

Cultiver
LA PLEINE
conscience



Linda Carlson
Michael Speca

Traduction de Catherine Verhaeghe
Préfaces de Zindel Segal et
Olivier De Lathouwer
Postface de Marie-Ange Pratiili

La pleine conscience, votre alliée face au cancer

Une approche MBSR progressive pour
vous aider à faire face à votre traitement
et à vous ré-appropriier votre vie

Programme MBSR complet



de boeck



EXERCICES AUDIOS
AU FORMAT MP3

Les origines du yoga

Le yoga est, d'abord et avant tout, une ancienne tradition spirituelle. Les origines les plus anciennes du yoga sont à jamais perdues dans les couloirs du temps, mais les écritures védiques d'Inde du deuxième millénaire av. J.-C. attestent de l'utilisation de ce terme pour décrire une approche d'éducation du mental dans un but de développement spirituel (Feuerstein, 2000, p. 342). *Yoga* est souvent traduit du sanskrit comme « union », suggérant qu'il unit l'esprit, le corps et le mental. La racine du mot signifie le « joug » ou le « harnais », ce qui caractérise le yoga comme une discipline.

À partir de ses anciennes racines, le yoga a évolué pour devenir célèbre comme l'un des six systèmes orthodoxes de la philosophie indienne. Dans le courant du deuxième siècle av. J.-C., il a été codifié dans les *Yoga Sutras* de Patanjali, un sage indien. Bien que le yoga classique comprenne un certain nombre de pratiques éthiques et méditatives, nous nous intéresserons ici aux postures physiques (*asanas*) et, dans une moindre mesure, au contrôle de la respiration (*pranayama*), qui fait partie intégrante de la pratique des *asanas*.

Les conseils pour pratiquer le yoga

En suivant ces quelques conseils de base, vous démarrerez sur le bon pied !

La sécurité

Il est judicieux de s'échauffer un peu et d'étirer le corps avant de commencer votre séance de yoga. Cet échauffement peut être aussi simple que de remuer vos jambes en réalisant de petits balancements qui respectent vos limites ou d'improviser une petite danse. Assurez-vous que vous disposez d'une surface plate. Le yoga est généralement pratiqué les pieds nus. Si vous portez des chaussettes ou des chaussures souples, il est important que votre pied puisse être libre de faire n'importe quel mouvement et que vous ayez une bonne adhérence au sol. Les tapis de yoga sont très utiles

postures plus compliquées. Voyez les postures basiques comme étant le plat principal et les variations rocambolesques comme étant le dessert. Un peu comme un danseur de ballet qui pratique constamment les « pliés » ou un musicien qui répète sans cesse ses gammes, les postures basiques restent importantes, quel que soit le niveau que vous souhaitez atteindre.

La respiration et le mouvement

Une synchronisation naturelle se produit entre la respiration et le mouvement dans le sens où chaque mouvement est associé à une inspiration et une expiration. Généralement, lorsque votre corps est contracté, plié ou en torsion, vous expirez ; et lorsque votre corps s'étire, s'ouvre, s'élargit, vous inspirez. Si vous n'êtes pas certain, faites une petite expérience qui clarifiera le schéma respiratoire qui vous aide le mieux dans votre mouvement. Respirer par le nez, si possible, est la norme dans la pratique du yoga. Pour certains *asanas* qui impliquent de vous pencher sur le côté, vous pouvez garder un peu d'air pour offrir plus de support et de stabilité à la colonne vertébrale.

Les séquences de yoga

Les exercices de yoga sont souvent regroupés en séquences pour compléter et équilibrer les effets des postures. Ils sont assemblés en un tout cohérent qui permet de passer d'une posture à une autre avec fluidité. Dans ce chapitre, nous avons inclus les illustrations ainsi que les instructions pour deux séquences de base, l'une que vous réalisez couché sur un tapis et l'autre debout. Toutes deux sont à votre portée même si vous êtes débutant. Très vite, vous prendrez du plaisir et vous souhaitez apprendre d'autres séquences traditionnelles proposées dans un cours de yoga ou en assemblant différentes postures pour créer vous-même une séquence qui vous convient.

Exercices dynamiques vs statiques

Vous pouvez pratiquer les exercices de yoga et les séquences de manière dynamique ou statique. Dans une pratique dynamique, chaque mouvement est répété plusieurs fois en rythme, réalisé

dans ces cas-là et sont disponibles un peu partout. Les tapis se vendent dans différentes épaisseurs. Soyez conscient qu'un matelas épais offre peut-être plus de confort pour les os, mais également moins de stabilité et il arrive parfois qu'au cours d'une posture, on se prenne les pieds dedans ou que l'on se torde un orteil.

Démarrez et finissez un *asana*¹ progressivement et avec douceur. C'est réellement un art de trouver l'endroit exact qui se situe à la limite du confortable. Arrivé à ce point, utilisez la respiration, la gravité, la patience et la stabilisation ou la contraction du muscle opposé, pour encourager en douceur les muscles à se relâcher et les tissus conjonctifs à s'allonger, permettant à l'énergie de votre corps de circuler librement. Du mieux que vous le pouvez, maintenez cette conscience des sensations corporelles et de la respiration instant après instant. L'incapacité de garder une respiration fluide et régulière est le signal pour réduire l'intensité de votre effort jusqu'au point où vous pouvez, à nouveau, reprendre une respiration rythmée.

Les débutants ne doivent jamais se précipiter ou prendre une posture dans l'agitation. Prenez soin de maintenir un bon alignement de vos articulations. Vous devriez donner de l'espace et de la légèreté à vos articulations, mais également à l'ensemble de votre corps lorsque vous effectuez les postures debout, sans raideur ni rigidité. Connaissez et respectez vos vulnérabilités. Si vous avez une blessure ou que vous venez d'être opéré, pensez à réduire l'amplitude de certaines postures, modifiez-les si nécessaire. Utilisez des sangles ou des coussins comme aide, ou évitez simplement ces postures. Si un instructeur est disponible, transmettez-lui vos inquiétudes et demandez-lui conseil. Parlez-en à votre médecin et discutez avec lui des inquiétudes que vous avez concernant votre santé avant d'entreprendre les exercices de yoga.

