Améliorez votre sommeil

grâce au yoga

7 pratiques de yoga
Les bases de la relaxation
1 séance AUDIO de Yoga Nidra

POUR UN SOMMEIL DE QUALITE

Ce guide est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer Eve-Anne Durieux comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers le blog http://votreyoga.com.

Sommaire

Ce guide vous propose différentes techniques yogiques pour vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

Vous y trouverez :

- 2 pratiques préparatoires : un étirement (le bâton) et une torsion allongée, pour entrer en douceur dans la séance
- 2 postures :
  La tortue : posture d'intériorisation, de stabilité et de vitalité, également utilisée par les yogis pour le yoga nidra
  La posture de la montagne : une posture qu'on va ici utiliser pour libérer la colonne vertébrale et le cœur. Le cakra du cœur étant le cakra qui gère le passage de l'endormissement.
- 1 mudra : viparitakaranimudra : la posture inversée : pour l'équilibre énergétique, la régénération et le relâchement des tensions (notamment au niveau de la nuque et du cœur)
- Une respiration : la respiration alternée : pour l'équilibre énergétique et l'apaisement mental
- 1 concentration sur la flamme de la bougie : très apaisante
- Une relaxation : pour le relâchement des tensions, la mise en disponibilité et l'observation

Vous trouverez également des séances types. Elles n'ont rien d'exhaustif. Je vous encourage vivement à construire vous-même vos séances dès que vous serez familiarisé avec les techniques et avec les effets qu'elles vous procurent.

Introduction

Les yogis ont une conception du sommeil très différente de la conception occidentale.

Ils considèrent le sommeil lourd sans conscience complètement inintéressant. Celui-ci laisse l'individu lourd, conditionné, bon pour suivre le troupeau de la société.

Les yogis aiment avoir un sommeil rempli de rêves et de réveils nocturnes qu'ils mettent à profit pour le développement de la conscience.

Paradoxalement, cette forme de sommeil est très régénérant tant sur le plan physique que sur le plan du mental.

De même, les rêves sont extrêmement importants pour la gestion de nos peurs, de nos angoisses.

De leurs investigations sur le sommeil, les yogis ont mis au point le Yoga Nidra, le « yoga du sommeil ». Cette science cherche à produire et à explorer un état qui se situe entre l'état de veille et l'état de sommeil et qui ouvre des portes vers la conscience.

Le Yoga Nidra est un monde en soi. Et ce n'est pas l'objectif de ce guide de s'y intéresser. Si je vous en parle, c'est juste pour que vous commenciez à envisager vos insomnies et/ou vos réveils nocturnes autrement que sous l'aspect catastrophe.

Certaines personnes sont d'autant plus fatiguées qu'elles sont persuadées que leurs insomnies finiront par leur ruiner la santé. D'autres en sont à un tel stade d'énervement voire de désespoir qu'elles sont en stress rien qu'à l'idée d'aller se coucher. Comment voulez-vous à ce moment-là trouver le sommeil ? C'est la boucle infernale.

Sachez dès à présent qu'il est possible de mettre vos moments de réveil à profit pour vous régénérer.

Petit truc de yogi

Le passage de l’endormissement est géré par le cakra du cœur.

Un cakra est un centre d’énergie qui gère les contenus énergétiques, émotionnels et les modes de fonctionnement de l’individu.

Les cakras principaux sont symboliquement représentés par des roues d’énergie à plusieurs rayons ou pétales situés sur l’axe de la colonne vertébrale.

Le cakra du cœur est représenté par une roue à 12 pétales situé dans la colonne vertébrale à hauteur du cœur, de la poitrine.

Voici ce que vous ferez dès maintenant le soir ou la nuit plutôt que de tourner en rond dans votre lit.

Vous vous allongerez dans votre lit sur le dos, les bras légèrement écartés du corps, les paumes des mains tournées vers le haut. Vous allez vous détendre, prendre conscience des différentes parties du corps en suivant la méthodologie de la relaxation que vous trouverez dans ce guide et observerez le passage de l’air dans les narines.

Ensuite, quand vous serez détendu, vous allez respirer « dans le cœur ». Placez votre attention dans le cakra du cœur. Inspirez et expirez en « laissant tomber » votre expiration dans le cœur. Vous allez ainsi favoriser le passage vers le sommeil.

Méthodologie

J’ai essayé de rendre ce guide le plus complet possible sans pour autant le rendre trop complexe ou indigeste.

Pour chaque pratique, vous trouverez l’explication technique. Vous verrez aussi que chaque pratique est accompagnée de respirations, visualisations, de mantras, de mudras et bandhas.

Je vous invite à travailler à synchroniser tout ça dans une même posture. Je sais que ce n’est pas forcément évident de tout faire en même temps.

Soyez patient et tolérant envers vous-même. Essayez-vous progressivement à ajouter les différents éléments. Au début, peut-être simplement 1 ou 2. Et, avec l’entraînement, ça finira par devenir naturel.

Par contre, j’insiste sur ceci :

Dès le début, vous allez inclure la respiration.

Elle est le pilier central de votre pratique.

Après chaque exercice, accordez-vous un moment d’observation.

Ne jamais se faire mal :

Une séance de yoga bien menée se pratique « avec le cœur » et pas avec la tête. Soyez à l’écoute de votre corps, de vos mouvements, de votre souffle. C’est l’intelligence du corps qui vous guide et pas votre mental.

Votre mental veut atteindre un but, un objectif, parfois au détriment de votre bien-être. Il se compare et veut toujours faire plus ou mieux. Ce n’est pas ce qu’on recherche. Votre « cœur » et votre corps vous indiquent la bonne voie, dans le ressenti, ici et maintenant.

Il est possible de sentir vos muscles qui travaillent, peut-être même d’éprouver des courbatures le lendemain d’une séance. C’est normal. Par contre, vous devez toujours protéger vos articulations.

Si vous éprouvez des douleurs d’ordre inflammatoire ou si vous ressentez des douleurs qui ont tendance à augmenter plutôt de que de diminuer au fur et à mesure de la pratique, vous devez éviter ces mouvements ou en parler avec un professeur qualifié.

A propos de la respiration.

- Respirez PAR LE NEZ.

- Respirez en UJJAYI. Pour cela, avant même de vous essayer à quoi que ce soit de ce guide, VOUS DEVEZ prendre connaissance de l'article « Ujjayi, retrouver le calme intérieur » sur le blog et visionner la vidéo.

- Respirez EN CONSCIENCE et LENTEMENT. Pensez à allonger votre souffle. Pour cela, observez le passage et le débit de l'air dans les narines.

