



# Y O G A M E



VARUNA ET MAKARA

## MAKARÂSANA

### La posture du crocodile

Dans la tradition indienne, le crocodile est un être vénéré et redouté à la fois. Il symbolise la **force**, la **résilience** et la capacité à naviguer dans les eaux troubles de l'existence. Sa présence dans les eaux sacrées du Gange, par exemple, lui confère une aura de divinité **protectrice**.

Cette créature, mi-animal mi-divin, incarne la force primordiale de l'eau, symbole de **fécondité** et **d'abondance**. En tant que véhicule de divinités comme Varuna, il représente l'ordre cosmique et la fertilité, guidant les êtres vers les profondeurs mystiques de l'existence.

La posture de **Makarasana**, qui imite la forme d'un crocodile, invite le pratiquant à

s'immerger dans les profondeurs de son être intérieur, à explorer les eaux troubles de ses émotions et de ses pensées. Comme le crocodile qui se fond dans son environnement aquatique, le yogi apprend à se fondre dans l'instant présent, à accepter les turbulences de la vie avec grâce et résilience.

Ainsi, au-delà de son aspect physique, Makarasana revêt une dimension symbolique puissante, rappelant au pratiquant la nécessité de plonger au plus profond de lui-même pour trouver la force et la sagesse nécessaires à son cheminement spirituel.

### DES FICHES POUR ACCOMPAGNER VOTRE PRATIQUE

Le printemps apporte avec lui une envie de purification et de revitalisation après les mois d'hiver. C'est le moment idéal pour se débarrasser des toxines accumulées, de retrouver sa vitalité et son dynamisme. Dans cette nouvelle fiche, je vous présente une posture favorisant le fonctionnement du système digestif et lymphatique, une technique de respiration purifiante et énergisante, ainsi qu'une délicieuse recette mettant en vedette ce légume rafraichissant qu'est la courgette.

Bonne lecture, belle pratique et surtout bonne dégustation ☺

### KAPALABHATI

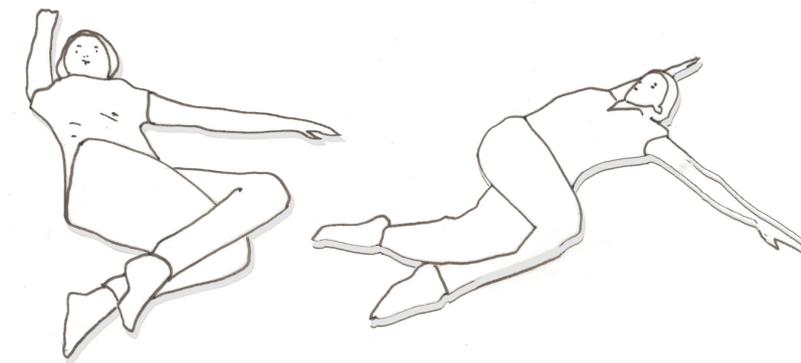
**La respiration de feu** est une technique de respiration énergisante et purifiante utilisée dans le yoga. Connu également sous le nom de "**crâne qui brille**", ce pranayama est en réalité un kriyas.

"kapa" signifie : tête et "bhati" : faire briller ou "nettoyer". Ce processus, souvent associé à une respiration rapide et vigoureuse, est fondamental dans le hatha yoga, préparant à d'autres techniques respiratoires en purifiant le corps et en libérant l'énergie.

Kapalabhati peut être pratiqué lors d'une séance de yoga pour stimuler l'énergie ou avant la méditation pour son effet apaisant sur l'esprit. Cependant, il est recommandé de le faire à jeun, de préférence le matin, pour éviter toute interférence avec la digestion. 6<sup>ème</sup> kryas, il vient après Neti, le nettoyage des narines. Nous y reviendrons à l'occasion d'une prochaine fiche.

La technique elle-même implique une expiration active et rapide, l'inspiration étant passive. Il est important de maintenir une posture correcte, avec le dos droit et le plexus solaire ouvert. Les cycles de pratique doivent commencer modestement et s'intensifier progressivement, en alternant entre des phases douces et dynamiques.

Contre-indications : fièvre, grossesse, problèmes cardiaques ou respiratoires, hernies abdominales, tension artérielle.



PADAGUMPHITA MAKARÂSANA

## EN PRATIQUE

### PADAGUMPHITA MAKARÂSANA

#### Détendez-vous avec la posture du Crocodile

Cet asana, offre un moment de relaxation profonde, favorisant le relâchement des tensions musculaires et l'apaisement mental.

Il existe plusieurs variantes de la posture du crocodile, dont certaines sur le ventre. Je vous présente ici l'une d'entre elles.

#### Prise de posture :

L'exécution de cette posture se caractérise par sa simplicité et son accessibilité à tous les niveaux de pratique. En adoptant la position allongée sur le dos, les jambes croisées et un bras étendu en arrière, le pratiquant laisse simplement agir la pesanteur pour amorcer une délicate torsion de la colonne vertébrale.

Aucun effort n'est requis, si ce n'est celui de maintenir le bras étiré en arrière pour équilibrer le mouvement des genoux.

Dans la pratique de cet asana, la lenteur et la fluidité des mouvements favorisent une profonde intériorisation, invitant le pratiquant à une écoute attentive de son corps et de son souffle.

#### Place dans une séance :

Cet asana se place généralement à la fin des postures sur le dos, apportant une période de retour au calme. Il peut être intégré très facilement dans vos routines quotidiennes.

#### Bienfaits :

Padagumphita Makarasana agit comme un "essorage" bienfaisant pour la colonne vertébrale et les organes abdominaux, favorisant ainsi le fonctionnement optimal du système digestif et lymphatique. Elle offre également un soulagement dans diverses conditions telles que la constipation, les raideurs dorsales et l'arthrose. En agissant également sur l'articulation sacro-iliaque, cette posture libère les tensions accumulées, offrant un soulagement bienvenu dans la vie moderne souvent sédentaire.

#### Indications :

Constipation, ballonnements, scoliose, blocage sacro-iliaque...

#### Contre-indications :

Cette posture nécessite une attention particulière notamment en cas de lombalgie aiguë ou de sciatique.

Pratiquons avec **bon sens** et écoutons nos sensations.

### CRINKLE COURGETTES

Pour 3/4 personnes, vous aurez besoin de :

10 feuilles de filo  
4 càs d'huile d'olive  
1 courgette  
200 gr de féta  
10/15 feuilles de menthe  
2 œufs  
15 cl de crème liquide  
Sel, poivre.

1 plat d'environ 15 x 25 cm



Préchauffez votre four à 180°

Huilez le fond du plat. Coupez les feuilles de filo en 2 dans la longueur.

Formez des accordéons avec chaque feuille de filo, déposez-les, les unes après les autres dans le plat.

Versez les 3 càs d'huile restantes par-dessus.

Coupez la courgette et la féta en fines et longues lamelles. Les intercaler en alternance entre les feuilles de filo. Faire de même avec les feuilles de menthe.

Dans un récipient battre les œufs, la crème, le sel et le poivre.

Versez le mélange sur le plat.

Enfournez 50 min.

Et **dégustez**.

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

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

Sources : Yoga et Vie n° 163 - Illustrations/Photos : Alex - Tous droits réservés - © YOGAME 2024