



# Accueillir l'hiver



## IDÉES POUR UNE SÉANCE DE YOGA

Dans la nature, tout est en dormance. Il règne un calme particulier qui invite à se recentrer.

C'est une saison qui invite à refléter l'apparente immobilité du paysage dans nos intérieurs. C'est le moment d'hiberner, à notre façon.

Même si cette froideur et ce repos peuvent être parfois ressentis comme oppressants, c'est aussi une formidable leçon pour apprendre à être bien en nous-même et à nous retrouver.

Car si tout semble en repos, sous terre et en soi, c'est le printemps qui se prépare. En concentrant notre attention sur nos ressources, en construisant nos carapaces, en entraînant notre résilience et en aiguisant nos forces.

Danser au rythme des saisons et apprendre à apprécier l'hiver, malgré le froid et la nuit qui dure, est une formidable façon d'évoluer et de se construire, pour saisons après saison, devenir plus fort et plus grand, lorsque la sève coulera à nouveau à flots.

"SI L'EXISTENCE N'ÉTAIT QU'UN CHANT D'ÉTÉ,  
PERSONNE NE SAURAIT COMBIEN LA NEIGE EST BELLE EN HIVER."

YASMINA KHADRA

"QUÉLLE FLAMME POURRAIT ÉGALER  
LE RAYON DE SOLEIL D'UN JOUR D'HIVER ?"

HENRY DAVID THOREAU



## OUVERTURE

L'hiver, la saison froide, représente souvent un temps de défi, avec le froid mordant.

Pourtant, avec une beauté immaculée, la nature est nue et touchante dans son apparente fragilité. C'est une invitation à faire aussi le vide en nous, à oser ralentir et à embrasser le silence.

Tout en prenant conscience, que sous terre, bien au chaud et à l'abris des regards, tout est en œuvre pour qu'au printemps, tout soit prêt pour un sublime renouveau.

C'est l'occasion de faire table rase et de pouvoir ainsi se réinventer.

## PRANAYAMA

Surya Bhedhana : la respiration solaire

Inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche

Côté droit : coté solaire avec la chaleur et la couleur jaune. Visualisez cela lors de ce pranayama

- Bhastrika : le souffle du forgeron

Asseyez vous confortablement, le dos droit

Prenez quelques instants pour respirer à votre propre rythme Puis, prenez une grande inspiration par le nez en gonflant le plus possible l'abdomen Expirez par le nez en dégonflant le ventre au maximum Continuez ces enchaînements : la respiration est rapide : 1 temps à l'inspiration ; 1 temps à l'expiration Essayez de faire 3 cycles de 2 minutes de cette respiration A la fin des cycles, détendez-vous, respirez normalement et faites le point sur vos sensations.

- Nauli Kriya

Mettez vous debout, les mains sur les cuisses, les bras tendus, le dos dos penché et légèrement courbé Videz complètement vos poumons et relâchez les abdominaux Inspirez en rentrant le ventre et en maintenant les poumons vides, contractez les abdominaux et essayez de faire des mouvements circulaires avec vos abdominaux en contractant alternativement les parois abdominales intérieures et extérieures. Faites 3 cycles de 5 rotations en faisant une pause de 1 à 2 minutes entre chaque cycle



Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Méridien Yin du Rein et le Méridien Yang de la Vessie gouvernent la saison de l'hiver, de l'eau et de nos profondeurs psychiques.

En hiver, renforcez l'énergie originelle par l'étirement des Méridiens Reins et Vessie. Leur rôle est fondamental pour le renforcement de notre énergie vitale de base, afin de nous assurer une bonne immunité et une bonne résistance physique tout au long de l'hiver et aussi de notre existence.

