LE YOGA PENDANT L'HIVER

par Edith Grante et Oliver Bell

EDITH GRANTE

Edith a été formée au Hatha Yoga par Valérie Weber, au Yoga Iyengar par Victoria Nichols, 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.

Edith Facebook.com/YogaAvecEdith
Sites.google/site/yogaavecedith

OLIVER BELL

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

www.yogayogaparis.fr

La saison froide et sombre est arrivée. La nature hiberne, elle est dans un mouvement de protection et d'intériorisation... et nous, nous célébrons Noël, la nouvelle année et nous sortons retrouver famille et amis !

Alors, pouvons-nous utiliser la sagesse orientale pour nous sentir bien ?

Le bon sens nous suggère de nous protéger du froid, de rester au calme, de boire et de manger chaud, de dormir plus.

Selon la médecine ayurvédique, le dosha dominant pendant l'hiver est Kapha. Kapha est caractérisé par le froid, l'humidité, l'obscurité, la lourdeur. Ses éléments sont l'eau et la terre. Kapha crée des sécrétions, du mucus. Mais la terre crée également la cohésion du corps, et l'eau apporte souplesse aux tissus.

Cette période à dominante Kapha nous mène donc vers la léthargie, la paresse, le manque de motivation, la mélancolie, une certaine inertie.

L'ayurveda nous encourage à développer les contraires pour rester en bonne santé. Dans notre pratique du yoga, nous allons donc rechercher l'endurance, la chaleur et la vitalité.

Organes reins

La séance de yoga va s'orienter vers :

- réchauffer le corps avec une pratique de plus en plus tonique,
- promouvoir force et énergie,
- ouvrir le haut du corps, pour aider à évacuer les mucosités,
- tenir progressivement les postures plus longtemps,
- répéter les postures pour renforcer le système immunitaire,
- ouvrir le cœur, développer la joie.

Comment se préparer pour les fêtes avec le yoga ?

En suivant les conseils ci-dessus, nous allons orienter notre pratique vers des postures qui augmentent la force, la confiance, la chaleur, mais aussi la détente et le centrage pour ne pas se laisser dépasser par ces périodes de fêtes souvent très actives. Nous ouvrirons le cœur pour partager la joie et ne pas laisser la mélancolie s'installer. Les respirations nous aideront aussi à nous centrer, à calmer l'excitation, à retrouver l'équilibre mental.

Peut-être aussi notre pratique nous encouragera à être raisonnable, à ne pas manger trop lourd, à ne pas trop boire d'alcool, et simplement à profiter joyeusement de ces moments de partage.

Comment commencer l'année avec sérénité... en digérant les fêtes !

...Et si l'on a, malgré tout, un peu abusé des excès des repas de fêtes, il sera agréable de reprendre une pratique active, avec des enchaînements qui purifieront, fluidifieront, des postures qui aideront à la digestion et à la circulation de l'énergie.

Nous vous souhaitons de magnifiques moments de fin d'année, avec joie et modération. Nous vous proposons deux pratiques de yoga pour ces périodes de fin et de début d'année. N'hésitez pas à les adapter afin de ne pas vous faire mal ! Vous pouvez les enchaîner ou les pratiquer séparément. Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga, il est fortement recommandé de commencer avec un enseignant qui vous guidera dans cette pratique.

SANTE AU NATUREL

1 - SAMASTHITI

La posture de l'équilibre, de la stabilité.

Cette posture est une étude de l'immobilité, de la stabilité, de la force. Elle stimule et crée de la chaleur dans le corps.

Prise de Samasthiti

enez-vous debout ! Vos pieds sont légèrement écartés. L'extérieur des pieds est en parallèle. Les gros orteils se rapprochent. Vos talons sont écartés. Le poids du corps est partagé également entre les deux pieds, à l'avant, et à l'arrière. Cherchez une connexion ou même une sensation d'enracinement avec le sol. Vos jambes sont droites mais les genoux sont souples. Le menton est légèrement rentré. L'abdomen est légèrement rentré. Les épaules sont vers l'arrière. Les omoplates descendent vers le bas. Les bras sont le long du corps. Les mains sont placées sur l'extérieur des jambes. Fixez votre attention (vivement) sur un point. Sans jugement, prenez conscience de l'état de votre esprit !

