muscles. That is the art of stretching the arms.
- Extend the triceps towards the armpits and the armpits towards the deltoids.
- Extend the upper arm, suck the biceps towards the deltoids.
- Maintain a straight line between the shoulders, arms, elbows and wrists.
- The intelligence of the wrists should move up to the pelvic head as a single thread of intelligence.
- The intelligence should not deviate between the arms and the side ribs
- Open the armpit a little more by moving the trapezius towards the waist.

«Strong edge of the thumbs means a better stretch of the shoulders. If the thumbs are loose then the shoulders are loose»

Floating ribs and sternum

- Move the frontal floating ribs back so you can extend your arms more. Move the front head of the floating towards the back bone.
- Move the floating ribs towards the back body and not towards the legs.
- When the *asana* is done incorrectly, the space between the ribs in the front of the chest is more than the space at the back. Move the middle of the deltoids deep in so that both the front as well as the back ribs are parallel.
- Move the side of the ribs towards the buttocks.
- Open the sternum. The diameter of the sternum increases and not decreases.
- Expose the diaphragm so the shoulder blades and kidneys go in with the helps of the sternum.
- Keep the sternum firm when you move the shoulder blades towards the kidneys then the arms straighten.
- Take the head of sternum towards the legs

Diaphragm

- Watch your diaphragm
- Can you do the *asana* from the outer edges of the diaphragm so that the middle and the outer edges of the diaphragm run in one straight line?
- The outer side of the diaphragm wants to extend, it wants to become thinner and thinner. Extends the outer side of lumbar on both the sides towards the buttocks to make the rim of the diaphragm straighter.

«If the heels are turned out then the diaphragm softens»

The legs

- Observe which leg moves faster
- Open the eyes of the back and the front knees equally. Make the outer side of the knees parallel.
- Make the joints as strong as the bones. The shin and thigh bone should meet at the knee and be in one line. Move them away from the joints.
- The head of the pelvis should be as straight as the upper thighs.
- Divide the leg at the knee. Ascend the hamstrings towards the buttock bones and descend the calves to the heels. Lengthen the waist.
- Extend the inner and outer sides of legs and make them parallel to each other.

Buttocks

- Find out which buttock is revolving more, which is revolving less. The one that revolves less has to be moved out more.
- If it does not happen, then, move the inner sides of the femur out towards the outer sockets
- Lift the back of the buttocks. The bone should touch the surface of the skin of the back leg and not the flesh.
- Move the muscles of the outer sides of the buttocks towards the middle of the thighs
- The muscles of the outer sides of the buttocks make the arms straight. The tail bone has to move with the current and the sternum remains lifted.

Groins

- Move the centre groins out, the back groins back.
- Roll the front groins in and turn the inner groins back, without turning the knees or shins. Widen the buttocks.
- Move the frontal groins backwards to feel the weight more on the heels

Thighs

- Open the calf and thigh equally. Open the thigh by lifting the buttock bones.
- Roll the knees and groins in and broaden the knees and top of the thighs.
- Move the top of the thighs in and back
- The quadriceps muscles can move back when the body weight shifts towards the heels
- Move the top portion of the legs to be closer to the back leg.

Knees

- The inner and outer tendons of the knees should be of equal length.
- Suck the kneecaps in
- Keep the backs of the knees broad
- Turn the inner ligament of the knee outwards and the outer ligaments of the knee towards the ceiling

- Circularly roll the inner ligament of the knee then the action will be quite different
- Evenly move the inner and outer edges of the knees backwards so that the knee caps are exactly cut back without any projections. Push the top of the knee caps back to the maximum.

Shin and Calves

- Move the middle shins back and cut them into the calves. Hit the calves to the heels.
- Move the middle calf back; stretch the lower calf towards the heel and the top calf towards the buttocks
- Move the shinbones in. It should cut into the flesh of the calf
- Raise the toes up to move shins in. Then, extend the toes to bring them down without disturbing the shinbones.

Ankles

- Move the hinge of the ankle joint towards the skin.
- When you lift the outer side of the ankles, the plate of the outer heel goes down.