L'émotion associée au Rein est la peur et le manque de confiance. On dit souvent que le Rein est la « Racine de la Vie », parce que c'est lui qui stocke l'Essence qui est partiellement héritée des parents à la naissance, et déterminée dès la conception. Les Reins ont la capacité à réaliser (le Zhi 志). Ils conservent en profondeur nos aptitudes, nos talents cachés, nos capacités non encore exploitées. On dit souvent que le Rein est la « Racine de la Vie », parce que c'est lui qui stocke l'Essence qui est partiellement héritée des parents à la naissance, et déterminée dès la conception. L'Hiver, saison des Reins est le moment propice pour descendre dans les profondeurs de l'Être et rencontrer ces potentialités. Apprendre à dompter ses peurs par un travail sur les Reins sera très bénéfique pour oser faire ce chemin. Les postures sont destinées à avoir un effet bénéfique pour calmer les glandes surrénales. Nous allons aussi chercher à bien étirer les lombaires pour agir sur les reins.

- la posture de l'enfant

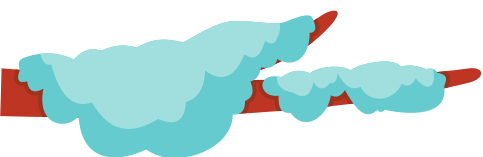
Dans cette posture, visualisez une bulle de lumière au-dessus de vous.

Puis elle s'ouvre et déverse des milliers d'autres petites bulles de lumière qui viennent descendre et transmettre leur énergie lumineuse lorsqu'elles se posent sur votre corps, particulièrement au niveau des reins. Sentez toutes ces particules lumineuses se déposer sur le bas de votre dos.

Emplissez-vous de calme et d'harmonie.

- la posture du demi-Pont (Setu bandha sarvangâsana)
- la posture du Héros (Virasana)
- la posture du Serpent (Anantanasana)





## VISUALISATION DEBOUT



Inspirons-nous du silence de la nature pour nous aussi, faire le vide dans notre esprit afin d'écouter notre voix intérieure.

Dans le silence, relierons-nous avec l'élément de l'Hiver : l'Eau. Avec la pluie et la neige, l'Eau est naturellement l'élément de l'Hiver.

Elle représente la passivité, l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin.

Imaginons cette Eau sur notre corps et dans notre corps. D'abord en torrent qui se déverse, puis devenant lac calme.

L'Eau devient surface transparente. Quelle vérité pouvez-vous voir ? Qu'est ce qui s'inscrit dans votre corps ?

Sentez-la dans se déverser dans votre corps, le vivifier, le purifier...

Une eau fraîche quasi glacée qui perce par delà les couches de notre corps et de notre âme pour révéler notre essence véritable.

## DES PHRASES À DISTILLER



J'accepte et j'embrasse les défis placés devant moi. J'accueille le retour de la lumière.

Posture après posture, respiration après respiration, flocon après flocon... avançons lentement mais sûrement pour construire une pratique de yoga confortable et rassurante comme une épaisse couche de neige moelleuse.

## DES MUDRAS



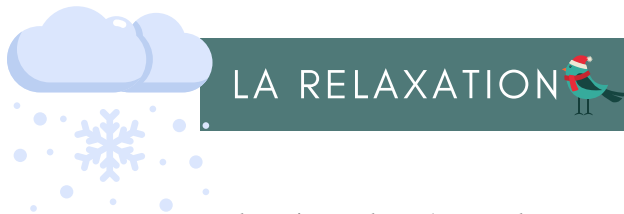
### Linga Mudra :

la Mudra de la chaleur. Ce geste des doigts augmente la chaleur interne.

Elle active l'élément du feu en faisant circuler son énergie dans tout le corps.

Entrelacez vos doigts de façon à ce que votre auriculaire droit soit libre vers le bas et que votre pouce gauche soit placé en haut librement. Érigez le pouce de la main droite et encerclez-le avec le pouce et l'index de la main gauche.

A pratiquer tout l'hiver pour se réchauffer.



## LA RELAXATION

Une visualisation qui permet de s'évader loin dans notre imagination, comme des flocons dansant dans le vent.

