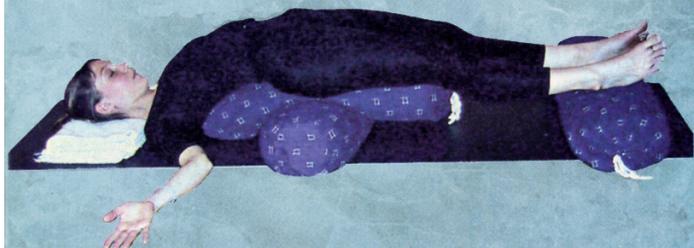


1  
Shavasana (pillow)



2  
Cross Pillows Setu Bandha



3  
Supta Baddha Konasana



4  
Supta Virasana

Le stress est, dit-on, le grand mal de notre temps. Nous courons du matin au soir, de plus en plus vite. Le stress est contagieux : il se partage volontiers. Nous sommes tous stressés, à des degrés divers. Mais chacun a sa façon d'y répondre, selon sa constitution et son mode de vie. Le stress n'est pas en soi un problème, mais ce que nous en faisons peut tout changer pour nous. Il n'est utile que s'il est ponctuel (une injection d'énergie pure destinée à nous donner le « coup de fouet » salutaire en cas de danger imminent). S'il se prolonge, il prend plus d'énergie qu'il n'en donne. Très vite il pille nos réserves et nous rend vulnérables. Après le surmenage, l'épuisement nous guette...

Le stress n'était pas inconnu, il y a quelques siècles. Un des plus grands traités d'Ayurvêda le mentionne même comme la cause principale de nombreux déséquilibres : « Un usage pervers, négatif ou excessif du temps, de l'intelligence et des objets des sens est la triple cause des désordres psychiques et somatiques. »  
(Charaka Samhita, 1,54)

Le stress est à l'origine des affections et des maladies car une pathologie particulière n'apparaît que dans un milieu cellulaire déjà asphyxié et affaibli. Mais il affecte aussi notre façon d'appréhender le monde et notre propre intimité, et donc notre façon de vivre. Le stress est la véritable racine de notre mal-être : il porte à son comble la suractivation des organes sensoriels et du cerveau, en gros de l'ego, qui tel un nuage tourbillonnant trouble la surface de la conscience et nous coupe de notre être profond. Résultat, notre santé chancelle et le bonheur n'est pas toujours au rendez-vous.

### Yoga et stress

Le yoga n'a pas été conçu pour combattre le stress. En quoi cette discipline millénaire pourrait-elle nous aider ? Le yoga nous enseigne comment réaliser notre véritable nature par l'intégration des différents plans de l'être. En opérant une défragmentation de l'ensemble de notre conscience, il nous établit dans la « santé totale » et résout ainsi, entre autres, le problème du stress.

« Le yoga est un miroir (darshana) pour regarder à l'intérieur de soi. Le yoga est le contrôle de l'esprit. Lorsque l'esprit est discipliné, apaisé et silencieux, ce qui reste, c'est l'âme. Le véritable but du yoga est la quête de l'âme, de l'étincelle de divinité en nous. »  
(Iyengar, his life and work)

**« Ne pas agir est le yoga même. Agir n'est pas le yoga. Le yoga, c'est agir dans un état de non-agir. Les choses se font, mais comme si on ne les faisait pas. » Prashant Iyengar**

### « Faire » autrement : « Faire sans faire »

Quand on arrive au cours de yoga, on est déjà souvent à bout. D'avance on voudrait obtenir un résultat alors qu'on n'a même pas commencé à être disponible. Parce que vouloir « faire » du yoga pour se relaxer, c'est déjà contradictoire. Il ne suffit pas de décider. Il faut d'abord traverser le sas de décompression. Après le rythme fou, les compteurs qui s'affolent, la coupe est pleine et pas une goutte de plus n'entrera. Il faut d'abord se poser, s'abandonner, attendre et... observer ce qui vient. Laisser monter pour un instant au moins la vérité de notre état profond. Prendre tout doucement possession de notre espace intérieur, et l'habiter tout simplement, avec un souffle apaisé, une attention légère. Entrer dans un état silencieux, sans autre aspiration que de demeurer ainsi en équilibre. Unité. Plénitude. Retour aux rivages du Soi. Là, le voyage peut commencer...

### Séquence Recharge

NB : pour les noms des postures, nous utilisons la nomenclature de B.K.S. Iyengar dans *Lumière sur le Yoga*, Ed. Buchet-Chastel, ouvrage de référence auquel vous pourrez vous reporter, ainsi que *Yoga Joyau de la femme*, de Gita Iyengar, aux mêmes éditions.

Cette séquence est un exemple de « pratique passive » qui va apporter le calme et instaurer une distance par rapport aux turbulences qui nous assaillent. La pratique passive nous déconnecte du monde extérieur et nous libère de l'obsession de « faire ». Lorsque les fibrillations cessent, le système nerveux peut récupérer et, à long terme, augmenter sa tolérance.



