

HAT̥HA-YOGA

Principes et petite s erie de base

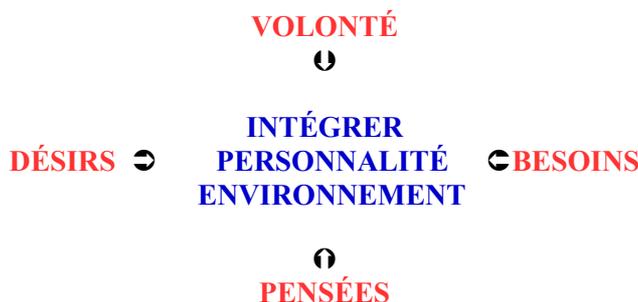


Apprenez à « lâcher prise »

C'est quoi le « Yoga » ?

Il y a quelques milliers d'années, dans la vallée de l'Indus, des humains ont tenté de comprendre la vie. Ils ont développé six « point de vue » (*Darśana*). Le Yoga est l'un d'entre eux.

Mais il est aussi une pratique qui cherche à nous faire retrouver notre unité.



Dans « Yoga » il y a la racine « Yuj » (joug) : **re**-lier
« Yoga » signifie donc à la fois un **BUT**   atteindre et **COMMENT** y arriver ?

BUT : Vivre pleinement et avec joie l'instant présent.

COMMENT : Maîtriser le mental.

Pourquoi maîtriser le mental ?

Très tôt les individus ont constaté que les émotions négatives (peurs, colères, ...), les angoisses nous dispersent et nous g chent la vie. Elles sont aussi à l'origine de nombreuses maladies physiques.

Comment maîtriser le mental ?

En apprenant à « lâcher prise ».

Et le Haṭha-Yoga ?

Le Haṭha-Yoga vise la maîtrise du mental par le travail corporel. et permet ainsi la santé (physique – psychologique – spirituelle).

Comment ?

Notamment grâce à des étirements en douceur, un travail sur le souffle et de la relaxation accessible à tous (à tout âge, sportif ou non sportif).

Pourquoi ?

- Car il est difficile de pacifier le mental si on est malade.
- Si le mental influence le corps, inversement, la position corporelle influence le mental.

La bonne santé se traduit par la joie (généralement, en bonne santé, on voit dans un jardin des fleurs, et des ronces quand on est malade)

Comment se prend une position de Yoga ? Différence avec de la gymnastique ?

Rester immobile dans une position d'étirement stable et confortable maintenu en statique et dans la durée.

Rechercher une détente corporelle de plus en plus profonde.

Devenir « observateur » de soi-même.

Bannir tout esprit de compétition.

Pourquoi faire durer une position ?

Permet d'atteindre les organes profonds (foie, pancréas...).

Permet de détendre les contractures profondes et inconscientes.

Si le Haṭha-Yoga agit ainsi en profondeur, il a certainement une influence sur ma santé ?

- Mes réactions face au stress, à l'excès d'émotions, au mal-être psychologique... entraînent des déséquilibres sur les systèmes : cardiaque, respiratoire, digestif...
 - D'où : contractures, céphalées, douleurs abdominales, problèmes respiratoires...
 - Impacts (à plus ou moins long terme) sur : sommeil, arthrite, arthrose, dépression, hypertension, problèmes cardiaques, asthme...
- Inversement, mauvaises postures, muscles trop courts, problèmes digestifs... vont « user » notre corps, mais également notre mental (mauvaise humeur, angoisse, dépression...).

Comment agit le Yoga ?

1) Par les étirements statiques :

Il agit sur la souplesse musculaire et tendineuse, redonne la bonne longueur des muscles (efficacité), tonifie (endurance) et nourrit (articulations), crée une myo-relaxation (tensions/émotions).

– Reprogramme le système réflexe : diminution des lombalgies, des douleurs articulaires, libération du souffle...

2) Par la relaxation et le travail sur le souffle :

– Le Yoga introduit un sentiment de détente et de paix, une expérience agréable et

bénéfique de la vie.

– Reprogramme nos mécanismes/émotions : diminution de l'angoisse, de la souffrance, augmentation de l'optimisme...

3) Par la concentration/visualisation/méditation :

– Le Yoga donne un sentiment de stabilité, agit sur la douleur (mécanisme d'extinction).

