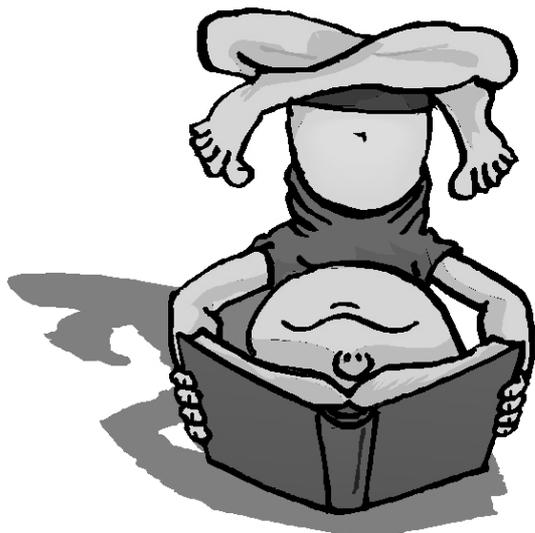


# Le geste de l'action inversé

**Nom Sanskrit :** Viparîtakaranîmudrâ

**Symbolique :** inversion qui fait saisir que ce qui est en haut est aussi en bas, que ce qui est dedans est aussi dehors, etc.



## La technique dans les textes traditionnels :

*Quelque soit le fluide qui coule de cette Lune à l'aspect merveilleux, tous seront dévorés par le Soleil. C'est la raison pour laquelle le corps s'use. Il existe pourtant un excellent moyen pour abuser la bouche du Soleil. Celui-ci ne peut être appris même par l'intermédiaire d'innombrables textes sacrés mais seulement par l'enseignement du Maître. Celui qui met son ventre en haut et son palais en bas, le Soleil se trouve en hauteur et la Lune en contre bas. Ceci, qui est dit position inversée, ne peut être appris que par l'enseignement du Maître. Celui qui fait ce geste tous les jours voit son feu digestif ravivé et il est nécessaire de préparer une grande quantité de nourriture pour un tel pratiquant. S'il a peu de nourriture, le feu digestif la consumera en peu de temps. Le premier jour il doit rester les pieds en l'air et la tête en bas pour quelques instants seulement. Puis, jour après jour, on doit le pratiquer un peu plus. Après six mois les rides et les cheveux blancs disparaissent. Celui qui peut le pratiquer trois heures tous les jours vainc la mort.*

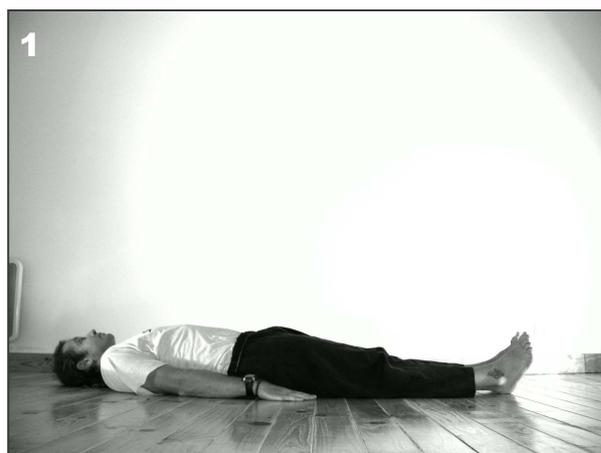
(Hatha-Yoga-Pradîpikâ – chap III – 77 à 82- Trad : C.Tikhomiroff)

*Le Yogi doit mettre la tête au sol et monter ses jambes en l'air. Ceci est viparîtakriti tenue secrète dans tous les Tantra. Le Yogi qui accomplit sans arrêt cette pratique, tous les jours durant trois heures, peut vaincre la mort et même ne pas disparaître dans le pralaya. Celui qui boit l'ambroisie devient similaire aux siddha, celui qui fait ce bandha est honoré par toutes les créatures. Viparîtakaranîmudrâ désigne ici toutes pratiques dans laquelle la tête est en bas et les jambes sont en l'air, que le corps soit appuyé sur les épaules ou directement sur la tête.*