- Ne bloquez pas votre souffle. Les seuls moments où le mouvement de la respiration s'arrête, c'est quand vous l'avez décidé pour faire une rétention. Sinon, gardez un mouvement souple dans votre respiration.

- Respirez AVEC UN RYTHME. Pour cela, vous pouvez compter ou bien répéter un mantra sur un rythme régulier.

- Favorisez la respiration abdominale. C'est votre niveau de respiration le plus important. Lors de respirations plus profondes, commencez par le niveau abdominal puis remplissez le niveau thoracique. Ne vous gonflez jamais comme une baudruche.

Votre respiration est votre façon de vous ressourcer. Elle ne doit pas être source de tensions.

A propos de la verticalité

Pensez à garder votre dos étiré. Cela signifie chercher à garder une distance maximale entre la base (anus) et le sommet du crâne. Ceci dit, cet étirement doit toujours se faire en douceur et DANS LE RESPECT DE VOTRE CONFIGURATION PERSONNELLE.

Un étirement se fait avec l'intelligence du corps, dans la sensation, et pas avec le mental.

Il est donc interdit de se tenir au garde-à-vous, de se rigidifier ou de se couper le souffle.

Votre recherche est une recherche d'harmonie, pas une recherche d'exploit.

A propos des mudras et bandhas :

Les mudras et bandhas sont des gestes et des contractions qui favorisent l'augmentation et la canalisation de l'énergie. Ils évitent la déperdition d'énergie. Ils favorisent également la concentration.

Ces gestes ne sont pas toujours faciles à mettre en place. Ou bien ils lâchent en cours de pratique. Soyez patient et tolérant. De nouveau, ils sont là pour vous aider. Ils ne doivent pas devenir une source de « prise de tête ». Allez-y à votre propre rythme.

A propos de la régularité

Le secret du succès en yoga est la régularité. Il vaut mieux pratiquer 10-15 minutes tous les jours que de faire deux heures tous les dimanches.

Mettez votre cadre en place : un moment précis de la journée, un lieu à l'écart où vous ne serez pas dérangé. Créez votre intimité.

La régularité va s'installer grâce à une subtile alchimie entre deux éléments : votre volonté et le plaisir que vous allez trouver dans votre pratique. L'exercice de la volonté et la recherche de plaisir se complètent et s'enrichissent mutuellement. Et c'est en naviguant et en cherchant un équilibre entre ces deux énergies que votre discipline va se mettre en place.

Je vous souhaite d'ores et déjà beaucoup de belles découvertes et de bonheurs dans votre pratique du yoga.

Dandasana : l’étirement du bâton

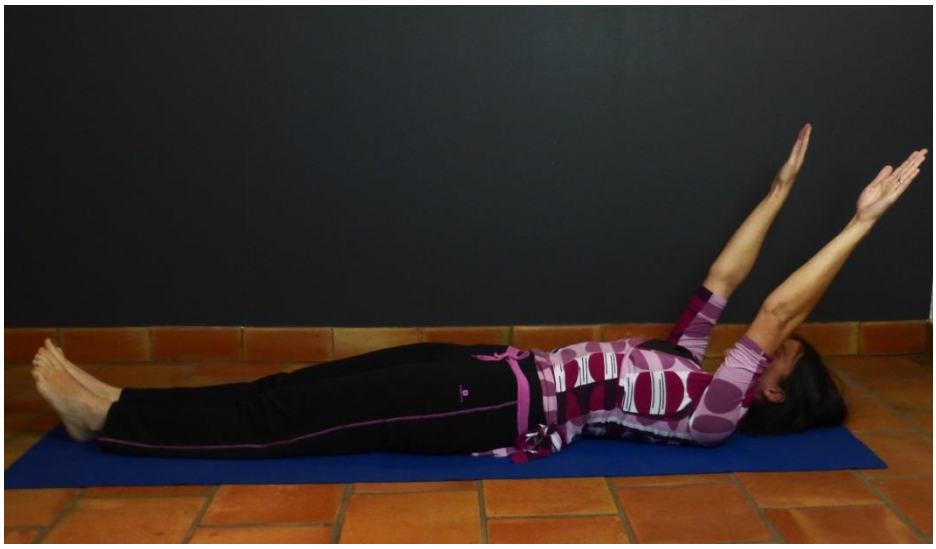
Dandasana est une pratique d’étirement qui libère des tensions physiques, énergétiques et mentales. Elle dénoue le plexus solaire, stimule les fonctions d’assimilation et d’élimination et favorise un bon sommeil. Cette pratique convient tout à fait pour un début de séance. Elle offre un « sas de décompression » pour quitter l’agitation du quotidien et entrer en douceur dans une séance.

Comment s’y prendre ?

Allongez-vous **sur le dos**, les **pieds joints** et les **bras le long du corps**. Respirez en “**Ujjayi**” (reportez-vous à l’article “Ujjayi pranayama” sur le blog).

Expirez complètement.

En soulevant les bras et en les amenant derrière, inspirez LENTEMENT.
Synchronisez le mouvement des bras et l'inspiration. Ce sont vos **bras qui sont les "chefs d'orchestre"** et qui "déclenchent" votre inspiration. Votre inspiration dure jusqu'au moment où vos bras sont complètement tendus derrière.



A ce moment, croisez les doigts, retournez les paumes de mains et, en tenant votre respiration les **poumons pleins**, **étirez-vous**. Si vous êtes à l'aise avec ça, vous pouvez même aller jusqu'à vous arc-bouter et décoller les fesses du sol.

Quand vous êtes au bout de votre rétention à plein, **les bras reviennent à leur position de départ en "déclenchant" votre expiration**. Vous allez expirer LENTEMENT tout le temps de la "descente" des bras et votre expiration se terminera **au moment où vos mains touchent le sol**.

Durée :

Vous allez répéter 5 fois ce mouvement en sentant que vous étirez à chaque fois un peu plus le corps.

Il est important d'inspirer et d'expirer LENTEMENT et en Ujjayi. Il est également important d'**enchaîner** les étirements **SANS reprendre son souffle** entre deux. Vous devez "jongler" avec vos rétentions et les adapter pour ne pas vous "étouffer" dès le premier étirement.

Mudras et bandhas :

- Les yeux sont fermés et fixent un point devant vous.
- Mula Bandha (càd que vous contractez le muscle de l'anus pour maintenir une base ferme).
- Immobilisez la langue en la plaquant contre le palais, la pointe de la langue contre les dents
  ou

  Retournez la langue dans la bouche (la pointe de la langue veut toucher le palais mou).