5 Adho Mukha Virasana



6 Ardha Uttanasana



7 Adho Mukha Svanasana (dans la corde)



8 Salamba Sirshasana (dans la corde)

## Nom des postures - Type de posture

- 1 -Shavasana (pillow) \*\*\*\*  
Shavasana (voir Fiche)
- 2 -Cross Pillows Sctu Bandha\*\*\*\*  
Posture allongée avec support
- 3 -Supta Baddha Konasana\*\*\*\*  
Posture allongée avec support
- 4 -Supta Virasana\*\*  
Posture allongée avec support
- 5 -Adho Mukha Virasana\*\*\*\*  
Posture de transition
- 6 -Ardha Uttanasana \*\*\*\*---  
Posture debout avec support
- 7 - Adho Mukha Svanasana (dans la corde)\*\* ---  
Posture debout avec support
- 8 - Salamba Sirshasana (dans la corde)\*\* --- !  
Posture inversée en détente
- 9 - Salamba Purvottanasana \*\*  
Flexion arrière avec support
- 10 - Viparita Dandasana (dans la chaise)\*\* !  
Flexion arrière avec support
- 11 - Bharadvajasana (dans la chaise)\*\*  
Torsion
- 12 - Janu Sirsasana\*\*\*\*  
Flexion avant, tête supportée
- 13 - Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana\*\* ---  
Flexion avant, tête supportée
- 14 - Adho Mukha Upavistha Konasana\*\* ---  
Flexion avant, tête supportée
- 15 - Paschimottanasana \*\*\*\* ---  
Flexion avant, tête supportée
- 16 - Salamba Sarvangasana (dans la chaise)\*\*\*\*  
Posture inversée en détente
- 17 - Ardha Halasana (box)\*\*\*\*  
Posture inversée en détente
- 18 - Setu Bandha Sarvangasana (sur banc et caisse) \*\* ---  
Posture inversée en détente
- 19 - Viparita Karani \*\*\*\*  
Posture inversée en détente
- 20 - Shavasana (classique)\*\*\*\*  
Shavasana (voir Fiche)

--- tête supportée

\*\* postures qui peuvent être retirées de la séquence

\*\*\*\* postures essentielles

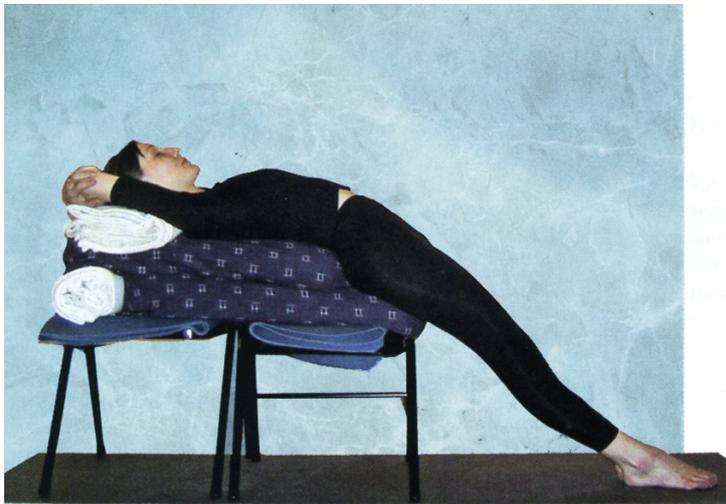
! posture plus avancée, à introduire graduellement (débutants)

Durée de chaque posture : de 2 à 5 minutes environ

Cette séquence n'est pas un programme à la carte dans lequel piocher au hasard. Il est important de respecter sa structure et d'équilibrer les durées (2 à 5 minutes environ pour chaque pose). La séquence complète représente une heure et demie à deux heures.

Si vous n'avez pas deux heures devant vous (!)

Pour ne pas perdre les effets de la séquence : suivez le fil conducteur de la séquence de base pour l'ordre des postures en réduisant les durées et en supprimant les postures marquées \*\*. A l'intérieur d'un même type de posture, faites seulement une ou deux poses. Commencez et terminez par Shavasana. Respectez une durée uniforme pour toutes les postures de la série. De cette façon, vous adapterez sans dommage la séquence à votre temps disponible. Dans tous les cas, consultez votre enseignant et demandez-lui de vous guider.



9  
**Salamba Sirshasana (dans la corde)**



10  
**Viparita Dandasana (dans la chaise)**



11  
**Bharadvajasana (dans la chaise)**

Ex : si n'avez que 30 minutes, faites : 1/Shavasana, 2/Posture allongée, 3/ Posture debout, 4/ Flexion avant, 5/ Posture inversée 2, 6/ Shavasana.

Ex : si vous n'avez que 10 minutes, installez-vous simplement dans une de ces trois postures : Shavasana, Supta Badha Konasana ou Viparita Karani. Posez un foulard sur vos yeux.