En gardant les sensations d'enracinement dans vos pieds, inspirez, et levez vos bras par le devant vers le ciel. Expirez, descendez vos bras par le devant ! Faites cette respiration et ces gestes 6 fois. Si vous pouvez, essayez de garder également votre regard vers l'horizon, loin de vous pendant tous ces mouvements, sans perdre la sensation du sol.

Pour adoucir Samasthiti :

- Séparez les pieds de 10 cm.

2 - TADASANA

La posture du PALMIER

Cette posture ouvre la cage thoracique et fortifie l'inspiration. Sa pratique soulage la fatigue. En statique, elle fortifie les jambes puis l'équilibre se développe. Elle réchauffe le corps.

Prise de la posture

Tenez-vous debout en Samasthiti. Regardez fixement un point devant vous, environ 2 mètres devant vous sur le sol. Votre menton est légèrement rentré. Sur l'inspiration, levez les bras latéralement en tournant les paumes vers le haut à l'horizontal puis continuez à monter les bras vers le plafond. Soulevez vos talons puis les paumes se touchent. Poussez avec vos gros orteils en gardant votre équilibre. Restez en extension pendant 6 respirations (une minute). Expirez, descendez les bras latéralement en tournant les paumes vers le bas. En même temps, posez doucement vos talons. Reprenez Samasthiti.

Pour adoucir Tadasana :

- Plier les coudes avant que vos paumes ne se touchent.

3 - VIRABHADRASANA

La posture du GUERRIER

Cette posture augmente la force des muscles thoraciques. Elle renforce la colonne vertébrale. Sa pratique aide le développement de la confiance en soi. Elle fortifie les cuisses et les muscles qui stabilisent les genoux. Elle renforce stabilité et concentration. Elle stimule et apporte de la chaleur au corps.

Prise de la posture

Tenez-vous debout. Rapprochez les pieds. Les gros orteils se touchent. Ouvrez votre pied droit de 45 degrés. Avancez le pied gauche d'un grand pas. Inspirez. Levez les bras à l'horizontal, le bras gauche devant et le bras droit derrière, les paumes des mains vers le sol. En même temps, pliez le genou gauche sans l'avancer au-delà de la cheville. Le pied droit en arrière reste plaqué au sol. La jambe droite est tonique. Le talon droit est bien stable sur le tapis. Même si le menton peut se lever, les yeux regardent devant au-delà de la main gauche. Sur une expiration, descendez les bras et tendez la jambe gauche. Ramenez le pied gauche à côté du pied droit et le pied droit à la position du départ.
Faites l'autre côté.

Pour adoucir Virabhadrasana :

- Écartez les pieds moins largement.
- N'ouvrez pas le pied à plus de 15 degrés.
- Gardez la cuisse en avant en diagonale avec le tapis et non parallèle au sol.

4 - ADHOMUKHA SVANASANA DE CAKRAVAKASANA

La posture de la CHAISE

Cette posture fortifie les épaules, les bras et les jambes, étire la colonne vertébrale, et délie les articulations. Sa pratique stimule également la digestion.

Prise de la posture

Mettez-vous à quatre pattes. Vos mains sont au sol au-dessous de vos épaules ; vos genoux sont sous vos hanches. Expirez et retournez vos orteils. Poussez avec les mains et montez les hanches et les fesses le plus haut possible en gardant les genoux légèrement fléchis. Étirez encore le dos puis tendez les jambes légèrement. Poussez avec les paumes des mains et respirez normalement. Restez 1 minute. Inspirez, relevez la tête, pliez les genoux et avancez la cage thoracique. Mettez les genoux par terre. Puis relâchez les pieds. Expirez, asseyez-vous en arrière, arrondissez votre dos et mettez le front sur le sol.

Pour adoucir Adhomukha Svanasana :

- Écarter les genoux et les pieds en Cakravakasana.
- Plier les genoux légèrement pour favoriser un dos long et plat.

