

Une longue pause allongé sur le dos : Savasana



Quand ?

Une posture idéale en fin de journée, pour revenir à vous et vous recentrer.
Vous vous préparez ainsi une soirée détendue et une bonne nuit de sommeil.

Ça paraît vraiment trop simple, mais c'est peut-être la posture la plus puissante du yoga.

La posture

L'important est de trouver la position la plus confortable possible, allongé sur le dos.

Quelques ajustements vous permettront de vous détendre plus profondément :

- Trouvez un endroit calme,
- Couvrez vous pour ne pas avoir froid,
- Couvrez vos yeux pour être dans l'obscurité (avec un vêtement ou un coussin pour les yeux),
- Placez un coussin fin sous la tête ou une couverture, pour que la nuque soit allongée (mais pas trop !),
- Vous pouvez placer un coussin ou un traversin sous les genoux, pour éviter de creuser le bas du dos,
- Gardez les bras le long du corps, paumes de main vers le ciel si c'est confortable,
- ou posez les 2 mains sur le bas du ventre si vous préférez,
- Ne croisez pas les jambes.

Portez toute votre attention vers les sensations du corps, sur la respiration, et ressentez la détente qui s'installe, en essayant de ne pas vous endormir.

Si vous partez dans vos pensées, et cela risque de se produire un bon millier de fois, ramenez doucement votre attention sur les sensations du corps et sur la respiration.



Le petit plus :

Vous pouvez mettre les jambes (presque) à la verticale, en posant les pieds sur un mur (photo ci-dessus à droite), ou jambes fléchies, les mollets sur une chaise.

Se détendre sur une chaise : variation d'uttanasana

Quand ?

Au bureau (dès que vous vous retrouvez seul !)
 Cette posture permet de détendre tout le dos, de revenir à la conscience de la respiration et de rafraîchir ses idées



en irriguant le cerveau.

La posture

- Asseyez vous à l'avant de la chaise, les 2 pieds posés au sol,
- Descendez doucement vers l'avant,
- Posez les mains au sol ou attrapez les coudes avec les mains,
- Laissez la nuque et le bassin se détendre complètement,
- Sentez la respiration dans le dos et jusqu'au bassin.

Le petit plus :

Dans un second temps, vous pouvez décaler le buste vers la droite, pour mieux étirer tout le coté gauche du dos, puis de l'autre coté.

Si vous êtes souple, vous pouvez aussi le faire en position debout, buste vers l'avant, jambes tendues ou semi-fléchies. (uttanasana)

Contre-indications :

Évitez toutes les postures tête en bas si vous avez des problèmes d'hypertension non régulés.

Ne faites pas cette posture si le fait de descendre vers l'avant vous fait mal au bas du dos.

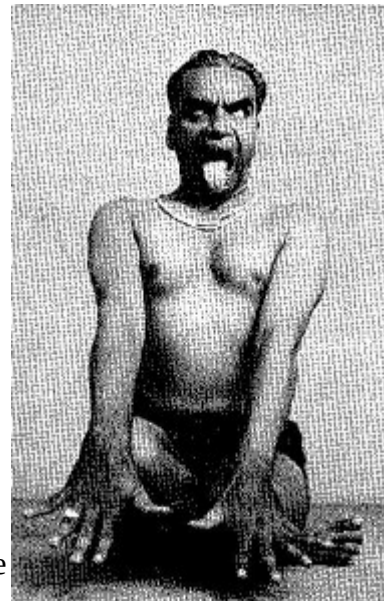
Détendre les mâchoires : Simhasana (le lion)

Quand ?

Plutôt quand vous êtes seul(e) pour n'effrayer personne ...

La posture

- Ouvrez grand la bouche, puis pointez la langue vers l'avant, puis vers le menton,
- Sentez l'étirement des mâchoires, de la nuque et de la base du crâne,
- Essayez avec plusieurs positions de la langue car ça modifie beaucoup l'étirement.



Le petit plus :

Expirez une fois, bruyamment, rapidement et profondément.

Je laisse Monsieur Iyengar, grand maître de yoga indien, illustrer cette posture ;-)

Je vous l'accorde ça ne donne pas un air très détendu, mais il faut bien laisser sortir le lion qui est en nous pour se sentir mieux ensuite!

Allonger la durée de l'expiration

L'expiration est liée à la détente et à la relaxation au niveau du système nerveux, alors que l'inspiration est liée à l'action.

Le fait d'allonger la durée de l'expiration par rapport à la durée de l'inspiration permet donc de déclencher la détente aux niveaux physique, physiologique et mental.

La posture

- Allongé sur le dos, sans forcer, allongez doucement le temps d'expiration jusqu'à ce que celui-ci soit égal à deux fois le temps d'inspiration.
- Si par exemple vous inspirez sur 3 temps, expirez sur 6 temps.

Il est très important de ne pas forcer dans les exercices de respiration du yoga (pranayama), pour éviter de stresser le système (n'oubliez pas que vous recherchez la détente, et pas la performance ...).

Être présent, ici et maintenant : une approche de la méditation de la pleine conscience

Quoique vous fassiez, à chaque fois que vous y pensez, accordez toute votre attention à ce que vous faites pour être présent, ici et maintenant.

C'est très simple et très puissant mais pas facile à mettre en place...

Chaque exercice de yoga, chaque séance de yoga nous aide à nous approcher un peu plus de cet état de présence.

Le yoga ce n'est pas que les postures et la respiration, mais toute une façon de vivre.