



# YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

## ASSOCIATION MIRABAÏ – Newsletter 7

### **ACTUALITÉS :**

Les cours ont repris depuis le 15 septembre. La rentrée de septembre est toujours un moment très actif : reprise du travail, rentrée scolaire des enfants, reprise des activités. Un grand merci à tous les yogis « anciens » et nouveaux qui nous font confiance pour les accompagner pour cette 7<sup>ème</sup> saison. Dans cette période encore « fragile » nous prenons soin de vous à travers le yoga et vous prendrez soin de vous en pratiquant avec simplicité.

« Je prends soin de toi et je prends soin de moi » petite phrase que nous utilisons souvent en yoga enfant.

La posture du mois est SAVASANA (sava=cadavre), posture utilisée en relaxation mais aussi entre chaque asana pour récupérer.

« Il faut apprendre à rester serein au milieu de l'activité et à être vibrant de vie au repos » Gandhi

Laurence et Florent

### **LA RELAXATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

La relaxation est la “ *détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse*”.

En relaxation, nous nous mettons dans un état de relâchement musculaire profond qui s'accompagne d'un apaisement de la respiration, mais aussi des 5 sens et du système nerveux.

La relaxation est une technique de base dans le yoga. Elle est un moyen puissant d'harmoniser le corps, l'énergie et le mental.

En plus de la régénération corporelle, musculaire et mentale, elle permet de développer certaines habiletés qui sont indispensables dans toutes les autres pratiques du yoga

- Une amélioration de la conscience corporelle
- L'élimination des tensions respiratoires et le déblocage de la respiration abdominale
- L'augmentation la présence à soi et de la concentration

- Faire le vide mental et revenir dans l'ici et maintenant : on commence souvent une séance de yoga par Savasana, ce qui permet d'entrer dans l'instant du yoga en laissant le tumulte dehors.
- Prendre conscience de son corps et en relâcher chaque tension pour une relaxation totale.
- Respirer lentement et profondément. Prendre conscience des 3 niveaux de respiration : abdominale, thoracique, claviculaire.

Pendant Savasana, votre corps enregistre tous les bienfaits de la pratique du yoga. Savasana vous permet d'enregistrer toutes les postures de la séance, toutes les sensations que vous avez ressenties dans ces postures et toutes les instructions que vous avez eues pour rentrer dans ces postures. Grâce à Savasana votre corps se familiarise avec toutes les postures qui viennent d'être réalisées et surtout de les assimiler pour la prochaine séance. C'est ainsi que petit à petit les asanas (les postures) vous demanderont un effort de moins en moins désagréable pour devenir un effort de plus en plus agréable, et ce dans chaque posture.

### **Comment faire de la relaxation ?**

La posture de yoga la plus prisée pour pratiquer la relaxation est Savasana.

Pour cela, allongez-vous sur le dos. Ecartez légèrement les bras de l'axe central du corps en tournant les paumes des mains vers le haut. Ecartez légèrement les pieds et laissez-les tomber vers l'extérieur.

Il est important ici de se sentir très confortable. Si vous avez des douleurs dans le bas du dos, faites un « boudin » avec une couverture que vous glissez sous les genoux.

Si, dans cette position allongée, votre menton est beaucoup plus haut que votre front, vous pouvez mettre une couverture sous la tête. (Position du menton légèrement plus bas que le front)

Lorsque vous vous sentez confortable dans la posture, fermez les yeux et prenez conscience de la détente et du poids du corps. Relâchez la nuque et relâchez toutes les tensions.

Prenez ensuite conscience de votre respiration. Suivez le va et vient du souffle. Installez-vous en tant que spectateur, observateur de votre respiration. Ne cherchez pas à intervenir.

Vous pouvez ensuite commencer la prise de conscience des différentes parties du corps, toujours en associant la visualisation.

Pour réussir à se relaxer totalement, aussi bien physiquement que mentalement, il faut un réel engagement associé à de la concentration (du moins au début, lors de l'initiation). Dites-vous bien que lorsque vous arriverez à réaliser Savasana correctement, vous aurez un aperçu de ce qu'est la méditation (7<sup>ème</sup> pilier de l'Ashtanga Yoga). En effet, la relaxation finale est une relaxation physique mais aussi une relaxation mentale. Votre esprit doit être libéré des pensées incessantes. Vous maîtrisez votre mental en étant uniquement dans l'instant présent (d'où l'importance de la concentration, 6<sup>ème</sup> pilier de l'Ashtanga Yoga, qui se transformera en méditation par la suite).

