

Yoga pour adultes débutants

Après ces préliminaires propres à générer une certaine ambiance, de quoi rompre la glace en quelque sorte et afin de nous conformer au plan établi, nous vous proposons en exemple une séance de Yoga pour adultes débutants.

Vous n'avez jamais pratiqué le Yoga. Vous madame, avez suivi quelques cours au Club méditerranéen et vous, monsieur, avez commencé la pratique à domicile

avec l'aide d'un ouvrage de vulgarisation.



Une première séance type

Agenouillez-vous, assis entre les talons légèrement écartés entre eux. Posez les mains sur les genoux. Laissez se dresser votre tronc, sans raideur. Vos bras se tendent légèrement sous l'effet du soulèvement du thorax. Laissez-vous respirer (expir-inspir) très librement. Rentrez le menton, allongez les vertèbres cervicales, votre respiration nasale sera de la sorte plus aisée. N'est-ce pas ?...

Fort bien, laissez-vous vous tasser maintenant. Pesez de tout votre poids sur les talons, toujours écartés entre eux. Rabaissez les épaules et fléchissez les coudes. Vos chevilles vous font mal madame? Assoyez-vous en

tailleur, reposez-vous...

Que les autres veillent à bien maintenir les cous des pieds au tapis. On ne doit pas pouvoir glisser une feuille de papier entre le sol et les cous des pieds.

Tout le monde va s'asseoir en tailleur, les mains sur les genoux. Cette position est dite sukhâsana, en Yoga, c'est la posture du bonheur. Ménagez-vous quelques instants de détente...

Flexion assise avant

A partir de notre attitude du tailleur, nous allons fléchir vers l'avant, pour poser les paumes et les avant-bras au sol, entre les genoux. Ne soulevez pas le siège. Patientez, laissez s'étirer la colonne. La tête pend vers l'avant-bas. Les parties cervicale et dorsale de la colonne vertébrale vont fléchir tandis que la partie lombaire va s'étirer. Maintenez l'attitude, laissez agir...

Laissez-vous glisser davantage vers l'avant, avec les bras tendus. Essayez de porter les deux mains aussi loin que possible vers l'avant au tapis.

Revenez vous asseoir en tailleur.

Détente complète



Vous allez vous coucher sur le dos, mais pas n'importe comment. Aidez-vous des deux mains pour tirer l'occiput, la partie arrière bombée du crâne, vers le haut. Etirez ainsi légèrement vos vertèbres cervicales avant de laisser poser l'occiput au tapis. Votre menton pointe vers le bas, vous savez déjà que cette position favorise la respiration nasale. En effet, lorsque l'on se voit contraint de pratiquer la respiration de bouche à bouche, on renverse la tête de la personne à secourir, afin de dégager le passage de l'air que l'on va insuffler par l'ouverture buccale. La position correcte de la tête, en toute circonstance normale, doit correspondre à un léger étirement des vertèbres cervicales. Posez vos bras le long du corps, avec une flexion au niveau des coudes, paumes au sol.

Ne tendez pas vos doigts, ils sont recroquevillés au tapis, comme s'ils étaient posés sur un clavier. Les jambes sont tendues, sans raideur, les pieds sont écartés entre eux d'une trentaine de centimètres. Les orteils tombent naturellement vers l'extérieur, par leur propre poids. Prenez conscience de la surface d'appui qui vous soutient. Recherchez cette impression de lourdeur du corps qui se détend. Vos nerfs, vos muscles, ne sont plus appelés à vous maintenir en équilibre pour vaincre les effets de la pesanteur.

Au contraire, laissez-vous conduire par elle. Ce ne sera pas long. Instinctivement, les mécanismes de combat permanent de votre corps, qui sont entraînés à vous soutenir dans tous les cas, vont se remettre en action. Vous commencez à comprendre en quoi va consister l'aventure du Yoga. Non pas à contrarier des habitudes nécessaires, indispensables, mais à composer avec elles, à ne plus leur être soumis inconditionnellement. Vous allez, petit à petit, apprendre à connecter et à déconnecter vos *relais*, selon que vous le jugez opportun.

Vous nous direz que c'est là une entreprise de longue haleine. Raison de plus pour s'y appliquer dans l'immédiat.

