

FESTIVAL DE YOGA ADAPTE AYA
2^{ème} Edition
Mai 2019

Université de Lille 2

Franck Depoorter



www.yogharmony-lille.com

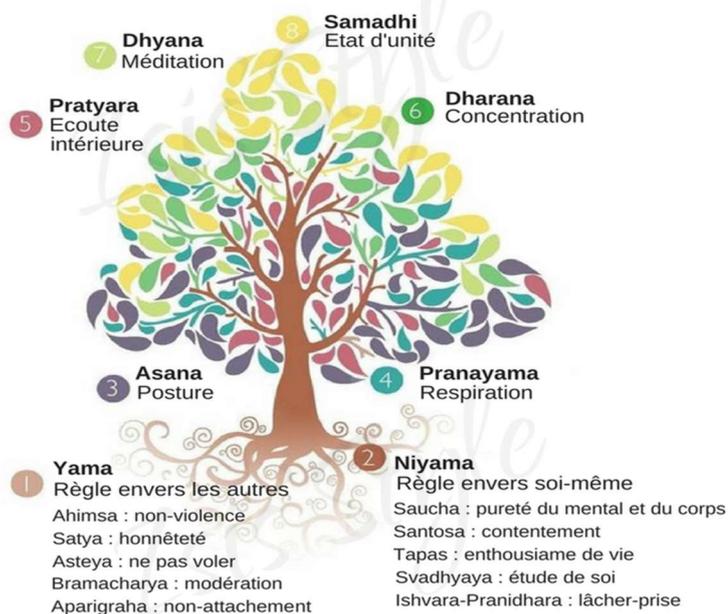
Présente

GUIDE PRATIQUE

Gestion des émotions
Par le Yoga

Les outils du yoga

Les 8 piliers du yoga - Patanjali



YAMA et NIYAMA

Les règles de vie en relation aux autres et envers soi même

Les 5 Yamas

« Nous sommes des êtres sociaux, relationnés ; les premiers conseils que nous donnent Patanjali concernent donc la relation aux autres. »

« **Le premier Yama contient tous les autres.** »

« Qu'est-ce que la non-violence, sinon le respect de l'autre dans sa différence ? Accepter un mode de pensée, un fonctionnement affectif différents des siens, cela implique d'être vrai, de ne pas jalouser le sort des autres, de rester modéré, de ne pas entasser des biens dont on n'a nul besoin »

Traduction du sanscrit et commentaires de Françoise Mazet (Yoga Sutras : CH II – aphorisme 30)

Les 5 Niyamas

« Être clair dans ses pensées et ses actes, être en paix avec ce que l'on vit, sans désirer plus ou autre chose, pratiquer avec ardeur, apprendre à se connaître et à agir dans le mouvement de la vie, telles sont les règles de vie proposées par le yoga »

« Dans l'énumération des huit membres du yoga, les Niyamas précèdent Asana et Pranayama. Ils font la transition entre le code moral exprimé dans les Yamas et la pratique »

Traduction du sanscrit et commentaires de Françoise Mazet (Yoga Sutras - CH II aphorisme 32)

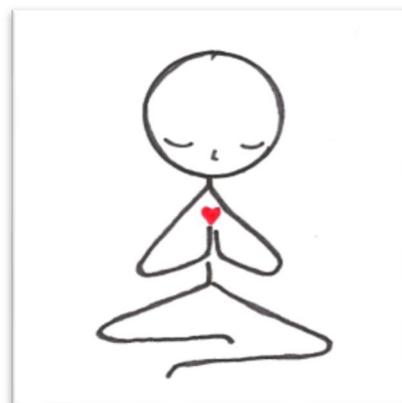
Mieux gérer vos émotions en adoptant certaines méthodes de pensée positive

« **Citta Prasadanam** » (Yoga Sutras - CH I – 33)

« Purifier son mental » en cultivant de nouvelles attitudes cognitives vis-à-vis de soi-même et des autres.

Comprendre vos émotions pour mieux les gérer : faites l'effort quand une émotion surgit d'en prendre conscience et de l'observer avec détachement : prenez conscience de l'origine de cet état psychique et adopter une attitude bienveillante vis-à-vis de vous-même, sans vous juger et acceptant ce qui est.

Adopter une attitude positive pour clarifier et apaiser votre mental : essayez de cultiver dans votre vie quotidienne des sentiments positifs tels que l'amitié, la compassion et la gaieté en évitant des sentiments négatifs comme par exemple la haine et la jalousie.



« **Pratipaksha-Bhavanam** ». (Yoga Sutras – CH II-33)

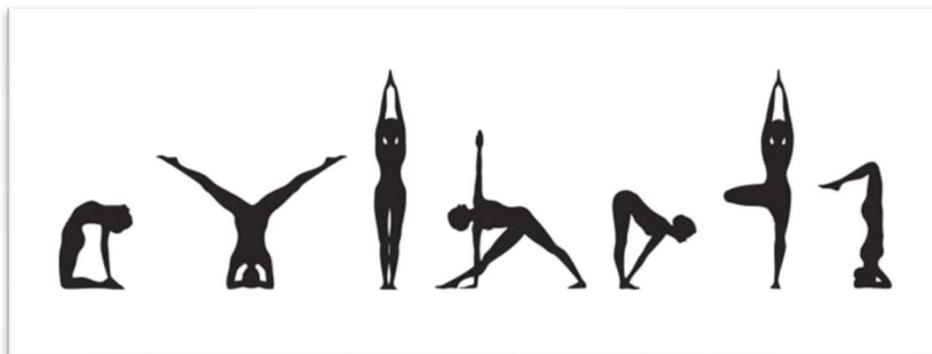
Cette méthode de pensée proposée par Patanjali et, issu de son livre "Yoga sutras", a pour but de nous libérer des pensées et émotions perturbantes et de nous aider à faire preuve de discernement dans la vie quotidienne : elle consiste d'une part, à **"se mettre à la place des autres"** mais aussi, lorsque une émotion désagréable ou pensée subjective nous vient à l'esprit, à **« penser à son contraire »**.

En prenant l'habitude de pratiquer cette méthode dans votre vie quotidienne, une véritable transformation positive s'opérera en vous sur un plan cognitif et émotionnel et vous apportera une meilleure clarté d'esprit, joie de vivre et harmonie avec votre environnement.



Ces méthodes cognitives consentiraient à diminuer l'anxiété et à mieux contrôler ses émotions en permettant un meilleur contrôle du cortex cérébral (siège de la conscience) sur le cerveau limbique (cerveau émotionnel). De plus elles favoriseraient la sécrétion de GABA, neurotransmetteur de la détente et de la relaxation.

ASANA - Les postures de Yoga



Asana a pour "racine" le mot sanscrit "Bhuvi" ou "Être" (état d'être).

Les Asanas permettent d'accéder à la connaissance de son propre corps et la compréhension de son anatomie.

Les asanas agissent sur toutes les parties et systèmes de notre corps : muscles, tendons, ligaments, nerfs, articulations, os, fascias, organes, glandes endocrines, cerveau...

Notre corps est comme un « laboratoire » et, nous sommes les « chercheurs » qui expérimentons, analysons, comprenons et tirons profit de chaque expérience posturale.

« Les asanas ou postures de yoga, sont autant de champs d'expérimentation. Il ne s'agit pas d'exercices destinés à renforcer ou assouplir un muscle ou un groupe musculaire en particulier, bien qu'ils puissent avoir ces effets. »

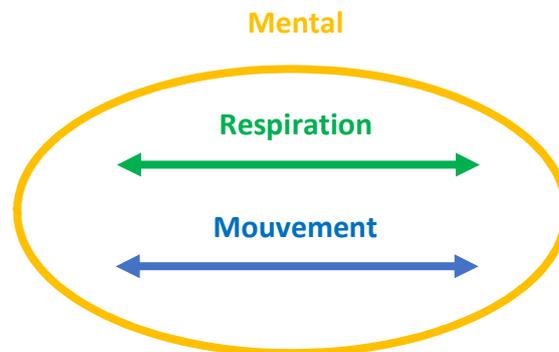
« Chaque asana est une forme que nous habitons l'espace d'un instant, dans laquelle nous entrons puis nous en sortons, un lieu hors du flux continu de la vie, où nous pouvons choisir de nous attarder un peu. Avec les postures de yoga, nous percevons en coupes transversales la progression infinie du mouvement et de la respiration, s'étendant sans fin vers l'avant et vers l'arrière dans l'espace-temps. »

« Les asanas sollicitent l'ensemble du corps. Ils font de nous les témoins de la façon dont les choses adviennent, se maintiennent, se dissolvent ou se transforment. Nous observons de quelle manière le fait d'entrer dans les postures, d'y rester et d'en sortir nous affecte sur le moment ou même, plus largement, à chaque fois que des changements se produisent dans notre vie. Aussi longtemps que nous restons dans cette matrice spatio-temporelle, nous ne sommes jamais totalement immobiles. »

« Même si nous choisissons de concentrer notre attention sur certains aspects de telle ou telle posture, l'asana en lui-même est un composite formé de tous les points de focalisation potentiels : *« l'expérience dans sa globalité est davantage que la somme de ces parties. »*

Comment se relier à la posture de yoga ?

Pour pouvoir se relier correctement à une posture de yoga et profiter pleinement de ses effets sur le corps et le mental, il est essentiel de combiner 3 efforts : l'effort respiratoire, physique et mental.



L'effort respiratoire

Toutes les postures de yoga doivent être sous l'influence de la respiration contrôlée : elle est le chef d'orchestre de la pratique posturale.

La respiration dynamique « Ujjayi » (« Victoire du haut »)

La respiration Ujjayi est la respiration contrôlée que l'on pratique pendant la pratique posturale. Elle doit être longue et régulière :

L'inspiration prend naissance au niveau du haut de la poitrine (élévation et expansion tridimensionnelle de la cage thoracique avec la colonne vertébrale qui se creuse légèrement)

L'expiration prend naissance au niveau de ventre (abaissement de la poitrine et légère contraction de l'abdomen vers la colonne vertébrale qui s'arrondit légèrement).

Enfin pour ralentir le débit de l'air qui entre et qui sort des poumons et augmenter ainsi la durée de vos inspirations et expirations, faites « frotter l'air » sur l'arrière de votre gorge : cette technique fait vibrer votre glotte qui produit un léger son (« Sa » à l'inspiration et « Ha » à l'expiration) *

**Pour vous entraîner à cette technique, Inspirez lentement et profondément par le nez puis expirez par la bouche comme si vous voudriez produire de la buée sur une vitre. Renouvelez ensuite cette expérimentation en fermant la bouche et en expirant par le nez)*

A Noter : dans la pratique du yoga **on inspire et expire toujours par le nez** et cela, pour des raisons physiologiques (maintien de la température corporelle etc.)

L'effort physique

Sur cet effort respiratoire, on place l'effort physique : la durée de l'inspiration et de l'expiration doit être égale à la durée du mouvement.

Nous verrons ci-dessous, lors de la présentation des 8 catégories de postures, quelles sont les règles respiratoires à appliquer en fonction du type de mouvement.

Une posture de yoga doit être **stable et confortable** : il faut mobiliser les muscles indispensables à la stabilité de la posture tout en relâchant les muscles inutiles.

L'effort Mental

L'effort mental englobe l'effort respiratoire et l'effort physique : il consiste à **vivre l'instant présent** en se concentrant et en observant toutes les sensations physiques, émotionnelles et cognitives (pensées) qui surviennent durant la pratique, sans les juger et en acceptant ce qui est tant au niveau de nos limites corporelles que nos pensées et émotions perturbantes du moment.

Ce qu'il faut comprendre du yoga et notamment de la pratique posturale, c'est qu'il s'agit d'une méthode qui vise à amener sans cesse un individu au sein d'un paradoxe : être à la fois suprêmement détendu et en même temps extrêmement attentif. Être passivement actif et activement passif. Être capable d'être très tonique dans certaines régions du corps et de relâcher totalement d'autres parties.

Sur un plan physiologique, les postures de yoga permettent d'activer simultanément au sein de notre système nerveux autonome, les 2 grands systèmes qui le composent alors que, en général, ils sont antagonistes : le système nerveux sympathique (système d'excitation) et le système nerveux parasympathique (Système de tranquillisation). Quand ils sont poussés ensemble à leur maximum d'activité, ils provoquent des états modifiés de conscience telles que l'hyperstimulation et l'hypertranquillité

Les 8 catégories de postures.