Progression

Commencez avec les postures simples et effectuez progressivement les postures plus difficiles. Beaucoup de postures de yoga classique sont dites basiques parce que tout simplement elles sont fondamentales dans la pratique du yoga. Elles ont résisté à l'épreuve du temps et ne sont pas moins importantes que les

1. Posture, manière d'être assis.

postures p
étant le pl
étant le de
constamm
ses gamm
soit le nive

La res

Une sy
et le mou
à une insp
corps est
votre corp
pas certain
respiratoir
pirer par le
Pour certa
vous pouv
stabilité à

Les se

Les ex
pour comp
blés en ur
autre avec
trations a
l'une que v
deux sont
vous prer
séquences
en assem
séquence

Exerc

Vous p
de manièr
chaque m

généralement sur une inspiration et une expiration. Vous pouvez également choisir de réaliser les mouvements une seule fois et de passer directement d'une posture à une autre. Alternativement, vous pouvez maintenir chaque posture ou série de postures pendant un temps plus long. Généralement, maintenir une posture pendant cinq ou six respirations complètes permet au corps de s'habituer à la posture. En effet, certains réflexes qui protègent nos tissus en cas de stress soudain en limitant l'amplitude, finissent par se détendre et nous permettent d'aller un peu plus loin à chaque respiration. Habituellement, les pratiques dynamiques précèdent et préparent le corps adéquatement pour les postures statiques.

Dernières recommandations avant de commencer

Jetez un coup d'œil sur les illustrations qui suivent pour vous donner une idée générale de la logique et de la séquence des postures. Si vous êtes débutant, retournez voir les postures de temps à autre jusqu'à ce que vous les mémorisiez et que vous sachiez passer d'une posture à une autre en douceur. Nous vous suggérons de commencer les exercices de façon dynamique, répétant chaque mouvement trois à quatre fois en rythme avant de passer à la pose suivante. Rappelez-vous que rester pleinement conscient et présent aux sensations corporelles ainsi qu'à la respiration est au cœur de cette pratique. Avec nos participants, nous préparons souvent notre corps pour la méditation assise avec quelques postures de yoga, mais il est aussi envisageable de commencer par la méditation assise ou de prévoir simplement une séance de yoga.

La série entière de mouvements de Yoga en position couchée ou debout dure une vingtaine de minutes. Il se peut qu'elle prenne beaucoup plus de temps si vous souhaitez maintenir les postures pendant plusieurs respirations. Par contre, si vous constatez que la série de postures est réalisée beaucoup plus rapidement, il est alors possible que vous ne synchronisiez pas en pleine conscience vos postures avec votre respiration. Si vous réalisez que vous êtes dans ce cas, prenez un moment pour vous installer à nouveau dans votre respiration et poursuivez vos mouvements plus lentement.

1. Post
(figure 5.1



2. Étir
poussez v
plafond.



PRATIQUE
5.1.

Exercices de yoga
en position couchée

1. *Posture de détente.* Commencez par la posture de détente (figure 5.1).

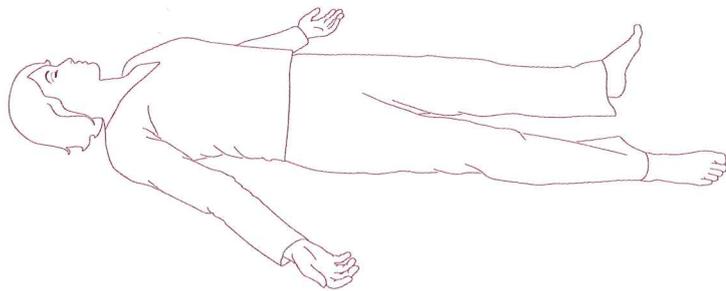


Figure 5.1. Posture de détente

2. *Éirement couché.* Étirez vos bras au-dessus de votre tête et poussez vos pieds loin de votre corps, les orteils pointant vers le plafond. Allongez et étirez votre corps tout entier (figure 5.2).

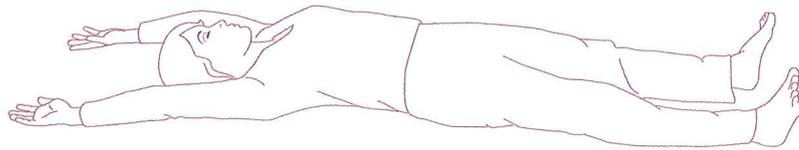


Figure 5.2. Éirement couché

Partie 2 - Le programme MBCR

3. *Posture du basculement du bassin.* Sur une expiration, poussez le bas de votre dos contre le sol, rentrez le ventre tout en basculant votre bassin en direction de votre ventre (figure 5.3).

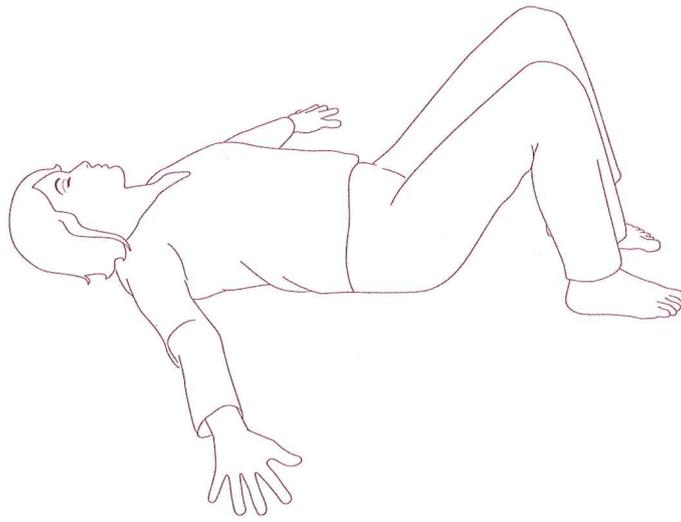


Figure 5.3. Basculement du bassin, bas du dos à plat sur le sol

4. Sur une inspiration, appuyez votre coccyx sur le sol et creusez le bas de votre dos (figure 5.4).

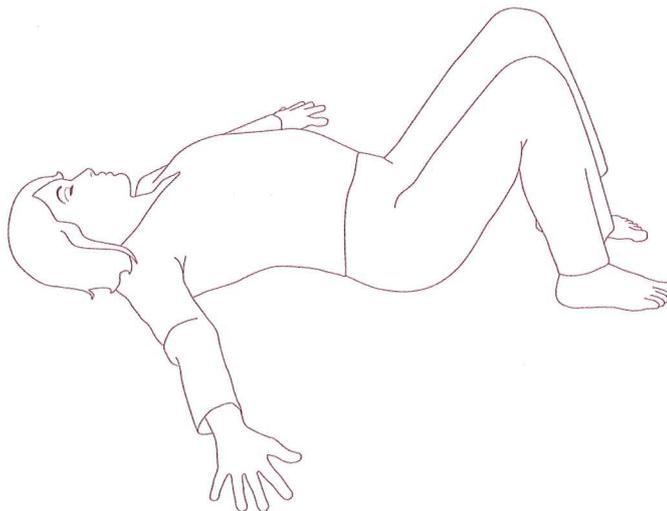


Figure 5.4. Basculement du bassin, bas du dos creusé

5. *Étirement cuisses contre poitrine.* Pliez vos genoux sur votre poitrine en vous aidant de vos mains. Faites des cercles en douceur avec vos genoux pour relâcher et masser le bas de votre dos (figure 5.5).