### Détails pratiques :

Avant de vous lancer dans une pratique solitaire avec les moyens du bord, nous vous conseillons de prendre conseil auprès de votre enseignant. Les postures marquées \_ ! ne s'adressent qu'aux pratiquants réguliers. L'utilisation de supports dans la pratique doit être extrêmement précise pour créer les effets recherchés. Elle est fondée sur des principes rigoureux que vous ignorez peut-être. N'improvisez pas et consultez votre professeur, il saura vous guider.

Si pour une raison quelconque, l'installation dans une de ces postures crée une certaine irritation, c'est le signe que vous devez revenir et que cela suffit. Ne restez pas dans une pose si vous n'y êtes pas bien : cela apporterait l'effet inverse de la détente escomptée.

#### Supports utilisés :

- tapis antidérapant
- polochon ferme (ou des couvertures pliées en long)
- couvertures fermes, de dimensions suffisantes (éviter plaids et tissus mous)
- chaise pliante solide, au plateau bien plat, si possible sans barreau frontal entre les pieds

### 1- Shavasana (pillow) \*\*\*\* : (voir Fiche Shavasana)

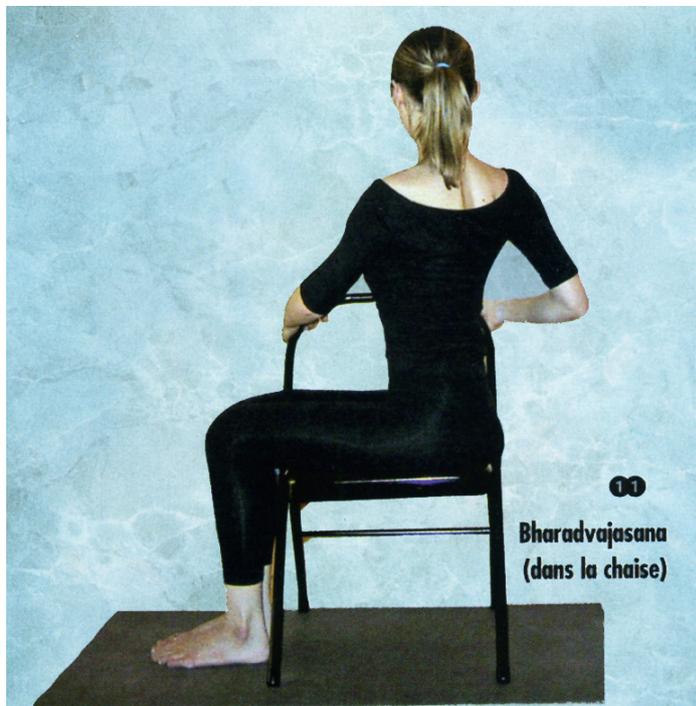
Installation : asseyez-vous devant le polochon. Allongez-vous dessus, bien droit, et ajustez la couverture sous la nuque et la tête. Dégagez vos épaules vers l'arrière et vers le bas en donnant à la peau du haut du dos un mouvement descendant. Élargissez l'espace du haut du dos du centre vers les côtés extérieurs. Tirez la peau des fessiers vers vos talons. Relâchez vos jambes à partir des aines vers l'extérieur, relâchez vos pieds. En prenant appui sur vos coudes, roulez vos aisselles et la peau du haut des bras vers le plafond. Relâchez vos bras à partir des épaules en faisant en sorte que le dos des poignets soit au sol. Relâchez la tête. Fermez les yeux. Respirez normalement en vous abandonnant à la position, tout en observant de l'intérieur votre placement. Vérifiez que le front descend vers le nez. S'il descend vers les cheveux, la gorge sera sous tension : c'est le signe que la hauteur sous votre nuque doit être montée. Abaissez votre regard intérieur vers le centre de la poitrine. Installez-vous en vous-même et gardez votre attention sur les mouvements de la cage thoracique. Absorbés-vous dans la respiration douce et régulière qui en découle.

*Retour : sur une inspiration, tournez sur le côté droit et restez quelques instants sur le côté.*

### 2 - Cross Pillows Setu Bandha\*\*\*\* :

Installation : croisez deux polochons en leur milieu (ou des couvertures pliées en long). Asseyez-vous au croisement, allongez-vous en glissant en arrière de sorte que votre cage thoracique soit soutenue et vos épaules au sol. Le haut du dos doit reposer sur le bord du polochon. Placez une couverture sous la tête et la nuque et dirigez votre regard vers le centre de la poitrine. Si la zone lombaire est sensible, placez un support sous vos pieds pour les monter au niveau de votre bassin. Dirigez la peau du dos et des fessiers vers vos talons. Ouvrez bien votre poitrine et respirez calmement.