Feet and toes

- Move the skin of the little toes forwards and stretch the rest of the outer sides of the feet back.
- The ballpoint of the big toes is circular. Keep the circle as broad as possible.
- Extend the skin on the soles and heels evenly.
- Feel the mounts on the soles of the feet by lifting the toes up. Stretch the heels back from that point. (if that point is light you cannot stretch the heels).
- Stretch the front of the foot forwards and the back half of the foot back.
- Keep the feet straight. Touch the outer side of the edge of the feet (from the middle of the foot) towards the floor then everything moves correctly.
- Create sharpness in the inner edges of the feet.
- Evenly touch the base and the mounts of the big toes on the floor.

The problems that we commonly face and how to overcome them

How to take the head down?

- There should be no variations in the arms when the head dips down.
- Lift the head up from the middle of the deltoids and take the head down as the inner deltoids lengthen towards the tailbone.

How do you bring the heels down?

- Raise the heels, move the top of quadriceps muscles backwards then descend the heels.
- Lift the heels; stamp the root of the big toes down.
- Lower the outer side of the heels then the inner heels
- Stretch the inner and outer heels evenly.
- Roll the heels from inside out and open the outer sides of the knees.

- Press the heels on the floor and make the soles active.
- Broaden the heel bone.
- Lengthen the two small toes on each foot forwards then the heel moves backwards. If it doesn't move, then move the skin of the perineum to the anus and the anus to the tailbone without losing the grip of the perineum.
- Stretch the outer heel skin back more and more, extend then broaden the plate of the heel for it to go down.

How do you determine the correct distance between the arms and legs?

- If you cannot stretch the area of the bottom outer corners of the back of the knees and the head of the calf muscles, then increase the distance (about one foot) away from the arms.
- Take the feet in for the heels to touch the floor, with enough space to «pump» them down.
- Hit the centre of the groins backwards and hit the outer knees back.
- Bring the front heels down (if necessary move the feet closer).

«Only the ankles and wrists move down, the rest of the body moves up»

Some important general instructions

- Spread the awareness to all parts of the body. Move the skin first then the muscles.
- Lift the shoulders away from the ears.
- Give a maximum stretch to all sides of the body.
- Make the arms as firm as the legs
- Equally use the inner and outer upper arms.
- Create space in the side ribs.
- Move the head of the sternum forward.
- The heels move back so without disturbing the sole extend the heels.
- Bring life into the whole body. While in the posture feel where the fire is and which part is dull.

By Arti H. Mehta

This article is reprinted with permission of the publisher

Asanas

Licht op Adho Mukha Svanasana

Adho: Naar beneden, omlaag

Mukha: Gezicht

Svana: Hond

Dit artikel stelt een compilatie van aantekeningen voor over het onderricht van BKS Iyengar. Deze aantekeningen werden verwezenlijkt door studenten van over de hele wereld, gedurende ateliers en conventies gehouden gedurende de laatste 30 jaar. Wat hier volgt is een verkorte versie; de volledige versie werd gepubliceerd in Yoga Rahasya vol.15 no.3, 2008.

Handpalmen

- Spreid de huid van de handpalmen, van de vingertoppen tot de polsen en naar de grond toe. Breng het vlees naar de botten.
- Kijk naar de gewrichten van de vingers. Ze moeten alle drie parallel staan en in contact met de grond zijn! Die drie gewrichten moeten de grond op dezelfde manier raken.
- Maak deze gewrichten 'vol' om de grond te voelen.
- Strek de palmen en de vingers. De energie mag niet sterven.
- De energie circuleert naar de voorste helft van de hand en terug over het achterste gedeelte van de achterkant van de hand.
- Handhaaf de strekking van de middelvinger. Rol de rand van de middelvinger naar de grond.
- De actie van de middelvinger helpt om de rug en de nek te verlengen.
- Het midden van de nagels van de middelvingers moeten recht zijn (agressieve vingers zijn de wijs en middelvinger). Houd alle gewrichten parallel.
- Observeer de voorwaartse beweging van de middelvingers en het overige in de richting van de armen bewegen.
- Creëer het contact van elk gewricht van de handen met de grond, op gelijkmatige manier. Beweeg het vlees naar de romp maar houd de botten strak.
- Wanneer je het hoofd beweegt, doet dat de huid van de handpalmen wiebelen. Beweeg de huid van de wijsvingers naar beneden. Daardoor worden de polsen wijder.

