Corona virus confinement Viniyoga.

Afin d'éviter la contamination.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Une personne qui n'a jamais pratiqué le yoga peut comprendre sans difficulté tout ce qui va suivre .

Nous vous conseillons simplement de lire avec attention les explications à propos de ces exercices à réaliser deux fois par jour.

Il s'agit de deux pratiques simples, de courte durée, comprenant une dimension de relaxation et une attention à la respiration et à un sentiment de bien-être qui peut permettre à toute personne, quel que soit son âge, de se préserver de la contamination.

Le lieu

Choisissez une pièce loin de tout bruit et de la présence d'autres personnes.

La pratique doit se faire dans le silence, dans une ambiance paisible où vous pouvez concentrer toute votre attention sur votre respiration et sur les sensations ressenties dans votre corps pendant les mouvements qui vous seront proposés.

Considérez ce lieu comme un lieu de retraite que vous avez choisi et non pas un lieu de confinement qui vous est imposé.

Le matériel

Vous disposez d'un tapis sur lequel vous vous étendrez confortablement sur le dos et d'un petit coussin sur lequel poser l'arrière de la tête, la région occipitale, de telle façon que votre menton soit très légèrement en retrait pendant la position de relaxation et également pendant les mouvements qui suivent.

Deux moments de la journée à privilégier

Les exercices qui vont vous être proposés, idéalement, se feront, le matin avant le petit déjeuner et le soir avant le repas du soir. Il est recommandé de pratiquer ces exercices à jeun.

La pratique du matin

Cette pratique comprend une relaxation, des mouvements des membres supérieurs associés à la respiration, une manœuvre abdominale, également associée à la respiration, une position dite de compensation à la suite de la manœuvre abdominale, et il se termine par une relaxation identique à celle du début de la pratique.

La durée maximum de cette pratique matinale ne devrait pas dépasser 20 minutes, tout compris.

1. La relaxation

Etendu sur le dos, la tête très légèrement surélevée, posée sur le petit coussin, suivez les indications qui vous sont données et qui comprennent une observation du corps à partir de ses contacts avec le sol et ensuite une observation de l'intérieur du corps lui-même.

Les yeux doivent être fermés pendant toute la durée de la pratique, relaxation et exercices qui suivent.

Ne les ouvrez que s'il y a vraiment une raison importante de le faire.

Avant de commencer l'observation du corps, placez-vous dans les conditions idéales pour la relaxation. Laissez bien tomber la pointe des pieds vers l'extérieur, relâchez le visage, particulièrement la mâchoire inférieure, relâchez les mains posées le long du corps. (fig 1)

Commencez la première phase de la relaxation qui consiste à observer la relation du corps avec le sol.

Procédez de la façon suivante :

Observez tout d'abord les deux talons qui sont en contact avec le sol et la plante des deux pieds qui, eux, sont libres.

Ensuite, à partir du talon gauche remontez tranquillement vers le corps en observant le contact du membre inférieur gauche avec le sol. Cela prend quelques secondes.

Faites de même du côté droit à partir du talon jusqu'au corps.

Ensuite, observez le contact de votre bassin avec le sol, en le considérant comme un socle , un point d'appui.

Pendant cette relaxation, respirez paisiblement mais consciemment.

Lorsque vous inspirez posez votre attention sur le point de départ au niveau de votre corps, ensuite, pendant l'expiration laissez cette attention s'écouler comme cela est indiqué.

La relaxation continue par l'observation de la relation du haut du corps avec le sol. Partez de la main gauche et remontez tranquillement jusqu'à l'épaule. Faites de même à droite jusqu'à l'épaule droite.

Observez ensuite le contact du haut de votre dos avec le sol en considérant qu'il s'agit également d'un socle, un point d'appui au sol.

Laissez votre attention glisser sous la nuque et venir dans la région occipitale, point d'appui de l'arrière de la tête. Ceci est le dernier socle.

Déplacez maintenant votre attention vers le sommet du crâne et imaginez en ce lieu une ouverture qui va vous permettre de pénétrer mentalement à l'intérieur de votre corps.

Tout ce qui précède peut prendre deux à trois minutes maximum, ces observations successives étant faites tranquillement.

C'est ici que commence la deuxième phase de la relaxation. Celle-ci doit être comme une série d'offrandes, qui consistent à abandonner paisiblement et tranquillement l'ensemble des activités qui se font quotidiennement.