### **Quand faire de la relaxation ?**

- Une séance de yoga se termine toujours par un moment de relaxation.
- En début de séance cela permet de créer une zone tampon entre la vie quotidienne et une pratique de yoga plus intense.
- La relaxation peut être créée de manière ponctuelle et isolée au cours de la journée ou le soir avant de dormir. (S'il est important de faire des séances de relaxation complète dans un endroit calme dans la posture de savasana, vous pourrez néanmoins, avec l'habitude, en faire aussi dans le train, sur votre chaise de bureau, etc...)

### **LA POSTURE DU MOIS : Savasana (posture du cadavre)**

1. Allongez le bas du dos loin du coccyx, laissez le dos se détendre au sol
2. Laissez les jambes tomber ouvertes (d'une soixantaine de centimètres) et séparées à la même distance du corps. Les pieds tournent vers l'extérieur de manière égale.
3. Détendez les bras au sol le long du corps en laissant un espace entre le buste et les bras. Ecartez les omoplates et les clavicules et tournez les bras de manière à ce que les paumes soient tournées vers le haut (paumes des mains vers le ciel). Vous devez rester immobile.
4. Allongez le cou loin des épaules et essayez de le détendre confortablement sur le sol (menton légèrement rentré vers la poitrine pour protéger les cervicales).
5. Dans cette position, le sommet de la tête et la colonne vertébrale sont parfaitement alignés, de même que vos pieds (2<sup>ème</sup> orteil) et vos genoux.
6. Fermez les yeux. Concentrez-vous sur l'alignement de votre corps, l'espace qu'il occupe, sentir le poids de vos membres. Prenez conscience de votre corps dans sa globalité. Concentrez-vous sur votre respiration. Respirez en douceur.
7. Laissez la gravité agir et la sensation que votre corps s'enfonce dans votre tapis. Symboliquement, vous offrez votre corps à la Terre et exprimez votre gratitude en laissant votre corps s'abandonner à elle.

8. Détendez chaque partie de votre corps, en commençant par les orteils et en terminant par la tête. Sentez chaque partie de votre corps s'enfoncer dans le sol. Détendez les muscles de votre visage et calmez le cerveau, le mental.
9. En vous relâchant complètement pendant ces quelques minutes, votre respiration devient naturellement de plus en plus lente et profonde
10. Maintenez la posture pendant 5 à 10 minutes.
11. Restez uniquement dans le moment présent, prenez conscience que vous n'avez rien à faire ni physiquement ni mentalement. Votre corps n'est pas le seul à devoir être détendu, calme et immobile votre mental doit l'être aussi. Restez attentif à tout ce qui se passe dans le moment présent, vos sensations à l'intérieur de votre corps, vos sensations à l'extérieur de votre corps (les points d'appui sur le sol, vos vêtements, les bruits...) tout cela sans laisser votre mental commenter ou juger ce que vous ressentez, entendez, laissez-vous être.
12. Vivez pleinement le moment présent.

### **Sortir de la posture**

Reprenez d'abord pleine conscience de votre respiration en effectuant une profonde inspiration et une profonde expiration. Laissez ensuite les mouvements revenir petit à petit dans votre corps en remuant légèrement les extrémités : chevilles, poignet, doigts, orteils, et remuez doucement la tête à droite et à gauche. Ramener les genoux à la poitrine, et basculez doucement sur le côté droit en gardant les yeux fermés si possible et en positionnant votre bras droit sous votre tête comme un oreiller. Attention, le choix du côté (droit) n'est pas aléatoire. En effet, les énergies relatives à chaque narine (« nadi ») sont différentes, celles de la narine gauche étant liées à la lune (« chandra »), la respiration par la narine gauche est introspective et reposante (d'ailleurs pour s'endormir la narine gauche doit être active, plus que la droite, le changement entre les narines droite et gauche ayant lieu toutes les 90mn). En basculant sur le côté droit et en y restant couché quelques instants, vous libérez la narine gauche et par conséquent prolongez les effets relaxants de Savasana. Enfin, quand vous vous sentirez prêt, prenez appui sur votre main gauche pour vous redresser doucement (et en expirant) pour protéger votre dos (et votre plancher pelvien). Relevez la tête en dernier. Restez assis quelques instants.

