

Souffle d'automne



ÉCHOS DE LA BRISE AUTOMNALE

L'automne est une saison de transition, une période où la nature se prépare doucement à s'endormir pour l'hiver. C'est un moment où chaque souffle que nous prenons est empreint de l'odeur de la terre humide, du crépitement des feuilles sous nos pieds et du doux refrain des oiseaux migrant vers des climats plus cléments.

Lors de cette séance, nous allons nous accorder aux rythmes de l'automne, en laissant chaque inspiration absorber la sérénité de la saison, et chaque expiration libérer ce qui n'a plus lieu d'être dans nos vies. La brise automnale, avec ses échos lointains et ses murmures secrets, nous guidera à travers une série de postures et de respirations qui reflètent le calme et la beauté de cette période de l'année.

Embarquons ensemble dans cette danse avec l'automne, en permettant à nos corps et à nos esprits de s'épanouir dans la douce mélodie de la brise automnale, et en découvrant les trésors cachés que cette saison a à nous offrir.

"Chaque feuille d'automne n'est pas une fleur qui se fane,
mais une mélodie qui s'élançe."

Oscar Wilde



Ouverture

L'automne est bien plus qu'une saison, c'est un sentiment, une symphonie de changements. Alors que la nature se prépare pour le repos hivernal, elle nous offre un spectacle d'or et de cuivre, un ballet silencieux de feuilles dansant avec le vent.

"Souffles d'Automne" est une invitation à s'aligner sur ce rythme naturel, à sentir la fraîcheur de l'air nous remplir de vitalité, et à laisser la mélodie automnale nous guider vers l'introspection. Comme les arbres lâchent leurs feuilles, laissons-nous aussi aller, relâchant le superflu, pour nous recentrer, nourris par le souffle vivifiant de cette saison de transition.

Pranayama de l'Automne : Ujjayi (Respiration Victorieuse)

Ujjayi Pranayama, souvent appelée la "respiration victorieuse", est comparable au son doux et rythmé des feuilles qui dansent avec le vent d'automne. C'est une respiration profonde et apaisante qui réchauffe le corps tout en calmant l'esprit, idéale pour les jours où la fraîcheur de l'automne commence à s'installer.



Pour pratiquer:

1. INHALATION : Inspirez profondément par les narines, en faisant glisser l'air le long de l'arrière de votre gorge. Vous remarquerez un léger son ressemblant à l'océan ou au murmure du vent à travers les arbres en automne.
2. RÉTENTION : Retenez votre souffle pendant un moment, en vous imaginant emmagasiner la chaleur et l'énergie vitale que l'automne nous apporte.
3. EXPIRATION : Expirez lentement par les narines, en maintenant la même contraction à l'arrière de la gorge pour prolonger et contrôler votre souffle. Imaginez libérer tout ce qui ne vous sert plus, tout comme les arbres lâchent leurs feuilles.
4. RÉPÉTITION : Continuez cette respiration pendant plusieurs cycles, vous permettant de vous connecter profondément à l'énergie transformatrice de l'automne.

Chaque inspiration est une invitation à puiser dans la richesse et l'abondance de cette saison, et chaque expiration est une célébration de lâcher prise et de renouvellement. En pratiquant Ujjayi, nous nous harmonisons avec l'esprit de l'automne, nous accueillons ses dons et nous préparons intérieurement à la transition vers l'hiver.

Des postures



Vrkasana (Posture de l'arbre)

Visualisez-vous comme un arbre majestueux qui perd doucement ses feuilles. Enracinez-vous solidement dans le sol avec vos pieds, et étirez vos bras et doigts comme des branches qui s'étirent vers le ciel. Cette posture développe l'équilibre et rappelle la stabilité et le calme des arbres en automne.

Uttanasana (Flexion avant debout)

En vous penchant en avant, imaginez-vous libérant les feuilles de votre propre arbre intérieur, symbolisant le lâcher prise et la libération des soucis ou des tensions.

Parivrtta Trikonasana (Triangle tourné)

Représentant le tourbillon des feuilles tombant des arbres, cette torsion stimule également la digestion, idéale après une saison d'abondance.

Ardha Matsyendrasana (Demi-torsion du seigneur des poissons)

Avec chaque torsion, imaginez-vous libérant les vieilles énergies, tout comme les arbres libèrent leurs feuilles en automne.