Figure 5.5. Les genoux sur la poitrine

6. Pour accentuer l'étirement du dos, soulevez la tête en direction de vos genoux lorsque vous expirez. Inspirez et tout doucement, ramenez votre tête sur le sol (figure 5.6).

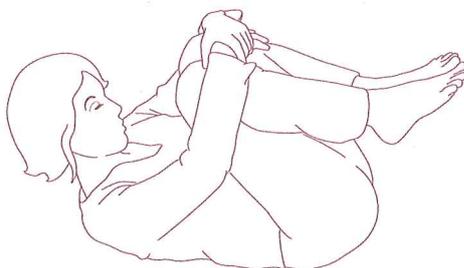


Figure 5.6. Soulèvement de la tête en direction des genoux

7. *Éirement des muscles fléchisseurs de la hanche.* Pliez votre genou droit sur votre poitrine et tenez-le à l'aide de vos deux mains en gardant la jambe gauche allongée sur le sol. Ensuite, permutez. Allongez la jambe droite et doucement pliez votre genou gauche sur votre poitrine que vous enlacez de vos deux mains (figure 7).

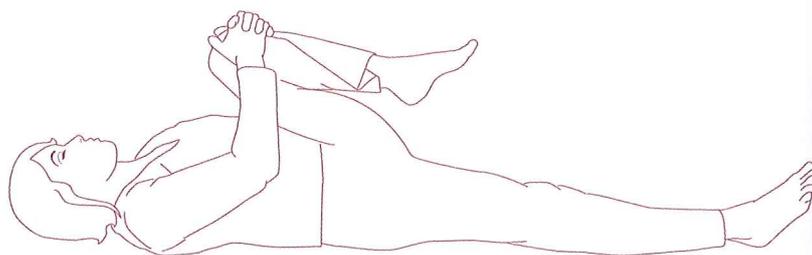


Figure 5.7. Un genou sur la poitrine avec l'autre jambe tendue

8. Pour intensifier l'étirement de chaque côté, soulevez votre tête en direction de votre genou lorsque vous expirez et redescendez-la sur le sol lorsque vous inspirez (figure 8).

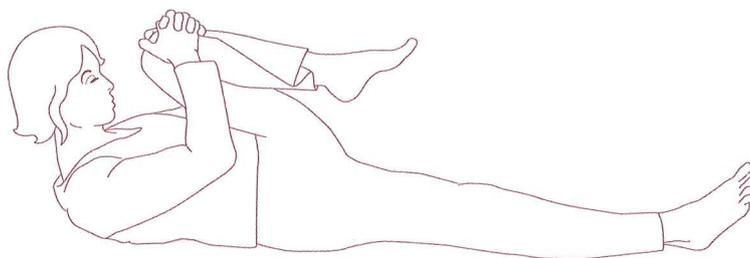


Figure 5.8. Soulèvement de la tête en direction du genou avec une jambe tendue

9. *Étirement du chat et de la vache.* Commencez dans une position neutre à quatre pattes, le dos plat (figure 5.9).

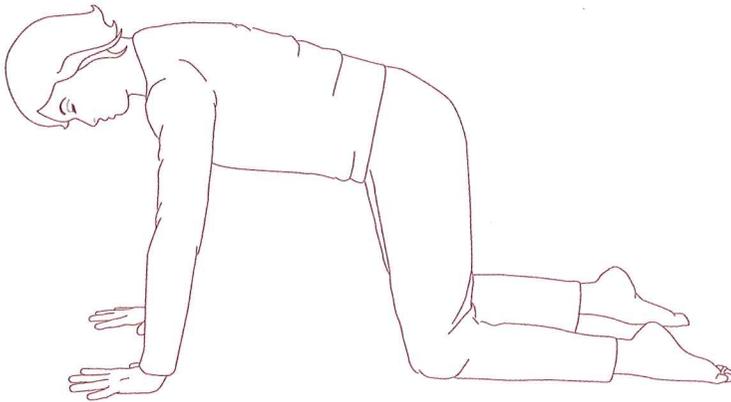


Figure 5.9. Posture à quatre pattes

10. Expirez, rentrez la tête, votre menton en direction de votre sternum, bombez votre dos et rentrez votre ventre comme un chat (figure 5.10).

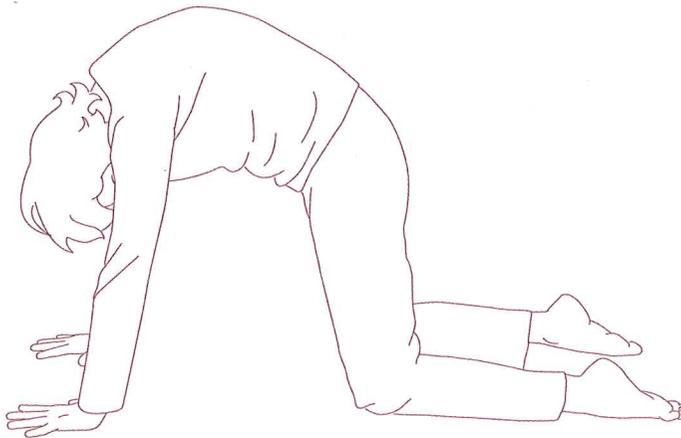


Figure 5.10. Étirement du chat (dos bombé)

11. Inspirez, relâchez votre ventre, creusez le dos et laissez le mouvement se propager jusque dans votre nuque et votre tête qui va naturellement se soulever (figure 5.11). Passez d'une posture à l'autre pendant quelques respirations.



Figure 5.11. Étirement de la vache (dos creusé)

12. *Posture d'équilibre.* Toujours en partant de la posture à quatre pattes, inspirez, levez votre bras droit à l'horizontale ainsi que votre jambe gauche. Inspirez profondément pendant le mouvement pour que votre respiration vous aide pendant l'élévation de vos membres. Expirez et baissez votre bras et votre jambe. Inspirez et changez de côté. Soulevez le bras gauche et la jambe droite à l'horizontale (figure 5.12).

