

peuvent communiquer réellement le sentiment éprouvé quand on pratique. Un des aspects les plus agréables et les plus délassants du yoga pratiqué en pleine conscience est la perception du corps se coulant d'une posture à l'autre, traversant des périodes d'immobilité lorsqu'il est allongé sur le dos ou sur le ventre. Ceci ne peut arriver quand vous faites des va-et-vient entre les illustrations et les descriptions d'un livre, et votre corps sur le sol. Cela m'a toujours exaspéré les quelques fois où j'ai essayé d'apprendre à partir d'un livre de yoga, même si le livre était excellent. C'est pourquoi nous recommandons fortement, si vous souhaitez pratiquer le yoga en pleine conscience, d'utiliser au début les séances enregistrées. Tout ce que vous avez à faire alors, est d'en lancer un enregistrement et de vous laisser guider dans les différentes séquences de postures. Ceci vous permet de mettre toute votre énergie dans la conscience d'instant en instant de votre corps, de votre souffle et de votre esprit. Les illustrations et les instructions de ce chapitre peuvent alors être utilisées pour clarifier vos hésitations éventuelles et s'ajouter à votre compréhension. Au fil de la pratique, celle-ci va croître principalement à partir de vos expériences personnelles. Une fois que vous savez ce qui est en jeu, vous pouvez pratiquer sans enregistrement, et combiner différentes séquences de postures pour vous-même.

Nous avons déjà vu que la *posture* est très importante dans la méditation assise, et que mettre votre corps dans certaines positions peut avoir des effets immédiats sur votre état mental et émotionnel. Être conscient du langage de votre corps et de ce qu'il révèle au sujet de vos attitudes et de vos sentiments peut vous aider à les changer rien qu'en modifiant votre posture physique. Même quelque chose d'aussi simple que de relever le coin des lèvres dans un demi-sourire peut produire un sentiment de bonheur et de détente qui n'était pas présent avant que vous ne mobilisiez vos muscles faciaux pour imiter un sourire.

Il est important de vous souvenir de ceci quand vous faites du yoga. Chaque fois que vous entrez volontairement dans une nouvelle posture, vous changez littéralement votre orientation physique et de ce fait changez tout autant votre perspective intérieure. Vous pouvez ainsi penser à toutes les positions dans lesquelles vous vous trouvez en faisant du yoga comme à autant d'occasions de pratiquer la pleine conscience de vos pensées, de vos sentiments et de vos états d'humeur ainsi que de votre respiration et des sensations associées à l'étirement et à la mobilisation de différentes parties du corps.

Par exemple, rouler parfois en position foetale vers l'arrière pour se retrouver en position inversée en appui sur l'arrière de la nuque et des épaules (position 21 de la figure 6), peut procurer un changement bienvenu

de perspective, voire un changement d'humeur positif. Même des choses aussi simples que la position de vos mains quand vous êtes assis, les paumes ouvertes vers le ciel ou tournées vers les genoux, les paumes en contact avec les cuisses ou pas, les pouces en contact ou pas, tous ces détails peuvent avoir un effet sur votre ressenti dans une posture donnée. Ils constituent un domaine fructueux pour développer la conscience du flux de l'énergie dans le corps.

Quand vous pratiquez le yoga, vous devriez être à l'affût des nombreuses manières, certaines bien subtiles, dont votre perspective sur le corps, vos pensées et tout ce que vous ressentez de vous-même peut changer quand vous adoptez différentes postures délibérément et y demeurez un certain temps, pleinement attentif d'instant en instant. Pratiquer de cette façon enrichit énormément le travail intérieur et l'entraîne bien au-delà des bénéfices physiques qui viennent naturellement de l'étirement et du renforcement du corps.