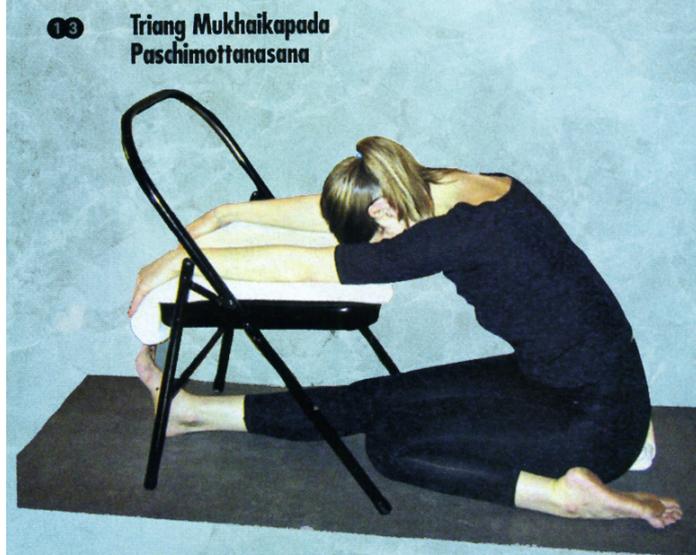
*Retour : pliez vos jambes et glissez en arrière jusqu'à ce que vos fessiers soient au sol et détendez-vous un moment, les jambes sur les supports. Tournez sur le côté droit et revenez.*



11  
Bharadvajasana  
(dans la chaise)



12  
Janu Sirsasana



13  
Triang Mukhaikapada  
Paschimottanasana

### 3 - Supta Baddha Konasana\*\*\*\* :

Installation : asseyez-vous devant le polochon, ramenez vos plantes de pieds l'une contre l'autre et ouvrez vos orteils sur le mur. Allongez-vous bien droit et placez une couverture sous la nuque et la tête. Dégagez vos fessiers vers les talons et rapprochez-vous au maximum du mur. Placez une couverture roulée sous chaque genou s'ils remontent beaucoup. Ajustez le buste et les bras (voir 1) et respirez normalement. Après un moment, vous pouvez étirer vos bras au-dessus de la tête et attraper vos coudes.

*Retour : inspirez et redressez-vous face au mur. Réétirez vos jambes tendues devant vous en ouvrant bien vos plantes de pied et en ramenant les orteils vers vous.*

### 4 - Supta Virasana\*\* :

Installation : placez-vous à genou devant le polochon, écartez vos pieds, dégagez vos mollets vers l'extérieur et asseyez-vous entre vos pieds soit au sol soit sur une couverture pliée (d'une hauteur suffisante) sous vos fessiers. Alignez vos pieds dans l'axe du tapis : ne laissez pas vos chevilles se tordre vers l'extérieur. (Si vous avez beaucoup de mal à vous asseoir, ne cherchez pas à vous allonger et dans un premier temps, restez assis pour apprivoiser la posture assise Virasana.) Dégagez vos fessiers vers vos genoux, allongez-vous bien droit et ajustez le buste, les bras et la tête comme précédemment (voir 3).

*Retour : inspirez et redressez-vous, écartez vos genoux de la largeur du tapis et enchaînez avec la posture suivante.*

### 5 - Adho Mukha Virasana\*\*\*\* :

Étirez-vous vers l'avant en étirant les bords du buste et les bras, les coudes éloignés du sol, les fessiers ramenés vers les talons. Le front descend peu à peu et se pose au sol (placez une couverture sous le front si nécessaire). Une ou deux minutes suffisent, le temps de bien détendre votre dos.

*NB : Cette posture est aussi recommandée après les postures inversées.*

### 6 - Ardha Uttanasana \*\*\*\* :

Installation : posez tout votre buste sur un tabouret ou une chaise, en roulant une couverture sous l'abdomen de façon à ce que votre buste soit parallèle au sol et vos jambes bien à la verticale, les pieds écartés de la largeur du bassin (environ 30 cm), le front posé à la même hauteur (la peau descendant vers le nez). Restez en respirant calmement.

*Retour : ramenez les bras vers vous et appuyez-vous sur vos mains pour vous redresser, sur une inspiration.*

### 7 - Adho Mukha Svanasana (dans la corde)\*\* :

Ne faites cette posture que si vous disposez d'une installation appropriée ayant été vérifiée par votre enseignant !