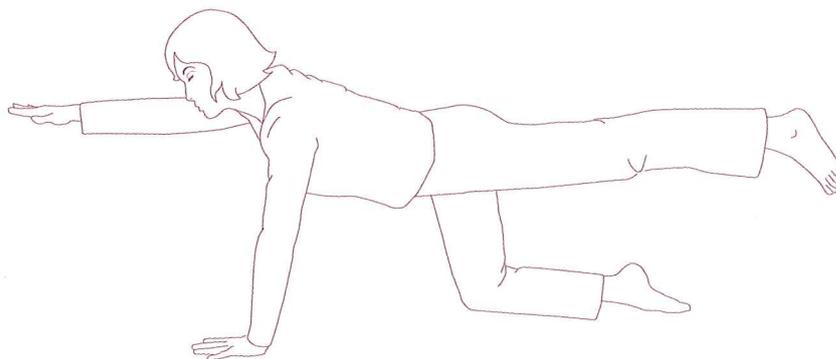


Figure 5.12. Posture d'équilibre des bras et des jambes

13. *Demi-pont*. Toujours en pleine conscience, revenez dans la posture de détente, sur votre dos (figure 5.1). Au cours d'une inspiration, soulevez vos bras au-dessus de votre tête et placez les paumes de vos mains vers le plafond. Ensuite, décollez votre bassin du sol, en contractant vos cuisses, votre dos et vos abdominaux. Vous pouvez également pratiquer cet exercice les bras le long du corps. Sur une expiration, ramenez tout doucement, vertèbre après vertèbre, votre dos sur le tapis (Figure 5.13).

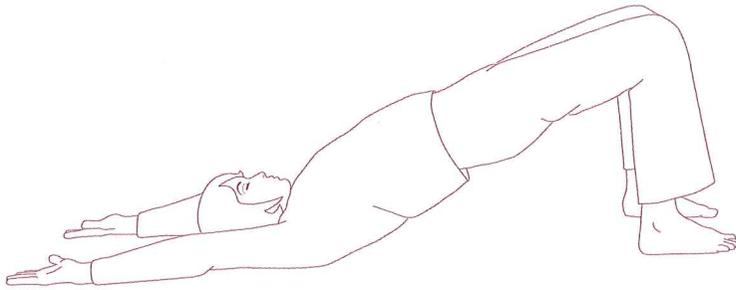


Figure 5.13. Posture du demi-pont

14. *Torsion de la colonne vertébrale*. Entrelacez vos doigts et placez vos mains derrière la tête ou écartez vos bras en formant un « T » et placez vos pieds près de vos fessiers. Lorsque vous expirez, descendez de manière contrôlée vos genoux d'un côté et tournez la tête du côté opposé. Inspirez, ramenez vos genoux et votre tête en position neutre, et sur l'expiration suivante, descendez les genoux de l'autre côté en tournant la tête dans le sens opposé (figure 5.14).

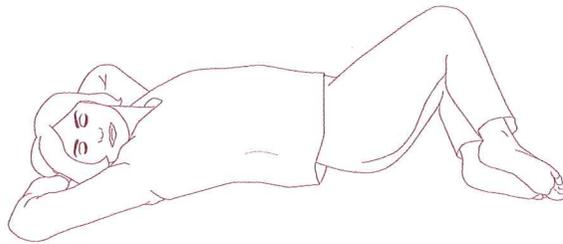


Figure 5.14. Torsion de la colonne vertébrale

15. *Élévation des jambes.* Placez votre pied droit à plat sur le sol et sur une inspiration, soulevez votre jambe gauche tendue vers le plafond. Poussez votre talon vers le plafond en positionnant vos orteils dans la direction de votre tête (figure 5.15).

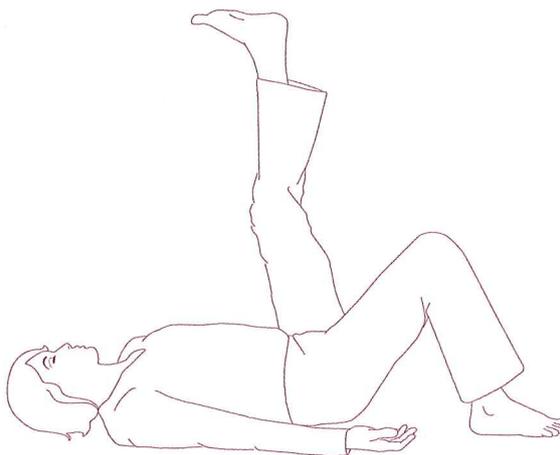


Figure 5.15. Élévation d'une jambe

16. Ensuite, attrapez votre mollet ou votre cuisse gauche, et doucement, tirez votre jambe en direction de votre tête (figure 5.16).

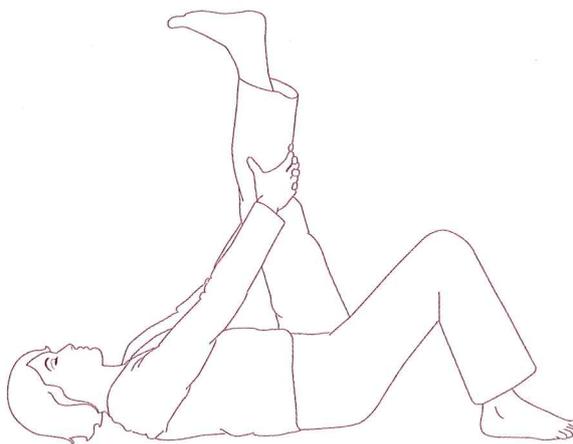


Figure 5.16. Étirement de la jambe vers l'avant

17. Si votre corps vous le permet, au cours d'une expiration, levez la tête en direction de votre genou. Inspirez lorsque vous redéposez votre tête sur le sol (figure 5.17). Répétez la même suite avec l'autre jambe.

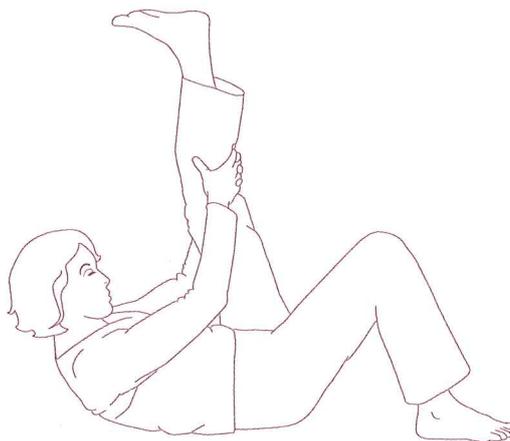


Figure 5.17. Soulèvement de la tête en direction du genou

18. *Soulèvement latéral de la jambe.* Couchez-vous sur un de vos côtés, en maintenant votre tête avec votre bras. Soulevez la jambe supérieure, les orteils pointant vers l'avant lorsque vous inspirez. Redescendez la jambe doucement sur une expiration. Retournez-vous en douceur et répétez l'exercice de l'autre côté (figure 5.18).