## COMMENT COMMENCER

1. Allongez-vous sur le dos sur un tapis de yoga plus ou moins épais qui amortit la dureté du sol. Si vous ne pouvez être allongé sur le dos, installez-vous d'une autre manière.
2. Devenez conscient du flux de votre respiration et sentez l'abdomen se soulever puis redescendre à chaque inspiration puis à chaque expiration.
3. Prenez quelques instants pour ressentir votre corps dans son unité, de la tête aux pieds, ressentir l'« enveloppe » de votre peau, et les sensations associées au toucher là où votre corps est en contact avec le sol.
4. Comme pour la méditation assise et le scan corporel, gardez votre attention centrée sur le moment présent et ramenez-la quand elle s'égaré, notant ce qui l'a distraite avant de vous en écarter.
5. Positionnez votre corps le mieux que vous pouvez dans les différentes postures illustrées ci-dessous, et essayez de rester dans chacune d'elles tout en vous centrant sur votre respiration au niveau de l'abdomen. Les figures 6 et 7 vous donnent les séquences de postures que nous faisons sur les deux enregistrements qui accompagnent ce programme<sup>6</sup>. Sur ces enregistrements, certaines postures sont répétées à différents endroits. Ces répétitions ne sont pas reprises dans les dessins. Quand une posture est dessinée exécutée du côté droit ou du côté gauche, faites-la des deux côtés, comme indiqué.

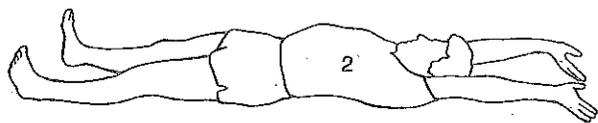
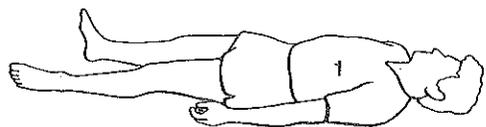
6. N.d.T. : voir en fin de livre le site de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

Kabat-Zinn J. (2003). "Au cœur de la méditation, la pleine conscience". De Boeck. pp 151-162

6. Pendant que vous êtes dans la posture, pour chacune d'elles, soyez conscient des sensations dont vous faites l'expérience dans les différentes parties de votre corps. Si vous le souhaitez, dirigez votre souffle dans puis hors de la région où l'intensité est plus grande, dans un étirement ou une posture spécifique. L'idée est de se relaxer dans chaque posture du mieux que vous pouvez et de respirer avec votre ressenti.
7. Sentez-vous libre de passer toutes les postures susceptibles d'exacerber un problème que vous pouvez avoir. *Vérifiez avec votre médecin ou votre kinésithérapeute certaines postures, si vous avez un problème à la nuque ou au dos. C'est une zone dans laquelle vous avez à utiliser votre jugement et à être responsable de votre corps.* À la clinique du stress, de nombreuses personnes souffrant de problèmes de nuque ou de dos disent qu'elles peuvent faire au moins quelques-unes de ces postures, mais qu'elles les font *très prudemment*, sans pousser, forcer ni tirer. Bien que ces exercices soient très doux et puissent soigner, ils sont aussi étonnamment puissants et peuvent conduire à des elongations musculaires et à des problèmes plus sérieux s'ils ne sont pas faits lentement, consciemment et avec une progression dans le temps.
8. Ne vous mettez pas en compétition avec vous-même, et si vous vous surprenez à le faire, notez-le et lâchez prise. L'esprit du yoga est l'esprit d'acceptation de soi dans le moment présent. L'idée est d'explorer vos limites doucement, avec amour, en respectant votre corps. L'idée n'est pas d'essayer de forcer les limites de votre corps parce que vous souhaitez avoir l'air plus souple ou avoir plus belle allure dans votre maillot de bain l'été prochain. Cela peut arriver naturellement si vous continuez à pratiquer, mais si vous avez tendance à aller au-delà de vos limites du moment au lieu de vous détendre en elles, vous finirez peut-être par vous blesser. Ceci vous ferait simplement reculer et vous découragerait de continuer à pratiquer. Dans ce cas, vous blâmez peut-être le yoga au lieu de voir que c'est l'attitude d'effort non respectueux des limites qui a conduit à cet excès. Certains ont tendance à entrer dans un cercle vicieux où ils dépassent la mesure quand ils se sentent bien et enthousiastes, puis ne peuvent ensuite plus rien faire pendant un temps et se découragent. Si vous avez cette tendance, cela vaut la peine d'être très attentif et de rester plutôt modéré.
9. Bien que cela n'apparaisse pas dans la séquence des postures illustrées dans les figures 6 et 7 pour de simples raisons d'espace, *vous devriez vous arrêter entre chaque posture.* Selon ce que vous venez de faire, vous pouvez faire une pause allongé sur le dos ou dans une autre position confortable. À ces moments-là, restez conscient du mouvement de votre souffle d'instant en instant, sentant votre ventre monter et descendre doucement. Si vous êtes allongé sur le sol, sentez vos muscles se relâcher tandis que vous vous enfoncez plus profondément dans votre tapis à chaque expiration. Chevauchez les