### **Bienfaits de la posture**

- Calme le cerveau, le mental
- Augmente la capacité de concentration, moins de pensées parasites et une clarification de l'esprit
- Soulage et lutte efficacement contre le stress
- Détend le corps, permet une détente musculaire et nerveuse totale,
- Redonne de l'énergie
- Aide à prendre conscience de sa respiration,
- Permet d'atteindre le lâcher-prise
- Aide à s'endormir lorsqu'on la pratique le soir dans son lit.

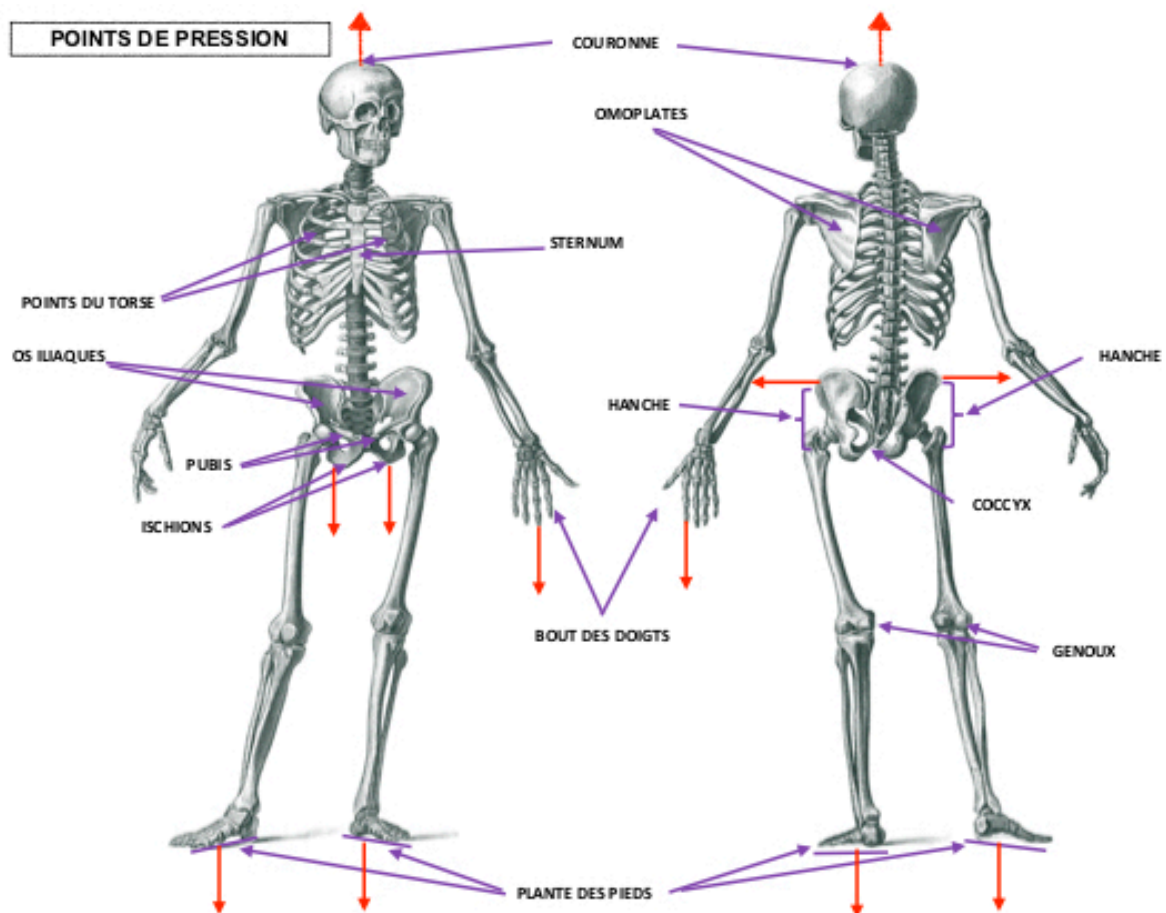
**Pratiquer la posture avec précaution en cas de blessure au dos.**

**Une variante possible pour les femmes enceintes :**

L'avantage de cette posture est de ne présenter aucune contre-indication.

Pour les femmes enceintes qui ne peuvent plus s'allonger facilement à plat sur le dos, on préconise une variante couchée sur le côté gauche :

- le bras gauche est tendu, la tête posée dessus,
- les genoux sont légèrement repliés, les chevilles sont en contact,
- le bras droit est replié derrière le dos.