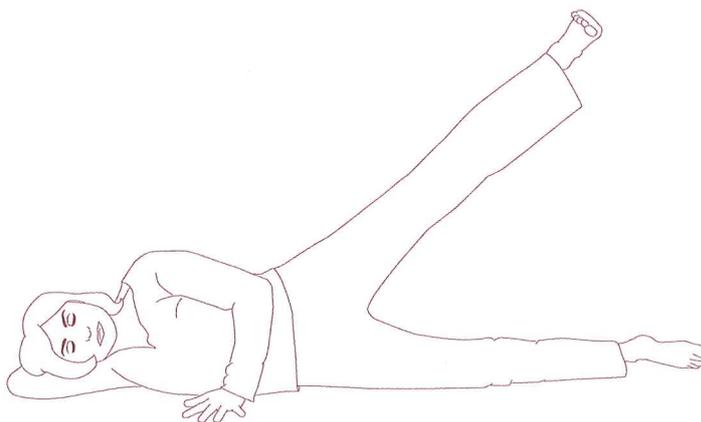


Figure 5.18. Soulèvement latérale de la jambe

19. *Posture du cobra.* Couchez-vous sur votre ventre, les bras le long du corps et reposez votre menton ou votre joue sur le sol (figure 5.19).

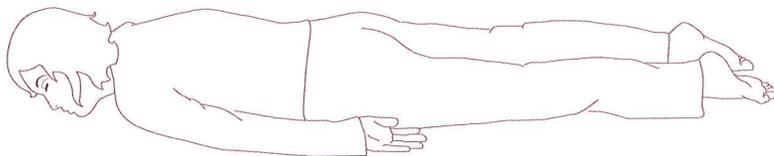


Figure 5.19. Départ de la posture du cobra

20. Placez vos jambes et vos pieds les uns contre les autres, contractez vos fessiers et vos abdominaux. Sur une inspiration, regardez vers le haut et soulevez doucement la tête du sol ainsi que le haut de votre torse. Maintenez la posture pendant plusieurs respirations. Reposez doucement votre tête sur le sol lors d'une expiration (Figure 5.20).

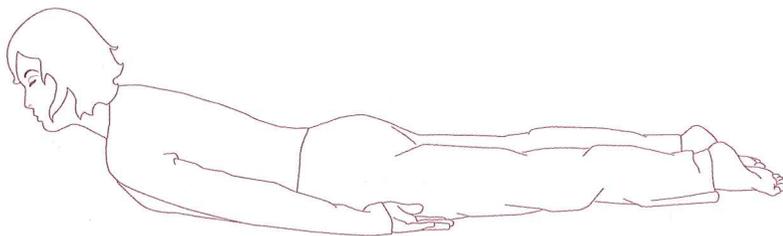


Figure 5.20. Soulèvement de la tête et du buste

21. *Posture de la sauterelle*. Reprenez la posture de départ du cobra. Couchez-vous sur votre ventre, les bras le long du corps et déposez votre menton ou votre joue sur le tapis. Placez vos jambes et vos pieds les uns contre les autres, contractez vos fessiers et vos abdominaux. Sur une inspiration, allongez la jambe droite, tendez-la et soulevez-la en partant de votre hanche. Déposez-la sur une expiration. Répétez le même mouvement avec l'autre jambe (figure 5.21).

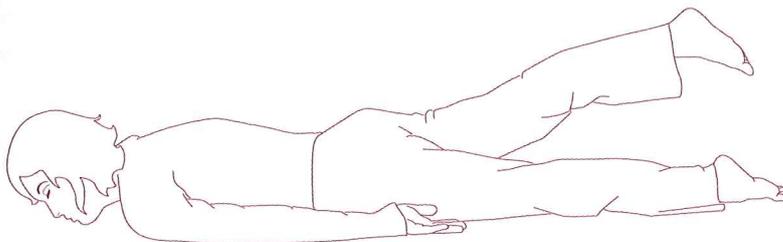


Figure 5.21. Posture intermédiaire de la sauterelle

22. Pour augmenter la difficulté, lors de votre prochaine inspiration, soulevez à la fois, votre tête, le haut de votre buste et vos deux jambes. Contractez bien vos fessiers et vos abdominaux (figure 5.22).

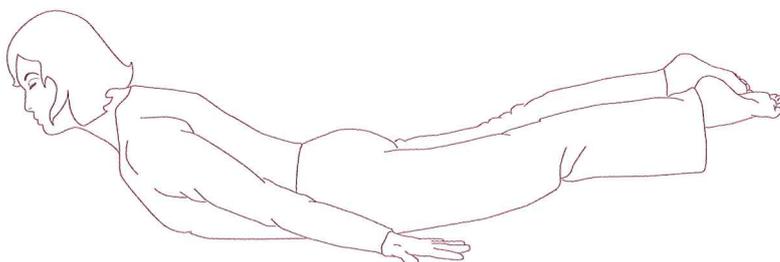


Figure 5.22. Posture complète de la sauterelle

Partie 2 - Le programme MBCR

Terminez la série de postures en position couchée en revenant à la posture de détente (figure 5.1) pour cinq à dix minutes. Centrez votre attention sur votre respiration, observant votre ventre qui se soulève à chaque inspiration. Déplacez ensuite votre attention dans chaque partie de votre corps en envoyant votre respiration dans toutes les zones tendues ou contractées.

1.
nant
les é
écart
verté

2.
haut
ensu
les b

Figure

3. Inspirez, levez les bras latéralement jusqu'en position horizontale. Levez les doigts vers le plafond et poussez vos paumes latéralement comme si vous poussiez sur un mur. Expirez et ramenez vos bras le long du corps (figure 5.25).

