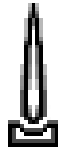




ÂNKH
VIE



OUDJA
FORCE



SENEB
SANTÉ

YOGA ET ASSURANCE INVALIDITÉ



Travail de mémoire
présenté à

l'Institut international de Yoga (I.I.Y.)
fondé et dirigé par
Yogi Babacar Khane

par
Marina Lamm

Evian, avril 2012

À « Tamara » :



Vie ! Force ! Santé !

À Jasmine Egli
la première à introduire le yoga
dans les propositions de réadaptation de l'Assurance Invalidité.

Avec mon affection et mon admiration.
Sans vous ce mémoire n'aurait pas vu le jour.

Table des matières

Le Service de réadaptation de l'Assurance Invalidité (A.I.)	5
Méthodologie	6
L'histoire de « Tamara » avant le yoga	7
Anatomie	11
Déroulement d'une séance de yoga individuel ou groupe	21
Pratique avec Tamara	22
Résumé et conclusion	63
Bibliographie	65
Remerciements	66

Le Service de réadaptation de l'Assurance Invalidité (A.I.)¹

Contrairement à ce que nous pouvons croire, l'A.I. ne se contente pas de verser des rentes aux personnes dans l'impossibilité de poursuivre une activité salariée. Le service de réadaptation se charge de réorienter des assurés à la suite de maladies, accidents, hospitalisations, etc.

Les conseillers effectuent une anamnèse de l'assuré, tant sur le plan physique que psychologique, ainsi qu'une évaluation sociale, professionnelle et définissent avec eux leurs valeurs, leurs desiderata. Puis ils leur proposent :

soit une adaptation de leur ancienne place de travail, adaptation ergonomique (mobilier, entourage physique...) ou fonctionnelle (éliminer ce qui crée du stress, de la mauvaise humeur...),

soit une réorientation professionnelle après un bilan de compétences ou des tests en atelier (motricité...),

soit des cours comme le yoga ou la sophrologie, etc. afin de permettre à une personne affaiblie par la maladie, les hospitalisations et sortie du monde du travail de reprendre confiance, renouer avec son corps et faciliter la reprise du travail.

Jasmine Egli, Conseillère en réadaptation professionnelle, à Genève, a été la première à introduire le yoga dans le vaste éventail de propositions de l'A.I. « Chaque personne est unique, et j'ai plaisir à m'adapter à sa complexité, à sa richesse. Avec les outils de l'assurance, je peux prendre en compte les aspects médicaux, personnels, professionnels, sociaux, juridiques et, en collaboration avec chaque individu, tenter de constituer un projet réalisable, en fonction de son état actuel. »

Ainsi la réadaptation profite, bien sûr, en premier lieu aux bénéficiaires, mais aussi aux employeurs, aux assurances, à l'État, à la collectivité tout entière.

D'où la responsabilité qui nous incombe, à nous professeurs de yoga de parler à nos députés, à nos médecins, à nos assureurs, nos représentants de la Sécurité sociale, en Suisse et en France..., pour que le yoga entre dans les mœurs et soit proposé et pris en charge financièrement non seulement par l'A.I, mais aussi par les autres assurances.

¹ <http://www.ai-ge.ch/>

Méthodologie

Le service de réadaptation de l'Assurance Invalidité (.A.I.) de Genève m'a adressé « Tamara », qui avait choisi le yoga pour reprendre contact avec son corps, éprouvé par quatre ans de luttes contre le cancer, ponctués d'interventions chirurgicales, de traitements lourds, de manque de mouvements...

Pendant les 30 séances, prises en charge par l'A.I, j'ai enregistré dans le détail les postures effectuées, les réactions de Tamara, ses difficultés et ses réussites, ainsi que les adaptations nécessaires pour qu'elle puisse pratiquer (assise sur une chaise, etc.).

Dans ce mémoire, l'accent est mis sur la progression de l'étudiante et les résultats obtenus. Les descriptions ne reflètent par conséquent que ce qui change et ne sont pas exhaustives. Elles servent à donner une idée de la diversité des asanas ² pratiqués. Chaque cours d'une durée de 90 minutes (même lorsque Tamara était très fatiguée) est composé des indispensables séquences qui en font un ensemble cohérent (voir Déroulement d'une séance de yoga ci-dessous).

