# COMMENT RETROUVER L'ÉNERGIE Á LA RENTRÉE

**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.com/site/edithgrante*

**OLIVER BELL**

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

*www.yogayogaparis.fr*

Avec l'automne, les jours raccourcissent, le vent souffle, les plantes s'enracinent, les rythmes changent, c'est « la rentrée » ! C'est aussi la période de la récolte, et de la préparation de l'année, avec un peu de nostalgie des beaux jours.

Selon la pensée indienne, l'homme est dans un rapport de ressemblance avec l'univers. Il fait partie de la nature. C'est en écoutant la nature que nous pouvons trouver ce qui nous convient à cette période.

Après l'été, quand la lumière nous apportait du dynamisme, à l'automne, le corps a du mal à redevenir actif, il y a une sorte de tristesse dans le corps. Selon la tradition chinoise, le début de l'automne correspond même à une cinquième saison, une période de transition, d'adaptation. En ayurveda, à l'automne, le dosha vata va progressivement prendre le dessus sur le dosha pitta.

Vata, littéralement « ce qui souffle », régit le mouvement, la respiration, le système nerveux. Par ses éléments dominants, l'air et l'éther, il augmente sécheresse, légèreté, mobilité, fraîcheur, irrégularité.

Son déséquilibre, c'est à dire un excès de vata, qui est la tendance à l'automne, crée en particulier des raideurs articulaires, des difficultés gastriques, de la sécheresse, de la nervosité, de la confusion mentale, du stress.

L'ayurvéda, par le concept des similaires et des opposés, nous invite à développer les contraires. Ainsi, pour calmer vata, on privilégiera ce qui est lent, stable, réconfortant, immobile, doux, calme, régulier.

La pratique du yoga sera donc modérée, progressive, réchauffante, régulière. La tenue des postures sera prolongée, les mouvements limités. On développera centrage, ancrage, équilibre, et espace intérieur, peut-être en pratiquant les yeux fermés quand cela est possible.

Afin de retrouver équilibre et énergie pendant cette période, l'ayurveda nous encourage à suivre une routine quotidienne. Celle-ci peut inclure, en particulier, des horaires de lever, de coucher, de repas réguliers, un réveil articulaire tous les matins, suivi d'un automassage. Le rythme qu'on installe peut également concerner son lieu de travail, une pratique de yoga quotidienne, des habitudes d'hygiène le matin et le soir...

**Voici quelques pistes pour construire votre séance de yoga :**

- La pratique est orientée sur les zones clés vata : bassin, hanches, intestin, cuisses, jambes, pieds - les postures debout et assis.
- Un réveil progressif des articulations et de la colonne vertébrale
- Des postures debout pour renforcer l'ancrage
- Des postures inversées pour apaiser le mental
- Des équilibres pour retrouver son centre
- Des torsions pour calmer le système nerveux
- Des intentions d'intériorité, de régularité
- Une pratique méditative, avec des méditations sur la lumière, le contentement, la gratitude.

Nous vous proposons une séquence de postures. 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 de rentrée.

## 4 - BALASANA-CAKRAVAKASANA-ADHOMUKHA SVANASANA

### Une série de postures avec le chat et le chien tête en bas

Cette série de postures (vinyasa) fortifie les épaules, les bras et les jambes, étire la colonne vertébrale, et délie les articulations. Sa pratique stimule également la digestion. Ce vinyasa est dynamisant.

### 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 vos mains). Vous êtes en Balasana. Inspirez et revenez à quatre pattes en Cakravakasana. 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 plusieurs respirations. 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.

Vous pouvez répéter cette pratique en recommençant par une inspiration et un retour vers Cakravakasana puis ensuite Adhomukha Svanasana.

**Pour adoucir la séquence :**

- Faire uniquement Balasana et Cakravakasana en supprimant le chien tête en bas du Vinyasa.
- Écarter les genoux et les pieds en Cakravakasana.

## 2 - VIRABHADRASANA

### La posture du GUERRIER

Cette posture augmente la force des muscles thoraciques. Elle renforce la colonne vertébrale. La 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.

### Prise de la posture

Tenez-vous debout. Rapprochez les pieds. Les gros orteils se touchent. Ouvrez votre pied droit de 45 degrés. Faites un grand pas en avant avec le pied gauche. Inspirez. Levez les bras à l'horizontal, le bras gauche devant et le bras droit derrière, les paumes de 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. Même si le menton peut se lever, les yeux regardent en face 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.

**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.

# SANTE AU NATUREL

## 3 - ARDHA UTKATASANA

### La posture de la CHAISE

Cette posture stimule la respiration et fortifie les pieds, les jambes, les cuisses. Elle renforce l'ancrage et l'enracinement.

### Prise de la posture

Prenez Samasthiti, la posture debout. Inspirez en soulevant les bras par l'avant vers le ciel, paumes vers le sol puis en face. Le bassin peut être légèrement avancé et le dos est légèrement cambré. Expirez en vous asseyant le plus bas possible. Arrêtez au moment où vous êtes à moitié accroupi. Restez pour une respiration. Inspirez en remontant, les bras par l'avant vers le ciel. Expirez, descendez les bras par l'avant et puis reprenez Samasthiti.

