LE NETTOYAGE DE PRINTEMPS

SELON

LE YOGA ET L'AYURVEDA

Avec plus de lumière, des journées plus longues, l'arrivée du printemps apporte une énergie nouvelle, qui favorise le changement, l'action, la décision. C'est un nouveau cycle qui commence, avec un nouveau rythme, et aussi le moment de se débarrasser de certaines vieilles habitudes, de vivre de nouvelles aventures. Renouveau, créativité, exercice, accueil, joie !

C'est aussi la sortie de l'hiver, l'organisme est fatigué et encombré, encombré de toxines…

Selon l'Ayurveda, le début du printemps provoque un déséquilibre du dosha Kapha, avec progressivement l'augmentation de Pitta. Le corps est encore lourd, comme endormi dans l'énergie de l'hiver. Il doit progressivement s'adapter à l'énergie jaillissante de renouveau du printemps.

Les principaux signes de cette lourdeur, due à une accumulation d'ama (masse de nourriture mal digérée, fermentée) sont des sensations de fatigue, de lourdeur, de léthargie, un teint terne, une mauvaise haleine, des inflammations ou des problèmes de peau, des allergies, de la tristesse.

Pour retrouver l'équilibre, l'Ayurveda recommande :

- d'éliminer les sources d'intoxication en évitant l'alimentation grasse, frite, épicée, acide, fermentée, en consommant plus de fruits et de légumes « bio » de saison, de jus de légumes, de graines germées.
- de stimuler les fonctions d'élimination et les organes internes, en buvant de l'eau chaude, en privilégiant les saveurs piquantes (qui stimulent le métabolisme), amères (dépuratives, tonifiantes), astringentes (qui apaisent les muqueuses et resserrent les tissus), en suivant éventuellement une cure drainante. Manger dans un endroit calme aide aussi à mieux digérer.
- d'avoir une pratique physique pour améliorer la circulation lymphatique et sanguine.

La pratique du yoga va nous permettre de nettoyer, de bouger, de stimuler le métabolisme, la digestion et la circulation, de se débarrasser des blocages, de dégager les poumons et de vivifier les sens.

Les postures recommandées pour cette période incluront :

- des postures debout qui fortifient et stimulent,
- des enchaînements et des postures de renforcement,
- des extensions, des ouvertures pour stimuler, libérer les poumons et la gorge, améliorer la circulation sanguine, tonifier les organes digestifs,
- des postures qui stimulent la digestion,
- des respirations pour nettoyer les poumons, augmenter le niveau d'énergie,
- des appuis sur les mains pour stimuler le métabolisme et le système cardio vasculaire,
- des torsions pour nettoyer le foie et les organes internes,
- des postures inversées qui stimulent la circulation et irriguent la tête,
- des postures de relaxation pour accueillir le printemps, cultiver les graines de nouveauté, en prendre soin.

Nous vous proposons une séquence de postures. N'hésitez pas à les adapter afin de ne pas vous faire mal. Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga, il est fortement recommandé de commencer avec un enseignant qui vous guidera dans cette pratique de « nettoyage de printemps ».

Bonne pratique !

Edith Grante et Olivier Bell

D O S S I E R

EDITH GRANTE

Edith a été formée au Hatha Yoga par Valérie Weber à Paris dans les années 80, au Yoga Iyengar par Victoria Nichols à Los Angeles, en Yoga Thérapie avec le docteur Lionel Coudron, en Yoga et Ayurveda avec Michelle Lefevre, et en Yoga pour les enfants avec la Fédération Française de Yoga Enfants.

Elle enseigne à Paris et en Bourgogne, en groupes, en entreprises, et en cours particuliers, un yoga adapté à notre quotidien. Elle a fait construire, en 2014, un Yoga Shala en pleine nature à une heure de Paris pour y accueillir des stages.

Sites.google.com/site/edithgrante
Facebook.com/YogaAvecEdith
YogaavecEdith@gmail.com

1 - UTTANASANA / ARDHA, UTTANASANA EN DYNAMIQUE

La posture en FLEXION EN AVANT

Cette posture travaille l'abdomen. Sa pratique irrigue la tête, intensifie la digestion, stimule la cage thoracique, particulièrement le développement de l'expiration. *(Elle vous a été présentée dans notre premier numéro.)*

2 - VIRABHADRASANA

La posture du GUERRIER

Cette posture stimulante augmente la force des muscles thoraciques. Elle rend le dos plus droit. Sa pratique aide le développement de la confiance en soi. Elle fortifie les cuisses et les muscles qui stabilisent les genoux. *(Elle vous a été présentée dans notre premier numéro.)*

3 - UTKATASANA

La posture ACCROUPIE

Cette posture renforce les jambes et le corps. Elle développe également la souplesse.