- vagues de votre respiration en vous relaxant et enfoncez-vous plus profondément encore dans le sol. Vous pouvez vous détendre d'une façon similaire quand vous vous arrêtez entre deux postures debout. Sentez le contact des pieds avec le sol et laissez les épaules se lâcher, en expirant. Dans les deux cas, tandis que vos muscles se relâchent, laissez passer toutes les pensées, quelles qu'elles soient, et continuez à chevaucher les vagues du souffle.
10. Deux règles générales vont vous aider si vous les gardez à l'esprit en pratiquant le yoga. La première est que vous *expirez* en faisant tout mouvement qui contracte le ventre et l'avant du corps, et *inspirez* en faisant tout mouvement qui ouvre l'avant du corps et contracte l'arrière. Si par exemple vous soulevez une jambe tout en étant allongé sur le dos (voir figure 6, posture 14), vous devriez *expirer* en la soulevant. Mais si vous êtes allongé sur le ventre et soulevez une jambe (voir figure 6, posture 19), vous devriez *inspirer*. Cela s'applique uniquement au mouvement en lui-même. Une fois que la jambe est soulevée, vous continuez simplement à observer le flux naturel de votre souffle. L'autre règle est de demeurer dans chaque posture suffisamment longtemps pour pouvoir s'y relâcher. L'idée est de se détendre dans chacune d'elles. Si vous vous trouvez en train de vous battre avec une posture, veillez à lâcher prise dans votre respiration. Au début, vous constaterez peut-être que vous êtes inconsciemment en train de vous raidir dans de nombreuses zones pendant que vous restez dans une certaine position. Après un certain temps, votre corps le percevra d'une façon ou d'une autre, et vous observerez que vous vous relâchez et vous enfoncez plus loin dans la posture. Laissez chaque inspiration élargir la posture légèrement dans toutes les directions. Sur chaque expiration, glissez-vous dans cette posture un peu plus profondément, permettant à la gravité d'être votre amie et de vous aider à explorer vos limites. Essayez de ne pas utiliser les muscles qui ne sont pas nécessaires dans ce que vous faites. Vous pourriez par exemple détendre votre visage quand vous remarquez qu'il est tendu.
  11. Travaillez dans les limites de votre corps à tout moment, avec l'intention d'observer et d'explorer la frontière entre ce que votre corps peut faire et l'endroit où il dit « Stop pour le moment ». N'étirez jamais au-delà de cette limite au point d'avoir mal. Un certain inconfort est inévitable quand vous travaillez vos limites, mais vous devrez apprendre comment entrer dans cette « zone d'étirement saine » lentement et en pleine conscience, si bien que vous nourrissez votre corps, ne lui causant aucun dommage tout en explorant vos limites.

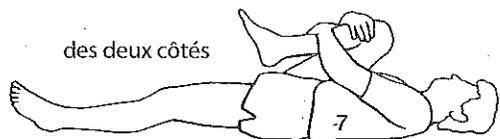
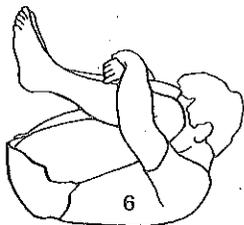
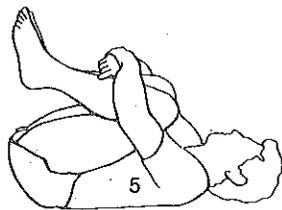
FIGURE 6  
SÉQUENCE DE POSTURES DE YOGA