1 - *Pascimatana* : " l'étirement de l'ouest" (le dos à l'ouest).

En inde, la tradition fait que les postures de yoga se pratiquent vers l'est, où le soleil se lève.

Ce sont toutes les postures en flexions avant ou les postures dites de "fermeture"

Respiration & mouvement.

*Une posture en flexion avant démarre toujours **par une expiration** qui doit « naître » dans le ventre (le ventre est « aspiré » vers l'intérieur de la colonne vertébrale en expirant lorsque que l'on se penche vers l'avant).*

2 - *Purvatana* : " L'étirement de l'est " (la face à l'est)

Ce sont toutes les postures en flexion arrière ou postures dites "d'ouverture"

Respiration & mouvement.

Une posture en flexion arrière démarre toujours par une inspiration qui doit naître dans le haut du corps (on étire la colonne vertébrale et la cage thoracique se soulève en inspirant).

3 - Parivritti : *Pari = autour de ; Vritti = activité.*

Ce sont toutes les postures en torsion de l'axe central (colonne vertébrale) et les torsions dans la fermeture (en flexion avant).

Respiration & mouvement.

Lorsque que l'on réalise une posture en torsion, on inspire d'abord (dans le haut du corps) en étirant la colonne vertébrale puis on expire dans la torsion « en spirale » en commençant par les vertèbres lombaires puis dorsales et enfin cervicales.

4 - Parsva : *"sur le côté"*

Ce sont les postures en flexion latérale.

Respiration & mouvement.

Lorsque que l'on réalise une posture en flexion latérale, on inspire d'abord (dans le haut du corps) pour étirer la colonne vertébrale puis on expire en se penchant sur le côté.

5 - Samasthiti : *sama = neutre ; sthiti = rester.*

Ce sont toutes les postures de départ : elles amènent à la concentration et à l'intériorisation.

Elles s'utilisent également dans les transitions entre 2 étapes posturales pour permettre de coordonner le processus respiratoire (Inspiration / expiration)

Respiration

La respiration doit être consciente et naturelle.

6 - Viparita : *la tête se trouve sous les hanches*

Ce sont toutes les postures semi-inversées et inversées.

Ces postures favorisent le renforcement du diaphragme et des muscles intercostaux grâce notamment à la pression qu'occasionne les organes digestifs sur ces derniers.

Respiration en postures inversées.

Pendant les postures inversées, la respiration devient lente et profonde.

7 - Mudra : *"Symbole"*

Ce sont toutes les postures avec visualisation où l'on attribue à la posture une image symbolique (Ex : posture du guerrier).

Respiration & mouvement.

Cela va dépendre de la catégorie de posture associé au Mudra (flexion avant ou arrière, torsion...)

8 - *Visesa* : Ce sont toutes les postures spéciales, plutôt difficiles et acrobatiques qui apportent certes de "l'estime de soi" sans toutefois avoir beaucoup d'utilité sur un plan physiologique ou "thérapeutique". (Ex : vrschikasana ou posture du scorpion).

A Noter : il existe également la famille des **postures d'équilibre** que l'on ne considère pas vraiment comme une catégorie de postures car elles peuvent être associées à une de ses 8 catégories précédemment citées.

Les postures de yoga pour se libérer des tensions physiques et mentales.

Bien qu'une séance de yoga complète (quel que soient les postures) soit une excellente méthode pour se libérer des tensions physiques liées notamment au stress et aux troubles émotionnels, il existe certaines postures et catégories de postures de yoga qui favorisent tout particulièrement le bien-être physique, mental et émotionnel.

Les postures de fermeture (flexion avant) : Pascimatana.

Ces postures permettent de compenser les journées stressantes de la vie quotidienne. Elles allongent la colonne, étirent les jambes, apaisent l'esprit et réduisent le stress, la fatigue et l'anxiété.

Les postures d'ouverture (flexion arrière) : purvatana

Les postures de flexion arrière favorisent l'ouverture des hanches, des épaules et du buste. Elles sont régénérantes et peuvent donc **vous aider en cas de baisse d'énergie et de vitalité, de tensions, de stress, voire en cas de dépression.**

Les postures en Torsion : parivritti

Les torsions aident à relâcher les muscles du dos et les abdominaux. Elles allongent ces muscles et sollicitent les tissus qui entourent la colonne vertébrale. Cela contribue à préserver leur mobilité et leur souplesse.

Les torsions mobilisent toute la colonne, des lombaires jusqu'aux cervicales. Elles allongent la colonne en créant de l'espace entre chaque vertèbre.

De plus, les torsions compriment puis relâchent les organes situés dans l'abdomen. Elles contribuent à stimuler les organes d'élimination améliorant ainsi la digestion et le transit intestinal.

Enfin, La torsion stimule aussi la digestion des émotions. La torsion permettrait en effet de libérer les tensions émotionnelles accumulées dans les parties du corps concernées.

Les postures inversées : viparita

Les postures inversées, par l'effet de la gravité, favorisent et accélèrent la circulation sanguine vers le cœur et oxygènent ainsi le cerveau. Elles favorisent l'élimination des toxines dans l'organisme.

Elles favorisent la clarté d'esprit et la concentration. L'anxiété, le stress et les troubles névrotiques s'atténuent, voire même disparaissent si les postures inversées sont pratiquées régulièrement.

L'afflux de sang frais au cerveau permet à l'hypophyse (chef d'orchestre du système endocrinien) d'agir avec une efficacité accrue. Cette glande influant sur toute notre personnalité, le processus de la pensée aussi bien que l'action physique, en relation avec le cerveau, bénéficient largement de cette stimulation.

Le sang qui tend à stagner dans les membres inférieurs et dans l'abdomen se trouve drainé vers le cœur, puis vers les poumons. Le gaz carbonique est rejeté laissant place à l'oxygène inspiré. Celui-ci absorbé par le sang, est envoyé dans toutes les parties du corps où il alimente les cellules

Les postures d'équilibre

Ces postures tonifient tous les groupes musculaires. Elles accroissent l'équilibre physique, psychique et émotionnelle et, sont particulièrement **recommandé pour la stabilité mentale car remarquable « Anti-stress »**. De plus, elles favorisent la confiance en soi, l'autonomie, la concentration et la mémoire

7

Posture de la vache « Bitilasana » & du chat « Bidalasana »

Posture Purvatana – Flexion arrière & Pascimatana – flexion avant



Bienfaits

Cet enchaînement postural est particulièrement recommandé pour l'échauffement du diaphragme, du dos des cervicales et des abdominaux en début de séance, il permet notamment de détendre les muscles du dos et assouplir la colonne vertébrale, développer la capacité respiratoire et renforcer la ceinture abdominale

Technique.

En partant de la position de la table (à quatre pattes), bras écartés de la largeur des épaules et genoux joints ou écartés de la largeur des hanches, les mains à plats au sol sous les épaules et les doigts légèrement écartés, commencez avec la colonne en position naturelle.

La vache : En inspirant, ouvrez votre poitrine en poussant légèrement les mains sur le sol puis creusez le dos doucement, vertèbre après vertèbre et progressivement basculez le coccyx et la tête vers le haut tout en laissant retomber le ventre (dos de la vache).

Le chat : Expirez en tirant le nombril vers l'intérieur de la colonne vertébrale tout en basculant le coccyx vers le bas et en arrondissant le dos lentement, vertèbre après vertèbre, et ramenez la tête vers la poitrine. Observez les mouvements de l'avant du corps et de l'arrière du corps.

Dans cet enchaînement, visualisez votre colonne vertébrale qui ondule comme une vague vertèbre après vertèbre et comment votre bassin, rattaché à votre colonne bascule de haut en bas.

Il est important de bien synchroniser chaque mouvement de cet enchaînement à votre respiration (la durée du mouvement est égale à la durée de votre respiration (à l'inspire et à l'expire)

Conseils utiles.

Pratiquez cette enchaînement 10 à 12 fois

Précautions et contre-indications

Évitez cet enchaînement en cas d'opération chirurgicale récente au niveau de l'abdomen, en cas de blessures au dos ou en pleine de crise de sciatique.

Posture de l'enfant : Balasana

Posture Pascimatana – Flexion avant

Technique.



1 Placez-vous à quatre pattes, les genoux écartés de la largeur du tapis.

2 Joignez les gros orteils. Sur une longue expiration, baissez les hanches vers les talons et les chevilles tout en penchant le buste vers l'avant et relâchez les bras au sol devant vous, paumes vers le bas.

Détendez le dos et posez le front au sol. Prenez le temps de vous recentrer sur plusieurs respirations. À l'inspiration (sentez vos côtes s'écarter dans le dos), laissez la cage thoracique s'ouvrir. À l'expiration (tirez le ventre vers la colonne vertébrale pour masser vos organes digestifs), ouvrez le cœur et ancrez les hanches dans le sol.

3- Après 1 minute, ramener les bras le long du corps, rester quelques respirations dans cette position

4- Sur l'inspiration redressez-vous et asseyez-vous sur les talons.

Conseils utiles

Si votre tête ne touche pas le sol, posez-la sur une brique de yoga, une couverture pliée ou encore un gros livre.

Si vous éprouvez un gêne respiratoire lorsque vous descendez votre abdomen sur les cuisses, écartez légèrement les jambes.

Bienfaits Physiologiques

- Étire, tonifie, assouplit le dos et la colonne vertébrale et notamment les lombaires.
- Ouvre les hanches et apporte de la mobilité dans les genoux.

Bienfaits sur le mental

- Apaise le mental
- Soulage du stress et de l'anxiété
- Favorise le recentrage et l'intériorisation

Précautions et contre-indications

- Diarrhées ;
- Blessure au genou
- En cas de grossesse (écarter les cuisses pour éviter toute pression sur l'abdomen)

Posture du chien tête en bas – Adho Mukha Svanasana

Posture Pascimatana & Viparita – Flexion avant Semi-inversée

Technique :



1- Mettez-vous à quatre pattes sur le tapis. Vérifiez que les genoux soient positionnés sous les hanches et les mains sous les épaules. Pressez dans le bout des doigts et dans la base des poignets pour bien ancrer vos mains sur le sol

2- Inspirez, poussez le sol avec vos mains et redressez votre poitrine, puis « plantez » vos orteils dans le sol.

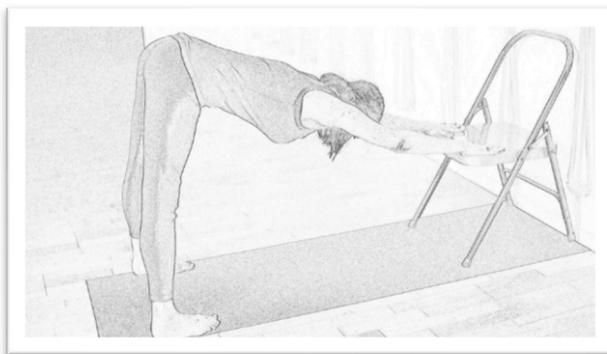
3- Puis en expirant, levez vos genoux en poussant dans vos mains, tendez vos bras pour basculez votre bassin vers le haut et vers l'arrière afin d'étirer votre colonne vertébrale ; gardez les jambes pliées dans un premier temps, puis tendez les ensuite pour ramener vos talons en direction ou sur le sol.

Pour pouvoir ouvrir votre poitrine (imaginez que vous voulez orienter vos aisselles sur les côtés, vers l'extérieur), activez l'extérieur des bras et appuyez la base des index contre le tapis. En vous appuyant sur ces deux points, orientez l'arrière des muscles de vos bras et de vos épaules en direction de votre colonne vertébrale (Dans cette action, ressentez que vos omoplates se rapprochent l'une de l'autre au milieu du dos). Gardez la tête parallèle aux bras, ne la relâchez pas. A chaque expiration, visualisez que vous voulez descendre votre buste et votre tête entre vos jambes

Restez dans la posture 1 à 3 minutes. Puis reposez les genoux au sol sur une expiration et reposez vos fesses sur les talons (posture de l'enfant).

Simplifications

Utilisez une chaise contre un mur



Bienfaits sur le mental

- Calme l'esprit et aide à évacuer le stress et à soulager la dépression légère ;
- Redonne de l'énergie

Bienfaits physiologiques

- Étire les épaules, les mollets, les voûtes plantaires et les mains ;
- Renforce les bras et les jambes ;
- Contribue à soulager les symptômes de la ménopause ;
- Soulage les douleurs menstruelles lorsque la posture est réalisée avec un soutien pour la tête ;
- Aide à prévenir l'ostéoporose ;
- Facilite la digestion ;
- Apaise les maux de tête, l'insomnie, le mal de dos et la fatigue
- Soulage les problèmes suivants : hypertension, asthme, pieds plats, sciatique, sinusite.