Marjaryasana-Bitilasana (Chat-vache en mouvement)

Cette combinaison de flexion et d'extension de la colonne vertébrale peut évoquer l'oscillation entre l'été qui finit et l'automne qui commence.

Skandasana (Posture du guerrier du bas)

En vous déplaçant latéralement d'une jambe à l'autre, cela peut rappeler la douce brise d'automne balayant le sol.

Utkata Konasana (Posture de la déesse)

Une posture puissante évoquant la force des éléments pendant cette période transitoire.

Malasana (Posture de la guirlande ou du squat)

Descendant vers la Terre, elle rappelle le besoin de s'ancrer et de se préparer à la saison froide à venir.

Bakasana (Posture de la grue)

Représentant un oiseau se préparant à migrer pour l'hiver, cette posture développe l'équilibre et la force du noyau.

Hanumanasana (Posture du grand écart ou du singe)

Évoque la générosité de la saison des récoltes, tout en étirant profondément les jambes et les flancs.



La visualisation debout : LA Forêt en Automne

Debout solidement ancré dans votre Tadasana (posture de la montagne), fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes.

Imaginez que vos pieds sont comme les racines d'un arbre ancien, s'enfonçant profondément dans le sol. Sentez la force et la stabilité de la Terre sous vous. Avec chaque expiration, sentez que vous envoyez davantage de racines dans le sol.

Remontez progressivement votre conscience le long de vos jambes, tout comme un tronc d'arbre robuste et puissant, vous soutenant fermement.

À l'intérieur de votre esprit, regardez autour de vous et visualisez-vous au centre d'une forêt d'automne. Les arbres portent des teintes de rouge, d'orange, de jaune et de brun. Une légère brise souffle, faisant danser les feuilles autour de vous.

Respirez profondément et imaginez que chaque inspiration tire en vous l'essence apaisante et rafraîchissante de cette forêt. Sentez la fraîcheur de l'air, mêlée à l'odeur douce et terreuse des feuilles décomposées.

Écoutez le doux chuchotement du vent à travers les branches et le bruissement des feuilles sous vos pieds.

Lors de votre prochaine inspiration, visualisez une couronne de feuilles dorées qui tourbillonne doucement au-dessus de votre tête, puis descend le long de votre corps, vous enveloppant dans son énergie d'automne.

Prenez encore quelques respirations ici, ressentez la connexion entre vous, l'arbre que vous représentez, et la forêt qui vous entoure. Vous faites partie de ce cycle, de cette danse d'automne.

Lorsque vous êtes prêt, ramenez lentement votre conscience à votre corps, bougez doucement vos orteils et vos doigts, et ouvrez les yeux, gardant avec vous l'énergie apaisante de cette forêt d'automne.



La relaxation : L'Étreinte de l'Automne

1. Connexion avec la Terre :

- Imaginez que chaque expiration vous rapproche de la Terre, vous permettant de vous enfoncer doucement dans son étreinte chaleureuse. Sentez la solidité de la Terre sous vous, soutenant chaque partie de votre être.

2. La brise automnale :

- Visualisez une douce brise d'automne caressant votre visage. Sentez sa fraîcheur, le doux parfum des feuilles qui tombent et le murmure des arbres. Avec chaque inspiration, respirez cette essence automnale, laissant votre corps se remplir de calme et de sérénité.

3. Feuilles tombantes :

- Imaginez que, tout comme les arbres laissent tomber leurs feuilles en automne, vous laissez tomber toutes vos préoccupations, vos tensions et vos inquiétudes. Visualisez ces préoccupations se transformant en feuilles d'or qui tombent doucement du sommet de votre tête, flottant lentement jusqu'à toucher le sol, vous laissant libre et léger.

4. La chaleur intérieure :

- Alors que les soirées d'automne deviennent plus fraîches, imaginez une chaleur douce et rayonnante provenant de votre cœur. Laissez cette chaleur se propager à chaque partie de votre corps, des orteils à la tête, vous enveloppant d'une couverture de confort et de protection.

5. L'harmonie de l'automne :

- Enfin, prenez un moment pour honorer le rythme de la nature, le cycle des saisons. Ressentez cette harmonie en vous, rappelant que tout change, tout évolue, et pourtant, en son cœur, tout reste en équilibre.

Une mudra

vayu mudra:



Mudra de Vayu, ou la mudra de l'air. L'automne est une saison souvent associée au vent et au changement, et cette mudra est connue pour réguler l'élément de l'air dans le corps.