### Pour adoucir Ardha Utkatasana :

- Mettez votre dos contre le mur.
- Écartez les genoux et les pieds mais gardez les jambes parallèles.
- Mettez les bras à l'horizontal avec l'expiration pendant le vinyasa.
- Relâchez les mains et gardez les bras à l'horizontal pour relâcher les épaules, pliez les coudes.
- Pliez les coudes et croisez les bras devant la poitrine.

## 4 - TRIKONASANA

### La torsion en TRIANGLE

Cette posture ouvre la cage thoracique, étire la colonne vertébrale, renforce les jambes et les cuisses. Elle calme également le système nerveux.

### Prise de la posture

Dressez-vous debout puis écartez les pieds au moins d'un mètre. Les pieds restent parallèles. Posez votre main gauche derrière vos fessiers. Inspirez et levez le bras droit par le devant vers le plafond. Expirez, penchez-vous en avant et posez la main droite au sol. Inspirez, tournez à gauche, la main vers le ciel. Restez en extension le temps d'une respiration. Sur une expiration retournez vers le sol en posant votre main gauche derrière vous. Regardez brièvement la main droite. Inspirez, gardez toutes les extensions et revenez debout, la main droite pointée vers le plafond. Expirez, descendez le bras droit, relâchez le bras gauche. Rapprochez vos pieds. Répétez sur l'autre côté.

### Pour adoucir la torsion debout :

- Posez la main sur des briques pour garder le dos droit dans la flexion !
- Pliez le genou opposé à la direction de la poitrine !

### Méditation avec la lumière

Trouvez une couleur qui vous plaît.
Imaginez que l'air que vous respirez est rempli de cette couleur qui vous plaît !
Avec chaque inspiration la couleur entre dans votre corps et reste là.
Plus vous respirez, plus cette couleur s'accumule dans votre corps.
Respirez !
La couleur s'accumule dans vos poumons.
Respirez !
La couleur s'accumule dans votre abdomen.
Respirez !
La couleur s'accumule dans votre tête.
Respirez !
La couleur s'accumule dans vos bras et vos jambes.
Respirez !
Votre corps entier est plein de cette couleur.
Dites vous à vous-même :
*Je suis plein de cette couleur qui me plaît.*
Dites vous à vous-même :
*Cette couleur qui me plaît m'apporte du bonheur et de la santé*
Dites vous à vous-même :
*Je suis transformé.*
*Je le mérite.*
*Je l'accepte.*
*Je suis transformé.*

Pour une pratique de détente debout après Trikonasana : écartez les pieds au moins d'un mètre. Les pieds restent parallèles. Expirez, penchez-vous en avant et posez vos mains sur le tapis. Relâchez votre nuque. Respirez profondément pendant une minute. Pour le retour, pliez les genoux légèrement, puis, inspirez, redressez le dos droit, et retournez debout les bras le long du corps. Rapprochez vos pieds.

# SANTE AU NATUREL

## 5 - VRKSASANA

### La posture de l'ARBRE

Cette posture fortifie les jambes et les pieds. Sa pratique développe la concentration, la stabilité, l'enracinement, et l'équilibre.

### Prise de la posture

Dressez-vous debout avec les deux pieds rapprochés et les deux bras le long du corps. Fixez votre attention sur un point 2 à 3 mètres devant vous. Posez le talon du pied droit sur la cheville gauche en ouvrant le genou. Gardez le coussinet du pied droit au sol. Ouvrez les paumes de mains puis inspirez en soulevant les bras latéralement, puis vers le plafond. Posez la plante du pied droit sur le mollet de la jambe gauche (ou plus haut sur l'intérieur de la cuisse de la jambe gauche). Restez là, et respirez en gardant votre équilibre. Expirez, descendez le pied et les deux bras latéralement en gardant l'équilibre et la grâce. Répétez sur l'autre côté.

### Pour adoucir la torsion debout :

- Gardez le coussinet du pied au sol en posant le talon sur l'autre cheville.
- Prenez un appui avec un mur ou un meuble.

## 6 - VAJRASANA

### La posture du DIAMANT

Cette pratique redresse le dos pendant les méditations courtes. Elle renforce l'assise et calme le mental.

### Prise de la posture

Mettez-vous à genoux. Vos genoux et vos pieds sont serrés. Asseyez-vous doucement sur vos talons. Posez les mains sur vos cuisses. Fermez les yeux. Restez dans la posture une minute en prenant conscience des sensations dans votre corps.

### Pour adoucir Vajrasana :

- Mettez un coussin entre vos talons et vos fesses.
- Roulez une serviette et mettez-la entre vos chevilles et le tapis.

## 8 - PADMASANA

### Demi-lotus/lotus pour une méditation

Cette pratique redresse le dos pendant les méditations courtes. Elle renforce l'assise et calme le mental.

### Prise de la posture

Asseyez-vous au sol, en tailleur. Lorsque les genoux et les hanches sont bien détendus, en gardant le dos droit, amenez le dessus d'un pied sur la cuisse opposée, près du bassin. Puis lentement, amenez le dessus de l'autre pied sur l'autre cuisse.

### Pour adoucir Padmasana :

- Demi lotus : un seul pied sur la cuisse opposée.
- Asseyez vous sur en croisant les jambes devant vous, en tailleur.
- Mettez un coussin ou un support sous les fesses.
- Asseyez-vous sur une chaise.

## 7 - 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.

### Prise de la posture

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

### Pour adoucir Matsyasana :

- Posez un coussin sous la tête.
- Gardez les cuisses perpendiculaires au sol, mais pliez légèrement les genoux.