Précautions et contre-indications

- Syndrome du canal carpien
- Diarrhée
- Grossesse : posture à éviter pendant le dernier trimestre.
- En cas d'hypertension ou maux de tête : soutenez votre tête avec un traversin ou une brique, en gardant les oreilles contre les bras.

Posture de la demi- pince et de la pince Ardha Uttanasana & Uttanasana

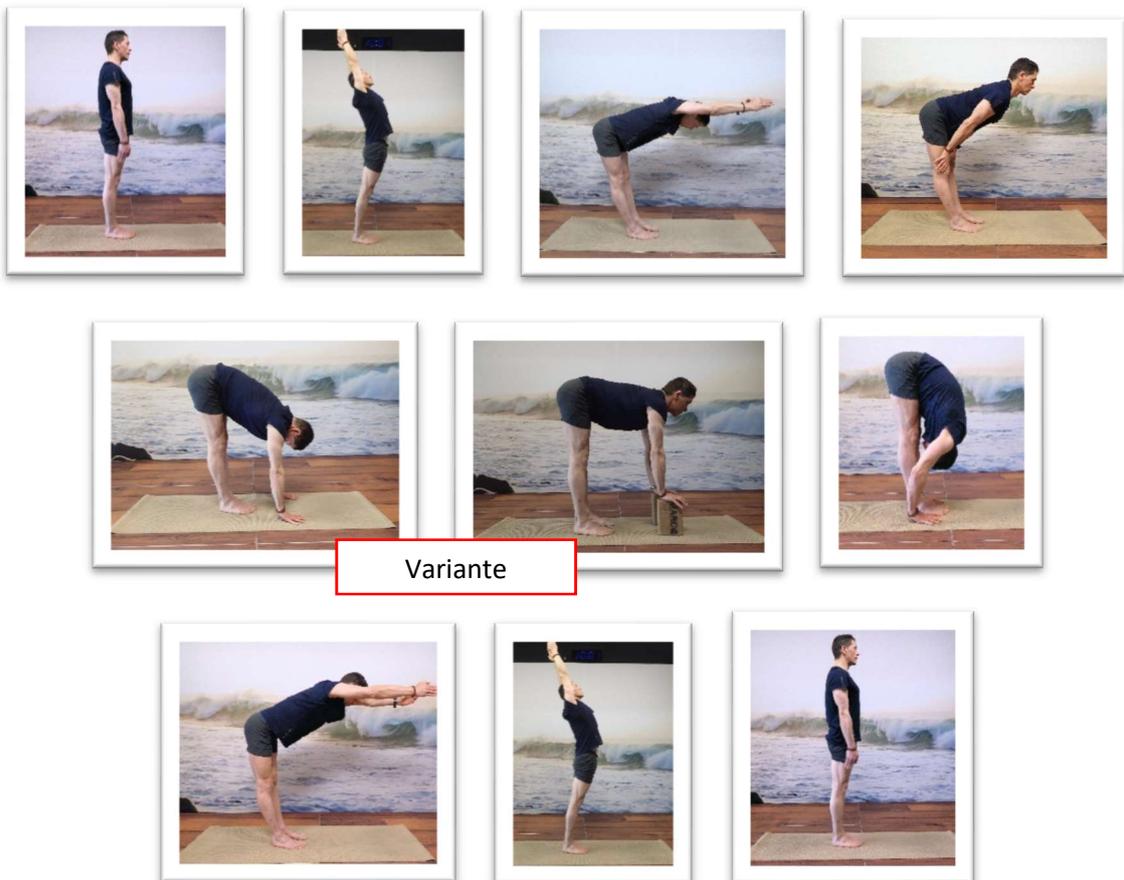
Postures Pascimatana – Flexion avant

Technique.

Conseils utiles

Lorsque vous vous penchez en avant dans la demi-pince ou dans la pince : gardez vos jambes pliées, si vous éprouvez trop de tensions dans les muscles à l'arrière des cuisses ou encore si vous souffrez de problèmes lombaires ou d'articulations dans les genoux.

En cas de manque de souplesse, utilisez des supports (blocs de yoga ou équivalents) pour pouvoir poser vos mains



1 - Placez-vous debout dans la posture de départ « samasthiti », les pieds joints (ou écartées de la largeur des hanches), les bras le long du corps et les épaules relâchées.

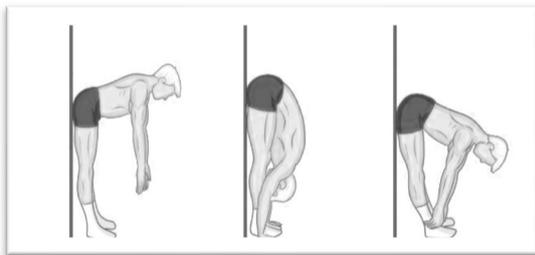
2 – **Inspirez** en ouvrant votre cage thoracique et étirez-vous vers le haut, bras tendus (le dos se cambré légèrement), puis **Expirez** en vous penchant en avant en gardant le dos droit

(basculez votre bassin vers l'arrière pour éviter d'arrondir les lombaires) puis posez vos mains sur vos cuisses : vous êtes dans la posture de la demi-pince « **Ardha Uttanasana** »

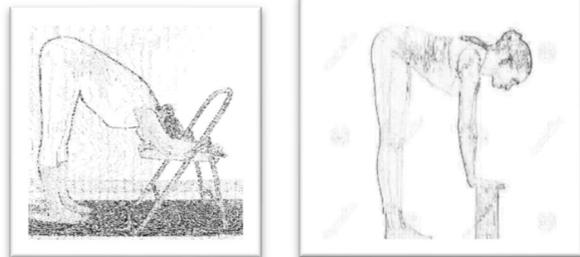
3 – Inspirez (en poussant dans vos cuisses avec vos mains): redressez votre poitrine vers le haut, tout en étirant votre colonne vers l'avant puis **en expirant**, penchez-vous vers l'avant en posant vos mains sous les épaules sur le sol (ou sur 2 supports pour faciliter la postures) respirez naturellement 1 ou 2 fois en restant dans cette phase posturale de transition puis **en expirant** ramenez votre poitrine en direction ou sur les cuisses en posant vos mains à plat sur le sol* (*ou posez vos mains sur vos tibias) : vous êtes dans la posture de la pince **uttanasana** . Restez 30 secondes à 3 minutes dans la posture en respirant calmement et régulièrement (tirez le ventre vers la colonne en expirant pour vider l'air dans l'abdomen et rapprochez ainsi votre poitrine vers les cuisses.).

Simplifications

Contre un mur



Avec support



Bienfaits physiologiques

- Cette posture étire les chaînes musculaires à l'arrière du corps
- Renforce puissamment les muscles abdominaux.
- Étire harmonieusement les muscles dorsaux.
- Amincit les hanches, renforce les cuisses et assure une grande détente des épaules.
- Assouplit la colonne vertébrale dans le sens de la flexion.
- Aide à soulager les maux de tête, grâce à l'accélération sanguine qu'elle provoque dans le cerveau.
- Améliore la digestion (ne la pratiquez pas juste après un repas !) ; Stimule le foie et les reins.

Bienfaits sur le mental

- Elle est calmante et régénérante.
- Utile en cas de stress, fatigue, anxiété, insomnie.

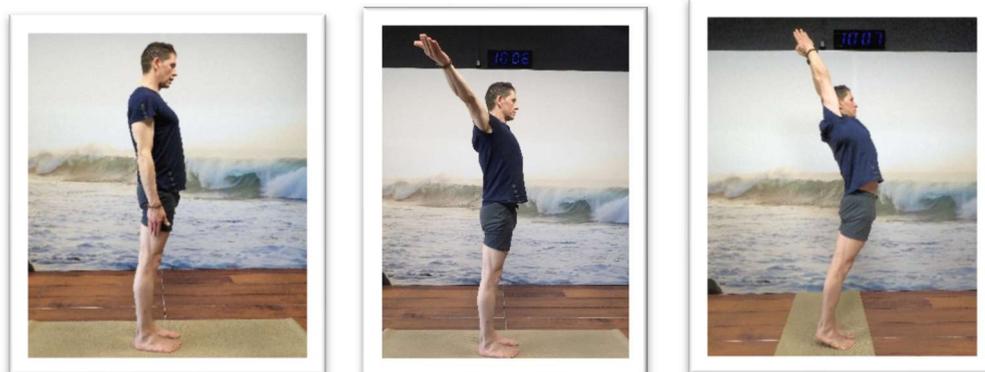
Précautions et contre-indications

- Les blessures au dos

Posture du Palmier – Tadasana

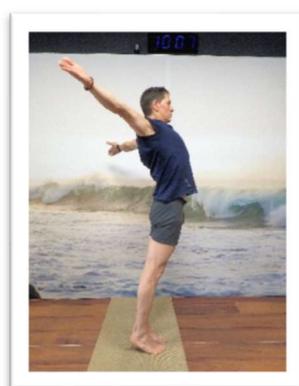
Posture purvatana – Posture d'ouverture en flexion arrière

Technique.



- 1- Tenez-vous debout, les épaules relâchées, les bras le long du corps dans la posture *Samasthiti*
- 2- **En inspirant**, levez les bras tendus latéralement au-dessus de la tête et joignez vos paumes de mains (mains en prière ou bras dans le prolongement des épaules) puis étirez votre colonne vertébrale vers le haut en cambrant le dos tout en levant légèrement les talons (2 à 3 centimètres). Restez dans la posture quelques instants en respirant normalement dans la posture en équilibre.
- 3- **En expirant**, redescendez vos bras latéralement et reposez vos talons sur le sol

Variante



- 1- Tenez-vous debout, les épaules relâchées, les bras le long du corps.
- 2- **En inspirant**, levez les bras tendus devant vous, parallèles au sol, puis ouvrez-les latéralement pour permettre l'ouverture de votre cage thoracique (levez vos talons comme dans la posture précédente) et étirez votre colonne vertébrale vers le haut

en cambrant le dos. Restez dans la posture quelques instants en respirant normalement.

- 3- **En expirant**, ramenez vos bras devant vous et descendez-les le long du corps en reposant vos talons sur le sol.

Bienfaits physiologiques

- Dynamise tout le corps.
- Améliore la stabilité des pieds et l'équilibre.

Bienfaits sur le mental.

- Augmente la confiance en soi
- Favorise la concentration
- Favorise la clarté d'esprit
- Utile en cas de stress, fatigue, anxiété et de dépression légère ou modérée

Précautions et contre-indications

- En cas de blessure aux orteils, dans les épaules
- Maux de tête
- Insomnie (Ne pas pratiquer le soir)

Posture du sage « Baghirata » - BAGHIRATASANA

(ou appelée encore posture de l'arbre en occident)

Posture purvatana – Posture d'ouverture en équilibre

Conseils utiles : pour les débutants, vous pouvez vous aider d'un mur ou d'une chaise pour la réalisation de cette posture ; Équilibrez le pied et la jambe l'un contre l'autre.



Technique :

1- Placez-vous dans la posture de départ *Samasthiti*

2- basculez le poids du corps sur une seule jambe sans bougez les hanches (engagez vos abdos profonds pour y parvenir). Levez l'autre jambe et placez votre plante de pied soit au niveau de l'intérieur du mollet soit au-dessus du genou ou plus haut (talon près du plancher pelvien) à l'intérieur de votre jambe d'appui en utilisant votre main pour y placer la plante du pied ;

3-Ouvrez la hanche de la jambe pliée et tournez le haut de la jambe sans tourner ni basculer le bassin. Relâchez le coccyx, soulevez votre plancher pelvien.

Dans la posture vous pouvez placer vos mains de différentes façons : une main sur le genou et l'autre main sur la taille ou les mains « en prière » au niveau de votre thorax ou les bras tendus levés en V ou encore les bras levés et tendus au-dessus de votre tête, paumes de mains jointes. Portez votre regard sur un point fixe devant vous pour favoriser l'équilibre.

Restez 1 minute dans la posture puis changez de côté.