Jatharaparivartanasana : la posture de l’enroulement de l’estomac (version jambes pliées)

Jatharaparivartanasana libère la colonne vertébrale et les nerfs afférents. Il est possible d’entendre les vertèbres « craquer ». Rassurez-vous, ce n’est pas dangereux. C’est votre colonne qui « se remet en place ». Elle aide aussi à relâcher les tensions du plexus solaire, du diaphragme, du cœur et du cou. C’est donc une pratique de détente. Elle s’utilise plutôt en début de séance mais vous pouvez aussi la faire indépendamment n’importe quand dans la journée.

Comment s’y prendre ?

Cycle et durée

Allongez-vous sur le dos en mettant les bras en croix. Pliez les genoux en laissant les pieds par terre.

Croisez la jambe gauche sur la jambe droite.

Expirez complètement. Puis inspirez.

Sur l’expiration suivante, laissez en douceur les jambes « tomber » vers la DROITE et tournez la tête à gauche. Faites une pause les poumons vides.

Serrez bien la base. Inspirez et remontez les jambes.

Expirez et « laissez tomber » les jambes en douceur à gauche et tournez la tête à droite.

Faites une pause les poumons vides.

Serrez bien la base. Inspirez et remontez les jambes.

Gardez bien les mains au sol pendant toute la pratique.

Répétez ces allers- retours 3, 5, 7, 9 … fois

Pour revenir :

Lorsque les jambes sont à GAUCHE, inspirez et remontez. Sur l'expiration, décroisez les jambes et remettez les pieds au sol (les jambes toujours pliées).

Remettez la colonne dans l'axe si vous sentez qu'elle a bougé.

Puis recommencez un cycle en croisant la jambe droite sur la jambe gauche.

Expirez complètement. Puis Inspirez.

Sur l'expiration suivante, laissez en douceur les jambes « tomber » vers la DROITE et tournez la tête à gauche. Faites une pause les poumons vides.

Inspirez et remontez les jambes.

Expirez et, en douceur, « laissez tomber » les jambes à gauche et tournez la tête à droite. Faites une pause les poumons vides.

Inspirez et remontez les jambes.

Répétez ces allers- retours 3, 5, 7, 9 … fois

Pour revenir :

Lorsque les jambes sont à GAUCHE, inspirez et remontez. Sur l'expiration, décroisez les jambes.

Remettez la colonne dans l'axe si vous sentez qu'elle a bougé.

Puis allongez les jambes et prenez un moment d'observation.

Pour résumer : **Quelle que soit la jambe qui est au-dessus, on commence toujours un cycle en laissant les jambes tomber à droite et on finit toujours un cycle avec les jambes qui tombent à gauche.**

Respiration :

Synchronisez bien votre respiration avec le mouvement des jambes.

Allongez votre souffle.

Visualisation :

Prenez conscience de la colonne vertébrale de la base au sommet

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fermez les yeux simplement
  ou
  Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents ou bien retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantras :

Prononcez mentalement le son OM sur l'inspiration, l'expiration et la pause à vide.

Ou

Prononcez mentalement le son OM à l'inspiration et le son RAM sur l'expiration et la pause à vide.

Kurmasana : la posture de la tortue

Kurmasana est une posture de retrait des sens et d'intériorisation. Elle favorise aussi la concentration et calme les angoisses. Quand on y est habitué, c'est également une position de relaxation dans laquelle on peut s'endormir. Elle est d'ailleurs utilisée pour le Yoga Nidra (le yoga du sommeil).

Elle est une posture de longévité. Elle stimule les énergies vitales et créatives.

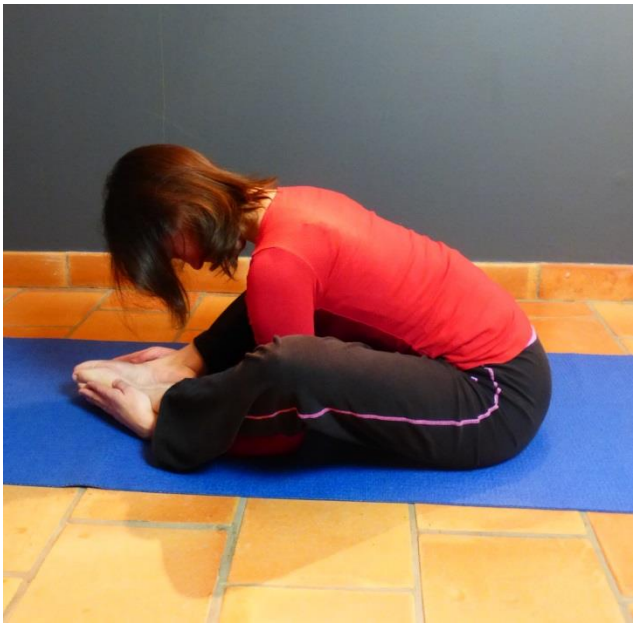
Comment s'y prendre ?

Kurmasana demande souvent de la patience pour que les hanches acceptent peu à peu de se délier. Il faut parfois du temps pour pouvoir faire la posture finale avec le front sur les pieds. Vous devez y aller progressivement.

Asseyez-vous en formant un losange avec les jambes et en joignant les plantes de pieds l'une contre l'autre.

Passez les mains sous les mollets. Placez les mains sur les coups de pied.

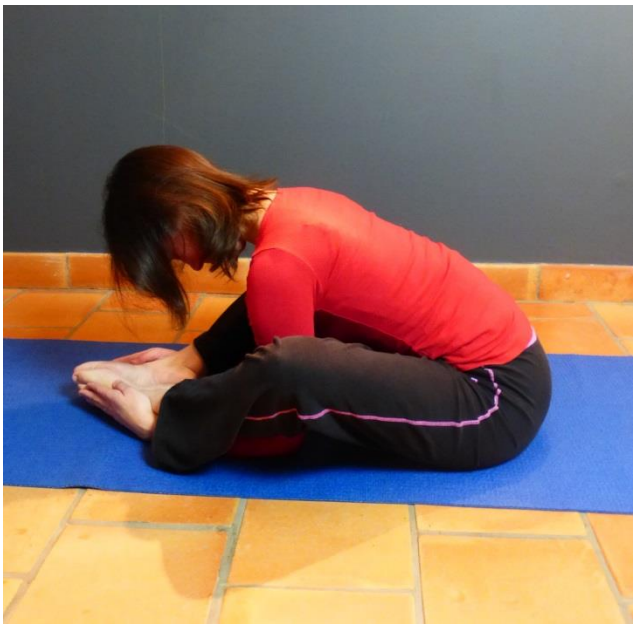
En expirant, rapprochez le front des pieds.