«Kijk onmiddellijk na het beoefenen van de asana naar de handpalmen: ze zullen meteen tonen welke handpalm meer op de grond drukte»

Voorarmen

- Kijk naar de voorarmen. Observeer welke dik en welke dun is. Welke lang en welke kort is. Er zou een dun oppervlak moeten zijn van de randen van de polsen naar de voorarmen.
- Vraag aan een helper om een blok onder iedere voorarm te plaatsen om een betere stijfkracht van de armen te krijgen.
- Observeer of de binnenste en buitenste rand van de voorarmen parallel zijn.

«Wie scheve ellebogen heeft moet een steun gebruiken om ze op te kunnen tillen»

De armen

- Til vanuit de oksels de latissimus dorsi op naar de lage rugspieren. Verbind de armen met de spieren rond het sacrum (heiligbeen). Dat is de kunst om de armen te verlengen.
- Strek de triceps naar de oksels en de oksels naar de deltoïdes.
- Strek het bovenste gedeelte van de arm, breng de biceps naar de deltoïdes.
- Houd een rechte lijn tussen de schouders, de armen de ellebogen en de polsen.
- De intelligentie in de polsen moet doorstromen naar het bovenste gedeelte van het bekken, als ware het een doorlopende draad.
- De intelligentie zou niet mogen afwijken tussen de armen en de zijribben.
- Open de oksels een beetje meer door de trapeziumspieren naar de taille te bewegen.

«Een sterke rand van de duimen betekent een betere strekking van de schouders. Als de duimen slap zijn, dan zullen de schouders dat ook zijn»

Zwevende ribben en borstbeen

- Neem de voorste zwevende ribben in om de armen meer te kunnen strekken. Beweeg de kop van de zwevende ribben naar de ruggengraat en niet naar de benen.
- Breng de zwevende ribben naar de rug en niet naar de benen.
- Wanneer de asana niet juist wordt uitgevoerd, zal er meer ruimte zijn tussen de ribben aan de voorkant van de ribbenkast dan tussen de ribben aan de achterkant. Absorbeer het midden van de deltoïds goed diep zodat de ribben aan de voor en achterkant van de ribbenkast parallel komen te staan.
- Beweeg de zijribben in de richting van de bilspieren.
- Open het borstbeen. De diameter van het borstbeen neemt toe, niet af.
- Verbreed het middenrif zodat de schouderbladen en de nieren inwaarts bewegen, geholpen door het borstbeen.

- Houd het borstbeen stevig terwijl je de schouderbladen naar de nieren optrekt: zo zullen de armen zich strekken.
- Breng de kop van het borstbeen naar de benen.

Het middenrif

- Observeer het middenrif.
- Zie of het mogelijk is om de asana uit te voeren vanuit de buitenste randen van het middenrif zodat het midden en de buitenranden van het middenrif op dezelfde lijn komen.
- De buitenrand van het middenrif wil zich uitstrekken, het heeft de neiging om alsmaar dunner te worden. Strek de buitenrand van de onderrug in de richting van de billen, om de rand van het middenrif rechter te maken.

«Wanneer de hielen naar buiten draaien, verzacht het middenrif»

De benen

- Observeer welk been er eerst beweegt.
- Open de ogen van de achter en de voorkant van de knieën gelijkmatig. Maak de buitenranden van de knieën evenwijdig.
- Maak de gewrichten even sterk als de botten. Het scheenbeen en het dijbeen moeten in de knieën in een rechte lijn bijeenkomen. Beweeg ze weg van de gewrichten.
- De bekkenkam hoort even recht te zijn als de bovenkant van het dijbeen.
- Verdeel het been in twee vanuit de knie. Til de hamstrings op naar de zitbenen laat de kuiten dalen naar de hielen. Strek de taille.
- Strek de binnen- en buitenkanten van de benen en maak ze evenwijdig.

De billen

- Zoek uit welke bil er meer draait en welke minder. Die dat het minst draait moet meer geopend worden.
- Lukt het niet, beweeg dan de binnenkanten van de dijbeenhoofden naar buiten.
- Til het achterste deel van de billen op. Het bot moet de oppervlakte van de huid van de achterkant van het been raken, en niet het vlees.
- Breng de spieren van de buitenkant van de bilspieren naar het midden van het dijbeen.
- De buitenkant van de bilspieren strekken de armen. Het staartbeen moet bewegen met de globale beweging en het borstbeen blijft opgericht.

De liezen

- Open het midden van de liezen naar buiten toe, de achterkant van de liezen naar achter.
- Rol de voorste liezen naar binnen en draai de binnen liezen naar achter, zonder de

knieën of de schenen te draaien. Maak de bilspieren breed.