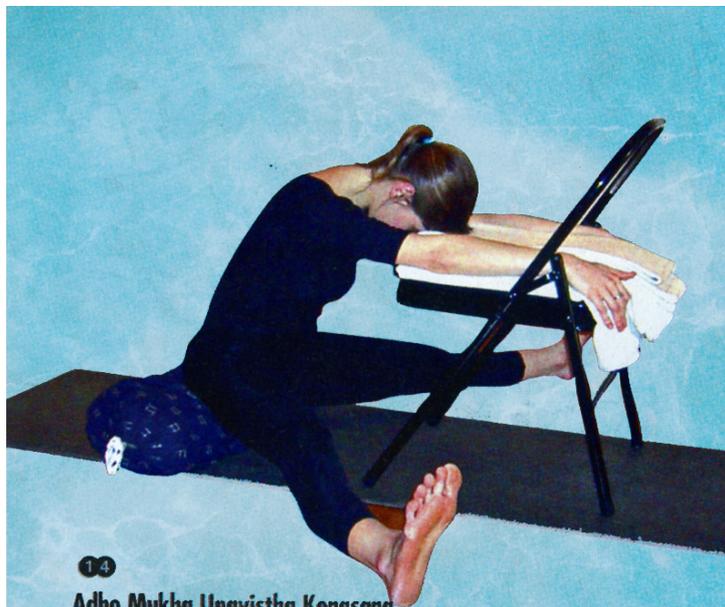
Installation : placez la corde dans vos aines, pliez les jambes, avancez vos mains et placez-les au sol en maintenant la corde en place, reculez un pied, puis l'autre et appuyez vos talons levés sur le mur en arrière. Tendez les jambes. Ajustez la hauteur du support sous le haut du front, de sorte que votre nuque soit longue et détendue. Respirez normalement.

*Retour : inspirez, ramenez une main puis l'autre vers vous, avancez un pied puis l'autre et redressez-vous en déroulant doucement le dos, puis la tête.*

### 8 - Salamba Sirshasana (dans la corde)\*\* :

Les postures inversées doivent être introduites très progressivement dans votre pratique. Cette version de Sirshasana ne doit être envisagée que sous la surveillance d'un enseignant, avec une installation appropriée.

Installation : placez-vous dans la corde comme dans une balançoire, face au mur et placez la corde sur votre sacrum, montez vos pieds sur le mur en maintenant la corde en place. Ensuite, écartez vos genoux derrière la corde et joignez vos plantes de pieds, le bord extérieur des pieds sur le mur. Ramenez vos talons vers vos fessiers et si tout va bien, lâchez un bras, puis l'autre et attrapez vos coudes. Vous pouvez placer un support sous la tête et détendre aussi les avant-bras dessus.



14

**Adho Mukha Upavistha Konasana**



15

**Paschimottasana**



16

**Salamba Sarvangasana (dans la chaise)**

*Retour : inspirez, retournez vos pieds à plat sur le mur et redescendez pour les poser au sol. Passez immédiatement en A.M. Virasana (5) et détendez-vous quelques instants.*

### **9 - Salamba Purvottanasana \*\* :**

Installation : placez 2 chaises côte à côte sur un antidérapant, puis 2 polochons l'un sur l'autre, légèrement décalés, plus des couvertures pour la tête. Asseyez-vous sur le polochon du dessous, gardez les jambes fléchies et partez en arrière. Posez votre dos sur le second polochon, la tête et la nuque sur les couvertures. Dégagez vos fessiers et tendez une jambe puis l'autre, étirez vos bras et attrapez vos coudes. Restez en respirant normalement.

Retour : pliez une jambe puis l'autre, ramenez vos bras. En tenant la chaise, glissez doucement vers le sol et passez en A.M. Virasana (5) quelques instants.

### **10 - Viparita Dandasana (dans la chaise)\*\* :**

Ne pratiquez cette posture que sous la direction de votre enseignant.

Installation : asseyez-vous à califourchon et passez une jambe, puis l'autre à l'intérieur de la chaise, gardez les jambes fléchies et tenez tout le temps le dossier par les côtés. Expirez et partez en arrière en étirant le bas du dos et en creusant le haut du dos. Le bord de la chaise doit venir juste au-dessous de vos omoplates. Allongez une jambe puis l'autre en calant vos pieds contre le mur. Placez le sommet de la tête sur les couvertures (que vous aurez préparées), la gorge bien détendue. Respirez calmement. Au début, ne restez pas plus d'une minute ou deux et n'augmentez la durée que très progressivement.

*Retour : repliez une jambe, puis l'autre, inspirez et revenez en creusant le haut du dos (laissez la tête suivre le mouvement avant de la redresser. Restez un moment le dos bien droit. Enchaînez avec la posture suivante*

### **11 - Bharadvajasana (dans la chaise)\*\* : (voir Pause Bureau)**

Sortez de la chaise et asseyez-vous normalement, puis tournez d'un quart de tour à droite et asseyez-vous de profil. Inspirez, tournez-vous vers le dossier et saisissez-le fermement des 2 côtés en écartant vos coudes. Expirez et restez en prenant une bonne assise sur vos pieds et vos fessiers. Inspirez à nouveau et redressez l'axe vertébral, expirez et tournez en gardant vos épaules au même niveau. Tournez ainsi en 3 étapes : 3 fois, inspirez, puis expirez/tournez. Revenez au centre et détendez un moment votre dos sur le dossier, puis répétez de l'autre côté.

### **12 - Janu Sirsasana\*\*\*\* :**

Asseyez-vous sur une couverture pliée, la chaise devant vous. Étirez vos jambes jointes en ramenant les pieds vers vous, pliez la jambe droite et placez la plante de pied droite en contact avec la cuisse gauche. Si votre genou reste levé, soutenez-le avec une couverture roulée. Attrapez les montants de la chaise et étirez les bords du buste parallèlement vers le haut et vers l'avant, en entraînant la colonne vertébrale. Posez le front sur le bord de la chaise et détendez un bras puis l'autre. Restez. Respirez calmement. Revenez sur une inspiration et réétirez vos 2 jambes. Changez de côté.