Afin de rendre compréhensibles les asanas qui ont eu des effets positifs, ceux-ci sont présentés sous forme de fiches détaillées, que je donne par ailleurs à mes étudiants pour faciliter leur pratique individuelle.

Après avoir extrait des notes prises au cours de chacune des 30 séances les aspects qui présentent du nouveau (que ce soit dans le sens positif ou négatif), j'en fais un résumé, qui comporte :

1. En titre, les parties du corps traitées et expliquées.
2. Une éventuelle description de l'état de santé de Tamara sur le moment.
3. Le détail de l'asana pratiqué (fiche).
4. Les objectifs (généraux et particuliers). Dans les objectifs généraux, j'ai gardé les indications qui peuvent n'avoir rien à voir avec Tamara, afin que l'information des fiches reste complète pour d'autres usages.
5. Les éventuelles adaptations nécessaires.
6. Les résultats et bénéfices observés.

Ce mémoire se veut donc pratique et concret, utilisable par les professeurs et par les adeptes du yoga. Il s'adresse tant à ceux qui ont des problèmes de santé que ceux qui n'ont pas.

²

« Un » asana, car ce terme sanskrit est du genre neutre et devient masculin en français.

L'histoire de « Tamara » avant le yoga

Le jour où j'ai demandé à la personne, envoyée par le service de réadaptation de l'Assurance Invalidité (A.I), pour une série de 30 séances en individuel, si elle était d'accord d'être le sujet de mon mémoire, j'ai insisté sur le fait qu'elle avait le temps d'y réfléchir... Mais elle s'est déclarée d'emblée heureuse de faire profiter d'autres de son expérience. Même son pseudonyme était déjà prêt : Tamara, c'est ainsi qu'elle aurait appelée sa fille...

Tamara naît le 4 mars 1958 et a donc 53 au moment de notre rencontre. Elle a deux fils, aujourd'hui adultes, et une petite-fille, dont elle aime à s'occuper.

De neuf à dix-neuf ans, Tamara pratique la danse classique. Le vélo, la natation et le ski font partie de ses activités régulières pendant vingt ans, ainsi que la course à pied, trois fois par semaine, pendant au moins dix ans. Elle a donc des activités physiques suivies et régulières pendant la plus grande partie de sa vie.

À l'âge de 41 ans, elle divorce, sans drame et sans haine. Dans la même année, après avoir décelé des cellules suspectes, sa gynécologue lui conseille de procéder à l'ablation de l'utérus. L'annonce lui en est faite avec précaution. Elle n'en est pas surprise, ainsi tout se passe bien. La vie reprend, elle rencontre son second mari.

Peu à peu, elle s'installe dans une période heureuse – bien méritée. Et, par confort, elle cesse toute activité sportive et ainsi, subrepticement, prend du poids : 20 kg sur quelques années.

Puis elle divorce en 2004, cette fois-ci... soulagée. Une année plus tard, à la suite de douleurs qu'elle croit dues à la digestion, on lui découvre deux tumeurs de 16 cm chacune, situées sur chaque ovaire. La chimiothérapie pratiquée ne donne pas les résultats escomptés et l'opération s'impose : on lui enlève les ovaires. Bien qu'elle se sente très mal et souffre d'une grande fatigue, elle ne se laisse pas abattre. Après cinq mois seulement d'arrêt maladie, elle reprend son travail d'assistante en pharmacie. Avant ces épisodes de maladie, mis à part une appendicite, à l'âge de 20 ans, sa santé physique et psychique, ainsi que sa qualité de vie sont excellentes.

Une année plus tard, comme à nouveau elle éprouve une grande lassitude, la consultation qu'elle effectue met à jour cinq ou six tumeurs sur l'intestin grêle, du côté droit, ainsi que sur le muscle grand droit. Une nouvelle intervention est nécessaire et le chirurgien se voit contraint de lui enlever 70 cm de l'intestin grêle, ainsi qu'une partie du grand droit.