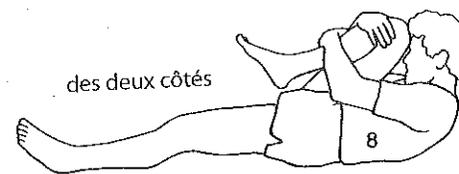
bas du dos pressé contre le sol



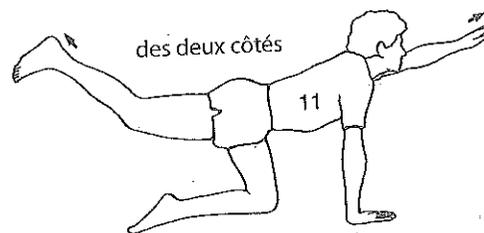
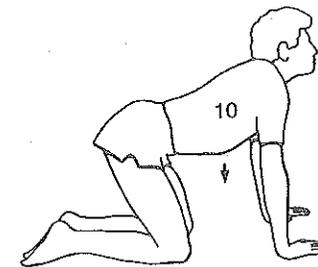
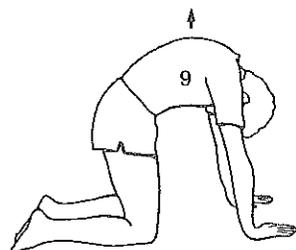
bas du dos cambré ;  
le bassin reste au sol



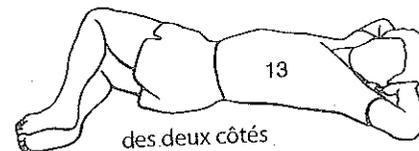
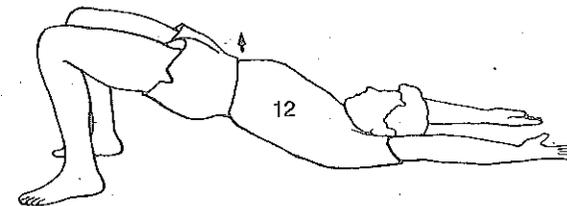
des deux côtés