J'entre dans mon cerveau et je fais l'offrande de toutes mes pensées. Que celles-ci deviennent paisibles, marquées par le discernement et une attention respectueuse tournée vers le monde extérieur.

Je laisse mon attention glisser vers la ligne des yeux et des oreilles et j'offre tranquillement tout ce que j'entends, tout ce que j'écoute, tout ce que je vois et que je regarde afin que ces activités soient ajustées et paisibles.

Je descends jusque dans la bouche et j'offre la parole, que cette activité soit également respectueuse et paisible.

Mon attention descend dans la gorge et je fais l'offrande de tout ce qui pénètre, solide et liquide, dans mon corps pour le maintenir en vie.

Doucement mon attention glisse vers le haut de la poitrine et j'offre le « moi je suis ».

Ici il est important que ce soit une vraie offrande un abandon total, extrêmement paisible, humble et généreux à la fois.

Mon attention descend ensuite jusque la région ombilicale et j'offre tout l'intérieur de mon corps son aspect solide, liquide, sa chaleur vivante et toute son animation, tout ce corps, bien vivant, actif, organisé.

Enfin je pose délicatement l'extrémité de mes doigts, index et majeur, sur la pointe de mon sternum .

J'offre le plus profond de moi-même et je prolonge ce moment pendant une ou deux minutes.

C'est ici que la relaxation se termine dans un climat de paix et de bien-être

Tout ceci a pris entre six et huit minutes et sera réalisé à la fin de la pratique

L'importance du bien-être.

Dans le texte de référence le plus important du yoga, il est indiqué très clairement que l'exercice physique du yoga, nommé asana correspond à une expérience où il y a stabilité et bien-être.

Dans cette définition, le terme stabilité fait référence à la continuité de la fixation de l'attention sans distraction et le terme bien-être fait référence à ce sentiment agréable qui est tout autant physique que mental, moment de sérénité consciente et paisible.

Cette définition, valable pour la posture de relaxation que nous venons de décrire sera également valable pour ce qui vient ensuite.

2. La mobilisation des membres supérieurs

Je suis dans la position de relaxation, le corps tout abandonné, le visage détendu, les mains également, la pointe des pieds tombe vers l'extérieur (fig 1)

Continuez à conserver les yeux fermés. Et….

Je ramène les mains plus près du corps, les doigts serrés les uns contre les autres, les malléoles internes l'une contre l'autre et je rentre un peu plus le menton.

Je perçois que tout se passe comme si mon corps s'était allongé sans se raidir (fig 2)

Je commence à inspirer et pendant cette inspiration lente, calme, ample , je lève doucement les mains vers le haut et je les joints, doigts pointés vers le haut.

Je termine mon inspiration, je marque une courte pause poumons pleins ensuite j'expire sans bouger, calmement (figure 3)

Je marque une courte pause poumons vides et pendant l'inspiration qui suit je porte doucement les deux mains en dehors vers le sol pour prendre cette position de la figure suivante, bras ouverts en dehors, mains posées sur le sol. (Fig 4)

Dans cette position, très calmement j'expire bien profondément et puis ensuite j'inspire tout aussi amplement et profondément en appuyant très légèrement les mains un peu plus sur le sol pour percevoir l'ouverture de ma cage thoracique.

Je marque alors une courte pose poumons pleins avant de passer au mouvement suivant

En expirant, je remonte ensuite lentement les mains et je ramène les paumes des mains l'une contre l'autre dans la même posture que la figure trois (fig 5)

Je vais maintenant aborder la phase de cet exercice dite asymétrique, c'est-à-dire un mouvement qui se fait d'un côté du corps et ensuite de l'autre côté.

Ce sera une mobilisation du membre supérieur gauche et ensuite une mobilisation du membre supérieur droit. Comme l'indique le dessin, c'est en inspirant que, doucement je descends la main gauche en arrière vers le sol dans le prolongement du corps.

Si je le peux je poserai la main sur le sol mais il se peut que ce mouvement soit un peu plus difficile que les précédents et ceci pour l'articulation de l'épaule, la ceinture scapulaire.