Si vous savez, posez le front sur les pieds, sur l’intérieur des pieds.

Pensez à descendre avec le dos bien droit. Vous pouvez vous aider en tirant légèrement avec les mains (sans forcer évidemment). La charnière doit se faire au niveau du bassin.

Si vous ne savez pas poser le front sur les pieds, ça n'a pas d'importance. Simplement, alignez bien le dos.



Quand vous êtes installé dans la posture, intériorisez-vous. Comme si vos sens se déconnectaient des informations de l'extérieur et ne s'intéressaient plus qu'à ce qui se passe dans votre monde intérieur. Imaginez-vous comme la tortue qui est rentrée dans sa carapace.

Pour quitter la posture, remontez légèrement la tête et le dos en inspirant. Tenez un peu votre respiration à poumons pleins. Puis, sur l'expiration, relâchez les mains et remontez complètement.

Prenez un temps d'observation.

Durée :

Vous devez vous familiariser progressivement avec la posture, surtout si vous avez les hanches raides ou bloquées. Commencez avec quelques dizaines de secondes. Puis augmentez progressivement la durée jusqu'à arriver à 3 – 5 minutes.

Vous devez être à l'écoute de vos hanches et ne pas forcez l'articulation.

Surtout si vous êtes hyperlaxe, soyez bien attentif à ne pas aller au-delà de ce que vos hanches peuvent réellement supporter. Et veillez à tenir le Mula Bandha (la contraction du sphincter de l'anus) puissamment.

Si vous avez de gros problèmes de hanches ou si vous ne parvenez pas à trouver une position qui ne vous fasse pas mal, vous pouvez essayer en plaçant des coussins ou des briques de yoga sous les genoux.

Respiration :

Dans un premier temps : 1 temps d'inspiration – 1 temps d'expiration

Dans un second temps, si vous êtes à l'aise dans cette posture : respiration carrée :

Càd 1 temps d'inspiration, 1 temps de rétention à poumons pleins, 1 temps d'expiration ; 1 temps de rétention à poumons vides

Par exemple : 4 secondes d'inspiration, 4 secondes de rétention à plein, 4 secondes d'expiration, 4 secondes de rétention à poumons vides

Visualisation :

Pendant l'inspiration, le souffle monte dans la colonne vertébrale de l'anus jusqu'au front

Pendant la rétention à plein : Restez concentré dans le front

Pendant l'expiration : le souffle redescend dans la colonne vertébrale du front jusque l'anus.

Pendant la rétention à vide : Restez concentré sur l'anus

Mudras et bandhas :

- Tenez Mula Bandha
- Les yeux convergent (louchent) sur le bout du nez
  Ou les yeux convergent vers le centre du front
  Ou les yeux suivent la visualisation : sur le bout du nez pendant la rétention à vide, montent vers le front pendant l'inspiration, sur le centre du front pendant la rétention à plein, redescendent pendant l'expiration
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcez mentalement le son « om » sur l'inspiration, les rétentions, l'expiration

Parvatasana : la posture de la montagne

Parvatasana est une posture qui est très bonne pour la colonne vertébrale et les épaules. Elle **libère et apaise la respiration et les émotions.** Elle a un effet « anti-stress ».

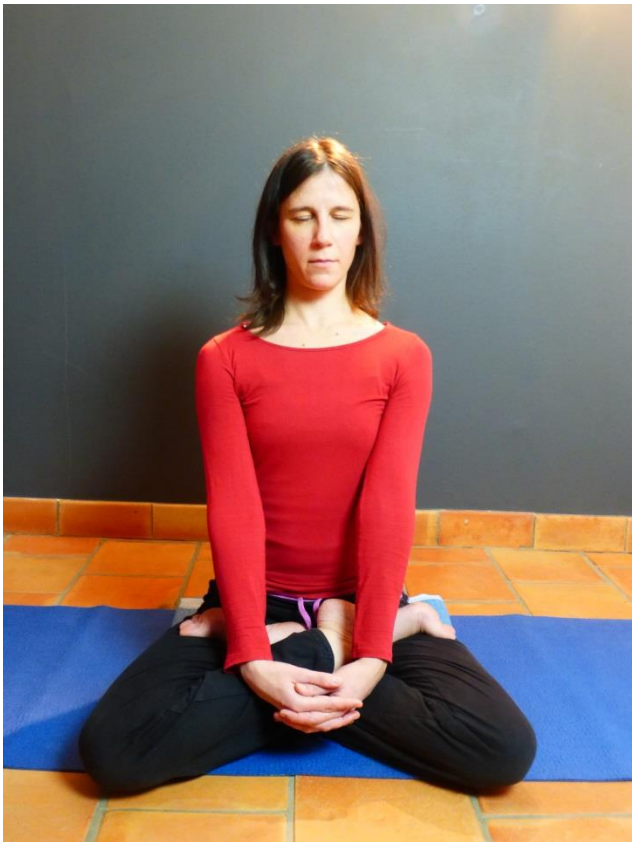
ATTENTION : cette posture a des contre-indications pour les personnes souffrant de problèmes cardiaques. Il n'est pas recommandé de rester les bras levés et de faire des rétentions si on souffre de ce genre de problématique. Vous devez demander l'avis de votre médecin et vous faire accompagner par un professeur qualifié.

Comment s'y prendre ?

Asseyez-vous en lotus ou demi lotus ou tailleur. Si vos genoux sont plus hauts que vos hanches, mettez un coussin ou une brique de yoga sous les fesses (vous pouvez vous reporter à l'article « comment bien s'asseoir ? »). Eviter la position du diamant.

Prenez conscience de la colonne vertébrale et redressez-la.

Respirez en ujjayi.