des deux côtés



des deux côtés



des deux côtés

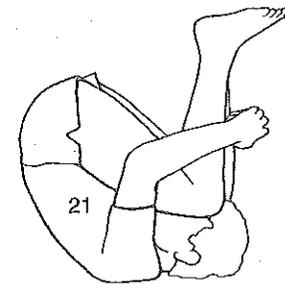
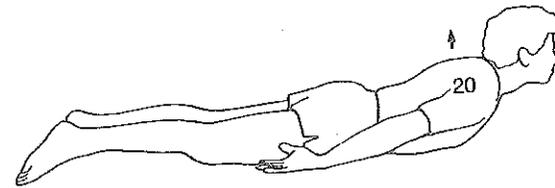
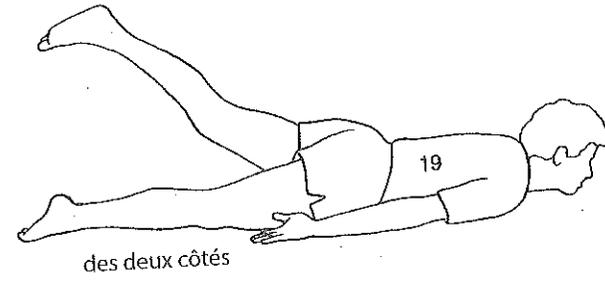
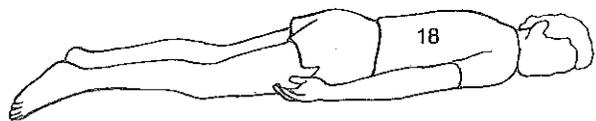
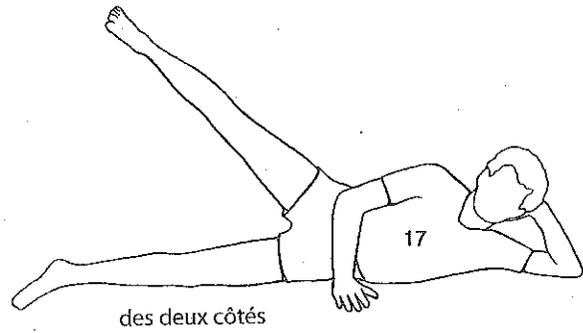