Prenez conscience dans cette posture de votre respiration, de votre étirement et de votre force, de l'ouverture des hanches, de vos abdos profonds ainsi que de votre équilibre et de votre concentration

Bienfaits sur le corps et le mental.

- Augmente le pouvoir de concentration, calme l'esprit.
- Favorise la confiance en soi
- Apprend à travailler l'équilibre.
- Ouvre les hanches et le bassin
- Stimule les organes digestifs.
- Fortifie la musculature des pieds et des jambes.

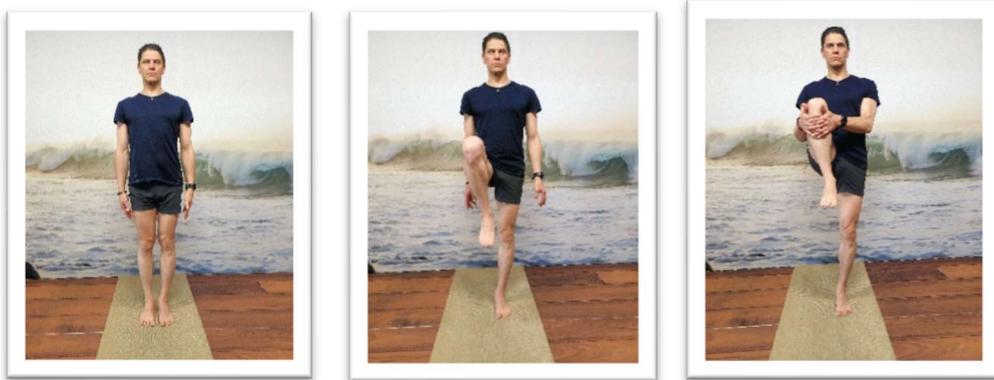
Précautions et contre-indications

- En cas de blessure au niveau des membres inférieurs (entorses...)

Posture du genou au buste debout sur une Jambe

Posture pascimatana – Posture de fermeture en équilibre

Conseils utiles : pour les débutants, vous pouvez vous aider d'un mur ou d'une chaise pour la réalisation de cette posture.



Technique :

1- Placez-vous dans la posture de départ *Samasthiti*.

2- Basculez le poids du corps sur une seule jambe sans bouger les hanches (engagez vos abdos profonds pour y parvenir) puis pliez votre jambe en ramenant la cuisse vers la poitrine.

3- Enlacer les doigts de vos mains autour de votre tibia sous le genou (ou gardez les mains sur la taille en cas de difficulté) et ramenez votre cuisse vers votre poitrine en gardant le dos bien droit et votre jambe d'appui bien tendue. Portez votre regard loin devant vous pour favoriser l'équilibre.

Restez 1 minute dans la posture puis changez de côté.

Prenez conscience dans cette posture de votre respiration, de votre étirement et de votre force, de l'ouverture des hanches, de vos abdos profonds ainsi que de votre équilibre et de votre concentration.

Bienfaits sur le corps et le mental.

- Augmente le pouvoir de concentration, calme l'esprit.
- Étire le muscle « grand psoas » et favorise la stabilité émotionnelle
- Favorise la confiance en soi
- Apprend à travailler l'équilibre.
- Stimule les organes digestifs.
- Fortifie la musculature des pieds et des jambes.

Précautions et contre-indications

- En cas de blessure au niveau des membres inférieurs (entorses...)

Posture du guerrier 2 - Virabhadrasana 2

Symbolisme : Force et détermination du héros mythologique Hindou « Virabhadra »

Conseils utiles :

Concentrez-vous sur la respiration, l'énergie et l'extension du corps. Laissez retomber le coccyx en soulevant l'abdomen afin de protéger le bas de la colonne. Assurez-vous que le genou antérieur (devant) se projette vers l'avant et ne cache pas le gros orteil, en créant une légère rotation de la hanche. Ancrez bien le bord externe du pied postérieur et puisiez l'énergie du sol vers le haut. Les deux pieds sont la base



Technique :

1.- Placez-vous dans la posture de départ *Samasthiti*

2- Ecartez les jambes d'environ 1 mètre à 1 m20, les pieds parallèles. Tournez votre pied droit à 90° voire légèrement rentré vers l'intérieur, votre talon du pied droit doit être centré à l'arche de la voûte plantaire du pied gauche.

Les épaules et les hanches doivent être droites, non inclinées et se trouver sur le même plan que vos jambes. Essayez d'amener votre coccyx en direction du sol pour que le bas du dos ne soit pas cambré.

Inspirez et levez les bras jusqu'à ce qu'ils soient placés dans la continuité des épaules, avec la paume des mains vers le bas. Vos épaules doivent être détendues et non haussées mais ouvrez la poitrine pour qu'elles se trouvent derrière l'axe des oreilles.

3. - **Expirez** et pliez le genou droit jusqu'à ce qu'il se trouve pile au-dessus de la cheville. Votre genou et vos orteils droits devraient pointer dans la même direction. Votre jambe gauche doit être tendue et les deux pieds doivent être bien plantés dans le sol. Tournez la tête pour regarder dans la direction des doigts de la main droite, mais plus loin et un peu au-dessus.

- Tenez cette pose entre 30 et 60 secondes.

- Relâchez la position en expirant et en baissant les bras en position naturelle, tout en tendant la jambe droite.

- Reprenez ensuite la posture *Samasthiti*

- Prenez quelques respirations avant de refaire les mêmes étapes avec les jambes inverses.

Bienfaits physiologiques

- Renforce et étire les jambes et les chevilles.
- Etire l'aine, la poitrine, les poumons et les épaules Stimule les organes de l'abdomen
- Accroît l'endurance
- Soulage les maux de dos
- Etire le muscle « grand psoas »
- Vertus thérapeutiques pour soigner le syndrome du canal carpien, les pieds plats, l'infertilité, l'ostéoporose et la sciatique.

Bienfaits sur le mental

- Favorise la confiance en soi et l'estime de soi ; associée à l'image symbolique du « Guerrier » (Mudra), elle accroît la force mentale et la détermination.
- Augmente la capacité de concentration.
- Favorise l'équilibre physique et mentale.

Précautions et contre-indications

- Diarrhée
- Problèmes au cou : *Ne tournez pas la tête pour regarder vers la main avant ; continuez à regarder devant vous en allongeant les deux côtés du cou équitablement.*

Posture du Cobra - Bhujangasana

Posture Purvatana – Flexion arrière

Technique.



1- Allongez-vous à plat ventre sur le sol. Étirez vos jambes en arrière, le dessus des pieds sur le sol. Posez les mains à plat sur le sol sur les côtés de votre cage thoracique avec votre front touchant le sol. Déplacez vos omoplates vers le bas de votre dos en soulevant les épaules du sol. Collez les coudes contre la cage thoracique. Pressez l'avant de vos pieds, vos jambes et l'os de votre pubis sur le sol

2- Sur une inspiration, commencez à redresser les bras (sans les tendre) pour lever la poitrine en maintenant votre pubis et vos jambes au sol sans forcer : le but étant, d'étirer votre colonne vertébrale et ouvrir votre poitrine. Restez dans la posture pendant 2 à 10 respirations calme et régulière puis redescendez dans la posture de départ en **expirant**

Bienfaits physiologiques

- Tonifie le dos ; assouplit, l'ensemble de la colonne vertébrale, les épaules et la nuque
- Ouvre intensément la cage thoracique et libère la respiration ; stimule les poumons
- Muscle les fessiers, les abdominaux du bas du ventre et les bras.
- Etire et active les organes et favorise leur bon fonctionnement (Cœur, le foie, les reins, la rate, l'estomac et pancréas)

Bienfaits sur le mental.

- Ouvre le "cœur", libérant subtilement les émotions retenues dans la poitrine
- Stimule le système nerveux central et augmente la capacité à résister au stress
- Apaise la colère et les tempéraments violents
- Bénéfique pour les troubles dépressifs

Contre-indications et précautions

- Grossesse,
- Hernie discale, dégénérescence des disques vertébraux, crise de sciatique. Lumbagos ; pratiquez avec précaution si autres problèmes de dos* (*En cas de douleur exacerbé, il faut abandonner immédiatement la posture)
- Troubles digestifs importants (ex : diarrhée)

Pascimotanasana - Posture de l'ouest

Posture Pascimatana – Posture de fermeture en flexion avant

Technique

Conseils utiles

Si l'arrière des cuisses tirent un peu, pliez légèrement les genoux ou placez une couverture ou couverture sous les jambes : vous pouvez également vous asseoir sur un bloc ou une couverture et utiliser une sangle si nécessaire pour attraper vos pieds. Une fois que la colonne est en extension on peut la fléchir vers l'avant.



Avec sangles



- 1- En position assise après avoir bien dégagé la chair des fesses vers l'arrière et vers le haut avec les mains (assise sur le plancher pelvien), jambes tendues, les orteils dirigés vers vous, la colonne est droite et étirée vers le ciel ; **Inspirez** en levant les bras et en ouvrant votre cage thoracique
- 2- **En expirant**, penchez-vous en avant, le dos droit et, attrapez vos gros orteils avec vos mains, respirez profondément et, **à chaque expiration**, descendez votre poitrine progressivement vers les cuisses en attrapant les bords extérieurs de vos pieds ou vos talons et venez posez enfin votre front sur les tibias. Restez dans la posture de 1 à 3 minutes

Variante avec la sangle

Inspirez en ouvrant votre poitrine_ et en étirant votre colonne vers le haut, puis **en expirant** penchez-vous en avant en écartant vos coudes toujours en prenant soin étirer votre colonne vertébrale vers le haut et vers l'avant.

Bienfaits Physiologiques.

- Étire les muscles arrière des cuisses ou "ischio jambiers" ainsi que les muscles des mollets.
- Assouplit les articulations des hanches.
- Action sur les organes abdominaux permettant d'éliminer la surcharge pondérale. Elle est indiquée pour combattre la constipation et les flatulences.
- Aide à la digestion
- Soulage les douleurs dorsales, diminue les tensions musculaires du dos.
- Effet massant sur le foie, la rate, le pancréas, etc. permettant d'agir contre le diabète.
- Élimination des toxines en stimulant les reins et leurs surrénales.
- Activation de la circulation sanguine et stimule l'afflux nerveux et sanguin vers la colonne vertébrale.
- Sollicite le thymus, glande liée à la défense du système immunitaire et des agressions psychologiques.

Bienfaits sur le mental.

- Libère des tensions psychiques.
- Diminue, le stress, l'anxiété et favorise le sommeil
- Calme la colère.
- Agit profondément sur la gestion des émotions.

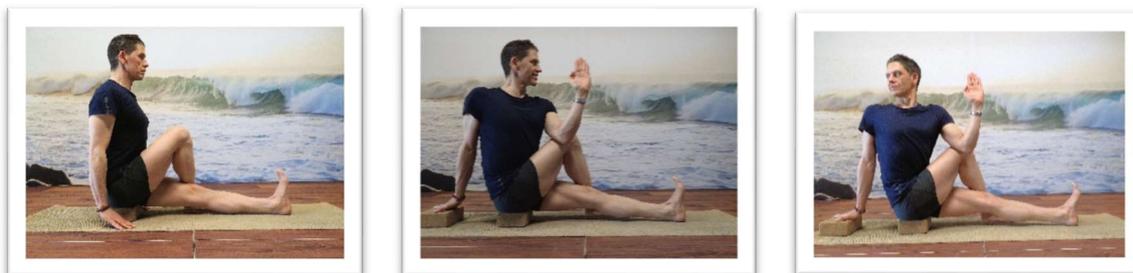
Contre-indications et précautions

Posture à éviter en cas de :

- Blessures dans le dos ; hernie discale, crise de sciatique
- Opération chirurgicale récente de l'abdomen
- Troubles digestifs importants (ex : diarrhée)

Ardha Matsyendrasana – Demi-torsion du « seigneur des poissons »

Posture Parivritti – Posture en torsion spinale



Technique

1- Asseyez-vous avec les jambes tendues devant vous et relâchez l'ensemble du corps. Placez la plante du pied droit à plat sur le sol à l'extérieur du genou gauche.

2 - Amenez le bras gauche vers l'extérieur du genou droit. **Inspirez** en étirant votre buste vers le haut pour créer de l'espace dans votre colonne vertébrale.

3-En expirant, tournez le buste* en spirale en gardant la colonne droite et étirée (en commençant par les vertèbres lombaires, dorsale et enfin cervicales) aussi loin que possible vers la droite, placez le bras droit en travers du dos et posez la main sur le sol (ou sur une brique si nécessaire) et regardez par-dessus votre épaule à l'arrière (ou latéralement si douleur dans les cervicales).