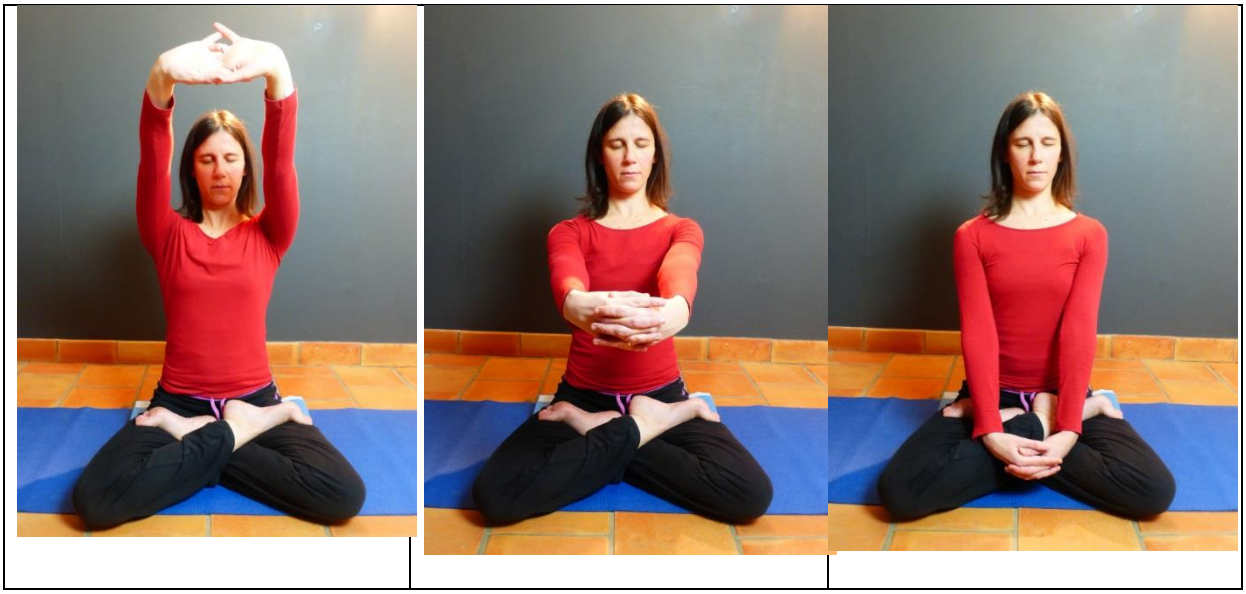
Version dynamique :

Commencez par expirer complètement.

Croisez les doigts et, sur l'inspiration, levez les bras. Respirez en ALLONGEANT VOTRE SOUFFLE.

Retournez les paumes de mains. Quand vos mains sont en haut, tenez votre souffle les poumons pleins.

Ensuite, en abaissant les bras, expirez en ALLONGEANT VOTRE SOUFFLE et remettez les paumes de main vers le haut.



Veillez à bien synchroniser le mouvement des bras et la respiration. Comme dans Dandasana, ce sont vos bras qui sont les « chefs d'orchestre » et qui « déclenchent » l'inspiration et l'expiration.

Durée :

Répéter ce mouvement 3, 5, 7 ou 9 fois

Puis prenez un temps d'observation.

Respiration :

1 temps d'inspiration, rétention à poumons pleins, deux temps d'expiration

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans la colonne vertébrale à l'inspiration et qui redescend à l'expiration

Vous pouvez aussi placer votre attention dans le centre d'énergie du cœur. Visualisez l'expansion de l'énergie à l'inspiration et la contraction de l'énergie à l'expiration.

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents
  ou bien
  retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcer mentalement. Faites vibrer le son « om » sur l'inspiration, l'expiration et la rétention (si vous la faites)

Version statique :

Commencez par expirer complètement.

Croisez les doigts et, sur l’inspiration, levez les bras. Retournez les paumes de mains vers le haut. Quand vos mains sont en haut, tenez votre souffle les poumons pleins. Ensuite, en gardant les bras levés, expirez.

Enchaînez ainsi plusieurs respirations, toujours les bras levés. Faites 3, 5, 7, 9 respirations en gardant les bras étirés vers le haut.

Sur votre dernière expiration, baissez les bras.

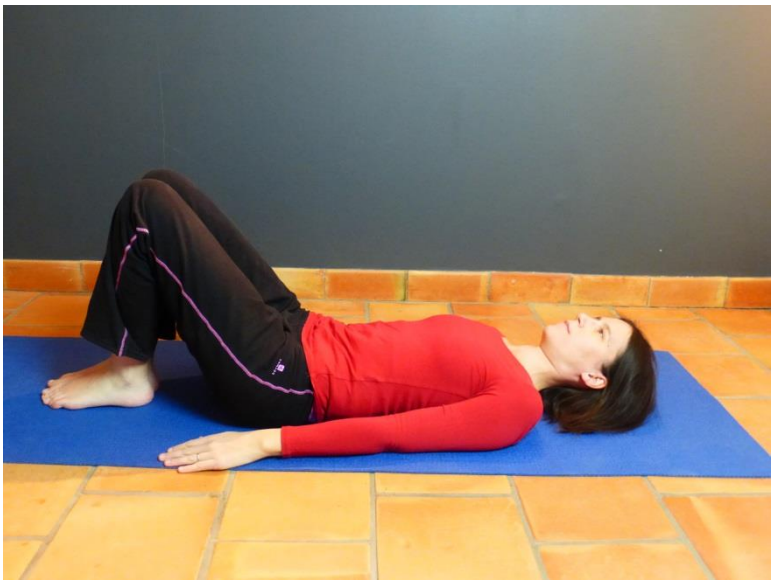
La durée, les respirations et visualisations sont identiques à la version dynamique.

Viparitakaranimudra : la posture inversée

Viparitakaranimudra est une inversion. Les textes traditionnels lui vantent de très nombreux bénéfices. Sur le plan énergétique, **elle inverse les polarités**. Ce qui est habituellement en haut est en bas et inversément. Les courants énergétiques descendants ont tendance à remonter et les courants habituellement ascendants vont vers le bas. Un de ses principaux bénéfices physiologiques est **d'améliorer la circulation sanguine.** Elle est une **pratique de jeunesse et de vitalité.** Elle facilite l'élimination.

Comment s'y prendre ?

Allongez-vous sur le dos et respirez en **Ujjayi.** Mettez les mains à plat au sol.



Sur l’expiration, pliez et levez les jambes. Puis décollez les fesses et les reins.

Dès que les reins décollent du sol, vous allez vous soutenir en mettant les mains soit sur les hanches soit sur les reins. Les pieds se mettent à l’aplomb du visage.

Veillez à monter dans un mouvement continu et fluide tout au long d'une longue expiration. Evitez de donner des à-coups dans les abdominaux.

