



Les postures



d'équilibre sur les mains

IDÉES POUR UNE SÉANCE DE YOGA

Nous avons tous vu des images impressionnantes de yogi contorsionniste équilibriste qui nous ont fait rêver tout en se demandant si tout cela était vraiment possible et serait un jour à notre portée...

Les postures de la luciole, du corbeau, de l'oiseau de paradis... des postures aux doux noms qui peuvent faire rêver autant qu'elles peuvent faire peur et nous faire venir des noms d'oiseaux à la bouche quand la chute est au rendez-vous ...

Et si on apprenait à ne plus craindre la chute, mais la voir comme un potentiel d'apprentissages ?

Une séance pour gagner en confiance, pour oser et pour ouvrir ses ailes...

"LA MAUVAISE NOUVELLE, C'EST QUE VOUS ÊTES EN TRAIN DE TOMBER DANS L'AIR, SANS RIEN POUR VOUS RACCROCHER, SANS PARACHUTE.

LA BONNE NOUVELLE, C'EST QU'IL N'Y A PAS DE SOL."

CHÖGYAM TRUNGPA



OUVERTURE

Le yoga a une composante physique indéniable mais lutter pour parvenir à tenir une fraction de secondes dans la posture du corbeau ne sera sans doute pas la plus belle façon de goûter à tous les bienfaits de cette posture.

Si chaque posture est sacrée, la saveur qu'elle dégagera sera bien différente si elle est prise avec défiance et sans la présence du souffle pour l'alléger.

La respiration sera une précieuse alliée pour profiter de toutes leurs saveurs de ces postures d'équilibre.

Pour s'envoler dans les airs, celui qui nous fait voyager dans le vent comme celui que nous respirons, afin de nous alléger des maux et des soucis du quotidiens qui nous plombent et nous pèsent.

POSTURES

Des postures au noms d'oiseaux pour prendre son envol :

le corbeau Bakasana

L'oiseau de paradis (Svarga Dvidasana)

La luciole

Et aussi :

Angle du 8 (Asravakrasana)

le chien renversé

la balance

VISUALISATION DEBOUT

Se connecter à la sensation de légèreté pour s'envoler, pour voltiger, pour se défaire de la gravité, de ce qui plombe, qui pèse, qui englué...
Expirer la gravité et inspirer la légèreté.

Et dans les airs : jouer à enlever ses frontières avec le monde extérieur, commencer par se connecter au monde autour de soi et puis flouter les contours...

Et se demander : suis-je défini par l'extérieur, comment cela est lorsque je me laisse porter par le vent, lorsque je fais pleinement et entièrement confiance et que je me laisse aller dans le tourbillon ?

FOCUS SUR LA POSTURE DU CORBEAU

Cette posture demande de la force et du courage, mais, ne nous laissons pas effrayer et déployons progressivement nos ailes pour voler vers de nouveaux horizons. Pour réussir la posture du corbeau, nous allons travailler sur la construction des prérequis suivants : une solide force dans les bras et la ceinture abdominale, un bon équilibre, des poignets souples, une bonne ouverture de hanches. Pour beaucoup de yogis, le corbeau est une des postures avancées qui représente un beau défi pour la maîtriser.

En effet, c'est une posture qui demande à la fois de la force, de la souplesse et de la coordination. Elle peut s'appréhender simplement en construisant son équilibre petit à petit. C'est aussi une porte d'entrée pour la posture sur la tête. Cette pose est aussi le symbole de la justice et de la longévité.

Il y a 2 postures possibles : sur la tête et sur les bras. La posture sur la tête est la plus simple. Elle a très peu de contre-indications. Il faut augmenter progressivement la durée jusqu'à pouvoir tenir 5 minutes : augmenter de 10 secondes par jour et descendre à la moindre douleur.

La posture sur les bras est la posture la plus « classique » du corbeau.

Voici quelques astuces pour la prendre :

1. Mettez-vous en position de squat, placer les paumes des mains bien appuyées au sol. Maintenez vos hanches et vos pieds serrés afin de vous aider à mobiliser les abdominaux pour décoller.
2. Regardez devant vous un point qui forme le sommet d'un triangle équilatéral dont les autres angles sont vos mains.
3. Utilisez l'arrière de vos bras comme point d'appui pour vos genoux et transférez le poids de façon égale vers vos mains. Serrez les coudes en alignement avec les épaules pour vous élever un peu plus dans la pose.
4. Étirez les épaules, serrez les côtes, essayez de rapprocher les cuisses l'une de l'autre et d'allonger les bras.



LA RELAXATION

Les postures d'équilibres font peur... indéniablement... du moins pour moi : peur de la chute, peur de se faire mal, peur de ne pas y arriver...

Alors, prenons un temps pour les observer, dans la position du cadavre. Comment se manifestent-elles ? A quoi ressemblent-elles ? Quelles sont leur forme ? leur texture ? leur couleur ? leur odeur ? ...

Serait-il possible de les toucher ainsi ? Voire de les modeler à notre guise...

HORS DU TAPIS

Une réflexion sur la citation de Chögyam Trungpa :

“La mauvaise nouvelle, c'est que vous êtes en train de tomber dans l'air, sans rien pour vous raccrocher, sans parachute. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'y a pas de sol.”

Cette citation ouvre une toute nouvelle perspective sur l'existence. Sur la façon d'en apprécier chaque moment, malgré les peurs ou les incertitudes.

Pourquoi ne pas au lieu de s'inquiéter sans cesse de ce sol imaginaire, nous ne profitons pas de cette sublime sensation de voler.

Ces mots sont comme un poétique rappel de la beauté de la vie. Comme une ode à la gratitude, à l'émerveillement, à la jouissance de la liberté que nous avons tous.