### **13 - Triang Mukhaikapada Paschimottanasana\*\* :**

Pliez la jambe droite en Virasana (voir 4) et gardez la jambe gauche tendue. Étirez-vous ensuite vers l'avant et détendez-vous (voir 12). Respirez calmement. Revenez sur une inspiration et réétirez vos 2 jambes. Changez de côté.

### **14 - Adho Mukha Upavistha Konasana\*\* :**

Ecartez vos jambes, gardez-les bien tendues, les pieds ramenés vers vous et bien ouverts. Étirez-vous ensuite vers l'avant et détendez-vous (voir 11, 12 13). Respirez calmement. Revenez sur une inspiration.

### **15 - Paschimottanasana \*\*\*\*:**

Ramenez vos jambes parallèles, écartées de la largeur du bassin. Étirez-vous ensuite vers l'avant et détendez-vous (voir 11,12 13, 14). Respirez calmement. Revenez sur une inspiration.

NB : en cas de dépression importante, ne pratiquez pas les postures vers l'avant 11, 12, 13, 14, 15.



17

**Ardha Halasana (caisse ou chaise)**



18

**Setu Bandha Sarvangasana (sur banc et caisse)**



18 **Setu Bandha Sarvangasana (sur banc et caisse)**

### **16 - Salamba Sarvangasana (dans la chaise)\*\*\*\* :**

Ne pratiquez cette posture que sous la direction de votre enseignant. Les postures inversées doivent être introduites très progressivement dans votre pratique. Les personnes ayant des problèmes de nuque ne doivent pas faire cette posture sans surveillance.

Installation : Placez un **antidérapant** sur le plateau de la chaise. Asseyez-vous à califourchon et en tenant les montants, passez vos jambes dans le dossier en ramenant au maximum vos fessiers vers le mur. Glissez ensuite en arrière et contrôlez votre descente en adaptant la prise de vos mains. Posez vos épaules sur les supports et passez un bras, puis l'autre sous la chaise pour attraper les barreaux le plus loin possible. Faites en sorte d'ouvrir au mieux votre poitrine. Détendez bien la gorge et respirez normalement.

Enchaînez avec la posture suivante (après avoir préparé une caisse ou une deuxième chaise).

### **17 - Ardha Halasana (caisse ou chaise)\*\*\*\* :**

Ne pratiquez cette posture que sous la direction de votre enseignant.

Installation : à partir de la posture précédente : pliez une jambe, puis l'autre, posez vos pieds sur le dossier et levez un moment le bassin en serrant les fessiers - sans rien changer à la position des bras jusqu'à ce que vous soyez installé. Basculez une jambe, puis l'autre sur la caisse en amenant vos aines juste au bord. Vous pouvez ensuite dégager un bras, puis l'autre pour les détendre, sans reculer les épaules. Vous pouvez fermer les yeux. Respirez normalement.

Retour : rattrapez la chaise en arrière, ramenez une jambe, puis l'autre vers le mur et glissez ensuite en contrôlant votre descente jusqu'à ce que vos fessiers soient au sol et les jambes sur la caisse. Placez une couverture sous la tête et détendez-vous un moment.

### **18 - Setu Bandha Sarvangasana (sur banc et caisse) \*\* :**

Cette version de la posture ne peut être pratiquée qu'avec un matériel spécifique. Nous ne la donnons qu'à titre indicatif. A défaut, pratiquez la forme adoucie déjà présentée (voir 2) ou remplacez-la par la posture suivante, plus facile.