(Shiva-Samhitâ – chap IV – 45 à 47- Trad : C. Tikhomiroff)

Viparîtakaranîmudrâ comprend toutes les positions dans lesquelles la tête est en bas et les pieds en haut. C'est également une position spécifique : le pratiquant, appuyé sur la tête, les épaules, les avant-bras et les coudes, a les pieds en l'air à l'aplomb du visage, les mains soutenant les hanches ou les reins. Dans cette forme, Viparîtakaranîmudrâ se tient de quinze minutes à trois heures. Les enseignements accordent à ce geste des effets merveilleux, promettant au pratiquant de retrouver ou de garder santé, jeunesse et virilité.

## Prendre et quitter la posture :



➔ Commencez par vous coucher sur le dos, les bras allongés le long du corps, les paumes de mains au sol (photo 1).

➔ En expirant, levez les jambes (si vous avez des douleurs au dos vous pouvez les plier) puis le bassin et le dos (photo 2 &3).



➔ Portez les jambes légèrement en arrière, pour bien mettre le poids sur les épaules (photo 4).



➔ Reposez les hanches ou les fesses sur les paumes de mains.



➔ Ramenez les jambes pour que les orteils soient à l'aplomb du visage (l'aplomb doit être entre les orteils et les genoux).(photo 5)

➔ Vous pouvez basculer le bassin vers le haut ou le laissez aligné avec la colonne.



➔ Quittez la posture en expirant doucement et en ramenant les jambes au sol.

➔ Prenez une assise, faites une rétention à poumons pleins (photo 8).



➔ Expirez, laissez le souffle aller et observez.

### Gestes et contractions :

- 🔒 Contractez l'anus (mûla bandha)
- 🔒 Retournez la langue le plus en arrière possible (khecharî mudrâ)
- 🔒 Gardez le sourire
- 🔒 Contractez légèrement la gorge (ujjâyin) pour faire frotter l'air à l'intérieur.
- 🔒 Les yeux fermés, convergez les yeux vers le milieu du front (shâmbavi mudrâ).
- 🔒 Levez les sourcils

### Prânâyâma et visualisation

#### 1ère proposition

Visualisez le point rouge à la base (anus), le point blanc à la porte (fontanelle) et faites circuler le souffle sur le rythme 1/2 – 1 temps d'inspiration, 2 temps d'expiration – essayez d'aller jusqu'à 10/20. Sentez l'air qui « monte » à l'inspiration (trajet point rouge, point blanc) et qui « descend » à l'expiration (trajet porte, base). N'oubliez pas de compter pour respecter le rythme. Portez également votre attention sur le centre d'énergie de la gorge.

#### 2<sup>ème</sup> proposition

Dans la gorge, visualisez un cercle. A l'expiration, le cercle devient un point noir au fond de la gorge. En inspirant le point noir se transforme en un cercle blanc sur le devant de la gorge. Mettre un souffle carré : commencez par 3 temps pour l'expiration, 3 temps pour la rétention à poumons vides, 3 temps pour l'inspiration, 3 temps pour la rétention à poumons pleins. Puis passez au rythme 4/4/4/4 ou 5/5/5/5.

#### Durée de la pratique :

Au début la tenir entre 3 et 5 minutes, puis progressivement augmentez le temps jusqu'à 15/20 minutes.

#### Les effets physiologiques :

C'est une grande pratique de santé et de jeunesse.

Par ses effets d'inversion la posture stimule la vitalité. En cas de pratique assidue elle assure la longévité. Elle élimine les rides du visage et redonne du tonus aux cheveux. Elle décongestionne le bassin et stimule la région abdominale. Elle est conseillée en cas de troubles de la thyroïde. Elle est très bénéfique pour la circulation sanguine et pour éliminer les stases veineuses dans les organes internes, ce qui les régénère. Il est dit qu'elle peut aider à combattre la constipation et les hémorroïdes.

#### Les effets psychologiques :

Elle développe la concentration, la légèreté intérieure, la présence à soi-même et à l'instant présent.