Pendant six semaines, elle subit une radiothérapie, dont elle atténue les brûlures en surface en faisant appel à un coupe-feu. Parallèlement, elle bénéficie aussi d'un séjour à la Lukas Klinik à Arlesheim³, clinique spécialisée dans le traitement des maladies tumorales. Basée sur la médecine anthroposophique, selon le Dr Rudolf Steiner, elle travaille sur l'interrelation entre le corps, l'âme et l'esprit. Aux soins habituels, elle ajoute une approche thérapeutique intégrative (eurythmie⁴, thérapie par le son, le

³ <http://www.lukasklinik.ch/cms.asp?H=%271%27&Sprache=fr>

⁴ Eurythmie : thérapie par le mouvement.

souffle, les massages, un régime sans viande ni poisson...). La maladie est abordée dans son intégralité, de même que l'être humain est perçu dans sa globalité par les médecins et le personnel soignant.

Pendant tout ce temps, Tamara continue de se faire régulièrement les injections de gu préconisées, afin de stimuler ses défenses immunitaires. Elle est suivie aussi par une radiesthésiste homéopathe et a toujours drainé les différents produits de la médecine conventionnelle par l'homéopathie.

Par la suite, une chimiothérapie très dure est requise. Cette fois-ci, il s'agit de six cycles de cinq à six jours en milieu hospitalier. On lui pose un port-a-cath.

Dispositif mis en place pour les traitements injectables ambulatoires à longue durée comme la chimiothérapie. La chambre est palpable sous la peau près de la clavicule droite et est prolongée d'un cathéter d'une vingtaine de cm depuis la veine jugulaire interne ou la veine sous-clavière jusqu'à la veine cave supérieure.

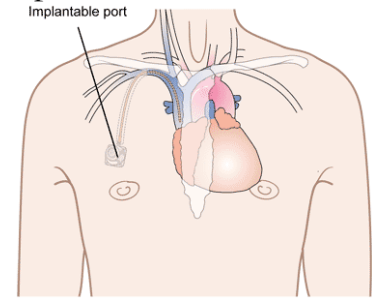


Diagram showing an implantable port
© CancerHelp UK

Le traitement, qui comporte de sérieux risques pour le cœur, est si éprouvant qu'elle se voit obligée de l'interrompre au bout de la quatrième séance. Le lendemain, elle est opérée en urgence, suite à une hémorragie due à la précédente intervention sur le muscle grand droit et compliquée d'une embolie pulmonaire⁵. La totalité du grand droit doit lui être enlevée.

Tamara passe dix jours aux soins intensifs, entre la vie et la mort. Elle a le temps d'évaluer son attitude par rapport à l'après-vie, qu'elle ne craint pas. Elle croit au retour du Christ tant pour les vivants que pour les morts. Un puissant ancrage en Dieu et dans l'espérance que Dieu donne pour la vie après la mort, l'inspirent et la soutiennent en permanence. Ses deux fils l'accompagnent et la soutiennent, ils sont près d'elle, même quand elle est plongée dans l'inconscience, mais elle ressent leur présence, leur amour. Pour eux, grâce à eux, elle choisit de vivre et redécouvre la lumière, le soleil, la verdure... Le mariage imminent de son fils cadet lui permet de mettre à l'épreuve sa détermination et son courage... Elle se rend à la cérémonie civile en chaise roulante. Mais quelques jours plus tard, elle parvient à le conduire à l'autel, debout – fière-, bien que vacillante. Elle mesure le chemin parcouru entre le moment où il lui était impossible de lever assez le pied pour monter sur un trottoir et sa participation à toute la cérémonie !

En février 2011, alors que tout va bien et qu'elle a repris les virées sur sa moto 600cc, accompagnée de son père âgé de 84 ans, de sa belle-fille et du père de celle-ci, son engin glisse au moment de le garer et, au lieu de le lâcher, elle s'arcboute et se coince le genou. D'où opération du ménisque droit intérieur, quelques jours avant qu'elle ne commence le yoga.