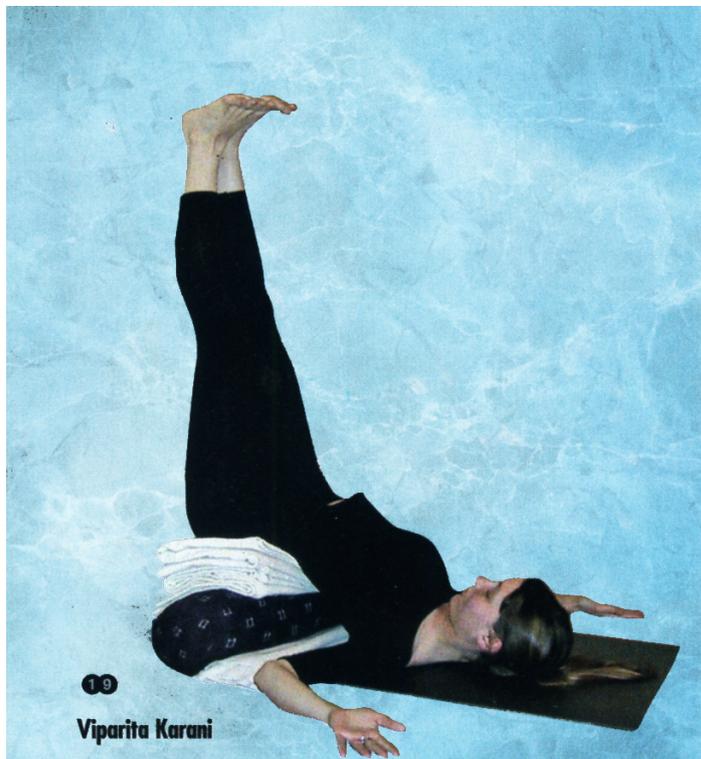
### **19 - Viparita Karani \*\*\*\* :**

Installation : placez un polochon et/ou des couvertures pliées à quelques centimètres du mur et asseyez-vous dessus, bien au centre, les deux jambes sur un côté, une hanche en contact avec le mur. En prenant appui sur vos coudes, montez ensuite vos jambes contre le mur, dans un mouvement tournant, en restant au centre des supports. Ramenez vos fessiers en contact avec le mur et vérifiez que votre cage thoracique est bien soutenue. Rapprochez du mur les pointes inférieures de vos omoplates et détendez vos bras de part et d'autre du buste, les aisselles et les faces internes des bras exposées vers le plafond. Détendez bien la gorge. Respirez calmement. NB : les personnes au dos sensible ne doivent pas utiliser un support trop haut.

Retour : croisez vos jambes en tailleur et gardez-les en appui sur le mur, remontez ensuite vos jambes et changez le croisement. Remontez vos jambes et repliez-les, les pieds à plats sur le mur, puis glissez en arrière en poussant sur vos pieds, jusqu'à ce que vos fessiers soient au sol. Détendez-vous un moment avant de tourner sur le côté droit, installez-vous ensuite en Shavasana.

### **20 - Shavasana (classique)\*\*\*\* (voir Fiche Shavasana) :**

Allongez-vous bien droit sur votre tapis et placez une couverture sous la tête de façon à soutenir aussi la totalité de la nuque (voir 1). Joignez un instant vos jambes et relâchez-les ensuite vers l'extérieur à partir de vos aines. Dégagez vos fessiers vers les talons. Imaginez une ligne médiane centrale qui traverse le corps : observez de l'intérieur si votre placement est symétrique par rapport à cette ligne (est-ce que les deux fessiers touchent de la même façon ? etc.) Dégagez vos épaules loin des oreilles pour conserver l'ouverture de poitrine donnée par les postures précédentes et laissez le corps entier descendre et se relâcher le dos des poignets bien posé, les paumes de main vers le plafond.



19

Viparita Karani



20 Shavasana (classique)



Profitez de chaque expiration pour vous abandonner davantage. Détendez avec soin le visage, les tempes, la langue, la gorge. Restez tout le temps présent à vos propres sensations. Suivez le mouvement rythmique de votre respiration. Inspirez normalement et portez peu à peu davantage votre attention sur l'expiration. « Ne faites pas d'inspirations profondes, seulement des inspirations normales. Par contre, votre expiration doit être plus longue que l'inspiration. Pendant l'inspir comme l'expir, les cellules du cerveau devraient descendre vers le centre des émotions (le cœur). » (L'Art de la relaxation : Shavasana, B.K.S. Iyengar — Article paru dans Yoga Rahasya IV, n°2 - 1997)

*Retour : pendant quelques instants de transition, préparez-vous mentalement à revenir; et sur une inspiration tournez sur le côté droit. Restez un moment sur le côté et reconnectez-vous graduellement avec l'espace extérieur, tout en restant en contact avec votre espace intérieur. Laissez vos yeux s'ouvrir d'eux-mêmes, le regard fixé devant vous pour un moment. Prenez le temps de goûter votre état intérieur, la paix, le silence.*

### Effets:

Les postures allongées (2, 3, 4) et les flexions arrière avec support {8, 9, 18} : elles abaissent le métabolisme : les processus vitaux sont mis au ralenti et consomment beaucoup moins d'énergie. Les organes internes sont massés et étirés par les positions. Le système glandulaire est nourri et tous les tissus profitent de ce bain régénérateur. L'état d'inflammation créé par le stress diminue d'emblée et à long terme, disparaît : tout l'organisme est rafraîchi et revigoré. L'apaisement gagne les couches plus profondes du psychisme. Un état mental positif s'installe : tranquillité, bien-être, réceptivité. Ces postures sont incomparables en cas de dépression ou d'anxiété car elles créent une disposition d'ouverture intérieure.

Les postures debout avec support (6, 7) : tonifient en évitant toute tension ou échauffement qui pourrait irriter le cerveau grâce au support du buste et de la tête. Le corps est vitalisé, l'esprit pacifié et la « fraîcheur » maintenue dans les différents systèmes.