Pensez à la couleur blanche et ce qu'elle amène à votre esprit : la robe d'une mariée, la neige immaculée, les nuages cotonneux, un diamant, un grand verre de lait, un bouquet de muguet... Puis, au bout de quelques instants, laissez les images disparaître et imaginez simplement une toile blanche, toute blanche, complètement monochrome. Puis, ensuite, interrogez-vous, est-elle vraiment si monochrome ? n'y décelez-vous pas certaines nuances ? certains reliefs peuvent aussi se découper... Et peu à peu, venez remplir cette toile par les couleurs, les formes, les odeurs... sorties de votre imagination.

Laissez-vous transporter à votre guise, où bon vous semble : que ce soit au sommet d'une montagne enneigée, sur une vaste plage de sable blanc, dans un paysage albâtre lunaire, ou tout autre part, avec des étincelles de couleurs

"L'HIVER, CETTE SAISON DE SILENCE FROID,  
MAIS AUSSI D'ATTENTE FÉCONDE."

STEFAN SATRENKYI.



## HORS DU TAPIS

- **Accueillir les défis avec grâce**

Le froid, la pluie, la neige,... l'hiver apporte son lot d'inconforts. Mais c'est aussi en embrassant ces défis que nous construisons notre résilience et bâtissons une nouvelle force intérieure et extérieure. Cela peut aussi se révéler dans notre pratique de yoga : que ce soit en regardant du côté du yoga Toumo, le yoga du froid, ou bien en tentant des postures plus difficiles ou en les tenant un peu plus longtemps.

- **Laisser de la place pour le vide**

Inspirons-nous du silence de la nature pour nous aussi, faire le vide dans notre esprit afin d'écouter notre voix intérieure : aller dehors marcher, regarder le paysage et vous asseoir tranquillement sans téléphone, baladeur ou toute autre producteur de bruits de fond... Vous serez étonné du calme que cela vous procurera. Vous deviendrez plus réceptif à votre intuition et prendrez plus facilement conscience de votre dialogue intérieur.

- **Ralentir**

Nous avons souvent tendance à sauter de contraintes en contraintes, toujours pressés par le temps, par des rendez-vous à honorer, des tâches à régler...S'il y a certaines contraintes que nous ne pouvons éviter, peut-être d'autres peuvent-elles être supprimées, allégées.

Peut-être est-ce seulement vous qui vous les imposez à vous-même, sans vraiment que ça ne serve à quelque chose, si ce n'est ajouter un pic de stress supplémentaire à votre journée. Faites le tri entre ce qui est important et ce qui l'est moins, et concentrez votre énergie dans les projets où elle vous sera redonnée au centuple, de différentes façons. Prenez le temps de vous arrêter, de vous asseoir, de chanter, de méditer...

Bref,

- Faire des promenades au grand air et profiter du soleil dès qu'il est présent
- Apprécier le froid, relever les défis
- S'octroyer des moments de silence, de pause...
- Profiter aussi pour se reposer et se ressourcer avant l'explosion de vie du printemps

## DES LECTURES



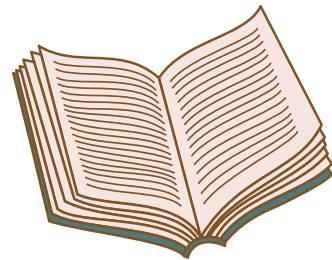
Pour se mettre dans l'ambiance hivernale, à dévorer sous la couette :

Donna Tartt : Le maître des illusions

Charlotte Brontë: Jane Eyre

Louisa May Alcott: Les quatre filles du Dr March

Donna Tartt : le Secret



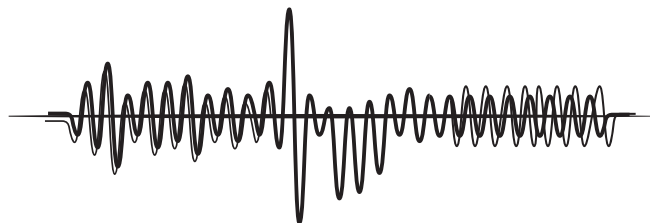
## DES MUSIQUES



The Fox in the Snow - Belle & Sebastian

Winter- Tori Amos

Winter Bird - Hawksley Workman





## Quelques conseils passer un bel Hiver selon la Médecine Traditionnelle Chinoise :

Un bain au gingembre frais :