Imaginez-vous donc étant couché dans le sable tiède de la côte méditerranéenne. Laissez-vous vous y enfoncer, comme si vous cherchiez à y imprimer votre empreinte. Entendez-vous confusément ces bruits étouffés qui viennent de l'extérieur? C'est le vent des Alpilles. Ne serrez pas les lèvres, détendez ces traits aux commissures. Imaginez que la peau de votre visage se déplisse et se détende, tout à la fois. Notre voie est la via media, en rien manichéique, elle est celle du milieu. Une porte doit être ouverte ou fermée écrivait Alfred de Musset. Pour nous elle est entrouverte, de sorte que par une poussée légère on puisse l'ouvrir complètement ou la fermer, à volonté.

La pratique, du Yoga vous apprend à être disponible. Toute tension s'élimine. Vous allez maintenant parfaire la détente. Desserrez les dents, si ce n'était déjà fait. Laissez la langue se tasser sur elle-même, comme le ferait un linge mouillé à l'appel de la pesanteur. Il est très difficile de détendre *vraiment* la langue, vous vous y entraînerez. Quand vous y serez parvenus, la détente véritable vous ouvrira son portail à deux battants.

La langue étant tassée, par son propre poids s'entend, n'essayez pas de l'aider, vous éveilleriez de nouvelles énergies qui gagnent à rester assoupies, vous veillerez à déconnecter les muscles oculaires. Imaginez que les yeux tombent dans le fond de leurs orbites. L'entraînement aidant, vous ne tarderez pas à percevoir le poids de vos yeux dans le fond des cavités orbitales. Mais patience, Bénarès ne s'est pas faite en un jour. La langue et les yeux étant décontractés, le reste du corps se décontractera automatiquement à leur suite.

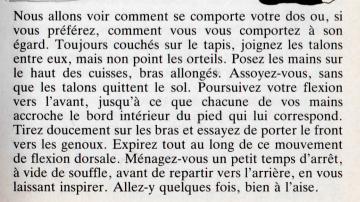
Voici de quoi vous occuper dans le proche avenir. Dix minutes de détente volontaire, consciente, complète, dépassent en qualité deux heures de repos ordinaire.

La posture de détente complète est dite shavâsana (posture du cadavre) en Yoga. Ne vous laissez pas impressionner par une telle dénomination, elle découle du fait que la conception du trépas est différente pour l'Oriental et pour son frère de l'Occident. D'autre part, le corps, placé en état de mort apparente, autorise ses composants subtils à se libérer pour leur permettre une existence plus vaste, en dehors des entraves matérielles.

Mais il convient de se ménager une possibilité de sain retour volontaire. Comme quoi toute forme de travail de cet ordre doit être entrepris en tout état de conscience et elle exclut le recours aux hallucinogènes ou à d'autres méthodes similaires.

Le Yoga est action jusque, et surtout, dans la feinte inaction. Nous faisons souvent appel à l'imagination, cela va de soi. Rappelez-vous Novalis : « L'imagination est le bien le plus précieux de l'homme. » Vous veillerez seulement à ne pas la débrider pour la transformer en folle du logis. Comme quoi le Yoga est vigilance et discernement. Lisez ou relisez les œuvres poétiques. Un grand nombre de poètes ne sont pas autre chose que des yogins qui s'ignorent... et il est heureux qu'il en soit ainsi!

Eveil dorsal



Nous prendrons désormais l'habitude de dire : expirez et laissez-vous inspirer. Vous en déduirez que l'expiration est active, elle vous force à vaincre la pression atmosphérique, à vider vos poumons. L'inspiration, qui lui succède, est passive : on se laisse inspirer. Vous convierez ainsi vos muscles, vos alvéoles pulmonaires, à se contraindre positivement dans la voie centripète et à se libérer d'une manière centrifuge, sans déborder les limites de leur élasticité. Condensez vers le centre, laissez venir vers les extrémités.

Votre dos doit finir par présenter les caractéristiques de l'acier à ressorts : il doit devenir souple et puissant, tout à la fois. Patientez et persévérez !

Posture inversée

Si vous le voulez bien, nous allons prendre la posture dite sarvangâsana ou du corps entier. Portez les bras le long du corps, appuyez-vous sur les coudes et les paumes, pour tenter de lever les jambes et le tronc à la verticale. Les mains vont soutenir les omoplates. Vous ne parvenez pas à soulever le tronc ? Contentez-vous de soulever les jambes seules, en attendant. Chez ceux pour qui cette attitude ne présente aucune difficulté de réalisation, le corps entier repose sur les bras, les épaules et la nuque. Le menton bloque la partie supérieure du sternum, la respiration est abdominale, veillez à ce qu'elle soit lente et régulière. Il ne vous serait jamais venu à l'idée de prendre une telle position? Vous en verrez d'autres... Ne tendez pas vos orteils vers le haut, ce qui aurait tendance à propulser le sang dans cette direction, alors qu'il est appelé à descendre, afin de soulager les membres inférieurs. Maintenez cette posture, c'est là une règle générale, jusqu'à ce qu'elle commence à vous sembler gênante. Laissez-vous alors couler sur le dos, en freinant la descente à l'aide des paumes posées au sol, à bout de bras tendus.