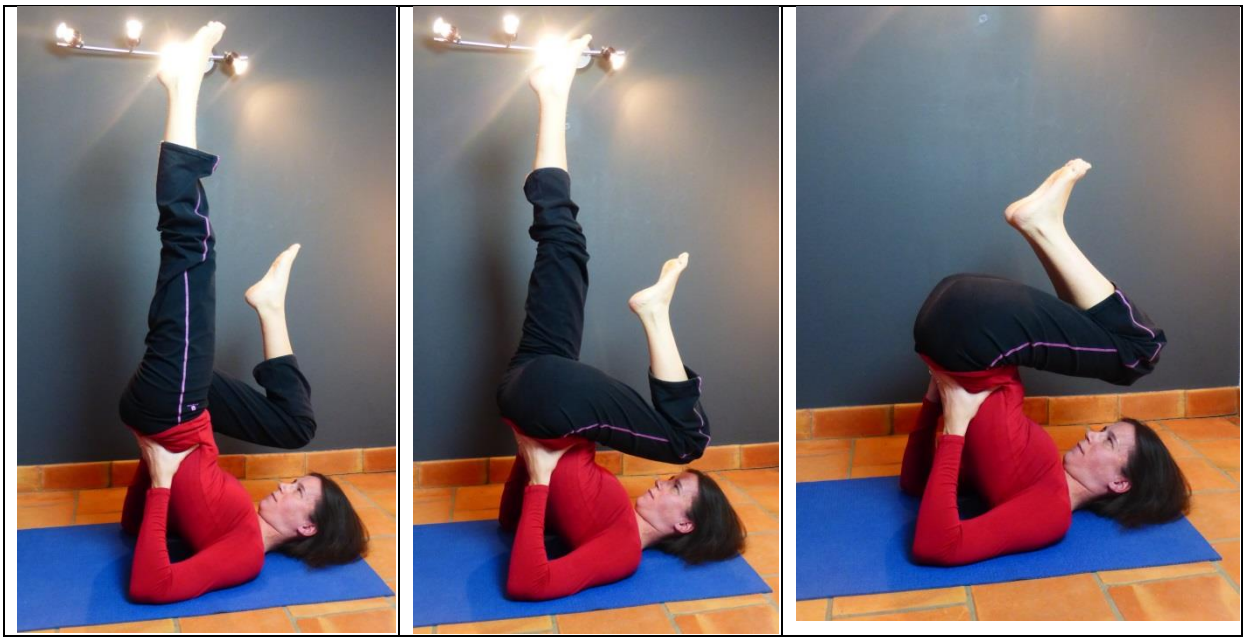
Pour revenir de la posture, repliez les jambes et remettez les mains au sol. Roulez le dos sur l'expiration puis déposez les pieds au sol. Vous pouvez laisser la tête se soulever et le menton se rapprocher de la gorge si ça vous met plus à l'aise.

Ensuite, allongez-vous et prenez un moment d'observation.

Durée :

Commencez modestement, quelques dizaines de secondes. Et ajouter quelques secondes supplémentaires de jour en jour. Essayez d'arriver à 5 minutes.

Au début, pour garder plus longtemps la position, vous pouvez vous aider en amenant un genou ou l'autre vers le front, voire en repliant les deux genoux.



Si vous sentez une barre ou une lourdeur qui s'installe dans le bas du dos, vous devez quitter la posture. Ce petit inconvénient du début disparait avec le temps si vous installez les bandhas corrects et que vous ne forcez pas. Soyez toujours à l'écoute de votre corps et respectez les signes qu'il vous donne.

Respiration :

- 1 temps d’inspiration pour 2 temps d’expiration

Par exemple, si vous comptez jusque 4 à l’inspiration, comptez jusque 8 pour expirer.

- Ou souffle égalisé : 1 temps d’inspiration, 1 temps d’expiration

Par exemple, 4 secondes d’inspiration et 4 secondes d’expiration

- Ou respiration carrée (si vous êtes à l’aise avec les rétentions) : 1 temps d’inspiration, 1 temps de rétention les poumons pleins, 1 temps d’expiration, 1 temps de rétention les poumons vides.

Par exemple : 4 secondes d’inspiration, 4 secondes de rétention à plein, 4 secondes d’expiration, 4 secondes de rétention à vide.

Visualisation :

Dans la colonne vertébrale. Imaginez le souffle qui monte à l’inspiration et qui redescend à l’expiration.

Ou bien placez votre attention dans le centre d’énergie de la gorge. Visualisez l’expansion de l’énergie à l’inspiration, la contraction de l’énergie à l’expiration

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l’anus
- Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front ou regardez vos gros orteils
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents ou bien retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.

Mantra :

Prononcez mentalement, faites vibrer le son « om » sur l’inspiration, les rétentions et l’expiration

Nadishodhana : la respiration alternée

Nadishodhana consiste à respirer alternativement par la narine gauche et la narine droite.

C'est <u>un souffle lent</u> qui va sur le rythme :

- 1 temps d'inspiration, 2 temps d'expiration
  Par exemple, j'inspire pendant 4 secondes et j'expire pendant 8 secondes

  Ou

- 1 temps d'inspiration, 1 à 4 temps de rétention les poumons pleins, 2 temps d'expiration
  Par exemple, j'inspire 4 secondes, je retiens à plein 4, 8, 12, ou 16 secondes et j'expire pendant 8 secondes

La respiration alternée équilibre et harmonise le côté gauche et le côté droit, les énergies féminines et masculines. Elle apporte la stabilité et la santé. Elle diminue le discours mental et les pensées incessantes pour retrouver plus de calme intérieur.

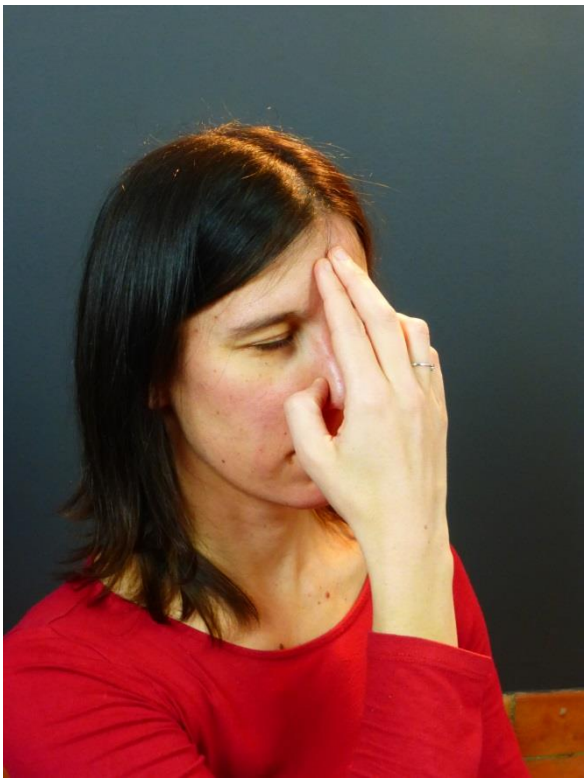
Comment s'y prendre ?