Ce traitement favorise la circulation du sang dans les membres inférieurs et permet de garder les pieds au chaud. Le soir avant de se coucher :

1. Râper environ 50g de gingembre frais ou couper 10 belles tranches.
2. Faites bouillir l'ensemble dans 2 litres d'eau pendant 20 minutes à feu doux (casserole ouverte).
3. 2 minutes avant la fin de la cuisson rajouter une pincée de sel.
4. Verser le contenu dans une bassine, compléter avec de l'eau tiède pour augmenter le volume et ajuster la température.
5. Baigner les pieds pendant 10 minutes à 15 minutes. L'eau doit être chaude mais supportable. Rajouter de temps en temps un peu d'eau chaude pour maintenir une bonne température.
6. Ensuite, essuyez-vous les pieds et profitez de ce moment de détente et de relaxation pour vous masser les pieds.

Cette pratique naturellement relaxante, est aussi très efficace pour apaiser et détendre le corps et l'esprit.



## **Selon l'Ayurveda, la médecine traditionnelle indienne :**

L'Hiver est une saison Kapha aux forts accents Vata. L'hiver est marqué par le froid, avec une certaine pesanteur, une humidité plus présente, sous forme de neige ou de pluie, un ciel bas, lourd de nuages, un ralentissement du rythme poussant les animaux à hiberner. Tout cela sont des manifestations du dosha Kapha.

Cependant, plus l'hiver est sec et froid, plus le dosha Vata sera aussi présent.

### **le régime alimentaire :**

En hiver, le feu digestif brûle plus ardemment. Le corps a besoin de plus de carburant pour l'entretenir. Naturellement, nous avons envie de boissons chaudes, de nourritures plus grasses, de plats plus consistants.

Les épices aideront aussi à maintenir le feu : des thés à la cannelle ou gingembre sont particulièrement indiqués.

Des légumes comme des épinards, des carottes cuites et tous les légumes racines vous réchaufferont. Un plat de kitchari est aussi une excellente façon de se nourrir pendant l'hiver. Mettez l'accent sur les soupes, les épices, les plats bien cuits.

Évitez les aliments humides et froids ainsi que les plats trop sucrés et gras.

Si vous êtes de constitution Kapha, un jour de jeûne sec peut aussi être très efficace pour vous rebooster.

### **Le rythme de vie :**

Pour contrebalancer la lourdeur et le froid hivernal, gardez le cœur léger et votre âme lumineuse. Invitez la chaleur dans votre corps, votre esprit et votre âme en vous entourant de vos amis, en prenant le temps d'apprécier un chocolat chaud au coin du feu ou en lisant un bon livre. C'est l'occasion de s'offrir une retraite silencieuse toute naturelle.

Si maintenir des habitudes stables vous aidera à maintenir Vata équilibré, pour Kapha, il sera bon d'ajouter un soupçon d'imprévu dans votre quotidien, quitte à vous bousculer un peu.

Par exemple, levez-vous, mangez et allez au lit aux mêmes heures, mais laissez de l'espace pour la surprise dans certaines plages de la journée.

En hiver, vous pouvez rester au lit un peu plus longtemps.

u saut du lit, grattez-vous la langue et pratiquez Jala Neti.

C'est aussi le moment pour vous masser avec une huile qui réchauffe comme de l'huile de sésame. Prenez ensuite une douche froide. Prenez un verre d'eau chaude pour activer le système digestif et faites votre yoga du matin.

L'exercice physique vous permettra de profiter pleinement de l'hiver en parfaite santé.

L'horaire idéal est entre 6h et 10h du matin : l'horaire Kapha.