- Vayu Mudra est bénéfique pour diminuer l'excès d'air dans le corps, ce qui peut aider à réduire l'anxiété, l'agitation et d'autres déséquilibres liés à l'élément air.
- Elle est également utile pour les problèmes tels que les flatulences, la constipation et les douleurs articulaires.
- Sur le plan émotionnel, elle peut aider à apporter une sensation de calme et d'ancrage, particulièrement utile pendant les saisons de transition comme l'automne.

Cette mudra, combinée avec des respirations profondes, peut vous aider à vous connecter avec la nature changeante de l'automne, tout en vous ancrant dans le moment présent.

Des musiques



James Blunt - "Autumn"
The Doors - "Indian Summer"
The Rolling Stones - "Angie"
Neil Young - "Harvest Moon"
Sufjan Stevens - "Mystery of Love"
Hawksley Workman - "Autumn's Here"
Adele - "Set Fire to the Rain"

Des lectures

Quelques idées pour vous plonger dans une ambiance automnale, que vous soyez blotti chez vous avec une tasse de thé chaud ou en train de lire dans un parc avec les feuilles qui tombent autour de vous.



- "La Route" de Cormac McCarthy:
Ce roman post-apocalyptique suit un père et son fils qui parcourent un monde dévasté. Le paysage désolé et les thèmes de la survie et de l'espoir en font une lecture appropriée pour l'automne, une saison de transition.
- "Les Sœurs Brontë" d'Anne, Charlotte, et Emily Brontë:
Les romans des sœurs Brontë, comme "Jane Eyre" ou "Les Hauts de Hurlevent", sont empreints d'une atmosphère sombre et mélancolique, parfaite pour une soirée d'automne.
- "Norwegian Wood" de Haruki Murakami:
C'est une histoire d'amour et de perte, avec des descriptions mémorables des saisons qui passent à Tokyo, notamment l'automne.
- "Les Fiancés de l'hiver" de Christelle Dabos:
Premier tome de la saga "La Passe-miroir", ce roman introduit un monde enchanteur et glacial, idéal pour l'ambiance automnale.
- "La Fille de l'automne" de Laura Kasischke:
C'est un roman sur la maternité, l'amour et la perte. Le titre lui-même suggère un lien fort avec l'automne.
- "L'Écume des jours" de Boris Vian:
Si vous recherchez quelque chose d'un peu plus avant-gardiste et surréaliste, cette histoire d'amour tragique est à la fois belle et mélancolique.
- "Feuilles d'herbe" de Walt Whitman:
Cette collection de poèmes célèbre la nature, la vie, la mort et le passage du temps. Beaucoup de ses poèmes ont une tonalité automnale.



Hors du tapis : Embrasser l'Essence de l'Automne.

- Balades en forêt : L'automne est le moment idéal pour se promener en forêt et ressentir le crissement des feuilles sous les pieds. Essayez de marcher lentement, en respirant profondément et en vous immergeant dans les couleurs et les sons de la saison.
- Journal de Gratitude : Chaque soir, notez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. L'automne, saison de récolte, est le moment idéal pour réfléchir à ce que nous avons et apprécier les petites choses de la vie.
- Cuisine saisonnière : Essayez de cuisiner avec des produits de saison. Citrouilles, courges, châtaignes, pommes... l'automne regorge de délices. Prenez le temps de cuisiner en conscience, en ressentant les textures et les arômes de chaque ingrédient.
- Ateliers créatifs : Utilisez les éléments naturels de l'automne pour créer. Que ce soit des couronnes de feuilles, de la peinture inspirée des couleurs automnales ou encore de l'écriture créative, laissez-vous inspirer par la saison.
- Méditation en plein air : Trouvez un endroit calme à l'extérieur, peut-être dans votre jardin ou un parc voisin, et méditez quelques minutes, en vous concentrant sur les sons, les odeurs et la sensation de l'air frais sur votre peau.
- Détox digitale : L'automne est aussi un moment de lâcher prise. Profitez-en pour réduire votre temps d'écran, peut-être en instaurant une journée par semaine sans technologie.
- Rangement saisonnier : Comme les arbres qui perdent leurs feuilles, débarrassez-vous de ce qui ne vous sert plus. Triez vos vêtements, vos livres, faites de l'espace chez vous et dans votre esprit.