Prise de la posture

Tenez-vous debout en posant les talons sur un support de 3-4 cm en hauteur (l'annuaire, un livre, etc.). Inspirez, soulevez vos bras par l'avant. Allongez le torse. Gardez le dos courbé, les hanches partent en arrière pendant l'expiration. Gardez le poids du corps dans les talons. Asseyez-vous le plus loin possible en arrière comme sur une chaise et puis descendez vers les talons en expirant. Le bas du dos est arrondi. Touchez le tapis devant vous. Relâchez la nuque. Respirez une fois. Inspirez, soulevez les bras par l'avant, redressez le dos le plus possible. Gardez les fesses en arrière, remontez avec les mains vers le ciel. Expirez, descendez les bras par l'avant. Retournez au point de départ.

Pour adoucir Utkatasana :

- Ne descendez pas complètement dans une posture accroupie. Pendant la descente, penchez le torse en avant et posez les mains par terre en regardant le tapis.

4 - DANDASANA

La posture du BÂTON

Cette posture stimule la respiration profonde, réchauffe, et fortifie le torse.

Prise de la posture

Asseyez-vous sur le sol. Allongez les jambes devant vous en posant les talons au sol. Rentrez légèrement le menton, mettez les paumes des mains sur le sol à côté des hanches (les bases des paumes à côté des hanches, doigts en avant, coudes pliés). Cambrez le dos légèrement puis montez le sternum. Mettez les mains sur les genoux, inspirez, montez les bras vers le plafond en redressant le dos à la verticale. Poussez les talons contre le sol, pieds joints (les orteils peuvent avancer un peu). Restez puis respirez. Expirez, contractez le nombril et baissez les bras. Inspirez, montez les bras encore une fois en redressant le dos à la verticale. Expirez, contractez le nombril et baissez les bras vers les genoux. Mettez les mains encore une fois sur le sol à côté des hanches et reprenez la posture de départ.

Pour adoucir Dandasana :

- Si la partie basse du dos s'arrondit, asseyez-vous sur un coussin ferme, pliez les genoux en gardant les talons sur le sol et écartez les jambes légèrement. Redressez le bas du dos.

5 - DHANURASANA

La posture de l'ARC

Cette posture ouvre la partie antérieure du corps. Cette pratique est stimulante et dynamisante. Elle libère les poumons et la gorge, améliore la circulation sanguine et le système digestif.

Prise de la posture

Allongez-vous à plat sur le ventre. Posez le front sur le sol. Allongez les deux bras le long du corps en posant les paumes des mains sur le tapis. Tournez les paumes des mains vers le plafond, expirez, pliez les genoux (en ramenant les pieds vers les fessiers). Inspirez, soulevez le torse, les genoux, puis les bras (en cherchant les chevilles). Expirez, relâchez tout mais gardez les genoux pliés. Inspirez, soulevez le torse, les genoux, puis les bras (en cherchant les chevilles). Expirez, relâchez tout mais gardez les genoux pliés. Vous pouvez aussi attraper les chevilles avec les mains. Inspirez, soulevez le torse, les genoux. Poussez loin avec les chevilles contre les mains et montez les épaules et le dos. Expirez, les talons vers les fesses, relâchez le torse vers le sol puis relâchez les pieds vers le sol. Tournez la tête et posez une joue sur le sol. Reposez-vous.

Pour adoucir Dhanurasana :

- N'attrapez pas les chevilles avec les mains.

6 - PURVATANASANA

La posture de l'ÉTIREMENT DE LA PARTIE ANTÉRIEURE DU CORPS

Cette posture stimule le fonctionnement rénal.

Prise de la posture

Asseyez-vous sur le sol avec les deux jambes en extension devant vous, les talons sur le sol. Mettez les mains à plat sur le sol 30 cm derrière vous ; les doigts pointent vers les fesses. Le torse peut pencher légèrement en arrière mais gardez le dos droit. Sur une inspiration montez le bassin le plus haut possible. Essayez de poser les pieds à plat sur le tapis tout en gardant les jambes droites. Les omoplates se rapprochent. La tête peut rester dans l'axe, menton rentré, ou bien relâcher vers l'arrière si vous n'avez pas de problème de cervicales.

Pour adoucir Purvatanasana :

- Cette posture peut être supprimée de la pratique dans les cas de fragilités d'épaule, de poignets, ou de cervicales.
- Écartez un peu plus les mains.
- Retournez les doigts vers l'extérieur.
- Gardez les pieds en flexion.
- Ne relâchez pas la tête.

7 - ARDHA MATSYENDRASANA

La posture de SAGE MATSYENDRA

Cette posture stimule le système digestif et le système respiratoire.

Prise de la posture

Asseyez-vous sur le sol. Allongez les deux jambes devant vous. Gardez le dos droit et à la verticale. Pliez la jambe gauche et mettez le talon gauche à droite de votre hanche droite. Pliez la jambe droite, mettez le talon droit à l'extérieur du genou gauche. Inspirez, redressez le dos, tournez à droite, mettez le coude gauche à l'extérieur du genou droit (main vers le haut, la paume à l'extérieur). La main droite est sur le sol derrière vous, doigts vers l'extérieur. Inspirez redressez le dos, expirez, tournez un peu plus, inspirez, retournez au point de départ. Répétez sur l'autre côté. Reprenez la posture du départ.