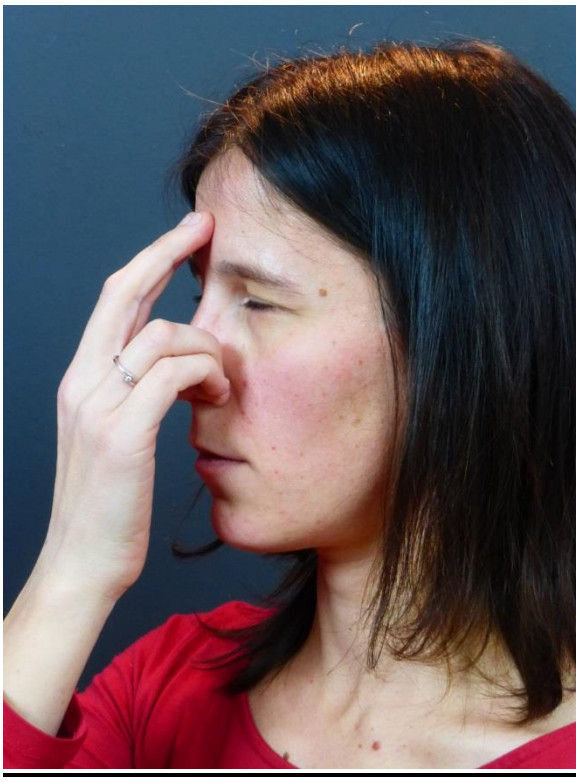
<u>La position de la main :</u>

Vous allez utiliser la main droite pour boucher les narines.

Le pouce de la main droite bouche la narine droite. L'annulaire bouche la narine gauche. Pouce et annulaire forment une « pince ».

L'index et le majeur se déposent sur le front.





Le cycle :

Installez-vous en lotus, posture parfaite ou tailleur.

Placez la main droite comme vu ci-dessus.

Respirez en Ujjayi.

Commencez en expirant complètement par les deux narines.

Voici un cycle complet :

- Bouchez la narine droite avec le pouce. Inspirez par la narine gauche.
- Bouchez les deux narines (bouchez la narine gauche avec l'annuaire). Faites la rétention.
- Ouvrez uniquement la narine droite. Expirez.
- Inspirez par la narine droite (la gauche est toujours bouchée)
- Bouchez les deux narines. Faites la rétention.
- Ouvrez uniquement la narine gauche. Expirez.

Puis recommencez le cycle en inspirant par la narine gauche.

Pour résumer simplement, vous pouvez le penser de deux façons :

- Je change de côté à chaque fois que je dois expirer
- Je change de côté après chaque rétention

Durée :

Au moins 5 minutes

Allongez et ralentissez votre respiration. Progressivement, vous allez augmenter le nombre de secondes.

Observez le passage de l'air dans les narines.

Commencez par inspirer dans le ventre (niveau abdominal) puis sentez les côtes qui se soulèvent (niveau thoracique).

Il existe un troisième niveau tout en haut de la cage thoracique (le niveau claviculaire) mais, si vous l'utilisez, faites-le avec précaution et douceur. Ne vous crispez pas. Si c'est le cas, il vaut mieux pour le moment le laisser tomber dans le cadre de cette pratique.

NE VOUS GONFLEZ PAS A BLOC.

Le démarrage de l'inspiration et de l'expiration doit être doux. Si vous sentez que l'inspiration ou l'expiration démarre sur un à-coup ou démarre tellement rapidement que la totalité de l'air entre ou sort tout de suite, c'est que vous forcez.

Visualisation :

Visualisez le souffle qui monte dans le dos de l'anus jusqu'au front à l'inspiration et qui descend à l'expiration :

- Dans un « tube » un peu à gauche de votre colonne vertébrale quand vous respirez par la narine gauche
- Dans un « tube » un peu à droite de votre colonne vertébrale quand vous respirez par la narine droite

Mudras et bandhas :

- Maintenez Mula Bandha : la contraction du sphincter de l'anus
- Fermez les yeux et convergez le regard (louchez) vers un point lumineux au milieu du front
- Plaquez la langue contre le palais, la pointe de la langue sur les dents ou bien retournez la langue afin que la pointe de la langue touche le palais mou.
- Mudra des mains : jnanamudra : joignez le pouce et l'index de la main gauche Posez la main gauche sur le genou

Mantras :

Prononcez mentalement le son « yam » quand vous respirez par la narine gauche.

Prononcez mentalement le son « ram » quand vous respirez par la narine droite.

Concentration sur la flamme de la bougie

Cette concentration peut se faire indépendamment de votre séance ou vous pouvez l'inclure à la fin de votre séance avant la relaxation.

Installez-vous dans une assise correcte (lotus, tailleur,…) et dans laquelle vous serez à l'aise pour une durée plus ou moins longue. N'hésitez pas à mettre coussin, brique, boudin, … sous les fesses.

Vous pouvez vous référer à l'article « Comment bien s'asseoir ? »

Placez la flamme d'une bougie à hauteur de vos yeux, à plus ou moins 50 cm en fonction de votre vue. Vous devez pouvoir fixer aisément le point le plus lumineux de la flamme en gardant le dos droit et la tête droite.

La pratique se fait en trois étapes. Chaque étape est elle-même divisée en deux, en se faisant d'abord les yeux ouverts puis les yeux fermés. Chacune des six parties dure entre 1 et 3 minutes.

Etape 1 :

Fixer le point le plus lumineux de la flamme tout en étant conscient de votre respiration. Sentez que vous respirez de plus en plus lentement et doucement.

Au bout de quelques minutes, fermez les yeux en restant bien concentré sur la flamme. Dans un idéal, le fait de fermer les paupières n'entraîne pas de coupure.

Fixer alors l'image rémanente de la flamme. Si elle bouge, cherchez à la stabiliser. Restez toujours conscient de votre respiration, douce et subtile.

Visualisation : le souffle monte et descend dans l'axe de la colonne

Mantra : HAM à l'inspiration et SA à l'expiration

Etape 2 :

Ouvrez à nouveau les yeux. Essayer de nouveau qu'il n'y ait pas de coupure lorsque vous ouvrez les paupières.

Fixer à nouveau le point le plus lumineux de la flamme. Soyez toujours conscient de votre respiration, de plus en plus paisible. Mais cette fois, la visualisation est différente.