– Reprogramme notre niveau conscient : augmentation de la confiance, de la maîtrise de soi/environnement.

Existe-t-il une petite série de positions de yoga simple, accessible et complète ?

Nous vous proposons la série suivante, sans aucun mouvement « acrobatique », mais très complète. Elle étire la colonne vertébrale (arbre de vie) dans toutes les directions et stimule les organes internes (foie, estomac...).

Cette série dure au minimum de 45 minutes à 1 heure.

Remarque :

Les temps indiqués sont un minimum. Si rien ne vous presse gardez les positions plus longtemps (3 minutes et plus). Respectez toutefois les règles de non violence (voir « six règles essentielles à retenir »).

Si vous êtes pressé :

– Série condensée : 30 minutes – faire chaque mouvement 30 secondes.

(encore bon, car la série est un tout très complet pour la santé globale).

Si vous êtes très pressé :

– Faire au minimum les positions de 1 à 4 en les tenant plus longtemps (au minimum 3 minutes, notamment pour les torsions de la colonne).

Six règles essentielles à retenir :

1- Consultez un médecin du sport si vous avez un problème de santé qui vous préoccupe et demandez conseil (mouvements à garder, à supprimer, ou à remplacer).

2- « Un peu » tous les jours vaut mieux que « beaucoup » une fois par semaine.

3- Ne jamais avoir mal (non violence / soi même). Les étirements doivent rester doux et agréables. Ils sont toutefois tenus dans la durée (= travail en « profondeur »).

4- S'accepter au jour le jour tel qu'on est (un jour on est plus « raide », un autre plus souple, de bonne humeur, de mauvaise humeur...).

5- Chacun de nous est différent et certains mouvements seront faciles pour vous, d'autres, non (ne pas se comparer aux autres, ne pas se décourager et laisser faire le temps). Pas de compétition (y compris avec soi-même).

6- Si malade (grippe...) pas de Yoga, laisser se reposer le corps (par contre si vous vous sentez un peu « fainéant » un jour, c'est là que vous avez le plus besoin d'une séance).

SÉANCE

1) Prise de conscience (mini 5').

Bruits extérieurs (oiseaux, voitures, ...), bruits à l'intérieur (horloge...).

Respiration (entrée/sortie de l'air dans les narines).



2) Etirement sur le dos 3 fois (la 3ième rester 1').

Position de relaxation.

Conscience uniquement des sensations (1').



3) Sur le flanc droit (1').

Revenir sur le dos.

Percevoir la différence de sensations gauche/droite (1').

Idem flanc gauche.



4) Sur le dos bras en croix, tête à droite et genoux à gauche (1' à 2').

Les épaules restent au sol.

Des pieds à la tête voir s'il y a des tensions (attention aux extrémités, mâchoires...).

Oublier la position (penser à un ciel bleu) – Laisser la position « se faire » – Où est la respiration ?

Revenir en position de relaxation – Refaire un bilan du corps – Sensations corporelles (1')
Idem de l'autre côté.



5) Jambe droite en l'air (1') (si difficile, plier l'autre jambe).

Revenir : différence de sensations entre la jambe droite et la jambe gauche (30").

Idem Jambe gauche.



Deux jambes en l'air (30"-1').

Ne pas forcer et garder les **lombaires au sol** (plier les genoux pour revenir si difficultés).

Relax : différences de sensations entre le haut et le bas du corps ?



6) Sur le ventre soulever la jambe droite tendue (30 sec -1mn).
Les hanches restent au sol.
Ne pas forcer (rester 15" si difficile au début).
Relax en « crocodile » (front sur mains). Sensations ? (bas du dos...)
Idem jambe gauche.



7) Cobra (3 fois, puis rester 30"-1').
S'aider éventuellement en posant la tête sur les mains en coupole.
Relax en « crocodile » : sensations ? (différence entre l'avant et l'arrière du corps ?...).
Revenir sur le dos.