5 - URDHVA PRASRITA PADASANA

La posture de l'extension des jambes vers le haut

Cette posture fortifie la ceinture abdominale. Sa pratique étire la colonne vertébrale et les muscles du dos. Elle réchauffe le corps.

Prise de la posture

Commencez allongé au sol. Mettez les pieds à côté des fessiers. Les bras sont le long du corps. Expirez, pliez les deux jambes, les cuisses vers la cage thoracique. Inspirez et allongez les deux jambes vers le plafond en gardant les pieds ensemble. Tirez les orteils vers vous. Gardez les cuisses perpendiculaires au sol. Expirez, pliez les deux jambes vers vous. Doucement, redescendez les deux pieds à plat sur le sol.

Pour adoucir Ardha Utkatasana :

- Poser un coussin sous la tête.
- Garder les cuisses perpendiculaires au sol, mais pliez légèrement les genoux.
- Poser les mains doucement derrière les cuisses pour garder les jambes à la verticale.

6 - SAVASANA

La posture du CADAVRE

Cette posture permet la relaxation du mental et de tous les muscles du corps. Elle aide à développer la sensation d'enracinement et de lâcher prise.

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 deux minutes. Respirez librement et tranquillement.

Pour allonger votre colonne vertébrale et relâcher la tête, vous pouvez mettre un coussin sous votre tête.

Soit terminez par cette posture de relaxation et de prise de conscience avant la pratique de la respiration soit continuez avec la méditation suivante !

Gardez vos yeux fermés puis ressentez bien tous les points de contact avec le sol (au niveau des pieds, des mollets, des fesses, des épaules, de votre tête). Imaginez les racines qui descendent de chaque point de contact. Dans votre imagination ces racines descendent dans la terre comme les racines d'un arbre. Ressentez comment vous êtes une partie de la terre, bien ancré dedans. Restez avec ces sensations pendant une ou deux minutes. Puis petit à petit, bougez vos doigts et bougez vos orteils. Bougez de plus un plus les parties différentes de votre corps. Puis ouvrez vos yeux. Gardez vos sensations de la Terre Mère le plus longtemps possible.

7 - UNE PRATIQUE DE RESPIRATION : BRAHMARI

La respiration de l'ABEILLE

Asseyez-vous avec le dos droit, vos mains posées sur les genoux. Inspirez profondément par les deux narines. N'expirez pas immédiatement, mais restez en apnée pendant cinq secondes. Levez les mains au niveau des oreilles et puis gardez les coudes au niveau des oreilles loin des oreilles de chaque côté de votre tête. Puis bouchez vos oreilles avec vos index. Gardez la bouche fermée et la mâchoire détendue. Expirez doucement en faisant un bruit comme une abeille. Ressentez bien les vibrations dans la tête. Á la fin de votre expiration reposez les mains sur les genoux. Répétez quatre fois !

Cette pratique soulage la tension cérébrale, la colère, l'anxiété et la frustration. Elle permet également de se centrer.

8 - ANULOMA Avec « le sens » du poil, dans le sens d'eau courante.

UJJAYI : avec une légère contrainte au niveau de la gorge.

Pour trouver la sensation de la contrainte au niveau de votre gorge en Ujjayi, mettez la main devant votre bouche, et expirez une fois avec la bouche ouverte en faisant un bruit comme si vous vouliez embuer un miroir. Maintenant répétez cette pratique en fermant la bouche et en expirant par le nez.

NOTER : la respiration Ujjayi est très subtile. Si votre voisin vous entend, vous la faites avec trop de force.

Asseyez-vous soit sur une chaise avec vos deux pieds à plat au sol, soit en tailleur sur le sol. Posez les deux mains sur vos genoux. Pendant cet exercice, inspirez et expirez avec la même durée. Choisissez une durée qui est facile à faire (3 ou 4 ou 5 ou 6 secondes). Gardez la même durée pour toutes les répétitions de la pratique.

Technique (un cycle) :

1. Inspirer en Ujjayi avec les deux narines.
2. Expirer par la narine gauche seulement en fermant la narine droite.
3. Inspirer en Ujjayi avec les deux narines.
4. Expirer par la narine droite en fermant la narine gauche.