- Breng de voorste liezen naar achter om meer gewicht te voelen op de hielen.

De dijen

- Open de kuit en de dij op gelijkmatige manier. Open de dij door de zitbenen op te tillen.

- Rol de knieën en de liezen naar binnen en verbreed de knieën en het bovenste deel van het dijen.

- Beweeg het bovenste deel van het dijen naar binnen en naar achter.

- Wanneer het lichaamsgewicht naar de hielen wordt verplaatst, kunnen de dijspieren naar achter bewegen.

- Beweeg de bovenbenen naar de achterkant van de benen.

De knieën

- De pezen aan de binnen en buitenkant van de knieën, zouden even lang moeten zijn.

- Absorbeer de knieschijven.

- Houd de achterkant van de knieën breed.

- Draai de binnenste gewrichtsband van de knie naar buiten en de buitenste gewrichtsbanden van de knie naar het plafond.

- Draai de binnenste gewrichtsband cirkelgewijs, dan zal de handeling helemaal verschillend zijn.

- Breng de binnen en de buitenranden van de knieën gelijkmatige naar achter, zodat de knieschijven geabsorbeerd worden zonder ergens uit te steken. Duw de bovenkant van de knieschijven zo veel mogelijk naar achter.

Schenen en kuiten

- Breng het midden van de schenen naar achter en absorbeer ze in de kuiten. Stuw de kuiten naar de hielen toe.

- Beweeg het middelste deel van de kuiten achterwaarts; strek het onderste deel van de kuiten naar de hielen en het bovenste deel van de kuiten naar de billen.

- Breng de scheenbenen naar binnen. Deze moeten binnen dringen in het kuitvlees.

- Trek de tenen op om de scheenbenen naar binnen te brengen. Strek dan de tenen uit om ze naar beneden te brengen zonder de scheenbenen te verstoren.

De enkels

- Breng het scharnier van de enkelgewrichten in de richting van de huid.

- Als je de buitenrand van de enkels optilt, dan daalt het buitenste gedeelte van het vlak van de hiel.

De voeten en de tenen

- Beweeg de huid van de kleine tenen naar voren en trek dan het overige gedeelte van de buitenrand van de voeten naar achter.

- Het kootje van de grote teen is cirkelvormig. Houd deze cirkel zo breed mogelijk.

- Strek het vel van de voetzolen en van de hielen op gelijke manier.

- Voel de bal van de voet door de tenen op te tillen. Strek de hielen naar achter vanuit dat

punt. (als dat deel van de voet 'licht' is, is het niet mogelijk om de hielen naar achteren te strekken).

- Strek het voorste deel van de voet naar voren en het achterste gedeelte van de voet naar achter.

- Houd de voeten recht. Raak met de buitenste rand van de voeten (vanuit het midden van de voet) de vloer, van daaruit zal alles juist bewegen.

- Creëer een scherpe rand aan de binnenranden van de voeten.

- Druk op gelijke manier de bal en het teenkootje van beide grote tenen op de grond.

Vaak tegengekomen moeilijkheden en hoe ze te overwinnen

Hoe het hoofd naar beneden brengen?

- Zorg ervoor dat er zich geen schommelingen voordoen in de armen terwijl het hoofd naar beneden buigt.

- Til het hoofd op vanuit het midden van de deltoïds en laat het hoofd zakken terwijl de binnenkant van de deltoïds naar het staartbeen strekken.

Hoe kunnen de hielen dalen?

- Til de hielen op, trek het bovenste gedeelte van de quadriceps naar achter, breng vervolgens de hielen naar beneden.

- Til de hielen op; boor de wortel van de grote teen in de grond.

- Breng de buitenrand van de hielen naar beneden en dan de binnenranden.

- Strek de binnen en buitenranden van de hielen op gelijke manier.

- Rol de hielen van binnen naar buiten en open de buitenkanten van de knieën.

- Duw de hielen op de grond, maak de voetzolen actief.

- Maak het bot van de hiel breder.

- Strek de twee kleine tenen naar voor, aan elke voet zodat de hiel naar achter gaat. Als ze niet reageren, trek de huid van het perineum naar de aars en de aars naar het staartbeen zonder de grip van het perineum los te laten.

- Trek de huid van de hielen meer en meer naar achter, strek en verbreed de oppervlakte van de hiel zodat hij naar beneden gaat.