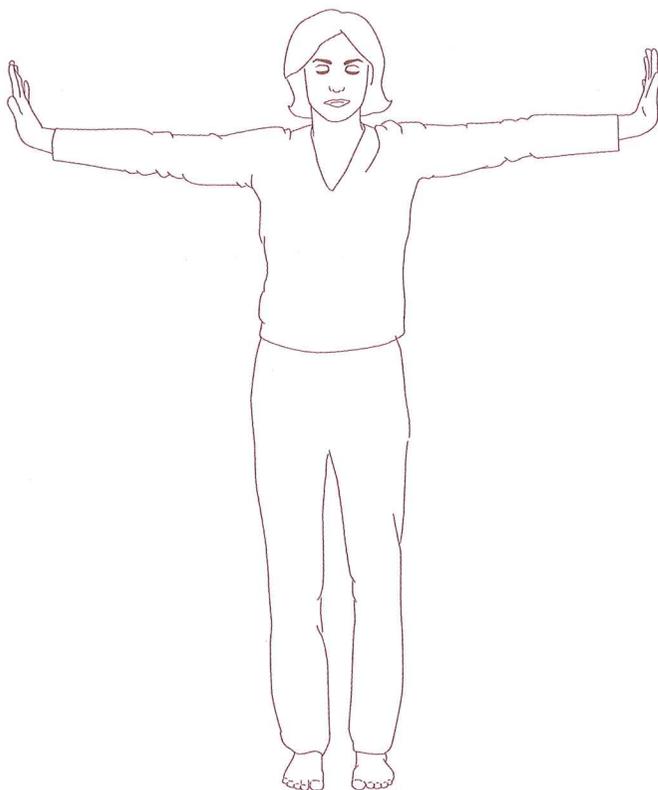


Figure 5.25. Élévation latérale des bras

4. Sur une expiration, étirez un bras latéralement puis vers le haut tout en étirant l'autre bras vers le sol. Expirez, ramenez votre bras le long du corps. Répétez l'exercice avec l'autre bras (figure 5.26).

5. *Posture de la demi-lune*. Sur une inspiration, étirez vos bras latéralement puis vers le haut en direction du plafond, les paumes se faisant face. Sur une expiration, penchez-vous sur le côté en gardant votre colonne vertébrale bien allongée. Inspirez, redressez-vous, les bras pointant toujours vers le plafond. Expirez, penchez-vous de l'autre côté, avec vos bras toujours étirés au-dessus de votre tête. Lors de la prochaine inspiration, revenez au centre, et sur l'expiration, ramenez les bras le long du corps (figure 5.27).



Figure 5.26. Étirement des flancs



Figure 5.27. Posture de la demi-lune

6. *Roulement des épaules.* Commencez par rouler vos épaules vers le haut et l'arrière. Inspirez en les amenant vers le haut en direction de vos oreilles, ensuite rapprochez vos omoplates lorsque vous amenez vos épaules vers l'arrière. Expirez en descendant vos épaules et rapprochez-les lorsque vous les amenez vers l'avant. Pratiquez deux-trois fois dans cette direction ensuite, faites le mouvement inverse (figures 5.28 à 5.31).



Figure 5.28.
Épaules
vers le haut



Figure 5.29.
Épaules
vers l'arrière

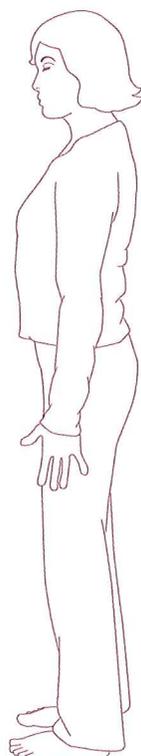


Figure 5.30.
Épaules
vers le bas

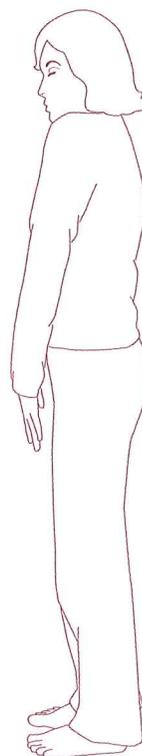


Figure 5.31.
Épaules
vers l'avant

r rouler vos épaules
enant vers le haut
chez vos omoplates
ere. Expirez en des-
e vous les amenez
ce direction ensuite,
31).

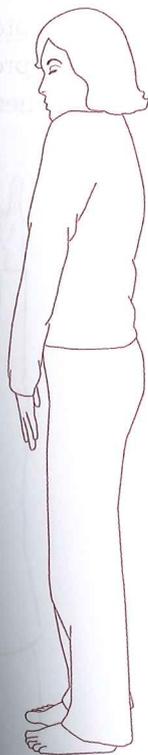


Figure 5.31.
Épaules
vers l'avant

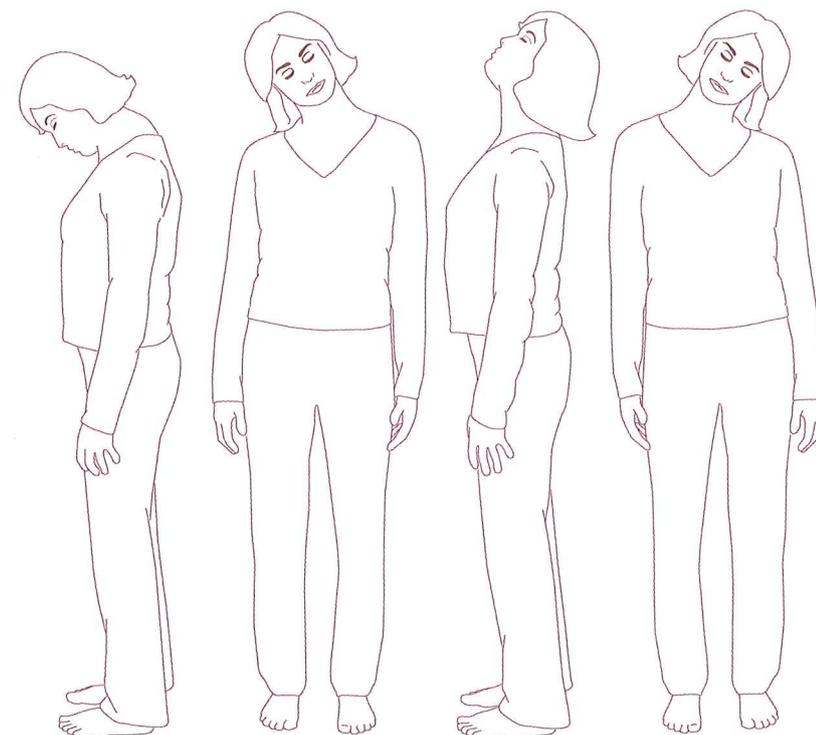


Figure 5.32.
Tête
vers l'avant

Figure 5.33.
Tête
vers la droite

Figure 5.34.
Tête
vers l'arrière

Figure 5.35.
Tête
vers la gauche

7. *Rotation de la nuque.* Commencez cet exercice en baissant votre menton en direction de votre poitrine, ensuite tournez votre tête vers la droite en s'assurant que votre oreille droite est placée au-dessus de votre épaule droite. Poursuivez en basculant votre tête vers l'arrière et finalement sur votre gauche, oreille gauche au-dessus de l'épaule gauche. Inspirez en faisant un demi-cercle et expirez en terminant le cercle. Tournez la tête en douceur dans un sens ensuite effectuez le même mouvement dans le sens opposé (figures 5.32 à 5.35).