Pour adoucir Ardha Matsyendrasana :

- Asseyez-vous sur les talons. Posez les mains sur les cuisses. Inspirez puis soulevez les deux bras par le devant. Expirez, contractez le nombril, tournez à gauche. Posez la main droite sur l'extérieur de la cuisse gauche. Posez la main gauche sur le sol derrière vous. Inspirez, redressez le dos. Expirez, tournez un peu plus profondément. Inspirez, retournez en soulevant les bras vers le ciel. Expirez posez les mains sur les cuisses. Répétez sur l'autre côté.

8 - SARVANGASANA

La posture inversée sur LES ÉPAULES

Cette posture stimule la circulation sanguine, irrigue la tête, améliore la digestion.

Prise de la posture

Allongez-vous sur le dos. Expirez, montez les jambes et balancez les pieds vers le plafond. Posez les mains sur le dos, les coudes restent sur le tapis. Essayez de mettre le corps droit à la verticale. Le poids du corps reste sur les épaules et les bras. Restez durant six respirations. Sur une inspiration, déroulez le dos en descendant les pieds. Allongez les jambes au sol. Reposez-vous.

OLIVER BELL

Professeur et formateur de yoga doux, créateur du centre « YogaYoga Paris » dans le 7e arrondissement à... Paris.

www.yogayogaparis.fr

Pour adoucir Sarvangasana :

- Au lieu de faire cette posture inversée, faites les 2 postures allongées suivantes :

8a. URDHVA PRASRTA PADASANA

La posture des jambes en extension vers le haut.

Cette posture fortifie la ceinture abdominale, et améliore la digestion et la circulation.

Allongez-vous sur le dos. Les bras sont le long du corps, paumes des mains au sol. Mettez les pieds à côté des fessiers.Expirez, pliez les deux jambes vers votre cage thoracique. Inspirez et allongez vos jambes vers le plafond (pieds joints). Expirez puis inspirez dans la posture. Expirez, pliez les jambes vers vous. Posez doucement les deux pieds à plat sur le sol, genoux pliés.

8b. DVIPADA PITHAM

Cette posture est une pratique contre le stress. Sa pratique calme le cerveau. Elle consolide les jambes. *(Elle vous a été présentée dans notre premier numéro.)*

DOSSIER

9 - MATSYASANA

La posture du POISSON

Cette posture se pratique après sarvangasana. Elle est stimulante et libère la gorge, les bronches et les poumons.

Prise de la posture

Sur le dos, les bras sous le dos, les mains posées à plat sous les cuisses, le menton rentré. Sur une inspiration, poussez avec les avant-bras pour laisser les épaules décoller du sol, la tête est complètement relâchée. Restez quelques respirations avant de redescendre doucement.

Notez qu'il n'y a aucune pression sur le sommet de crâne : plus précisément le sommet du crâne peut être même légèrement décollé du sol.

Pour adoucir Matsyasana :

- En cas de fragilité cervicale, remplacez matsyasana par bhujangasana.

9 - alternatif à Matsyasana :

BHUJANGASANA

La posture du COBRA

Cette pratique est axée sur l'inspiration. La pratique fortifie les muscles du dos. Cette pratique redresse le haut du dos. *(Elle vous a été présentée dans notre premier numéro.)*

10 - APANASANA

La posture de l'ABDOMEN

Cette pratique corrige la chaîne musculaire postérieure. Elle stimule l'élimination. *(Elle vous a été présentée dans notre premier numéro.)*

11 - SAVASANA

La posture du CADAVRE

Cette posture ouvre la partie antérieure du corps. Cette pratique est stimulante et dynamisante. Elle libère les poumons et la gorge, améliore la circulation sanguine et le système digestif.

Prise de la posture

Allongez-vous sur le dos. Allongez ou pliez vos jambes, fermez les yeux, et sans bouger, prenez conscience des sensations dans votre corps. Reposez-vous pendant au moins 2 minutes. Respirez librement et tranquillement. Pour allonger votre colonne vertébrale et relâcher la tête, vous pouvez mettre un coussin sous votre tête. Terminez par cette posture de relaxation et de prise de conscience avant la pratique de la respiration.

12 - KAPALABHATI

La respiration du CRÂNE QUI BRILLE

Cette pratique stimule le système digestif et soutient la circulation. Elle augmente le niveau d'énergie.

Un cycle de kapalabhati consiste en une expiration forcée par les deux narine, déclenchée par la contraction forte de l'abdomen. Ce geste est suivi d'une inspiration passive par le nez. Essayez de faire 40 à 60 cycles en une minute.

Avec de la pratique, la technique devient plus soutenue : faire 60 cycles en moins d'une minute, alléger la force dans les sinus, diminuer les bruits faits pendant la pratique.

Bonne pratique !