* pour faciliter la torsion de votre buste, votre genou droit doit faire pression sur votre coude gauche et « en opposition » votre coude gauche doit repousser votre genou droit

Maintenez pendant quelques minutes cette posture en respirant normalement et relâchez l'ensemble du corps.

Retournez lentement dans la posture de départ, puis faites l'autre côté.

Bienfaits physiologiques

- Etire la colonne vertébrale en spirale ; soulage les maux de dos
- Réduit la graisse abdominale
- Stimule l'activité du foie, de la rate et du pancréas
- Favorise la digestion
- Soulage les gastrites et fortifie l'intestin

Bienfaits sur le mental

- Apaise le système nerveux ; agit sur le nerf grand sympathique et donc sur les affections psychosomatiques
- Libère les tensions émotionnelles et apaise le mental
- Soulage la colère

Précautions et contre-indications

- Blessure au dos ou à la colonne vertébrale.

Eka Pada Pavana Muktasana -Posture de la « libération du vent » (Une jambe à la poitrine)

Posture pascimatana – sur le dos en flexion avant



1 - Commencez par vous allonger sur le dos

2- Ramenez le genou droit à la poitrine en gardant la jambe gauche au sol en ligne droite

Gardez la posture pendant 5 à 10 respirations complètes

Changez de côté.

Important : on commence toujours cette posture par le côté droit pour des raisons anatomiques (l'entrée du colon est située à droite).

Bienfaits sur le corps et le mental

- Favorise la digestion et le transit intestinal
- Etire et allonge le muscle grand psoas (favorisant la stabilité émotionnelle)
- Soulage les douleurs lombaires

Précautions et contre-indications

- Diarrhée
- Opération chirurgicale récente à l'abdomen
- Grossesse avancée

Apanasana ou Vayu Muktasana
Posture de la « libération du vent » (2 jambes à la poitrine)
Posture Pascimatana – sur le dos en flexion avant



Commencez par vous allonger sur le dos.

. Placez vos pieds sur le sol, directement sous les genoux. **Sur l'inspiration**, appuyez vos mains sur vos genoux. **Sur l'expiration**, ramenez les genoux vers la poitrine, puis enroulez les bras autour des jambes. Vous pouvez choisir de soulever la tête entre les genoux pour étirer au maximum la colonne vertébrale ou tout simplement laisser la tête au sol. Gardez la posture pendant 5 à 10 respirations complètes.

Bienfaits sur le corps et le mental

- Favorise la digestion et le transit intestinal
- Etire et allonge le muscle grand psoas (favorisant la stabilité émotionnelle)
- Apaise le mental et prépare à la méditation
- Soulage les douleurs lombaires

Précautions et contre-indications

- Grossesse (Ecartez les jambes pour éviter de faire pression sur le ventre)
- Diarrhée
- Opération chirurgicale récente au niveau de l'abdomen

Jathara Parivartanasana – Posture du ventre en torsion

Posture Pascimatana & Parivritti – sur le dos en flexion avant & torsion spinale

Technique



1-Commencez par vous allonger sur le dos avec vos genoux pliés et vos pieds bien à plat sur le sol. Vous pouvez placer votre tête sur une couverture pliée ou un coussin pour soutenir votre cou. **Inspirez** puis **En expirant**, amenez vos genoux jusqu'à votre poitrine.

2-Tendez votre bras droit latéralement dans le prolongement de votre épaule puis posez votre main gauche à l'extérieur de votre cuisse droite puis en **Inspirant**, tournez votre tête côté droit* et portez votre regard au niveau de votre main droite (*sauf en cas de douleurs dans les cervicales : maintenez votre regard au plafond).

3-En expirant, en vous aidant de votre main gauche, amenez vos 2 jambes pliées sur le côté gauche et poser les au sol (ou posez l'extérieur de votre cuisse gauche sur un support comme un coussin par exemple). Votre cheville droite doit être posée sur la cheville gauche. Essayez de créer un angle droit avec vos jambes et votre torse. Vos deux épaules doivent rester à plat sur le sol et maintenez votre colonne vertébrale étirée

Tenez cette position entre 10 et 25 respirations.

En inspirant, revenez lentement à la position normale et tournez votre tête, le regard vers le plafond., puis suivez les mêmes étapes pour faire l'autre côté.

Bienfaits physiologiques :

- Renforcement du dos, de la colonne vertébrale, et des muscles abdominaux.
- Soulage les raideurs et d'améliore la souplesse des épaules, de la poitrine, des hanches, du bas du dos et de la colonne vertébrale.
- Ouvre alternativement le côté gauche et droit de la cage thoracique

- Favorise la digestion et améliore la circulation sanguine dans tout le corps.
- Facilite l'élimination des déchets et les toxines et oxygénation des organes digestifs.
- Stimule l'activité du foie, de la rate et du pancréas

Bienfaits sur le mental

- Soulage le stress et l'anxiété. Elle est aussi souvent prescrite aux personnes souffrant de dépression et d'insomnies
- Libère les tensions émotionnelles et apaise le mental
- Permet aussi de se redynamiser et d'avoir plus d'énergie : recommandé pour la fatigue passagère ou chronique
- Recommandé en cas de maux de tête et de migraines.

Précautions et contre-indications

- En cas de blessures au dos, ou une maladie discale dégénérative, demandez l'avis d'un professeur de yoga expérimenté.
- Évitez de pratiquer cette position si vous avez une blessure chronique ou récente aux hanches ou aux genoux.

Setu Bandhasana - Posture du pont

Posture purvatana – Flexion arrière

Technique



1-Allongez-vous sur le dos, ramenez les jambes en crochets jointes ou espacées de la largeur du bassin ; les talons rapprochés des fessiers ; pieds parallèles et bien à plat sur le sol; les bras le long du corps.

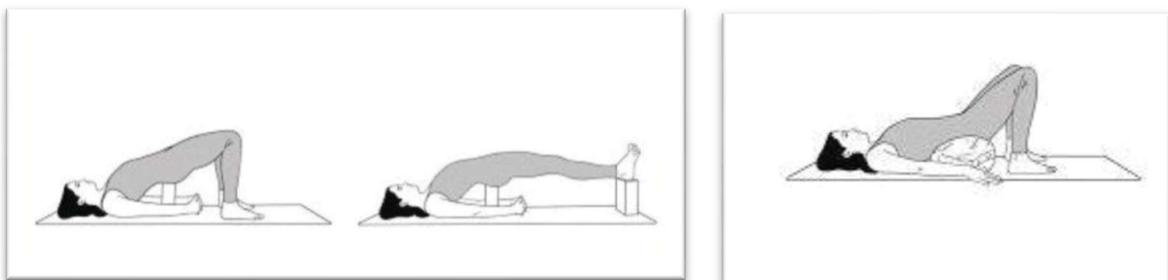
2-**En inspirant**, poussez dans les pieds puis dans l'arrière des cuisses (genoux joints ou espacés de la largeur des hanches) puis levez votre bassin et montez en appui sur le haut des omoplates, le cou et l'arrière de la tête ; les bras le long du corps ou mains liées sous le sacrum.

Dans la posture finale, respirez lentement en restant pendant plusieurs respirations dans cette position (sans forcer) puis **en expirant** (redescendez vertèbre par vertèbre) reposer le bassin au sol et détendez-vous quelques instants en respirant normalement.

Répétez 3 à 5 fois l'exercice.

Variantes possibles avec support : brique ou bolster (voir photos)

Posez la base de votre sacrum sur le support et gardez les jambes pliées ou intensifiez la posture en tendez les jambes en prenant appui sur les talons (sur le sol ou sur une autre brique)



Bienfaits physiologiques

- Ouvre la poitrine, les épaules et assouplit la colonne vertébrale
- Tonifie les muscles du haut du dos
- Améliore la digestion

- Stimule les reins
- Active la glande thyroïde et améliore son fonctionnement
- Étire et décontracte les muscles ilio- psoas et grand psoas
- Détend le muscle piriforme (ou pyramidal) reliant la tête de fémur et le sacrum juste au-dessus de l'articulation de la hanche (le nerf sciatique passe derrière ce muscle).

Bienfaits sur le mental

- Soulage le stress et diminue les troubles émotionnels* (*en lien avec la contraction du muscle « grand psoas)
- Active le chakra du cœur qui est associé à l'amour et à la compassion.

Contre-indications et précautions :

- Ne pas pratiquer en cas de blessure au cou ou autres pathologies au niveau des cervicales (Hernie cervicale, fissure...)

Supta Padasana – Posture sur le dos, jambes levées

Posture viparita – semi-inversée

Technique.



Version contre un mur

1-Commencer par positionner vos jambes horizontalement côté droit au gauche le long du mur, la hanche (droite au gauche), la jambe droite et le bassin le plus possible rapproché du mur.

2-Ensuite prenez une profonde inspiration puis en expirant basculez vos jambes vers le haut afin que vos pieds soient en direction du plafond (votre plancher pelvien et vos jambes doivent être le plus proche du mur).

Dès lors que vous êtes installé(e) confortablement dans la posture, vérifier que votre dos et vos épaules soient bien à plat sur le sol ; laisser les bras t le long du corps paumes de mains vers le ciel. Relâcher toutes tensions musculaires inutiles. Restez idéalement dans la posture 10 mn en respirant normalement.

Contre un mur avec support pour le bassin

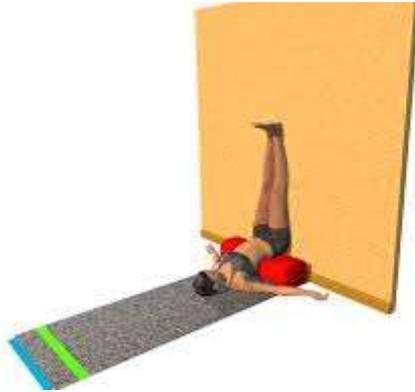
Préparation

Utiliser un bolster de yoga (demi-édredon de yoga) ou plier une ou deux couvertures* en accordéon (3 ou 4 épaisseurs) que vous placez le long et contre un mur. (*les couvertures doivent être suffisamment hautes pour soutenir votre taille)

Commencer par positionner vos jambes horizontalement côté droit au gauche le long du mur, la hanche (droite au gauche), sur le support, le plancher pelvien le plus possible rapproché du mur.

Ensuite prenez une profonde inspiration puis en expirant basculez vos jambes vers le haut afin que vos pieds soient en direction du plafond : sacrum en appuie sur le support (arrière du bassin) votre plancher pelvien et vos jambes doivent être proche du mur. (Si vous avez l'impression de glisser, ajustez votre position et recommencez.) : l'entrée dans la posture est

la plus délicate notamment avec un bolster (difficulté à coller le plancher pelvien contre le mur et glissement du bassin vers l'extérieur du support)



Bienfaits physiologiques

- Réduit l'inflammation et les légères douleurs dans la zone abdominale.
- Aide aussi à faire circuler le sang et la lymphe cœur ; propriétés détoxifiantes.
- Ralentit le rythme cardiaque
- Apaise le système nerveux.
- Etire les muscles du dos et par conséquent, peut aider à soulager certaines douleurs du dos.
- Ouvre la poitrine et augmente la capacité respiratoire. (Avec support pour le bassin)
- Bénéfique pour les varices, les troubles urinaires, syndrome prémenstruel, symptômes de la ménopause, les maux de tête

Bienfaits sur le mental

- Favorise l'intériorisation et apaise le mental.
- Prépare le sommeil ;
- Bénéfique contre l'anxiété, la dépression modérée, l'insomnie

Précautions et contre-indications

- Eviter de faire cette posture si vous avez vos règles.
- Pour les femmes enceintes, ne pas utiliser de support pour le bassin
- Évitez cette posture aussi en cas de maladie des yeux tel que le glaucome et en cas d'hypertension artérielle

SAVASANA – Posture du cadavre

Posture de relaxation profonde

Voici une posture de détente et de relaxation à pratiquer en début de séance pour le recentrage (5mn) et, en fin de séance pour la détente après l'effort ou pour la relaxation profonde. Bien sûr elle peut être également pratiquer en dehors d'une séance de yoga pour soulager les tensions physiques et mentales d'une journée fatigante.