8. *Posture de l'étoile*. Placez tout le poids de votre corps sur un pied, et lors de la prochaine inspiration, levez latéralement les bras jusqu'à l'horizontale et soulevez l'autre pied du sol. Maintenez cette posture pendant quelques respirations, ensuite, expirez en reprenant la posture de la montagne (figure 5.36).



Figure 5.36. Posture de l'étoile

9. *Torsion de la colonne vertébrale.* Allonger au maximum votre colonne vers le haut et placez vos mains sur vos hanches. Inspirez et, sur une expiration, tournez votre corps d'un côté depuis la base de votre colonne et permettez à cette torsion de se propager jusque dans vos cervicales en tournant votre tête en direction de votre épaule. Répétez l'exercice de l'autre côté (figures 5.37 et 5.38).

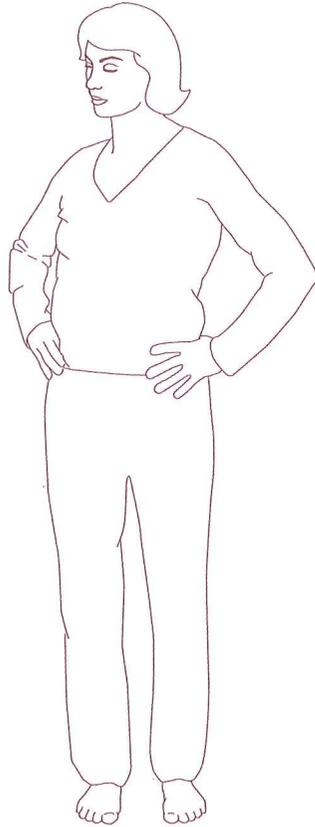


Figure 5.37. Torsion depuis la base de la colonne vertébrale

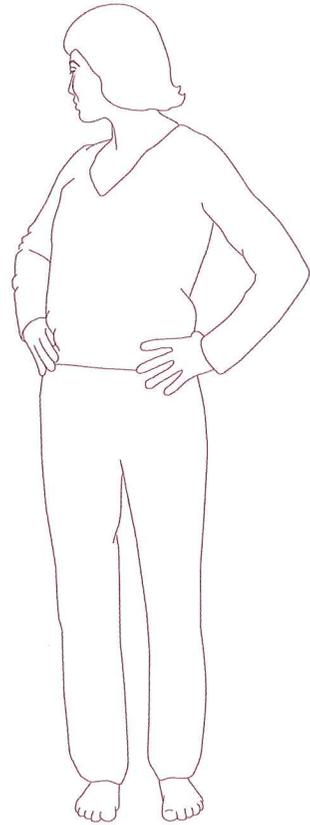


Figure 5.38. Torsion jusqu'au niveau de la tête

10. *Posture de la pince debout.* Pliez vos genoux pour commencer et finir la posture. Sur une expiration, penchez-vous vers l'avant au niveau de vos hanches et laissez pendre vos bras en direction du sol. Placez vos mains sur vos cuisses comme soutien si nécessaire (figures 5.39 et 5.40).

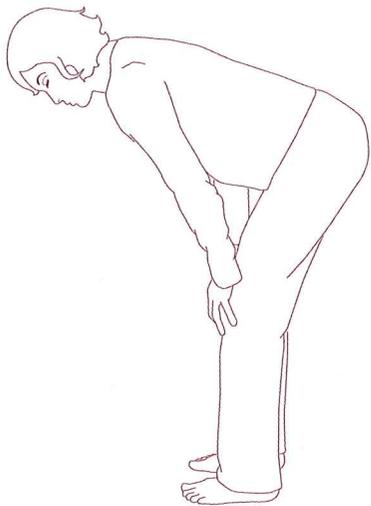


Figure 5.39. Basculement vers l'avant

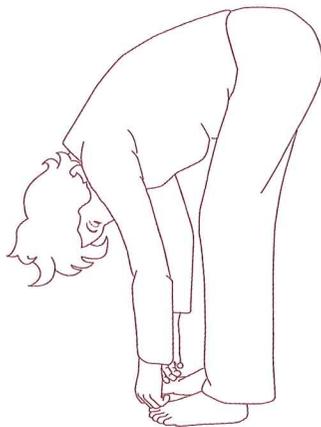


Figure 5.40. Relâchement des bras et de la tête

11. À partir de c
sez doucement vo
Tendez un bras v
et revenez dans la
bras (figure 5.41).

12. *Posture de*
Partez de la pos
montagne (figu
Inspirez, levez
bras devant vo
une expiration,
genoux comme
vouliez vous as
une chaise. Gar
dos droit et votr
l'alignement
colonne vertéb
tez, si possible,
respirations d
posture. Inspire
redressant et
ramenez vos br
du corps (figure

11. À partir de cette posture de la pince, penché vers l'avant, redressez doucement votre buste jusqu'à avoir votre dos plat et horizontal. Tendez un bras vers l'avant et placez l'autre sur votre cuisse. Expirez et revenez dans la posture de la pince. Répétez l'exercice avec l'autre bras (figure 5.41).

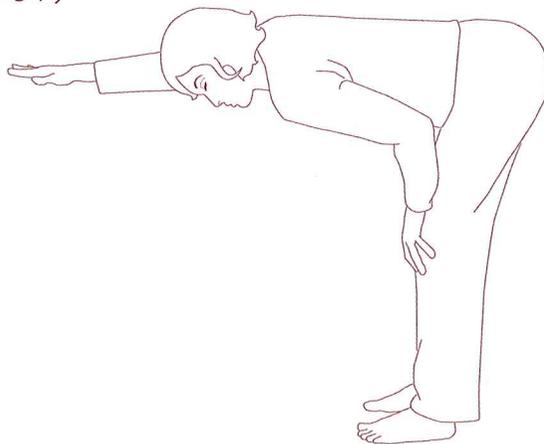


Figure 5.41. Extension des bras vers l'avant

12. *Posture de la chaise.* Partez de la posture de la montagne (figure 5.23). Inspirez, levez vos deux bras devant vous, et sur une expiration, pliez vos genoux comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise. Gardez votre dos droit et votre tête dans l'alignement de votre colonne vertébrale. Restez, si possible, quelques respirations dans cette posture. Inspirez en vous redressant et expirez, ramenez vos bras le long du corps (figure 5.42).