Hoe de juiste afstand tussen armen en benen bepalen?

- Als het niet lukt om de zone van onderste en buitenste hoeken van de achterkant van de knieën en van het bovenste deel van de kuiten uit te strekken, zet dan de voeten iets verder (een voetlengte) weg van de handen.

- Breng de voeten dichterbij zodat de hielen de grond raken, maar houd genoeg ruimte om ze naar beneden te doen uitzetten.

- Druk het midden van de liezen naar achter evenals de buitenkanten van de knieën.

- Breng het voorste gedeelte van de hielen naar beneden (indien nodig, breng de voeten ietsje dichterbij).

«Alleen de enkels en de polsen gaan naar

beneden, de rest van het lichaam gaat naar boven»

Enkele belangrijke algemene instructies

- Spreid het bewustzijn over alle lichaamsdelen. Beweeg eerst de huid en dan de spieren.

- Til de schouders weg van de oren.

- Geef een maximale strekking aan alle zijden van het lichaam.

- Zorg voor even stevige armen als benen.

- Gebruik evenveel de binnen als de buitenkanten van de bovenarmen.

- Schep ruimte tussen de zijribben.

- Beweeg de top van het borstbeen naar voren.

- De hielen bewegen naar achteren en zonder dat ze voetzolen te storen, strekken de hielen.

- Breng leven in het ganse lichaam. In de houding, voel waar het vuur aanwezig is en welk lichaamsdeel slaperig blijft.

Door Arti H. Metha

Dit artikel is overgenomen met de toestemming van de uitgever

Lumière sur Adho Mukha Svanasana

Adho: Vers le bas

Mukha: Face

Svana: Chien

Cet article présente une compilation de notes d'enseignement de BKS Iyengar réalisées par des étudiants de divers endroits du monde, lors de conventions et d'ateliers données ces 30 dernières années. En voici une version courte; la version intégrale a été publiée dans le magazine Yoga Rahasya Vol. 15 n°3, 2008.

Adho Mukha Svanasana est un *asana* qui procure un soulagement tant de la fatigue physique que mentale lorsqu'il est pratiqué correctement. Il rafraîchit le cerveau et apporte jeunesse rapidement. Cependant, il importe de réaliser cet *asana* correctement dans un parfait alignement.

Vous trouverez ici les instructions pour ajuster chaque partie du corps.

Paumes

- Etalez la peau des paumes tout entières, du bout des doigts aux poignets, en direction du sol. Amenez la chair vers les os.
- Regardez les articulations des doigts. Toutes doivent être parallèles et en contact avec le sol : les trois articulations ! Ces trois articulations doivent toucher le sol de manière égale.
- Remplissez les articulations pour sentir le sol.
- Étendez les paumes et les doigts. L'énergie ne doit pas mourir.
- L'énergie circule vers la moitié antérieure de la main et vers l'arrière à la partie postérieure de la main.
- Maintenez l'étirement du majeur. Roulez le bord du majeur vers le sol.
- L'action d'allonger le majeur aide à allonger le dos et la nuque.
- Le centre des ongles des majeurs doit être aligné (les doigts agressifs sont les index et les majeurs). Gardez toutes les articulations parallèles.
- Observez le mouvement des majeurs vers l'avant et le reste en direction des bras.
- Créez le contact de chaque articulation des

mains de façon égale sur le sol. Entraînez la peau vers le tronc mais gardez les os fixes.

- Quand vous bougez la tête, la peau des paumes oscille. Baissez la peau de la base des index. Ces actions élargissent les poignets.

«Après avoir fait l'*asana*, regardez les paumes: elles vous diront immédiatement laquelle pressait davantage»

Avant-bras

- Regardez les avant-bras. Observez celui qui est épais de celui qui est fin. Celui qui est long de celui qui est court. Il devrait y avoir une étendue fine des rives du poignet aux avant-bras.
- Pour obtenir une meilleure élévation des avant-bras, demandez à un(e) aide de placer un bloc sous chaque avant-bras.
- Observez si les rives internes et externes des avant-bras sont parallèles.

