UN ESPACE POUR SOI

Se tenir droit, immobile, dans une posture assise

Qu'est-ce qui se passe quand on s'arrête? Cette exercice a comme objectif d'explorer qu'est-ce qui se passe chez nous dans l'immobilité, sans rien faire. Il s'agit de simplement être, dans le corps immobile et voir ce qui se passe. L'immobilité est rare dans nos vies où tout va de plus en plus vite et nous y sommes que peu habitué.e.s. S'arrêter permet de se recentrer, de prendre un temps pour soi et de vivre le moment présent. Vous pouvez faire cette exercice au milieu de votre journée de travail pour faire un pause dans l'activité quotidienne en particulier dans une journée chargée. Cette pause pourrait vous faire gagner du temps, plutôt que en perdre!

Installez-vous dans une pièce calme et asseyez vous, sur une chaise ou sur un banc. Explorez les sensations physiques dans l'immobilité en centrant votre attention succéssivement sur 6 différentes parties de votre corps:

1. le bassin et les fesses : ressentez le contact avec le support, le poids bien distribué, le bassin horizontal,
2. le torse : cherchez la verticalité, soutenue mais pas rigide, et l'ouverture des épaules et de la cage thoracique,
3. les jambes : les pieds à plat sur le sol, portez votre attention sur le contact pieds/sol,
4. les mains : sur les cuisses, portez votre attention sur le contact lpaume del main/vêtements/jambes,
5. les yeux : fermé (ou entre-ouverts avec le regard posé au sol à environ 1m devant vous si vous préférez), il se reposent,
6. la bouche : relâchée, ressentez votre langue dans la bouche et le contact léger entre vos lèvres entre ouvertes,

Respirez. Et recommencez du début pour passer en revue les 6 points du corps au moins 2 ou 3 fois.

Peut-être que vous vous apercevez que vous avez été distrait.e.s par vos pensées ou toute autre chose, si c'est le cas reprenez de là où votre distraction vous a intérrompu.

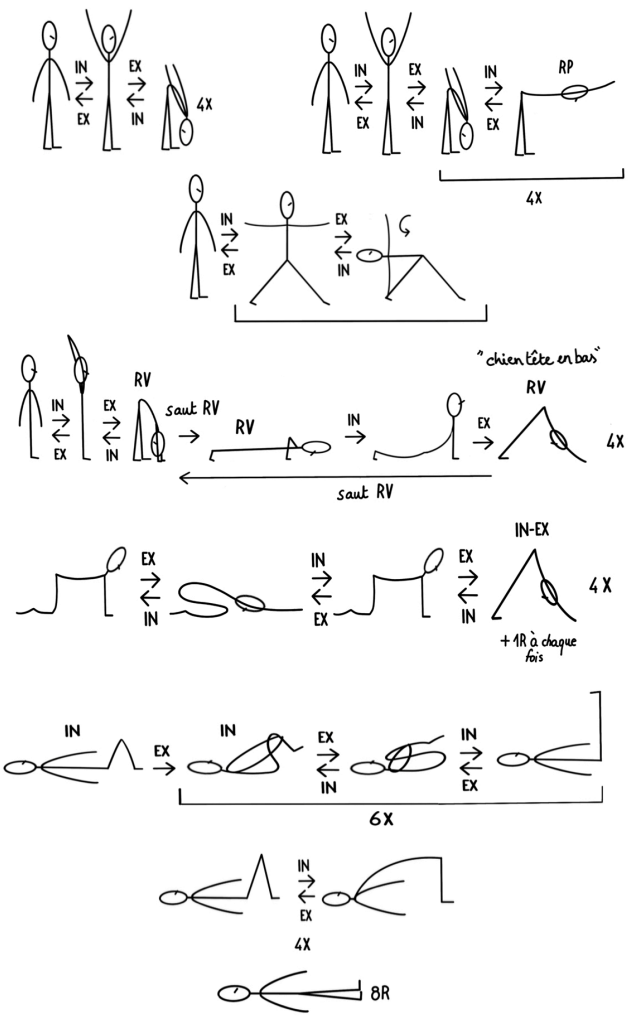
Peut-être que votre corps aurait envie de bouger pendant l'exercice. Si c'est le cas ssayer de prendre conscience de cette envie et de bouger seulement si nécessaire et consciemment.

Combien de temps vous avez pu rester immobiles?

Une séance de yoga pour le matin ou l'après-midi

La séance de yoga ci-dessous est dynamique et stimulante. Elle est centrée sur la posture du "chien tête en bas", une posture tonique et puissante sur le plan respiratoire et cardiaque, partiellement inversée, qui renforce le corps, en particulier le épaules et bras. Comme dans toute séance de yoga, chaque mouvement est accompagné par la respiration par le nez. Certaines postures seront maintenues quelques secondes en faisant une pause respiratoire, en retenant le souffle à poumon plein, d'autres à poumon vide. Les rétentions poumon plein (RP) sont faites lors de postures d'"ouverture", en extension, les rétentions poumon vide (RV) lors de postures de "fermeture", en flexion. La séance se termine par 8 respirations réalisées en position couchée afin de relâcher et reposer le corps. Cette séance contrindiqué en cas de cardiopathie. Elle peut être allégée en réduisant le nombre de répétitions ou en posant les mains sur un support calé contre un mur lors du chien tête en bas. Elle peut être intensifiée en augmentant le nombre de répétitions.

IN = inspiration, EX = expiration, R = cycle respiratoire complet (IN + EX), RV = rétention poumon vide, RP = rétention poumon plein.



Valeria Busoni, DMV, coach et enseignante de yoga et mindfulness