Les effets :

Á court terme cette pratique diminue la fatigue et stabilise la circulation sanguine du cœur aux organes. Sur le long terme, elle développe la concentration et améliore la mémoire.

Une contre-indication : Pas d'Ujjayi pour les schizophrènes. Si votre Ujjayi est trop fort, attention à votre gorge.

DEUXIEME PARTIE PRATIQUE

9 - BALASANA-CAKRAVAKASANA

Une pratique d'évacuation

Une série de postures pour l'assouplissement en douceur de la colonne vertébrale

Cette série des postures (vinyasa) étire la colonne vertébrale, et délie les articulations. Sa pratique stimule également la digestion.

Prise de la posture

Mettez-vous à quatre pattes. Vos mains sont au sol au-dessous de vos épaules ; vos genoux sont sous vos hanches. Expirez et descendez les fessiers vers les talons en posant votre front sur le tapis (sans bouger les mains). Restez plusieurs respirations. Inspirez, relevez la tête, avancez le bassin, puis retournez à quatre pattes. Expirez, asseyez-vous en arrière, arrondissez votre dos et mettez le front sur le sol.

Pour adoucir la séquence :

- Écarter les genoux et les pieds en Cakravakasana.

10 - JATHARA PARIVRITTI

torsion de l'abdomen allongée au sol

Cette pratique détend et stimule la digestion.

Toutes les torsions sont faites sur l'expiration. Allongez-vous sur le dos. Pendant une expiration, pliez vos genoux et mettez les deux pieds à plat sur le sol avec les talons vers les fesses. Les genoux et les pieds sont ensemble. Inspirez et écartez vos bras du corps un peu plus bas que vos épaules. Expirez, pliez les deux jambes vers votre cage thoracique. Là inspirez. Expirez, dirigez les deux genoux vers le sol à gauche en tournant le bassin. Vous pouvez écarter les genoux pour pouvoir poser la jambe droite au sol. Là inspirez, puis restez une minute.

Sur votre prochaine expiration, retournez les genoux à la verticale (les jambes toujours pliées). Là inspirez, puis expirez et dirigez les deux genoux vers le sol à gauche en tournant le bassin. Là inspirez, puis restez une minute. Sur votre prochaine expiration, les jambes toujours pliées, retournez les genoux à la verticale. Là inspirez, puis posez vos pieds à plat au sol.

Pour adoucir la séquence :

- Mettez des coussins de la même taille de chaque côté de votre corps sur le sol au point de contact entre vos genoux et le sol. Les coussins évitent une descente trop brusque ou trop profonde.

11 - APANASANA

Posture des vents

Cette pratique corrige la chaîne musculaire postérieure. Elle stimule l'élimination.

Prise de la posture

Allongez-vous sur le dos. Sur une expiration, pliez les jambes et posez les pieds à plat sur le tapis. Les talons s'approchent légèrement des fesses. Sur une deuxième expiration, pliez les genoux vers vous. Posez les mains à l'extérieur des genoux. Sur une expiration, tirez doucement les genoux vers vous sans soulever le sacrum du tapis. Favorisez plutôt un dos long et plat contre le sol. Respirez !

Sur une inspiration, poussez les genoux loin du buste mais gardez les genoux pliés. Expirez et posez les pieds à plat sur le tapis.

Une fois que vous avez terminé la posture, allongez vos jambes, fermez les yeux, et sans bouger, prenez conscience des sensations dans votre corps. Reposez-vous au moins deux minutes. Respirez librement et tranquillement !

Pour adoucir Apanasana :

- Tourner les doigts en parallèle avec les tibias, les mains toujours posées sur les genoux.
- Faire la posture uniquement en dynamique : quand vous inspirez, allongez les bras et poussez les genoux loin, puis en expirant, gardez les mains posées sur les genoux mais laissez tomber les genoux vers vous.

12 - PRATIQUE DE LA RESPIRATION : KAPALABHATI

La respiration du crâne qui brille

Cette pratique stimule le système digestif et soutient la circulation. Elle augmente le niveau d'énergie. Elle calme le mental et éclaircit les idées...

Un cycle de Kapalabhati consiste en une expiration forcée par les deux narines 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 !