«Les élèves avec des coudes de travers doivent utiliser un support pour les surélever»

Les bras

- Des aisselles, les grands dorsaux doivent se lever vers les muscles du bas du dos. Connectez les bras aux muscles du sacrum. C'est l'art d'étirer les bras.
- Allongez le triceps vers les aisselles et les aisselles vers les deltoïdes.
- Étirez la partie supérieure du bras, aspirez les biceps vers les deltoïdes.
- Gardez une ligne droite entre les épaules, les bras, les coudes et les poignets.
- L'intelligence des poignets doit monter en fil tendu à la partie supérieure du bassin.
- L'intelligence ne doit pas dévier entre les bras et côtes latérales.
- Ouvrez les aisselles un peu plus en remontant les trapèzes vers la taille.

«Le renforcement de bord de pouce signifie un meilleur étirement des épaules. Si les pouces sont relâchés, les épaules le seront aussi»

Les côtes flottantes et le sternum

- Tirez les côtes flottantes frontales vers l'arrière pour augmenter l'extension des bras. Entraînez la partie frontale des côtes flottantes vers leur partie arrière.
- Amenez les côtes flottantes vers le dos et non vers les jambes.
- Quand l'*asana* est réalisé incorrectement, il y a plus d'espace entre les côtes du devant de cage thoracique qu'à l'arrière. Absorbent profondément le milieu des deltoïdes pour que tant les côtes du devant que du derrière de cage thoracique soient parallèles.

- Tirez les côtes latérales en direction des fessiers.
- Ouvrez le sternum. Le diamètre du sternum augmente ; il ne diminue pas.
- Élargissez le diaphragme pour que les omoplates et les reins s'absorbent avec l'aide du sternum.
- Maintenez le sternum ferme quand vous tirez les omoplates vers les reins : ainsi les bras se tendent.
- Amenez la tête du sternum vers les jambes.

Diaphragme

- Observez le diaphragme.
- Pouvez-vous réaliser l'*asana* à partir des bords extérieurs du diaphragme pour que le milieu et les bords extérieurs du diaphragme soient en alignement rectiligne ?
- Le bord extérieur du diaphragme veut s'étirer, il a tendance à devenir de plus en plus fin. Étirez le bord extérieur des lombaires de chaque côté en direction des fessiers pour rendre l'anneau du diaphragme plus droit.

«Si les talons sont tournés vers l'extérieur, alors le diaphragme se relâche»

Les jambes

- Observez quelle jambe bouge plus vite.
- Ouvrez les yeux de l'arrière et du devant des genoux de façon égale. Rendez les bords extérieurs des genoux parallèles.
- Rendez les articulations aussi puissantes que les os. Le tibia et le fémur doivent se rencontrer au genou et être en ligne l'un avec l'autre. Éloignez-les des articulations.
- La tête du bassin [les crêtes iliaques] doit être aussi redressée que les cuisses supérieures.
- Divisez la jambe en deux à partir du genou. Levez les ischio-jambiers vers les os fessiers et descendez les mollets vers les talons. Allongez la taille.
- Allongez les faces interne et externe des jambes et rendez-les parallèles l'une par rapport à l'autre.

Les fessiers

- Trouvez quel fessier tourne le plus, lequel tourne moins. Celui qui tourne le moins doit être ouvert davantage.
- Si vous n'y arrivez pas, alors, pressez les faces internes des fémurs vers l'extérieur.
- Levez l'arrière des fessiers. L'os doit toucher la surface de la peau de l'arrière de la jambe et non la chair.
- Entraînez les muscles des faces externes des fessiers vers le milieu des cuisses.
- Les muscles des faces externes de fessiers tendent les bras. Le coccyx doit bouger avec

le mouvement global et le sternum reste redressé.

Les aines

- Ouvrez le centre des aines vers l'extérieur, les aines postérieures vers l'arrière.
- Roulez les aines frontales en dedans et tournez les aines internes vers l'arrière, sans tourner les genoux ou les tibias. Élargissez les fessiers.
- Entraînez les aines frontales vers l'arrière pour sentir plus de poids sur les talons.

Les cuisses

- Ouvrez le mollet et la cuisse de façon égale. Ouvrez la cuisse en levant les os fessiers.
- Roulez les genoux et les aines en dedans et élargissez les genoux et le haut des cuisses.
- Poussez le haut des cuisses vers l'intérieur et vers l'arrière.
- Les quadriceps peuvent reculer quand le poids du corps se déplace vers les talons.
- Poussez la partie supérieure des jambes vers l'arrière de jambe.