Sava signifie cadavre. Dans cette asana l'objectif est d'imiter un cadavre. Lorsque la vie s'en est allée, le corps est figé et plus aucun mouvement n'est possible. On apprend à se relaxer en restant immobile pendant un certain temps et en gardant l'esprit immobile mais pleinement conscient. Cette relaxation attentive revigore et rafraîchit à la fois le corps et l'esprit. Toutefois il est beaucoup plus difficile d'apaiser l'esprit que le corps. C'est pourquoi cette posture, apparemment facile, est l'une des plus difficile à maîtriser.

Technique.



Etendez-vous sur le sol de tout votre long comme un cadavre. Gardez les paumes de mains légèrement éloignées du corps, paumes vers le ciel.

Fermez les yeux. Si cela est possible, posez un tissu noir sur les yeux. Gardez les talons joints et laissez les pieds retomber vers l'extérieur.

Au commencement, respirez profondément par le nez. Plus tard la respiration devra être lente et légère sans mouvements spasmodiques qui dérangeraient la colonne vertébrale et le reste du corps.

Concentrez-vous sur des expirations profondes et légères, où les narines ne ressentent pas la chaleur du souffle.

La mâchoire doit rester lâche et ne doit pas être bloquée. La langue ne doit pas bouger, et même les yeux doivent rester complètement passifs.

Relaxer vous profondément et expirez lentement.

Si l'esprit vagabonde, faite une suspension respiratoire sans forcer après chaque expiration lente.

Restez dans cette posture entre 10 et 20 minutes.

Au début, on a tendance à s'endormir. Progressivement, à mesure que les nerfs deviennent passifs, on se sent complètement rafraîchit et relaxé.

Au cours d'une bonne relaxation, on sent l'énergie couler depuis l'arrière de la tête vers les talons et non dans l'autre sens. On a l'impression que le corps s'allonge.

Adaptations :

En cas de douleur dans la nuque (cervicalgies, lordose) vous pouvez mettre un support placé derrière l'occiput (serviette, bloc mousse etc.) ; en cas de douleur au niveau des lombaires, vous pouvez rouler une serviette ou un tapis de yoga que vous positionnez sous les cuisses.

En variante :

Vous pouvez pratiquer Savasana en utilisant un bolster (demi-édredon de yoga) : positionner le bolster dans le sens de la longueur à la base de votre sacrum puis allonger tout votre dos et l'arrière de la tête sur le support en positionnant un petit coussin au niveau de votre occiput de façon à ramener légèrement votre menton en direction de la poitrine (Jalandhara Bandha), jambes allongées. Cette variante favorise l'ouverture de votre poitrine et optimise la capacité respiratoire.

Bienfaits

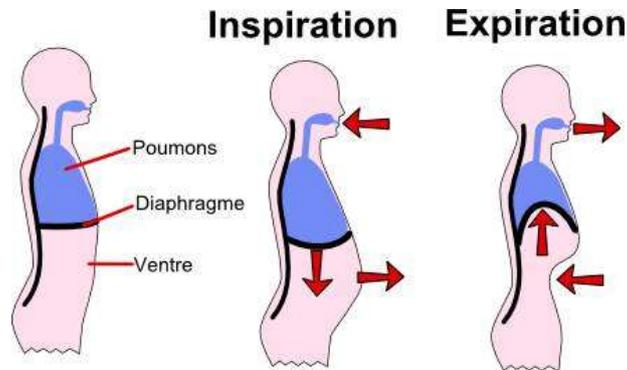
- Calme le mental
- Diminue les maux de tête,
- Aide à diminuer la pression artérielle
- Permet d'intégrer pleinement les bienfaits des asanas.
- Augmenter le pouvoir de concentration.
- Combattre fatigue et insomnie*.
- Diminuer le stress et l'anxiété en agissant sur l'axe endocrinien Hypothalamus-Pituitaire-Surrénales.

Savasana est le meilleur antidote à la tension nerveuse imposée par la civilisation moderne.

Précautions et contre-indications

- Blessures ou inconfort au niveau du dos : Faire cette pose les genoux pliés, pieds au sol de la largeur des hanches.
- Grossesse : Soulevez la tête et la poitrine à l'aide d'un coussin

PRANAYAMA : La respiration yoguique



L'utilisation de la respiration consciente en yoga

La respiration est primordiale dans la pratique du yoga.

Nous respirons de façon mécanique et inconsciente, en absorbant l'oxygène qui nous est vital et en rejetant le CO². Il existe plusieurs façons de respirer :

- La respiration abdominale : se fait surtout au niveau du ventre,
- La respiration costale : se situe plus au niveau du thorax,
- La respiration claviculaire ou respiration supérieure.

Le yoga et d'autres formes de thérapies de bien-être utilisent la respiration consciente qui a de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Conséquences d'une mauvaise respiration

Lorsque les émotions nous submergent ou que nous sommes stressés ou angoissés, nous adoptons une mauvaise respiration, nous avons « le souffle court ». Une mauvaise respiration peut avoir une répercussion sur notre état général, entraînant :

- Fatigue nerveuse et physique,
- Mauvaise résistance au stress,
- Problèmes digestifs,
- Palpitations,
- Manque de concentration, etc.

Pranayama : la pratique de la respiration dans le yoga

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base.

Les exercices de yoga associent toujours la respiration à la pratique. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la bouche.

On commence toujours par une expiration afin de libérer complètement les poumons du surplus d'air. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique.

Le Pranayama est un terme sanskrit :

- « Prana » veut dire énergie,
- « Ayama » se rapporte à la vitalité

Les bienfaits d'une bonne respiration

La relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre : il suffit de s'étendre et respirer profondément en posant ses mains sur le ventre et en se concentrant sur l'inspire et l'expire.

À noter : on recommande souvent aux personnes qui ont le trac, de pratiquer plusieurs respirations profondes par le ventre avant de commencer.

Il est important de respirer « à pleins poumons » et non superficiellement.

Une respiration bien menée est essentielle pour la santé physique et mentale :

Yoga et respiration : les bienfaits	
Sur le plan physique	Élimine les toxines de l'organisme, Améliore la circulation sanguine, Régénère le corps, Détend le corps, Favorise la guérison.
Sur le plan mental	Rend l'esprit plus calme et plus clair, Permet d'avoir une meilleure confiance en soi, Permet de résoudre plus facilement les problèmes, Permet d'acquérir plus de concentration et de mémoire.
Sur le plan émotionnel	Permet de se libérer des tensions nerveuses, etc.

Différents types de respiration en yoga

- **La respiration consciente** (abdominale et thoracique, diaphragmatique)
- **La respiration complète** respiration abdominale, costale et claviculaire et fait ressortir le mouvement respiratoire au niveau de la tête,
- **La respiration alternée** : elle consiste à fermer la narine droite et la narine gauche dans un ordre précis selon le type de techniques respiratoires (Respiration solaire, lunaire)
- **Les techniques de respiration purifiantes** pour l'organisme telle que Nadi sodhana ou encore Kapalabhati.

On peut associer à ces méthodes **respiratoires des phases de suspension ou de rétention de souffle** toutefois elles doivent être pratiquées avec précaution et en présence d'un professeur de yoga expérimenté car ces techniques comportent certaines contre-indications et donc certains risques pour la santé.

On peut également associer à ces exercices respiratoire une méthode que l'on appelle la cohérence cardiaque et qui sera développée ci-après.

Techniques de respiration yogiques « Antistress »

La respiration est une fonction autonome ayant une importance vitale mais c'est aussi une porte d'entrée pour agir sur les grandes fonctions de notre organisme, gérées par notre système nerveux autonome.

Ce système comporte deux branches antagonistes mais complémentaires, **le système nerveux sympathique et parasympathique.**

Le premier est notre "**pédale d'accélérateur**", il permet notre adaptation à notre environnement et notre survie en cas de danger : il nous permet de mobiliser toutes nos ressources pour faire face.

Le deuxième est notre "**pédale de frein**", il permet la récupération, la réparation et le sommeil.

On comprend donc qu'un bon équilibre entre ces deux systèmes est le garant de notre santé physique et psychologique (l'homéostasie).

La respiration consciente nous permet d'accéder aux commandes de ces systèmes automatiques, que nous allons pouvoir relancer vers l'accélération ou le repos.

En cas de stress important, comme avant un examen par exemple, nous connaissons tous la respiration abdominale qui permet de retrouver le calme rapidement.

Respiration yogique & cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque (ou Arythmie sinusale respiratoire) est une technique de relaxation et de biofeedback visant à réguler la variabilité du rythme cardiaque et qui a été mise au point dans les années 1990. Une séance typique consiste à respirer profondément au rythme de six cycles respiratoires (inspiration puis expiration) par minute pendant cinq minutes.

Cette technique permet **d'activer le système nerveux parasympathique et augmente le tonus Vagal.**

C'est un très exercice efficace que vous pouvez pratiquer n'importe où et qui permet de soulager le stress, l'anxiété et de mieux gérer ses émotions.

Technique.

Installez-vous confortablement allongé sur le dos ou dans une posture assise en tailleur ou sur une chaise

Inspirez lentement et profondément pendant 5 secondes puis Expirez lentement et profondément pendant 5 secondes (cela peut être également 4 secondes à l'inspire et 6 secondes à l'expiration).

On respire par le nez à l'inspiration comme à l'expiration (en cas d'inconfort vous pouvez expirer par la bouche)

Pratiquez cette respiration consciente pendant 5 minutes en relâchant bien tous les muscles de votre corps

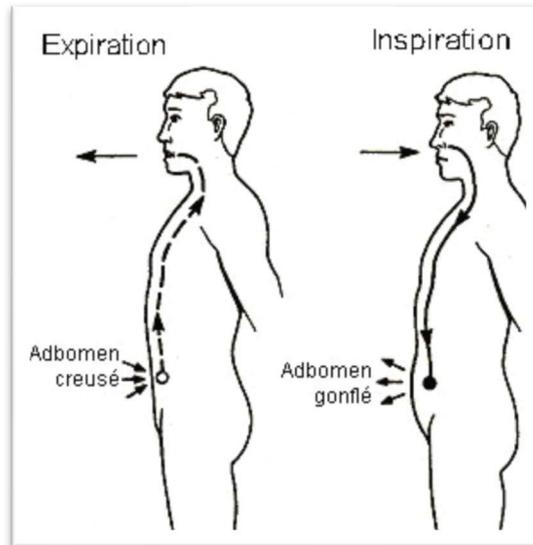
Conseils utiles

Pour vous aider, compter mentalement de 1 à 5. Vous pouvez aussi utiliser certains logiciels téléchargeables sur smartphones ou un support visuel « cohérence cardiaque » que vous trouverez sur You tube.

Support Cohérence cardiaque : <https://youtu.be/077ABrAR8DE>



La Respiration abdominale



La respiration abdominale est souvent utilisée juste avant d'utiliser une technique de relaxation. Cet outil merveilleux vous permettra d'atteindre des états très profonds de relaxation en très peu de temps.

Cette technique est aussi utilisée pour soulager rapidement des états de stress, d'anxiété, de dépression et d'émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur.

Un des principaux avantages de cette technique, c'est que vous pouvez l'utiliser pratiquement n'importe où et elle ne prend que quelques minutes à faire.

Tout ce que vous avez à faire pour pratiquer la respiration abdominale c'est de suivre ces quelques étapes très simples.

Technique.

Première étape : Placez l'une de vos mains sur votre abdomen au même endroit où se trouve le plexus solaire. L'endroit juste en bas du sternum et au-dessus du nombril.

Deuxième étape : Prenez une grande inspiration lente par le nez. Remplissez vos poumons le plus possible en vous rappelant que votre cage thoracique ne devrait bouger que très peu pendant l'exercice. Donc, votre ventre devrait ressortir en poussant vers l'extérieur pendant l'inspiration.

Je sais que c'est contre votre habitude, et pourtant c'est la bonne façon de le faire. Faites-le et vous verrez que ça fonctionne bien.

Si jamais vous avez la chance d'observer un nourrisson, vous allez voir qu'il pratique la respiration abdominale tout à fait naturellement. C'est en vieillissant qu'on prend la mauvaise habitude de respirer par le haut du corps.

Troisième étape : Une fois que vos poumons sont remplis, prenez un moment pour une pause et expirez tout l'air emmagasiné par la bouche. Pendant que vous laissez l'air sortir, permettez-vous de vous détendre.

Imaginez toute la tension s'échapper de vos muscles. Pendant que vous expirez, votre main devrait revenir vers l'intérieur.