Les torsions (11) : elles combattent la raideur articulaire et l'inertie mentale. Elles étirent et massent les organes internes plus vigoureusement, enclenchant un processus d'auto-nettoyage fort appréciable pour drainer les toxines physiques et décharger les tensions émotionnelles. Ce faisant, elles clarifient l'esprit et ramènent la joie au cœur.

Les flexions vers l'avant avec support (12,13, 14, 15) : l'appui du front sur le support désactive complètement le cerveau frontal associé à l'action volontaire. Le cerveau se détend totalement. Ces postures sont très apaisantes et rafraîchissantes (elles abaissent la température corporelle). Elles sont un bienfait pour désencombrer l'esprit de ses préoccupations. Cependant, les personnes qui traversent une dépression grave doivent les éviter {sous peine de favoriser ressassement et repli sur soi}.

Les postures inversées en détente (8,16,17,19) : ultra-régénérantes, elles sont la panacée de la pratique posturale. En pratique active, elles sont difficiles à maîtriser. Les traités anciens de Hatha Yoga leur attribuent des vertus magiques : pratiquées d'une certaine façon pendant un certain temps, elles mèneraient tout droit à... l'immortalité. Gîta Iyengar dit que - pour annuler les effets pervers de la gravité - nous devrions passer autant de temps la tête en bas que nous en passons debout, et que lorsque le temps nous manque, notre pratique peut se résumer aux seules postures inversées. (Yoga Rahasya IV,1 -1997)

Grâce à des supports appropriés, on peut rester plus longtemps dans ces poses et ainsi bénéficier de leur action stimulante sur le cerveau (le siège de l'intelligence), les glandes endocrines, le système circulatoire mais tous les autres systèmes en bénéficient. Par cette revitalisation générale, elles apportent, avec le temps, la stabilité et la confiance qui permettent d'encaisser les chocs.

# Stress ou cinéma ?

Par Jean-Marie Perre

Le yoga n'est pas une technique de mieux-être, mais un ensemble d'attitudes corporelles et mentales destinées à l'exploration de notre monde intérieur et, à terme, à la résolution des contraires qui caractérisent la perception que nous avons de l'univers dans lequel nous évoluons. Cette dualité va se traduire par une activité sensorielle orientée tantôt vers le monde qui nous entoure, tantôt vers un espace plus intérieur. En fait, l'être humain est dans une situation comparable à celle d'un spectateur face à son téléviseur ou dans une salle de cinéma à écrans multiples. Il ne peut arrêter les films, mais il peut orienter son choix sur un programme particulier, puis s'observer en train d'observer, le but étant de prendre conscience du jeu du mental dont l'activité est incessante et sans fin, et dont le fonctionnement nous ramènera inéluctablement vers cette dualité dont le yogi cherche à s'affranchir.

Si nous restons dans le domaine du spectacle en général, force est de constater que le montage des images, le rythme de la musique sont de plus en plus rapides dans un souci d'efficacité par rapport à la cible que nous sommes. Sous la charge de l'image, nous nous surprenons à nous recroqueviller sur nos sièges, nos cellules en compote, devant ce qui n'est finalement qu'un écran vierge sur lequel est projeté un défilement d'images. Nous sommes pris dans le grand piège de l'illusion... Mais cette illusion a des répercussions bien tangibles : frissons, rythme cardiaque modifié, cellules ratatinées et, comble du génie cinématographique, grosses larmes salées.

La vie est un grand spectacle dont nous sommes les acteurs (ou les agis ?). Nos cellules stockent soigneusement tous les stimuli, émotions, etc. et l'excès de stress va se traduire par une modification du corps. Modifier la statique du corps, c'est modifier sa chimie (les organes, systèmes glandulaires, etc. fonctionnent différemment selon qu'ils sont contractés ou expansés). C'est un éternel combat dont notre attention est l'enjeu : à chaque stress supplémentaire, notre attention est captée vers l'extérieur, vers la réaction, vers l'agir, le faire, l'activité mentale et la sollicitation des nerfs moteurs. C'est autant de perdu pour observer ses sensations internes, installer une respiration calme et ample, source de connaissance (respiration = prana - conscience = énergie) et ouvrir des espaces à l'intérieur du corps, de la conscience.

La pratique du yoga permet de créer des espaces au niveau cellulaire, de cultiver toutes les cellules du corps de façon à leur donner une liberté. C'est grâce à cette pratique que le stress sera délogé du corps, cellule par cellule. Cependant, si l'on reste à un simple débat sur la santé, on évolue à un niveau mondain, loin du plan cosmique dans lequel s'inscrit le yoga.

Pour terminer, nous pourrions ajouter que le yoga considère le système nerveux comme un circuit électrique, dont l'état et le calibre variera selon les individus. A l'image d'un muscle qui crampe et doit être étiré pour être décontracté, l'étirement physique des nerfs va décharger, assainir, fortifier le système nerveux.

C'est pourquoi l'**étirement** physique revêt une dimension holistique et que toute séance de yoga propose l'étirement du corps entier pour permettre un bon Shavasana.