Dans ce cas je plierai légèrement le membre supérieur et peut-être que je ne poserai pas la main au sol. À la fin de mon inspiration je suis alors dans la position (fig 6)

Dans cette position je ferai une expiration profonde et une inspiration profonde sans bouger et ensuite je reviendrai à la position mains jointes vers le haut (fig 7)

La suite de l'exercice consiste à faire le même mouvement à droite que celui que l'on a fait à gauche de ramener ensuite les deux mains vers le haut, inspirer sur place et puis ramener les deux bras le long du corps en relaxant complètement tout le corps pour revenir à la position de relaxation (fig 8 ,9 et 10)

Vous allez assez rapidement prendre conscience du fait que, dans la pratique du yoga, la respiration joue un rôle important.

L'inspiration , Vous l'avez constaté, accompagne naturellement les mouvements qui favorisent l'ouverture du thorax, que nous appelons mouvements d'ouverture, l'expiration accompagnant les mouvements dits de fermeture.

Ce qui est tout à fait essentiel dans cette pratique est le maintien du bien-être.

Ceci signifie que si un mouvement ou une position produit une douleur dans le corps, il faut modifier, simplifier.

Ceci peut être le cas pour les figures six et huit, ces positions asymétriques des membres supérieurs.

Si c'est le cas, aménagez simplement en n'allant pas jusqu'au bout du mouvement.

Il ne faut donc jamais forcer mais aménager en préservant ainsi une qualité de bien-être dans tous les mouvements et positions proposées

3. La rétraction abdominale

La rétraction abdominale est une manœuvre effectuée normalement chaque jour par les adeptes du yoga chevronnés dans leurs pratiques nommées prânâyâma.

Le prânâyâma comprend toute une série de techniques réalisées en position assise et qui consiste à contrôler la respiration de multiples façons.

La rétraction abdominale fait naturellement partie de ces techniques.

Il s'agit d'une rétraction de l'abdomen qui se réalise pendant un arrêt respiratoire à poumons vides.

Ce mouvement est extrêmement favorable à la santé, à la longévité, à cette « vitalité – tranquillité intérieure » que produit naturellement la pratique du yoga

Ici, ce qui va vous être proposé est un geste nommé le geste du puit.

Il s'agit, en fait d'une rétraction abdominale effectuée en position couchée.

J'adopte maintenant une position couchée bras le long du corps membres inférieurs pliés talons près du siège (figure 11)

J'inspire puis j'expire calmement, je retiens le souffle, poumons vides pendant quelques instants et pendant cette rétention, je rétracte mon ventre vers le sol et je contracte la musculature du rectum, un peu comme si je voulais aspirer mon anus à l'intérieur de mon corps. (Fig. 12)

Je relâche ces contractions musculaires, je fais une inspiration et expiration tranquille et puis je recommence à nouveau cet exercice.

Je le ferai quatre fois de suite.

Examinez bien les dessins 11 et 12 afin de bien comprendre ce qu'il vous est demandé de faire quatre fois de suite le plus tranquillement possible.

Ensuite je replie les genoux contre le corps je pose les mains sur les genoux et calmement en expirant j'attire les genoux vers le corps d'une façon très douce. (fig 13 et 14)

Les mains étant posées sur les genoux, idéalement il serait préférable d'avoir un contact direct de la main avec la peau du genou.

Après ce mouvement, réalisé quelques fois, je m’étends de tout mon long et je me relaxe pendant quelques instants avant de reproduire cet exercice

Cet exercice de la rétraction abdominale sera effectué dans trois positions successives des membres inférieurs par rapport au corps.

Tout d'abord la position (fig 11) et tout ce qui a été exposé à ce sujet notamment le mouvement dit de compensation et la courte relaxation qui suit.

Ensuite les pieds placés un peu plus loin du corps (fig 15) et finalement dans une position complètement allongée (fig 16)

Consultez les dessins afin de comprendre la succession de ces différents exercices.

Il est absolument indispensable que cela ne produise aucune douleur à l'intérieur de l'abdomen.

Ce que vous allez découvrir, c'est que, selon les positions du corps, (fig 11, fig 15 et fig 16) la sensation à l'intérieur du contenu abdominal sera ressentie de façon différente, c'est-à-dire plus précisément en des lieux différents de l'intérieur de votre ventre.

C'est notamment grâce à ces sensations profondes que vous produirez au plus profond de vous-même une stimulation de la vie, le prâna.

Toutes les explications vous sont données pour la pratique du matin.