Figure 5.42. Posture de la chaise

13. *Posture de l'arbre.* Placez vos mains en prière, paumes l'une contre l'autre devant votre poitrine. Déplacez tout le poids de votre corps sur un pied et placez la plante de votre autre pied sur votre cheville, sur l'intérieur de votre mollet ou sur l'intérieur de votre cuisse. Lorsque vous êtes stable, levez les bras au-dessus de votre tête. Répétez l'exercice de l'autre côté (figure 5.43).

14. *Posture du papillon.* Asseyez-vous, placez vos plantes de pied l'une contre l'autre et gardez le dos bien droit. Relâchez vos genoux et vos cuisses sans rien forcer. Gardez vos épaules détendues et loin de vos oreilles (figure 5.44).



Figure 5.44. Posture du papillon

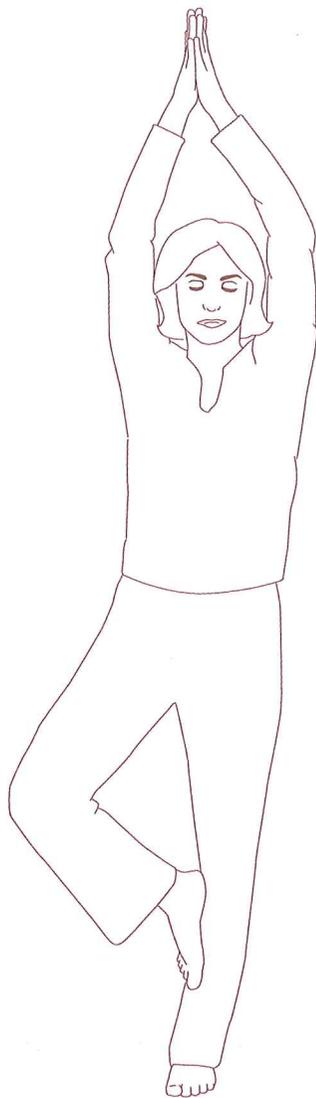
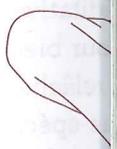


Figure 5.43. Posture de l'arbre

15. Po...
Restez a...
due, l'aut...
du pied...
votre cu...
bras ver...
vous insj...
vers l'ave...
taille s...
Essayez...
Sur l'e...
penchez-...
plus vers...
quelques...
rez, redre...
maintena...
sible et s...
sez vos l...
l'exercice...
(figures...)



Fig

15. *Posture de la pince assis.*
Restez assis, une jambe tendue, l'autre pliée avec la plante du pied contre l'intérieur de votre cuisse. Levez vos deux bras vers le plafond lorsque vous inspirez et penchez vous vers l'avant au niveau de votre taille sur une expiration. Essayez de ne pas voûter. Sur l'expiration suivante, penchez-vous encore un peu plus vers l'avant. Restez ainsi quelques respirations. Inspirez, redressez votre buste en le maintenant le plus droit possible et sur l'expiration, abaissez vos bras. Répétez ensuite l'exercice de l'autre côté (figures 5.45 à 5.47).

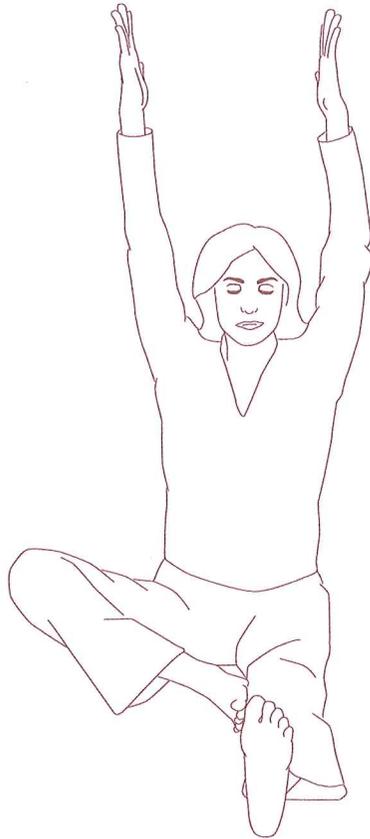


Figure 5.45. Posture intermédiaire de la pince



Figure 5.46. Basculement vers l'avant

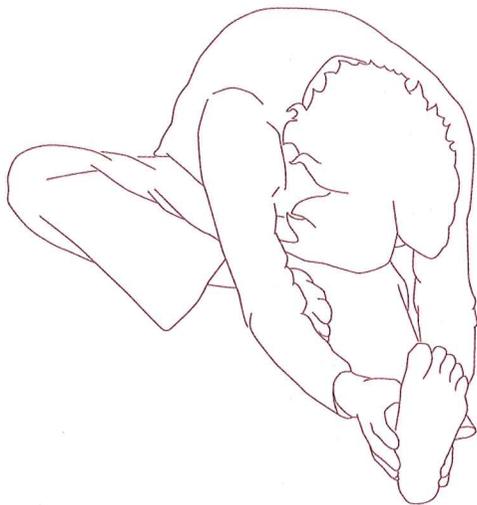


Figure 5.47. Étirement complet vers l'avant.

16. Terminez la série de postures debout en revenant à la posture de détente (figure 5.1) pour cinq à dix minutes.

Quand pratiquer les exercices de yoga

Nous recommandons souvent de faire quelques exercices de yoga avant de pratiquer la méditation assise ou le balayage corporel pour assouplir votre corps, pour le rendre plus alerte et détendu avant de s'installer dans l'immobilité de la pratique méditative. Le yoga est une agréable discipline à réaliser au réveil pour bien démarrer la journée ou juste avant de vous coucher pour relâcher certaines tensions. Gardez toujours à l'esprit vos besoins spécifiques ou tenez compte de vos sensibilités qui peuvent évoluer d'un jour à l'autre suite à votre traitement contre le cancer comme une opération, une chimiothérapie ou de la radiothérapie. Si votre bras vous fait souffrir après une opération du sein, soyez prudente dans la réalisation des postures qui nécessitent un étirement des bras au-dessus de la tête. Ces étirements vous aideront à vous rétablir, mais allez-y en douceur et suivez les instructions de votre médecin.

Si vous
cours des
seront de
loin dans
sin vers l
et à récu
vous rest
yoga. Ne
comme t

Si vous pratiquez ces simples mouvements régulièrement au cours des prochaines semaines, vous réaliserez que les postures seront de plus en plus faciles à réaliser, vous irez peut-être plus loin dans les étirements, les torsions et les basculements du bassin vers l'avant. Ces changements vous aideront à vous rétablir et à récupérer une certaine vitalité. Le plus important est que vous restiez pleinement conscient tout au long de la séquence de yoga. Ne le transformez pas en un simple programme d'exercice comme tous les autres.