Attention: ne prolongez pas les attitudes au-delà de certaines limites, sous prétexte qu'il vous semble pouvoir vous le permettre. Il vous appartient de juger et d'établir la saine distinction entre le raisonnable et son opposé. Ne vous laissez jamais tenter par de sottes compétitions en lesquelles vous engageriez votre corps, afin de voir ce qui en pourrait résulter. Soyez curieux dans le sens noble du terme, ne devenez pas nocivement avide de curiosité.

Nous pourrions vous dire que les effets de cette attitude sont prodigieux, qu'elle supprime les rides du visage, qu'elle vous aidera à retrouver la pleine possession de la mémoire, si vous en aviez constaté certaines défaillances, etc. Chacune des postures du Yoga possède des qualités spécifiques, certes, mais la pratique ne vaut que par son ensemble. Ce serait retomber dans le piège de la particularisation, si nous nous limitions à vous vanter l'effet de telle attitude sur tel organe. L'homme est un tout, qui fonctionne globalement, cette merveilleuse mécanique superélectronique ne peut se satisfaire de quelques formules que l'on applique entre deux occupations. Le Yoga est synthèse, comme la vie qu'il seconde et perfectionne. Le mot d'ordre auquel on recourt, sans relâche est : faites confiance ! La transformation ne peut être instantanée, ce nous priverait d'ailleurs du plaisir de votre agréable compagnie.

Posture de la cigogne

Personne parmi vous n'éprouve de sensation de vertige ou autre après cette posture inversée? C'est parfait. Nous allons vous proposer maintenant padahastâsana ou plus simplement la posture de la cigogne.

Elle se pratique en station debout. Joignez les pieds et tendez les jambes. En expirant, fléchissez le tronc vers l'avant. Allez coiffer les chevilles à l'aide des mains, en pointant les index vers le bas, coudes vers l'arrière. Portez le front en direction des genoux, en essayant de ne pas fléchir ceux-ci. Laissez se dissiper toute appréhension éventuelle, respirez bien à l'aise. Laissez s'étirer votre colonne en douceur. Cette attitude affine la taille, mesdames...

Accroupissement alternatif

Attitude de repos et d'équilibre combinés, vous allez vous asseoir sur un talon dressé. Passez la jambe libre par-dessus le genou fléchi et appliquez la plante du pied à plat au sol, aussi près que possible du pied de soutien. Réduisez ainsi au minimum votre surface d'appui. Posez la paume correspondante sur le genou en surplomb, l'avant-bras sur la cuisse. Coiffez les mains et laissez tomber le coude libre vers le bas. Jetez l'ancre, c'est ce que l'on appelle la chute dans la vallée. Décontractez les épaules, les coudes, les mains, les yeux, le visage. Conservez l'équilibre durant un moment, en respirant très calmement. Inversez l'attitude.

La respiration abdominale

La respiration, trait d'union entre les principes pondérables et subtils de l'individu, sous ses nombreuses formes, fait l'objet d'une attention toute particulière en Yoga. Jointe aux techniques des postures, elle joue un rôle capital dans l'ascèse.

Nous allons nous livrer ici à la pratique de la

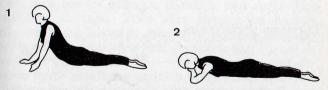
respiration abdominale.

Vous allez ponter sur les épaules en écartant les pieds d'une trentaine de centimètres. Portez le tronc bien haut et soutenez-le, de part et d'autre, à l'aide des mains, sur l'appui des coudes au sol. Bloquez le haut du sternum avec le menton. Dans cette position, votre cœur se trouve placé au-delà de la tête. Le sang s'y répandra par le seul effet de la pesanteur. Votre abdomen est maintenant la seule partie du corps à être décontractée. Vous allez commencer par expirer à fond, en contractant fortement votre paroi abdominale. Après un petit temps d'arrêt, à vide de souffle, *laissez-vous* inspirer en se laissant détendre votre abdomen. Procédez ainsi à quelques reprises, paupières baissées.