Puis fermez les yeux et continuez en fixant l'image rémanente de la flamme

Visualisation : le souffle va de la bougie jusque vos yeux à l'inspiration et de vos yeux à la bougie sur l'expiration, comme si il y avait un lien entre la bougie et les yeux.

Mantra : HAM sur l'inspiration et SA sur l'expiration.

Etape 3 :

Ouvrez les yeux et fixer le point le plus lumineux de la flamme. Cette fois, c'est comme si vous vous plongiez dans le cœur de la flamme, comme s'il n'y avait plus de différence entre la flamme et vous.

Le souffle est très subtil voire immobile. Il n'y a plus de mantra.

Simplement, vous allez rester concentré dans cette flamme et prendre conscience des moments où votre concentration « lâche », des moments de « micro-coupure » de votre concentration.

Ensuite fermez les yeux. Et continuez d’observer l’image rémanente et les « micro-coupures ».

A la fin de la pratique, allongez-vous et relâchez complètement.

Si c’est trois étapes vous paraissent fastidieuses :

Simplement entraînez-vous à enchaîner trois fois l’étape 1, en restant bien attentif à la respiration et à la détente.

1 à 3 minutes les yeux ouverts, 1 à 3 minutes les yeux fermés en fixant l’image rémanente.

La relaxation

La relaxation permet de prendre conscience et d'évacuer les tension accumulées, physiques, émotionnelles, mentales, …

On peut la faire debout, assis ou couché.

On la pratique :

- en début de séance pour « quitter les tracas du quotidien » et se rendre disponible pour sa séance de yoga et se mettre à l'écoute de soi-même.
- En fin de séance, pour s'offrir un moment d'observation et de relâchement. Je vous conseille en fin de séance de la faire dans la posture de Savasana, allongé sur le dos, les bras légèrement écartés du corps, les paumes de main tournées vers le haut et les pieds qui « tombent » sur le côté.

Phase 1 : Installez-vous confortablement et relâchez vos tensions. Détendez bien la nuque. Prenez conscience de votre respiration. Observez le mouvement du ventre. Suivez le va-et-vient du souffle.

Phase 2 : Prenez conscience du passage de l'air dans les narines et suivez le va et vient de l'air, frais à l'inspiration, plus chaud à l'expiration.

Phase 3 : En associant la perception tactile (le toucher) et la visualisation (dessiner mentalement), vous allez prendre conscience des différentes parties du corps :

> En allant de bas en haut : jambe droite (remontez : pied, cheville, mollet, genou cuisse, hanche), jambe gauche (remontez : pied, cheville, mollet, genou, cuisse, hanche), bras gauche (remontez : doigts, main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule), bras droit (remontez : doigts, main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule), le bassin (base, pubis, fesses, hanches, bas-ventre), tronc (colonne vertébrale, dos, omoplates, taille, ventre, poitrine, clavicules), cou (nuque, gorge), tête (cuir chevelu, front, paupières et yeux, oreilles, nez, joues, mâchoires, lèvres, menton)
>
> Ensuite, ayez une perception globale du corps. Savourez le relâchement et l'immobilité.

Phase 4 : Revenez sur votre respiration. A nouveau, observez et savourez le va-et-vient du souffle. Comme si, à chaque respiration, vous vous relâchiez encore un peu plus, comme si vous reveniez toujours un peu plus près de votre centre.

Phase 5 : Prenez le temps de reprendre conscience des différentes parties du corps. Puis commencez par bouger les pieds et les mains. Puis vous pourrez vous étirer, bailler, soupirer si vous en avez l'envie. Et vous pourrez quitter la relaxation.

Si vous le désirez, vous pouvez trouver une relaxation guidée en audio sur le blog, dans l'article « La relaxation, évacuer le stress et se régénérer ».

Exemples de séances

Ces séances sont là à titre purement indicatif.

Elles commencent et finissent par un moment de relaxation.

On aime bien mettre de la respiration en début et/ ou en fin de séance.

En début de séance, on aime bien aussi les étirements comme le bâton ou les pratiques alternées comme jatharaparivartanasana ou le nadishodhana.

Je vous encourage vivement à vous familiariser avec les différentes techniques et à construire vos séances vous-mêmes. D'un jour à l'autre, d'une humeur à l'autre, vous n'aurez peut-être pas envie des mêmes choses.

Simplement pensez à commencer et finir votre séance par un petit moment de relaxation.

Séance 1 :

- Relaxation assise
- Respiration alternée
- Posture de la tortue
- Posture de la montagne
- Posture inversée
- Relaxation couchée

Séance 2 :

- Relaxation debout
- Respiration alternée
- La posture inversée
- La posture de la montagne
- La posture de la tortue
- Relaxation couchée ou relaxation dans la posture de la tortue

Séance 3 :

- Relaxation couchée
- Étirement du bâton
- Posture de la tortue
- Posture de la montagne
- Posture inversée
- Respiration alternée
- Relaxation couchée

Séance 4 :

- Relaxation assise
- Respiration en ujjayi sur le rythme 1 temps d'inspiration- 2 temps d'expiration
- Jatharaparivartanasana
- La tortue
- La posture inversée
- Respiration alternée
- Concentration sur la flamme de la bougie
- Relaxation couchée

Je vous invite ci-dessous à créer vos propres séances :

Séance 5 :

Séance 6 :

Votre séance de Yoga Nidra

Le Yoga Nidra invite à explorer un état qui se situe entre l'état de veille et de sommeil, un état où le corps dort mais la conscience reste éveillée.

Cet état « entre-deux » offre de grandes possibilités de récupération tant physiques que mentales. Il favorise également le rêve, tellement important pour que notre cerveau puisse traiter toutes les informations que nous avons en mémoire.

L'objectif de votre séance n'est donc pas de vous endormir, (même si vous constaterez que c'est parfois très tentant, voire irrésistible) mais bien de vous familiariser avec cet état et de vous habituer à le maintenir.

Vous pouvez faire votre séance n'importe quand dans la journée.

Vous pouvez la faire aussi le soir dans votre lit. Vous verrez qu'après une telle pratique, vous allez vous endormir comme un bébé.

Au fur et à mesure où vous la ferez, vous verrez que votre corps va prendre ses habitudes et que vous trouverez de plus en plus facilement et rapidement cet état délicieux.

Le guide audio est là pour vous aider au début. Vous pouvez ensuite essayer de faire la séance de manière autonome.

Je vous souhaite une très belle pratique, pleine de saveur.

http://votreyoga.com