Le soir vous reproduirez la même pratique mais en éliminant l'exercice de la rétraction abdominale. Celui-ci crée un « éveil » à l'intérieur du corps qui pourrait ne pas être favorable en fin de journée avant de se mettre au lit .

Résumons

Le matin, la relaxation, suivi de l'exercice des membres supérieurs, suivi de la rétraction abdominale, suivi de la relaxation finale.

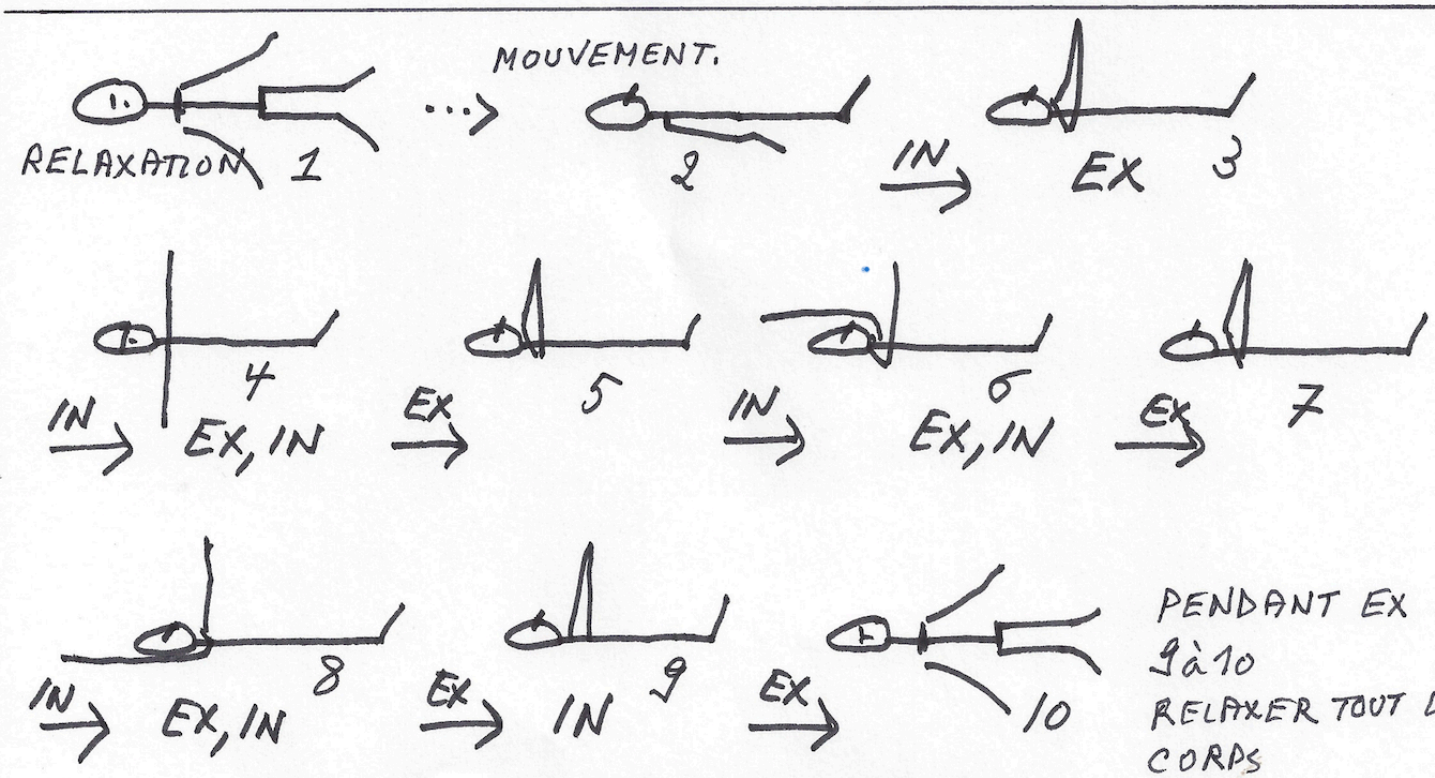
Le soir la même succession sauf la rétraction abdominale.

Terminez de toutes les façons aussi bien le soir que le matin, par une relaxation comme indiqué .