Les genoux

- Les tendons interne et externe des genoux doivent être de longueur égale.
- Absorbent les rotules.
- Maintenez l'arrière des genoux large.
- Tournez le ligament interne du genou vers l'extérieur et les ligaments externes du genou vers le plafond.
- Tournez le ligament interne du genou circulairement, alors l'action sera complètement différente.
- Entraînez de façon égale les bords interne et externe des genoux vers l'arrière de sorte que les rotules soient absorbées sans aucune saillie. Poussez le haut des rotules en arrière au maximum.

Tibias et mollets

- Amenez le milieu des tibias en arrière et absorbez-les dans les mollets. Plaquez les mollets aux talons.
- Reculez le milieu des mollets; étirez le bas des mollets vers les talons et le haut des mollets vers les fessiers.
- Rentrez les tibias. Ils doivent rentrer dans la chair des mollets.
- Levez les orteils pour rentrer les tibias. Puis, allongez les orteils pour les descendre sans perturber les tibias.

Les chevilles

- Amenez la charnière de l'articulation de cheville en direction de la peau.
- Quand vous levez le bord externe des chevilles, le plateau du talon externe descend.

Les pieds et les orteils

- Tirez la peau des petits orteils vers l'avant et étirez le reste des bords externes des pieds en arrière.
- La boule des gros orteils est circulaire. Gardez ce cercle aussi large que possible.
- Étirez la peau des plantes des pieds et des

talons de façon égale.

- Sentez les pommettes des plantes des pieds en relevant les orteils. Étirez les talons en arrière à partir de ce point (si ce point est léger, vous ne pouvez pas étirer les talons).
- Étirez le devant du pied en avant et la moitié arrière du pied en arrière.
- Gardez les pieds étirés. Appuyez le bord externe du tranchant des pieds (à partir du milieu du pied) au sol ensuite tout s'entraîne correctement.
- Créez un tranchant aux bords internes des pieds.
- Appuyez de manière égale la base et les pommettes des gros orteils sur le sol.

Les problèmes fréquemment rencontrés et comment les surmonter

Comment descendre la tête?

- Il ne doit pas y avoir de fluctuations dans les bras quand la tête s'incline.
- Levez la tête à partir du milieu des deltoïdes et descendez la tête tout en tirant les deltoïdes internes vers le coccyx.

Comment descendre les talons?

- Levez les talons, tirez le haut des quadriceps en arrière, ensuite descendez les talons.
- Levez les talons ; enfoncez la racine des gros orteils.
- Abaissez le bord externe des talons et ensuite les talons internes ;
- Étirez les talons interne et externe de façon égale.
- Roulez les talons de l'intérieur vers l'extérieur et ouvrez les bords extérieurs des genoux.
- Pressez les talons au sol et activez les plantes des pieds.
- Élargissez l'os du talon.
- Allongez vers l'avant les deux petits orteils de chaque pied pour que le talon recule. S'il ne réagit pas, tirez la peau du périnée vers l'anus et de l'anus vers le coccyx sans perdre la prise du périnée.
- Tirez la peau du talon de plus en plus en arrière, étirez puis élargissez le plat du talon pour qu'il descende.

Comment déterminer la distance correcte entre les bras et les jambes ?

- Si vous ne pouvez étirer la région des coins inférieurs et externes de l'arrière des genoux et de la tête des muscles des mollets, alors allongez la distance (d'une longueur de pied) loin des mains.
- Rapprochez les pieds pour que les talons touchent le sol, en gardant suffisamment d'espace pour les dilater vers le bas.
- Plaquez le centre des aines en arrière ainsi que les genoux externes.
- Descendez l'avant des talons (si nécessaire rapprochez vos pieds).

«Seuls les chevilles et les poignets descendent, le reste du corps monte»

Quelques instructions d'ensemble importantes:

- Étalez la conscience à toutes les parties du corps. Travaillez d'abord la peau puis les muscles.
- Levez les épaules en les éloignant des oreilles.
- Donnez un étirement maximal à toutes les faces du corps.
- Affermissez les bras autant que les jambes.
- Utilisez autant les bras supérieurs interne et externe.
- Créez l'espace dans les côtes latérales.
- Avancez la tête du sternum.
- Les talons reculent, et sans perturber les plantes des pieds, étirez les talons.
- Amenez la vie dans le corps tout entier. Dans la posture, sentez où le feu est présent et quelle partie sommeille.

Par Arti H. Mehta

Cet article est publié avec la permission de l'éditeur.