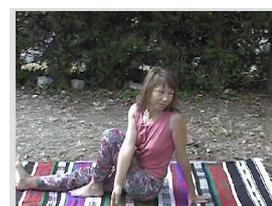


8) Avec l'aide des mains appuyer le genoux droit contre le ventre et amener la tête vers le genoux (1').
Attention, il ne faut pas de tensions dans la nuque (reposer la tête au sol puis le pied).
Relax : sensations (dans le ventre ? Différences côté gauche/droit)
Idem genoux gauche (1').



Puis les deux genoux à la fois (1').

9) Torsion assise (1').
Assis, plier la jambe droite et amener le pied droit à côté du genoux gauche. Torsion du buste à droite (bras droit en arrière, mains au sol, bras gauche passe au dessus du genoux droit, la tête tourne à droite).
Idem de l'autre côté.



10) Assis en tailleur étirement des bras vers le haut (1').

11) Mouvements ultra-ralenti de la tête de gauche à droite et de haut en bas 3 fois.
(assis en tailleur ou sur une chaise éventuellement).



12) Demi pince (1').

Assis, jambes légèrement pliées, amener la poitrine contre les cuisses, poser la tête sur les genoux.

Relax : sensations.



13) Etirement latéral (1').

Debout : Monter le bras droit à l'horizontal, tourner la paume vers le haut, amener le bras près de l'oreille, incurver la colonne vers la gauche, étirer en douceur et rester.

Revenir : sensations (différence entre le côté gauche/droit...).

Idem à droite.



14) Relaxation (minimum 1' à 5').

Rotation de la conscience dans toutes les parties du corps.

Sensation d'agréable pesanteur (à chaque expir se sentir un peu plus lourd).



ANNEXES

Qu'elle est la vision du monde selon le Haṭha-Yoga ?

(La raison d'être de ces « points de vue » est leur utilité pratique)

- Le monde est vide d'existences permanentes, mais il est bien réel.
- Dans ce monde tout se présente sous forme de « dualités » :
 - individu / environnement
 - moi / les autres
 - homme / femme
 - noir / blanc
 - jour / nuit
 - joie / tristesse
 - corps / esprit
 - froid / chaud

...

Il faut réunir les extrêmes en nous en re-liant :

HA (Soleil) / THA (Lune)

(énergie positive chaude) / (énergie négative froide)

Comment favoriser la bonne circulation des énergies ?

1– Le corps.

Plus la matière est « dense », plus on s'éloigne de l'esprit.

– Purifications physiques :

Éliminer mucosités...

– Éliminer les Tensions :

Rendre conscientes les tensions.

Par le travail postural « dissoudre » les tensions.

2– Le souffle.

– L'état naturel du mental est le mouvement.

– Ne pas lutter contre le mental.

– Le mental utilise le cerveau.

– Le cerveau utilise de l'énergie (Prāṇa).

– Agir sur l'énergie.

– Travailler le souffle : calme mental.

3– Relaxation

Nos sensations traduisent nos relations avec l'extérieur.

– « Déconnexion » nerfs/muscles par la relaxation profonde.

Comment une mauvaise position peut-elle influencer le mental ?

Mauvaises positions.

(assis de travers, dos rond...)



Mobilité de la cage thoracique et du diaphragme contrariée.



Amplitude respiratoire réduite.



Augmentation de la fréquence respiratoire.

(afin d'assurer notre « quota » d'oxygène et d'éliminer le gaz carbonique)



Influence les états psychiques et émotionnels.

Comment une émotion peut-elle engendrer une maladie ?

INSULTE



COLÈRE

(émotions de base)



CONTRACTION MUSCULAIRE
ACCÉLÉRATION CARDIAQUE
ACCÉLÉRATION RESPIRATOIRE
(mécanismes réflexes)



RÉPRESSION DE L'ACTION
(mécanismes conscients)



Accumulation de colères, peurs, frustrations



Contractions musculaires quasi permanentes



Déséquilibres (systèmes endocrinien et nerveux)



MALADIES

Comment choisir une école de Yoga ?

Observer et expérimenter :

- Quels sont les « fruits » de l'arbre ?
- Croissance de l'autonomie ?
- de l'énergie ?
- de la joie ?

Ne retenir que ce qui vous fait progresser
dans votre autonomie
et qui augmente votre niveau énergie
et votre joie intérieure.

Joël Striff

Article inspiré par le livre du Dr Lionel Coudron
"Mieux vivre par le yoga".