Conseils utiles

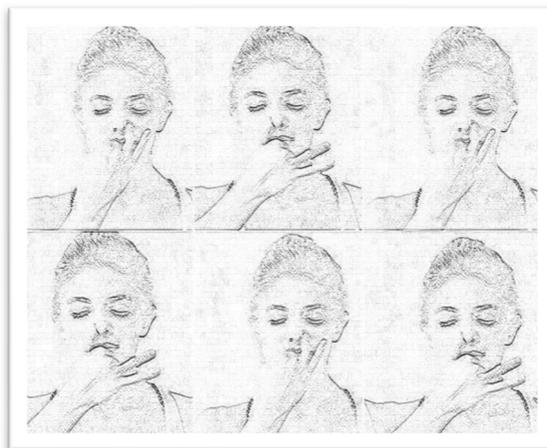
L'élément clef à retenir ici, c'est que dans la respiration abdominale, c'est votre ventre qui bouge et non pas votre cage thoracique. Votre ventre devrait entrer et ressortir à chacune de vos respirations.

Garder à l'esprit que tout le long de cet exercice, votre respiration devrait être calme et régulière.

Afin de profiter le plus possible de cet exercice, vous devriez la pratiquer n'importe où entre 3 et 10 cycles de respiration par séance.

En pratiquant cet exercice de façon régulière, cette technique de respiration devrait vous procurer des sensations de relaxation, de bien-être et de quiétude.

Respiration Lunaire (Chandra Bedhana)



Pour la pratiquer il suffit de s'asseoir en position de méditation sur le sol ou un coussin ou à défaut sur une chaise en gardant le dos droit.

Technique.

Levez la main droite et bouchez la narine droite avec votre pouce, inspirez lentement par la narine gauche. Puis bouchez la narine gauche avec votre annulaire droit.

Les deux narines étant bouchées, retenez votre respiration autant que possible.

Puis débouchez la narine gauche tout en gardant le pouce sur la narine droite et expirez lentement par la narine gauche.

Recommencez l'inspiration par la gauche.

En fait le rythme est simple : inspiration gauche, rétention, expiration gauche...

Au début répétez l'exercice dix fois de suite puis augmentez pour le faire de trois à cinq minutes.

LE BOURDONNEMENT DE L'ABEILLE (Respiration BRAHMARI)



Effets bénéfiques

- Cette pratique de respiration vous aide à **réduire le stress, apaiser le mental, soulager l'anxiété**, combattre **la dépression** et permet de **lutter contre l'insomnie**. Vous vous sentirez en paix avec vous même à la fin

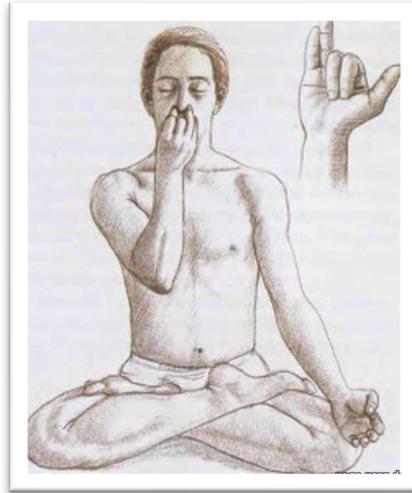
Technique.

- Asseyez-vous en position de tailleur ou une autre position confortable
- Le dos est droit
- Privilégiez la respiration complète
- Fléchissez les coudes et les levés au niveau de vos épaules
- Placez l'un de chaque index dans chaque oreille ou couvrez vos oreilles avec vos paumes, les doigts dirigés vers le bas
- Fermez les yeux et **INSPIREZ** par le nez
- **EXPIREZ**, la bouche fermée en produisant le son '**Mmmmm**' comme le **bourdonnement d'une abeille**. Sentez la vibration qui résonne dans votre crâne
- Peu à peu le son diminue, qui doit terminer sur l'expiration
- Répétez 5 ou 10 fois
- A la fin de cette pratique respirez normalement

Des signes

- Il est recommandé de pratiquer cet exercice **le ventre vide**

Respiration alternée - NADI SODHANA



Pour soulager et prévenir le stress, voici un exercice de respiration alternée très efficace :
NADI SODHANA

Nadi sodhana signifie "purification" (sodhana) des "influx nerveux", "canaux énergétiques" ou encore appelées "méridiens" (Nadis). Les nadis sont métaphoriquement les conduits nerveux du corps énergétique, à travers lesquels circulent le prana, ou l'énergie vitale.

[Lien vers publication Yog' Harmony : les Nadis & Chakras](#)

https://www.facebook.com/yogharmony59/posts/438834426625572?_tn_ =K-R

Le but de l'exercice est de neutraliser la tension physique et mentale. En régulant la respiration, en la rendant plus profonde et plus longue, vous libérez la tension des Nadis, vous calmez votre mental et vous vous sentez relaxé.

La narine gauche (le côté passif ; côté lunaire) est le chemin de la nadi appelée IDA ; la narine droite (le côté dynamique ; côté solaire), celui du PINGALA.

Conseils pratiques.

Avant de pratiquer le pranayama, dégager vos narines de toute mucosité ; videz votre vessie et vos intestins si possible.

Pratiquer cet exercice 2 après avoir mangé ou encore avant les repas.

Après cet exercice, restez assis immobile pendant au moins 2 minutes, en respirant normalement.

Si vous ne pouvez pas vous asseoir dans les postures listées plus bas, vous pouvez aussi faire cet exercice quand vous êtes assis sur une chaise ou dans n'importe quelle posture assise confortable.

Point de concentration

Concentrez-vous sur la relaxation et la respiration continue et régulière.

Technique

Asseyez-vous confortablement dans la posture du lotus en assis sur une chaise.

. Placez l'index et le majeur au milieu du front, entre les sourcils. Placez le pouce sur la narine droite, l'annulaire et l'auriculaire sur la narine gauche.

Appuyez doucement sur la narine droite avec le pouce droit ; posez délicatement le bout de l'annulaire droit et de l'auriculaire sur la narine gauche.

Respiration alternée en 4 étapes :

1- Fermez la narine droite et **Inspirez** lentement et profondément par la narine gauche, en vous attachant à percevoir, grâce aux terminaisons nerveuses situées à l'intérieur du nez, la fraîcheur de votre souffle dans la narine supérieure et plus haut encore, jusque dans l'intérieur du crâne.

2 - Fermez sur la narine gauche, retirez le pouce de la narine droite, et **expirez** lentement et profondément par la narine droite, en vous attachant à percevoir la chaleur de votre souffle à l'intérieur de votre narine droite.

3 - Réinspirez par la narine droite, en vous attachant à percevoir la fraîcheur du souffle (narine gauche fermée)

4- Expirez lentement et profondément par la narine gauche (narine droite fermé, en vous attachant à percevoir la chaleur de votre souffle.

Répétez ce cycle 5 fois jusqu'à atteindre un total de 6.

Baissez la main et respirez naturellement* pendant 1 minute.

*Inspirez lentement et profondément, expirez lentement et complètement en insistant sur l'expiration.

Bienfaits de Nadi sodhana

- Développe la concentration, augmente les capacités intellectuelles, réveille l'esprit et prépare à la méditation ;
- Favorise le calme, le retour vers soi et la détente,
- Équilibre les hémisphères du cerveau et augmente le tonus vagal : (système nerveux sympathique (énergisant) et parasympathique (tranquillisant) ;
- Aide à la digestion, prévient et améliore l'asthme et les troubles pulmonaires (rhinites, céphalées, etc.) grâce à l'élimination des microbes pathogènes présents dans les cavités nasales ;
- Influe sur le maintien de l'équilibre des deux courants biologiques qui représentent la base de la santé pour les yogis, soit le courant dynamique (solaire, rouge, à droite, pingala) et le courant passif (lunaire, pâle, à gauche, ida).

Précautions

- Évitez absolument de retenir votre souffle si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'épilepsie.
- De façon générale, pour maîtriser votre stress, ne retenez pas votre respiration : cela ne peut qu'ajouter de la tension

Dharana & Dhyana

Concentration, entraînements Méditatifs & Méditations

L'entraînement méditatif permet de libérer l'esprit des pensées stressantes ou nuisibles. Évidemment, bien des pensées sont utiles pour gérer sa vie ou résoudre les problèmes pratiques. Mais les mécanismes mentaux sont tels qu'ils produisent sans cesse des pensées souvent inutiles ou néfastes. Il existe une grande variété de formes de méditation, mais à la base, il s'agit essentiellement d'un entraînement de l'esprit. L'objectif d'une pratique régulière et suivie est de se retrouver en état de « ici et maintenant » ou de « pleine conscience ». Que ce soit à un moment spécifique de la journée, mais cela peut être aussi au moment de laver la vaisselle, de manger... etc.

Vivre l'instant présent : « Ici et Maintenant »

Actuellement le problème réside dans le fait que nous ne sommes pas « présent » à ce que nous faisons. D'autant plus que la société dans laquelle nous vivons nous oblige à être sans arrêt en activité. Mais il est pourtant au combien nécessaire et vital pour notre organisme d'avoir des temps de repos. Pendant l'action, notre esprit est ailleurs : il anticipe des actions futures ou bien se remémore des événements du passé. Ce qui est dommage c'est qu'en continuant à agir de la sorte nous ne vivons finalement jamais le présent. Alors qu'en fait, lui seul existe. Les souvenirs appartiennent au passé, les douleurs qui vont avec aussi. Et l'anticipation ne sert pas à grand-chose parce que les événements se déroulent rarement comme nous l'avions imaginé.

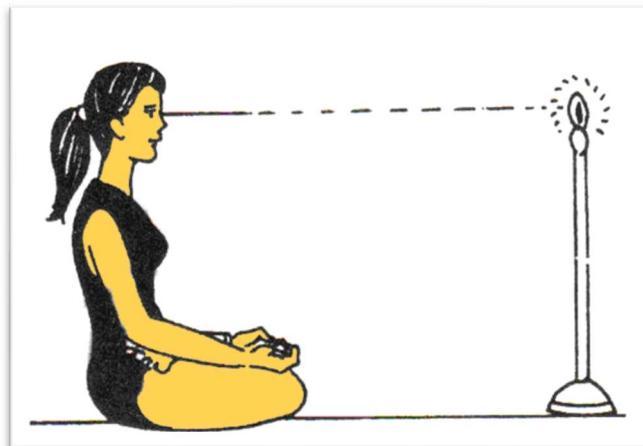
La méditation nous permet de devenir plus conscient des sensations, des émotions, des énergies et des pensées qui nous traversent. Par cette conscience, nous développons une certaine maîtrise et clarté vis-à-vis de nous-mêmes. La méditation réside ainsi dans la capacité à considérer tout ce qui vient à la conscience, sensations, émotions, pensées, en étant à la fois complètement présent et détaché, en acceptant tout sans jugements. Avec de l'entraînement, la méditation se prête à presque toutes les activités.

Bienfaits de la méditation



- ✓ Augmentation de la matière grise du cerveau
- ✓ Génère la conscience de soi
- ✓ Optimise la créativité
- ✓ Améliore les relations avec les autres
- ✓ Détend le système immunitaire
- ✓ Accroît la concentration
- ✓ Cultive la motivation et l'optimisme
- ✓ Aide à contrôler le mental
- ✓ Procure un sentiment de sérénité
- ✓ Stimule le système immunitaire
- ✓ Abaisse le niveau de stress

TRATAKA – Méditation sur l'objet



Tratak, Tratak, Regard Fixe, Regard Fixe pour la Méditation, Regard Yogique

"Tratak est un Kriya ou karma des six karmas de yoga bien connu, le « Shat karma » et c'est aussi une pratique de méditation."

"Il y a beaucoup de différentes façons expliquées dans différents textes, mais elles sont toutes très similaires. Vous pouvez trouver la pratique du Tratak avec une feuille de bétel, un document, une bougie, une aiguille, l'obscurité, à ciel ouvert, une photographie, une divinité, un cristal, une pierre, une fleur, la lune, une étoile, une peinture, ombre, nature, un arbre, vagues de l'océan, un drapeau, un oiseau, etc."

Comment faire le Trataka

"La pratique principale de Trataka est de regarder. Il n'est pas question de l'objet que vous utilisez pour cela, mais vous devrez vous concentrer sur lui et le contempler sans ciller. Vous pouvez même fermer les yeux et vous concentrer les yeux fermés."