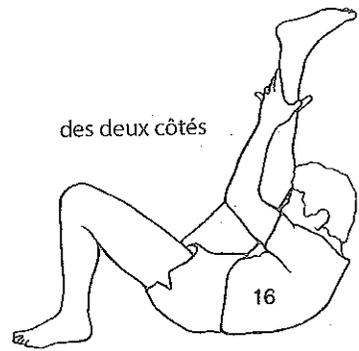
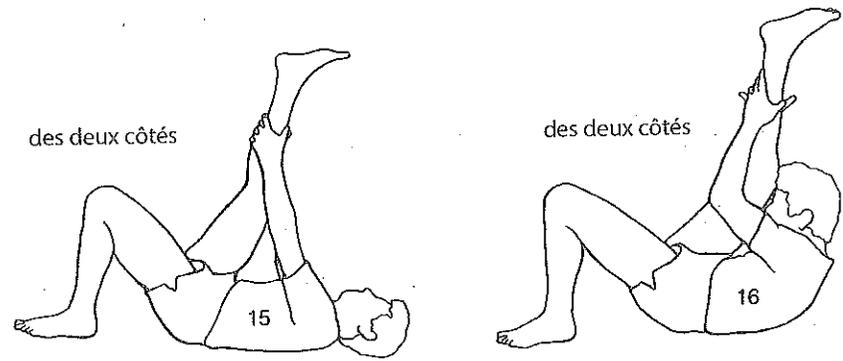
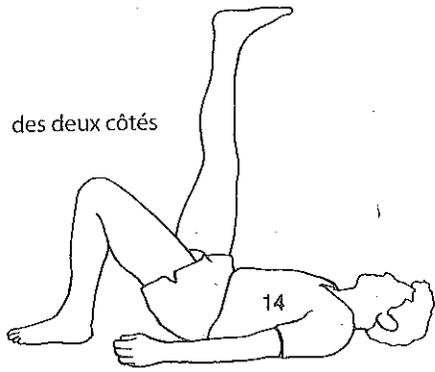
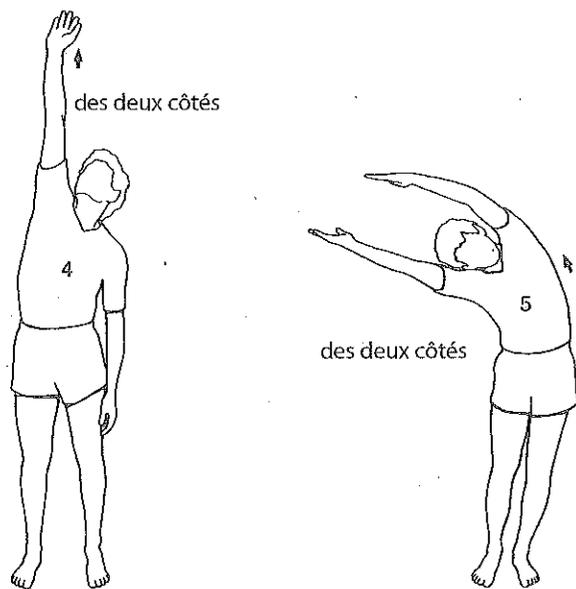
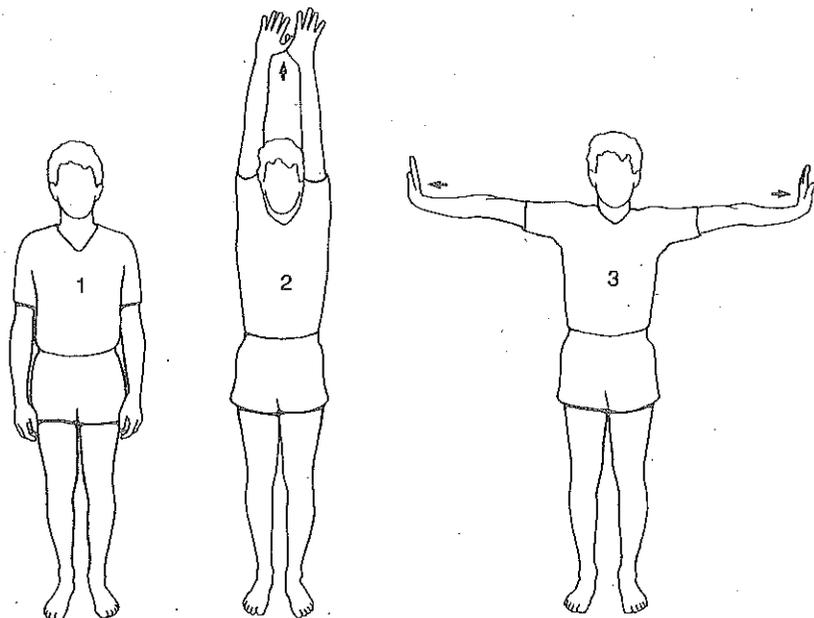
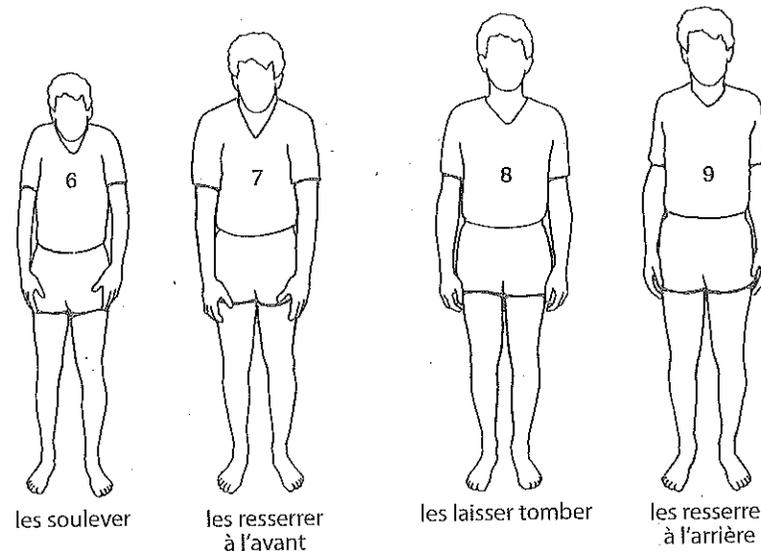