## **LES POINTS DE PRESSION**

Ils assurent l'alignement correct du corps pour permettre l'étirement maximum d'une façon douce et sécuritaire. Cet alignement sans effort qui se crée instantanément permet au corps d'aller jusqu'à sa limite naturelle sans forcer.

1. Couronne : sommet de la tête étiré vers le haut, loin des épaules, toute la colonne vertébrale s'allonge (menton parallèle au sol pour garder les cervicales bien allongées).
2. Ischions : les os à la base du bassin forment la base de la plupart des postures assises. Quand on presse les ischions dans le sol, cela cause un rebond vers le haut.
3. Omoplates : elles peuvent se déplacer contre la cage thoracique pour ouvrir le cœur, abaisser les épaules et susciter un allongement réflexe du cou.
4. Paumes : en les pressant dans le sol (posture chien tête en bas, planche...) on donne une base forte à la posture, un tonus musculaire et une elongation réflexe des bras et des épaules. Pour éviter de mettre une pression sur les poignets, on mettra une pression à la première jointure à la base des doigts.
5. Pointe des doigts : invite les bras à s'allonger, à ouvrir le torse.
6. Plante des pieds : fondation des postures debout. En pressant également les quatre « coins » de chaque pied dans le sol, on enracine la posture, on s'assure que les cuisses sont engagées pour prévenir l'hyper extension des genoux.
  - Talon : vers le sol dans la posture du chien tête en bas étire l'arrière des jambes
  - Boule du gros orteil : en pressant la boule des gros orteils contre le sol dans la posture du pont, l'arc, la roue on s'assure que les genoux demeurent à la largeur des hanches.
  - Boule du petit orteil : en pressant la boule des petits orteils contre le sol on protège les genoux dans les postures où les jambes sont écartées (triangle, guerrier, angle latéral)
  - Arche du pied : en soulevant l'arche du pied on stabilise les postures d'équilibre debout. Empêche les genoux de s'affaisser vers l'intérieur dans la posture de la chaise, guerrier, angle latéral.
7. Coccyx : Point de pression vertébral.
  - Rentrer le coccyx entre les jambes, soulever le pubis vers le nombril aide à engager la force centrale du tronc. Ce mouvement nommé la serre est essentiel dans toutes les flexions arrière pour éviter de mettre de la pression dans le bas du dos. Etire les fléchisseurs de la hanche (guerrier, pigeon, danseur...)
  - Lever le coccyx vers le haut et vers l'arrière aide à allonger la colonne vertébrale, engage les muscles du bas du dos et étire les ischio-jambiers (chien tête en bas...)
8. Pubis
  - Lever le pubis vers le nombril contracte les abdominaux et engage la force centrale du tronc pour les postures debout et les flexions arrières.
  - Presser le pubis dans le sol donne une fondation solide aux flexions arrière avec le ventre au sol (cobra, barque...)
9. Poitrine : les points de pression de la poitrine sont situés à quelques pouces sous les clavicules, en ligne avec les oreilles. Dans les flexions arrière, on les invite à s'élever (tout en amenant les omoplates vers le bas) pour allonger la colonne et ouvrir le cœur (cobra, chien tête en haut, chameau...).
10. Sternum : point qui se situe 3 pouces sous la gorge, il sert à ouvrir la poitrine vers l'avant, à donner l'expansion aux poumons et à allonger la colonne vertébrale (cobra, chameau...)

### 11. Genoux :

- Vers l'intérieur : presser les genoux vers l'intérieur pour les amener à la largeur des hanches (pont, arc...)
- Vers l'extérieur : orienter le genou vers le petit orteil pour garder le genou au-dessus de la cheville lorsque le genou avant est plié (guerrier, angle latéral, chaise...)
- Vers l'arrière : lever l'arrière du genou vers le plafond pour engager la cuisse et étirer les fléchisseurs de la hanche (guerrier, fente)

### 12. Hanches : Ces points de pressions supportent le mouvement des hanches dans les flexions arrière et de côté.

- Les points en avant des hanches sont utilisés dans les flexions arrière pour engager les fessiers, avancer les hanches et étirer les abdominaux (chameau, chien tête en haut, demi roue, pont...)
- La crête iliaque sert à aider à s'allonger hors des hanches dans les flexions de côté comme la demi-lune.