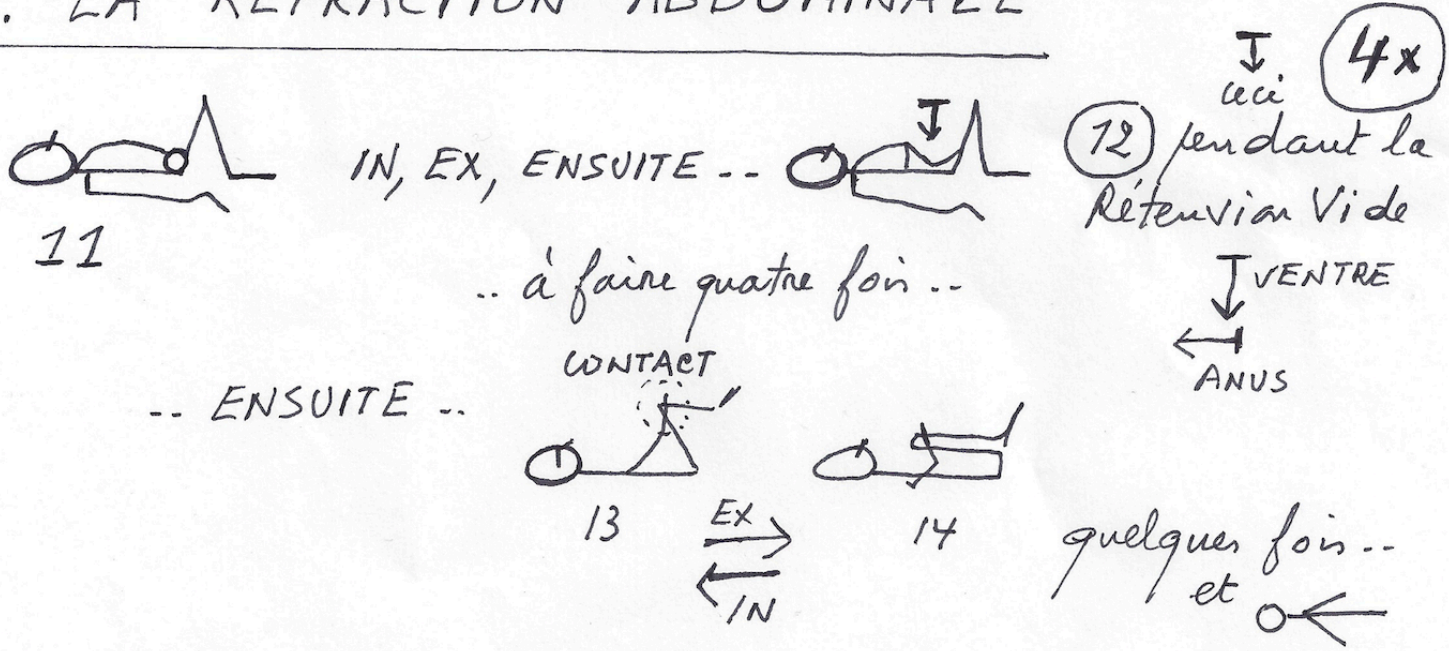
Si vous connaissez un enseignant ou enseignante de yoga , n'hésitez pas à prendre contact avec cette personne par un simple appel téléphonique, elle vous aidera à comprendre certaines choses et à progresser

Nous sommes à votre service.

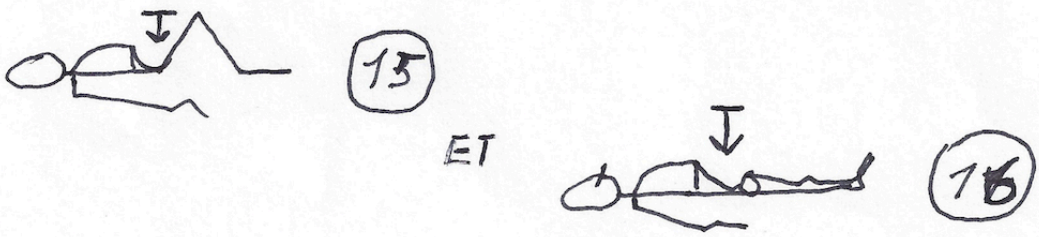
2. LA MOBILISATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS



3. LA RETRACTION ABDOMINALE



4



(15 et 16 également suivi de 4x fig 13-14)