"Choisissez n'importe quel objet qui est actuellement disponible pour vous. Si vous êtes dans la nature, choisissez un arbre, une pierre, une fleur ou quelque chose de semblable. Si c'est la nuit, faites le Trataka avec la lune ou les étoiles. Si vous êtes à l'intérieur de votre maison, il vous suffit d'utiliser tout ce que vous voyez et sur lesquelles vous pouvez vous concentrer."
"Le plus commun et suggéré est la pratique avec une bougie allumée."

Technique.

Allumez une bougie dans une pièce sombre et placez-la à 75, 90 centimètres de vous au niveau de vos yeux. Concentrez-vous sur la flamme et regardez-la en continu sans sourciller jusqu'à ce que des larmes commencent à couler sur vos joues. Ensuite, fermez vos yeux, mais garder le même point sous vos paupières pendant 15 à 20 secondes. Ensuite détendez vos muscles oculaires."

Placez vos paumes sur vos yeux sans aucune pression sur les globes oculaires. "Déplacez doucement vos paumes en rond. Prenez une serviette ou mouchoir pour essuyer vos yeux."
"Après cela, vous pouvez continuer la pratique. Vous pouvez faire cet exercice pendant 12 à 15 minutes."

"Pour la pratique du Trataka intérieur, fermez les yeux et commencer par regarder votre troisième œil entre les sourcils. Vous vous concentrez sur votre respiration et vous concentrez votre esprit et vos pensées et choisissez juste une pensée ou une image et concentrez-vous sur cela. Par exemple penser à une personne que vous aimez ou une image qui vous inspire (symboles, divinité etc.). Regardez à l'intérieur de vous et, ensuite, affinez votre cercle de vision et dirigez votre attention plus particulièrement à un endroit donné dans l'image. Continuez la pratique jusqu'à ce que vous oubliez complètement votre environnement. C'est l'étape de la méditation profonde. C'est ce qu'on appelle la Trataka méditation, également connu sous le nom de Dhâranâ ou concentration."

Bienfaits du Trataka

"Trataka est bien évidemment un très bon exercice pour les yeux. Il déplace les muscles oculaires qui ont l'habitude de voir souvent sans bouger. Il peut aider les gens qui souffrent de glaucome, de conjonctivite, d'herpès oculaire, de kératocône, de dégénérescence maculaire, d'hypertension oculaire et parfois même pour la rétinite pigmentaire et la maladie de Stargardt. Les problèmes habituels et courants comme l'hypermétropie (la presbytie) ou la myopie (myopie) et l'astigmatisme peuvent être soulagés. Les problèmes de vision périphérique, la presbytie et la diplopie peuvent obtenir de l'aide grâce à la pratique du Trataka."

"Si vous souffrez de maux de tête fréquents, vous pouvez également obtenir un soulagement par la pratique régulière du Trataka."

"Outre les avantages physiques pour vos yeux, il y a de nombreux avantages du Trataka sur votre esprit. Vous augmentez votre concentration dans la vie de tous les jours en vous concentrant régulièrement un peu en Trataka. Vous serez en mesure de vous concentrer plus longtemps et mieux, sans vous laisser distraire.

Grâce à ce temps de concentration entre deux, vous réduisez également votre stress dans la vie quotidienne. Ce qui est bon pour votre santé mentale, vous aide à obtenir un meilleur sommeil et apporte à votre système nerveux la paix.

Cette pratique éveille le troisième œil, le chakra Ajna ou le sixième chakra, et si vous méditez de manière avec votre troisième œil, vous pourrez avoir votre propre expérience individuelle de sentir votre sixième chakra."

Points de concentration

"Ne laissez pas vos pensées détourner les yeux de leur mise au point. Restez concentré."

Conseils et Aide

"Continuez à respirer normalement et restez détendu, ce qui vous aide à vous concentrer.

"Gardez un tissu ou une serviette à côté de vous pour essuyer vos yeux et vous moucher. Si vous avez un problème d'œil et vous voulez pratiquer Trataka pour cela, consultez votre médecin et votre professeur de yoga avant de commencer l'exercice.

Entraînement méditatif – Développer un lieu refuge



Voici un exercice d'entraînement méditatif proposé par le *Docteur Lionel Coudron*, yogathérapeute, qui vous aidera à accroître votre capacité de concentration, mieux gérer vos émotions et développer vos facultés créatrices.

Descriptif de l'exercice

« Placez-vous dans une position agréable, assis dans la posture en lotus, assis sur une chaise ou allongé dans la posture savasana, puis fermez les yeux pendant la pratique. »

*(Si vous faites l'exercice seul sans guidance verbale, lisez tranquillement le texte qui suit, fermez les yeux régulièrement à chaque étape pour bien intégrer et faire ce qui est conseillé.)

1 - Créativité & Concentration / Dharana

Visualisez un lieu qui pour vous évoque la paix, le calme, la tranquillité, la sécurité...Prenez votre temps. *(fermez les yeux quelques instants et laissez tranquillement flotter votre esprit...)

Ce peut être un paysage de mer, de montagne, de campagne...

Ce peut être votre appartement, votre maison, votre chambre, votre salon...

Vous pouvez également choisir un lieu totalement imaginé ou un lieu qui a existé, que vous avez connu ou expérimenté. Ce peut être présent ou ancien. Ce peut être récent ou ancien, de votre enfance, adolescence ou plus récent »

Choisissez un endroit où vous vous sentez bien avec vous-même. *(Fermez à nouveau les yeux quelques instants.)

2 - Entraînement au contrôle des perceptions des organes des sens / Pratyahara

Observez ce que vous voyez ; les couleurs, les lumières, les reliefs, la densité ; qu'est-ce qui vous marque le plus ? Quels sont les détails qui vous apparaissent.

*(Fermez les yeux quelques instants, n'hésitez pas à fermer les yeux autant de fois que nécessaire pour bien vous donner le temps d'intégrer tout ce que vous faites.)

Percevez-vous des odeurs, des parfums ?

Entendez-vous des chants, des bruits, de la musique ?

Ressentez-vous de la chaleur, un souffle, de la fraîcheur, en fonction des éléments qui vous entourent ? Que ressentez-vous sur votre corps ?

3 - Concentration / Dharana & Méditation / Dhyana

Comment vous sentez-vous ? Quelles sont les sensations qui vous envahissent ? Appréciez tout ce que vous sentez, la paix, le calme, la détente...

Goûtez toutes les sensations, faites les bien pénétrer en vous...

Puis inspirez lentement par le nez et expirez encore plus lentement en faisant mieux pénétrer en vous la sensation de paix, de joie et de présence.

Concentrez-vous bien sur les détails qui pour vous, dans cette scène, témoignent précisément de sécurité et de paix...Qu'est ce qui pour vous vous montre bien que vous êtes dans une atmosphère de calme ?

Vous êtes là tout simplement, à apprécier la détente et la paix...

Observez comment cela se traduit dans votre corps. Que ressentez-vous précisément ? Dans le ventre, le cœur, la tête, les bras, les jambes. Que percevez-vous qui vous montre que vous êtes détendu ?

Puis inspirez à nouveau, observez l'air qui entre et gonfle le ventre. Expirez calmement.

Inspirez une nouvelle fois, retenez l'air dans les poumons. Gardez l'air encore et encore (sans suffoquer) et puis doucement expirez très lentement dans l'ensemble du corps.

Ancrez bien la détente avec cette scène que vous avez mentalement en tête.

Donnez-lui un nom. Comment appelez-vous cette scène ? Prenez un nom concret, descriptif de l'image que vous pourrez rappeler à tout instant par ce nom.

Sur l'inspiration suivante, ouvrez lentement les yeux.

Voilà comment vous sentez vous ?

Comment s'est-il passé ?

Qu'avez-vous apprécié le plus dans cet exercice ?

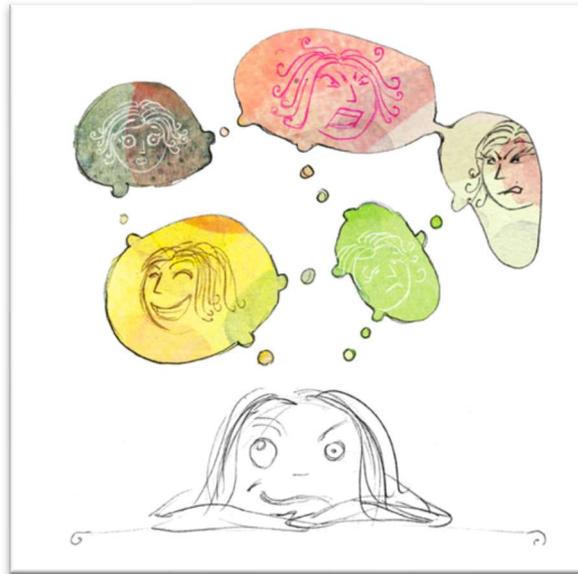
Voici les commentaires du Docteur Lionel Coudron concernant cet exercice.

« En pratiquant quotidiennement cet exercice, vous développerez votre faculté à vous sentir mieux en toutes circonstances, et être vous-même, détendu et confiant. »

« Répétons-le encore une fois : vous êtes fait pour créer, exprimer, organiser, contrôler et être heureux. Vous avez des ressources en vous-même, et il vous est possible de les laisser se développer en les entraînant. Vous serez alors à même de profiter pleinement de la vie en vous sentant plus heureux »

« Néanmoins votre faculté et entretenir vos ressources est conditionnée par deux éléments essentiels qu'il ne faut pas oublier : le premier c'est une alimentation saine et équilibrée, déterminante dans l'apport des briques et nutriment pour le fonctionnement optimal de votre corps et de votre cerveau. Le deuxième, c'est la survenue de blocages qui sont la conséquence de traumatismes et qui peuvent vous empêcher d'agir de façon volontaire. Vous êtes alors dans ce cas sous l'emprise d'un fonctionnement automatique inadapté. »

Méditation – Observer ses émotions



En méditant sur la respiration, les émotions autant que les pensées et les distractions extérieures risquent de vous faire dévier de votre voie. Leur accoler un nom aide à mettre les modèles émotionnels

Les émotions comme la joie, la tristesse, la colère, le ressentiment, la fierté, la dépression, sont déclenchées autant par les réalités extérieures que par vos pensées.

Rien de mal avec les émotions, mais les problèmes surviennent quand vous leur permettez de prendre le contrôle de votre vie. En identifiant vos émotions à mesure qu'elles émergent au cours de la méditation, vous apprendrez comment elles sont susceptibles de vous bouleverser.

Par exemple, en méditant sur votre respiration, vous pensez à un parent, puis à une occasion où il vous a blessé. La fureur pour son comportement vous englutit, votre cœur bat plus vite, votre visage rougit, vous oubliez que vous tentiez de méditer. Vous êtes pris en otage par vos émotions. En devenant conscient de la façon dont les pensées génèrent les émotions vous comprendrez où se trouvent vos blocages émotionnels.

Quand pratiquez ?

Essayez de pratiquer le matin et/ou le soir pendant 10 mn minimum.

Préparation.

Assurez-vous que votre espace de méditation soit silencieux et confortable.

Revoquez toute émotion dont vous avez conscience quand vous vous asseyez pour méditer.

Technique méditative

1-Asseyez-vous confortablement en tailleur sur un coussin ou sur une chaise. Gardez le dos droit, les épaules et la nuque détendues. Baissez les yeux et fixer un point situé environ à un mètre devant vous. Posez les mains sur vos genoux.

2-Respirez normalement par le nez, à partir du ventre plutôt que de la poitrine (inspire le ventre se gonfle, expire le ventre se creuse). Pensez toujours à bien relâcher votre corps et à réadapter votre posture si nécessaire.

3-Commencez par compter 1,2,3,4,5 en inspirant puis 1,2,3,4,5 en expirant, recommencez. Notez quelle émotion est ressentie quand une pensée apparaît. Etiquetez-la comme « agréable » ou « désagréable » puis concentrez-vous à nouveau sur votre respiration contrôlée.

4-Durant la méditation, acceptez toute émotion qui émerge. Notez à quel point les émotions peuvent s'avérer aussi éphémères que les pensées.

5-Méditez ainsi pendant une semaine. Notez si vous devenez plus conscient de vos émotions dans votre vie quotidienne. Voyez-s'il vous est plus facile de les accepter et peut être de ne pas vous laisser emporter par elles.