Ce mode de respiration masse les viscères abdominaux, facilite la digestion et procure une bonne détente nerveuse. Elle est spécialement indiquée après un essoufflement dû à un effort physique violent ou soutenu. Vous y aurez recours en cas de battements intempestifs du cœur. Vous prolongerez alors notablement le rythme de votre respiration, afin de vous engager posément dans le calme et la sérénité.

Flexions arrière-avant

1. Couchez-vous sur l'abdomen, placez les mains sous les épaules, paumes au sol. Laissez-vous inspirer en soulevant le thorax aussi haut qu'il se peut sans effort exagéré. Ne vous appuyez pas sur les mains, elles ne doivent servir qu'à vous empêcher de chuter vers l'avant. C'est l'attitude dite bhujangâsana ou posture du cobra. Maintenez-la avec le souffle bloqué. Ne renversez pas la tête vers l'arrière, comme on a tendance à le faire. Expirez en ramenant le front au tapis.



2. Juxtaposez maintenant les deux poings et portez-y le menton. Reposez-vous!

3. Amenez les mains de part et d'autre du bassin. En vous laissant inspirer, soulevez le tronc, vous appuyant sur les paumes posées au tapis. Cette fois, portez tout le poids du corps à bout de bras tendus. Bloquez le souffle. En un second temps, engoncez-vous entre les épaules, bas-ventre au sol. Le souffle est toujours bloqué. Prenez conscience des flux d'énergie que vous sentez se dégager au creux des reins.



4. Expirez en allant vous asseoir sur les talons, plus précisément entre les talons. Les mains ne quittent pas le sol, de sorte que les bras sont extrêmement tendus.

Replongez souplement vers l'avant, en vous laissant inspirer, pour vous retrouver dans la posture précédente. Procédez de la sorte à cinq ou six reprises. Baissez les paupières et imaginez que vous traversez le mur qui vous fait face, lors de votre plongée vers l'avant.

Toutes les fois qu'il vous est possible de le faire, travaillez les paupières closes. En fermant les yeux du corps vous entrouvrez ceux de l'âme.

Torsions vertébrales



Vous avez fléchi votre colonne vertébrale vers l'avant, vers l'arrière ensuite, par l'exercice du cobra. Nous allons lui faire exécuter une rotation vers la droite et vers la gauche, par rapport à son axe vertical.

Assoyez-vous, les jambes tendues vers l'avant. Fléchissez la jambe droite et allez poser le pied au sol, pardessus la jambe gauche étendue. Pivotez d'un quart de tour vers votre droite et posez la main droite au tapis, à bout de bras tendu. A l'aide de votre coude gauche vous allez appuyer contre la face externe de la cuisse droite pour vous tordre vers ce côté aussi loin qu'il se peut. Tournez la tête vers la droite et les yeux en plus. Toute votre colonne vertébrale est vrillée vers la droite, tandis que le bas du corps, bassin inclus, reste vissé au tapis. Bloquez l'attitude un moment. Laissez agir... Respirez calmement.

Procédez de même en sens opposé.

Vous aidez votre colonne vertébrale à se débloquer en douceur, dans les plans latéraux, ce qui lui permet de se « dénouer » harmonieusement.

Etirement complet

Après avoir fléchi la colonne vertébrale vers l'avant, l'arrière, après l'avoir tournée dans les deux sens, nous allons l'étirer.

Couchez-vous sur le dos. Vous allez ponter sur les épaules et allonger les bras par-dessus la tête, portez les dos des mains au tapis. Laissez descendre le bas du dos au sol, sans que les mains ne décollent, elles restent bien appliquées au tapis. Vous allez étendre les jambes, lentement, sans laisser se creuser le segment lombaire. Pour terminer, vous allez tirer les talons vers l'avant de manière à étirer les mollets. Maintenez cette attitude. Laissez agir...

Baissez les paupières et oubliez toute notion de lieu. Soyez seulement attentif à l'étirement qui s'opère. Imaginez-vous que votre tête est posée en plein centre de Paris et que vos talons sont à Berlin. Laissez-vous

vous étirer...

Vous allez à présent vous asseoir en tailleur, les paumes des mains coiffent les genoux correspondants. Respirez longuement, calmement, vous êtes le calme...

Vous aurez remarqué combien nous attachons d'importance à la colonne vertébrale. N'est-elle pas notre arbre de vie ?

A partir de la prochaine rencontre, en début comme en fin de séance, vous prendrez la bonne habitude

d'échanger le Namaste.

Vous aurez pu établir la différence qui existe entre une séance de Yoga et un cours de gymnastique. Il vous reste bien des choses à accomplir, nos meilleurs vœux de paix profonde vous accompagnent!