Pourquoi cherchons-nous aussi parfois à dénier cette chute en cherchant à la contrôler à tout prix ?

Lorsque nos peurs, nos cauchemars, nos doutes, nos petits et grands soucis nous hantent... ces mots invitent à se dire que nous tombons en chute libre, que c'est notre destinée et que c'est cela qui est merveilleux !

Ne perdons pas de temps à nous inquiéter de ce sol imaginaire, profitons de notre chute libre pour faire de sublimes figures acrobatiques, pour saluer au passage de gracieux albatros, princes des nuées, de sages chouettes, de fiers aigles ... des nuages tout cotonneux ... et peut-être même quelques corbeaux, des oiseaux de paradis !

Bien sûr, parfois cela ira trop vite : nous nous sentirons happés par des tourbillons inconfortables. Parfois, cela ira trop doucement et nous aurons l'impression d'être en suspension, avec un sentiment de frustration. C'est aussi notre chemin : pas forcément une ligne droite, calme et tranquille, mais une chute, avec ces jours et ces nuits, ces côtés sombres et obscurs.

Profitons de la chute !

DES PHRASES À DISTILLER

Je suis concentré et centré
Je défie la gravité
Je passe à travers mes peurs

DES MUDRAS

Vaikara Mudra :

Cette Mudra est une Mudra de protection qui agit sur la force intérieure, la confiance et le courage.

Les poings sont fermés, le bras droit est replié devant la poitrine, le bras gauche s'y appose. Le dos est bien droit, les épaules basses et la nuque longue.

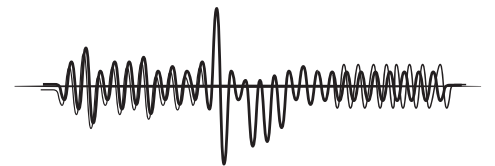
DES LECTURES

How To Do A Handstand de Patrick Barrett
Hand and Forearm Exercices de de Patrick Barrett (encore :))...

et un site web... extrêmement intéressant : gmb Fitness, notamment cette vidéo : "4 Exercises to Build Handstand Strength (Hand Standing for Beginners)" et la série "Comprehensive Handstand Tutorial Series"

DES MUSIQUES

Mr Jones - Counting Crows
I am Like a Bird - Nelly Furtado
Bird on THE Wire - Leonard Cohen



POUR ALLER PLUS LOIN

Regarder la peur différemment :

Dans son livre « Playing Big » (un excellent ouvrage), Tara Mohr énumère, 15 façons de traiter avec la peur lorsque celle-ci se présente.

Les voici brièvement résumées :

1. Demandez conseil à votre mentor intérieur ou votre future version de vous idéale. Regardez comment il/elle aurait agi dans cette situation et inspirez-vous de son comportement ☐☐
2. Changez la peur en amour ☐
3. Soyez curieux de ce que la peur peut vous apprendre ☐
4. Changez la peur en une émotion connotée plus positivement : la joie, l'humilité, l'esprit d'aventure...☐
5. Reconnectez-vous à votre désir de servir un but supérieur ☐
6. Discutez avec une version de vous plus jeune, qui était plus intrépide, plus avide d'expérimentation ☐
7. Acceptez de la nommer 🗣️
8. Analysez de façon analytique les probabilités de réalisation, les différentes possibilités. Essayez de raisonner ces peurs ☐
9. Revenez au moment présent, sans anticiper ☐☐
10. Jouez le scénario inspiré par la peur jusqu'au bout et réalisez que les conséquences ne sont pas si terribles que cela et que vous aurez la possibilité de rebondir à chaque instant ☐♂️
11. Respirez profondément ☐
12. Relaxez-vous physiquement, en détendant consciemment chaque partie de votre corps, l'une après l'autre 😊zzz
13. Imaginez ou regardez des paysages calmes ☐
14. Mettez de la musique ☐
15. Acceptez et passez à travers la peur☐



15 façons d'avancer

avec ses peurs

par Tara Mehr



1. Demandez conseil à votre mentor intérieur ou votre future version de vous idéale. Regardez comment il/elle aurait agi dans cette situation et inspirez-vous de son comportement

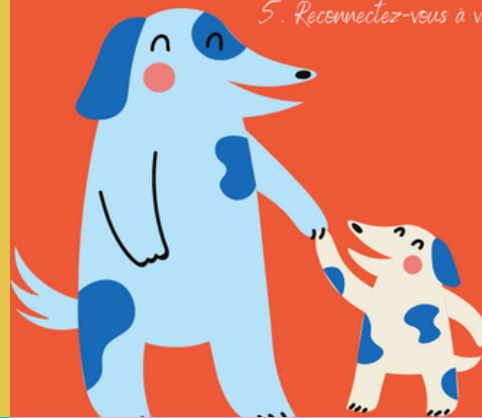
2. Changez la peur en amour



3. Soyez curieux de ce que la peur peut vous apprendre

4. Changez la peur en une émotion connue plus positivement : la joie, l'humilité, l'esprit d'aventure...

5. Reconnectez-vous à votre désir de servir un but supérieur



8. Analysez de façon analytique les probabilités de réalisation, les différentes possibilités. Essayez de raisonner ces peurs

6. Discutez avec une version de vous plus jeune, qui était plus intrépide, plus avide d'expérimentation

7. Acceptez de la nommer



9. Revenez au moment présent, sans anticiper



10. Jouez le scénario inspiré par la peur jusqu'au bout et réalisez que les conséquences ne sont pas si terribles que cela et que vous aurez la possibilité de rebondir à chaque instant

11. Respirez profondément



12. Relaxez-vous physiquement, en détendant consciemment chaque partie de votre corps, l'une après l'autre

13. Imaginez ou regardez des paysages calmes



14. Mettez de la musique

15. Acceptez et passez à travers la peur