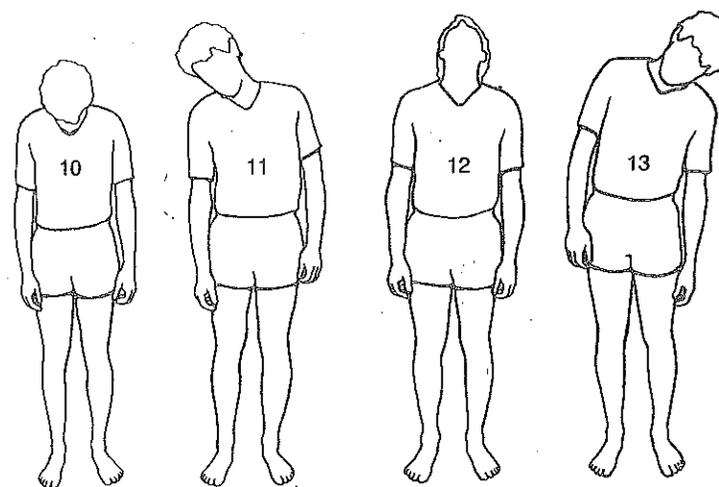
FIGURE 7  
SÉQUENCE DE POSTURES DE YOGA

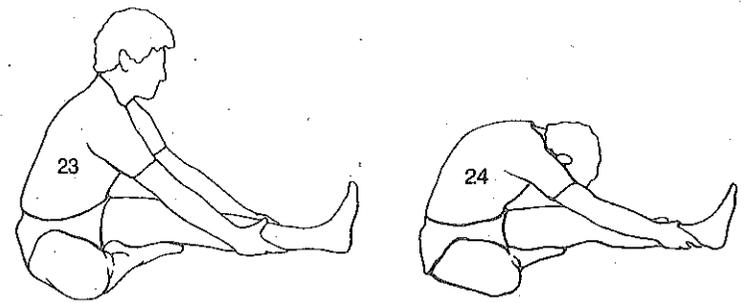
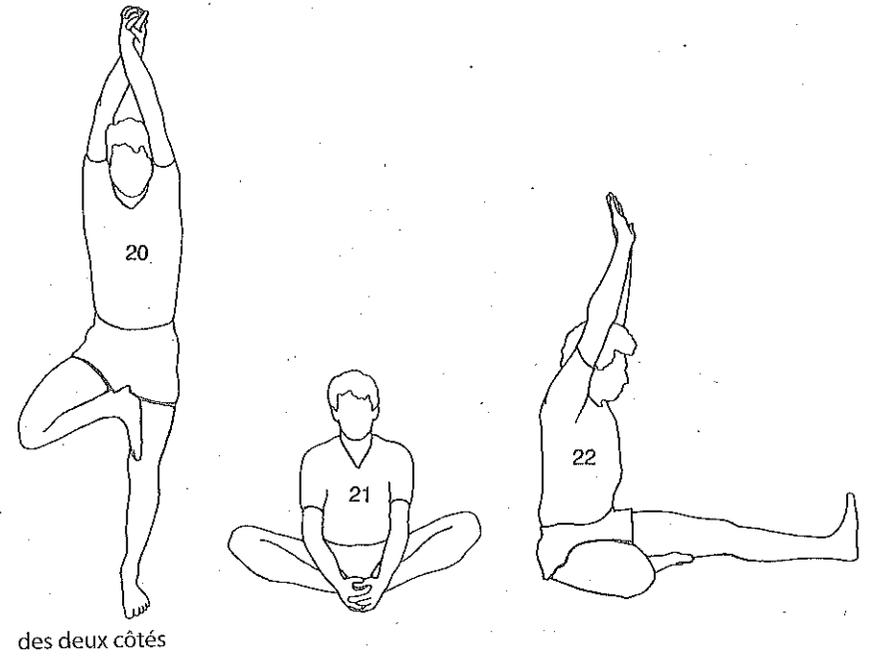
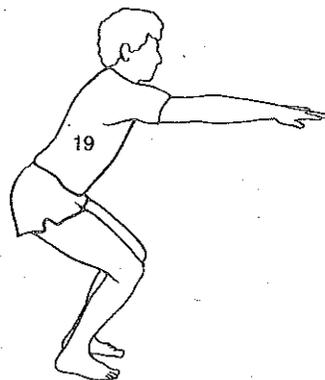
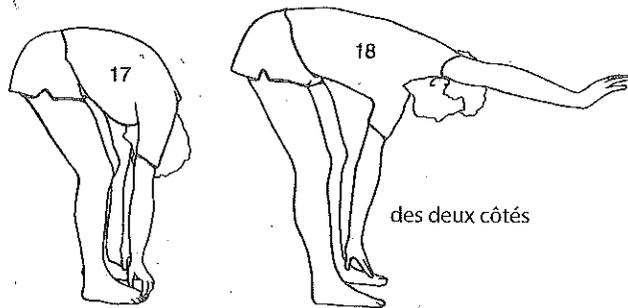
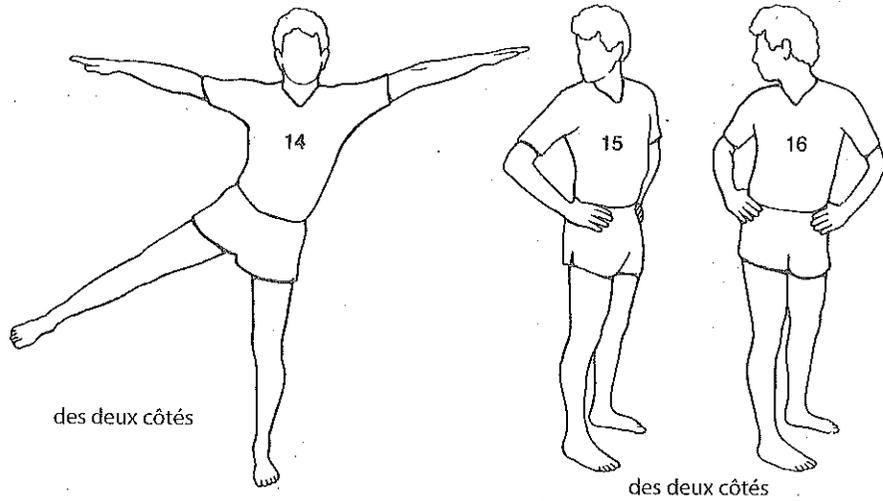


roulements d'épaule : vers l'avant puis vers l'arrière



mouvements circulaires de la nuque : dans une direction puis dans l'autre





répétez 22 à 24 de l'autre côté