⁵ Embolie pulmonaire : caillot de sang qui bouche le système artériel irriguant le poumon.

Traitements parallèles

Bien qu'elle travaille dans une pharmacie et que son état de santé ait requis des actes chirurgicaux et des médications issus de la médecine conventionnelle, Tamara s'est entourée d'un réseau de professionnels dont l'aide entre aussi en compte dans son rétablissement : approche anthroposophique, homéopathie pour drainer les traitements subis, coupe-feu pour pallier les ravages de la radiothérapie, radiesthésiste pour déterminer et doser ses médicaments, ostéopathe « doux » qui travaille sur l'éthérique, réflexologue qui lui prodigue des massages tibétains, fleurs de Bach... Ces approches parallèles lui paraissent de plus en plus importantes. Si le scanner en cours devait révéler une nouvelle récurrence, elle refuserait les traitements de la médecine conventionnelle et retournerait à Arlesheim chez les anthroposophes, intensifierait son traitement avec sa réflexologue et entreprendrait un voyage en Inde pour consulter un guérisseur qui travaille sur le corps éthérique. Quoi qu'il en soit, le mot clé de Tamara, dans le calme comme dans la tempête : prendre la Vie sereinement.

Anatomie

Les planches ci-dessous (tirées d'Internet) sont en relation avec les difficultés spécifiques rencontrées par Tamara dans sa pratique du yoga.

Grand droit de l'abdomen

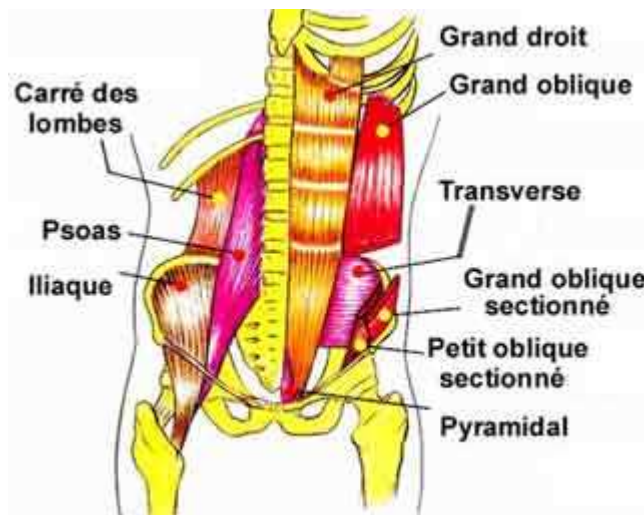
Le grand droit (ou droit de l'abdomen) est le muscle sur l'avant et au milieu de l'abdomen.

Il s'insère en haut sur les 5^e, 6^e et 7^e côtes, en bas sur le pubis.

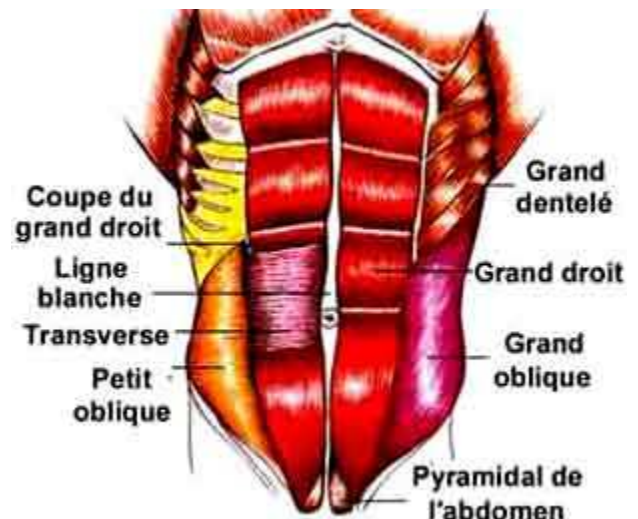
Il est le plus important des muscles fléchisseurs du tronc.

La contraction du grand droit fait basculer le bassin en arrière et tire sur les côtes.

Tiré sur les côtes et le sternum, il sert à l'expiration.



Couche profonde des abdominaux



Couche superficielle des abdominaux

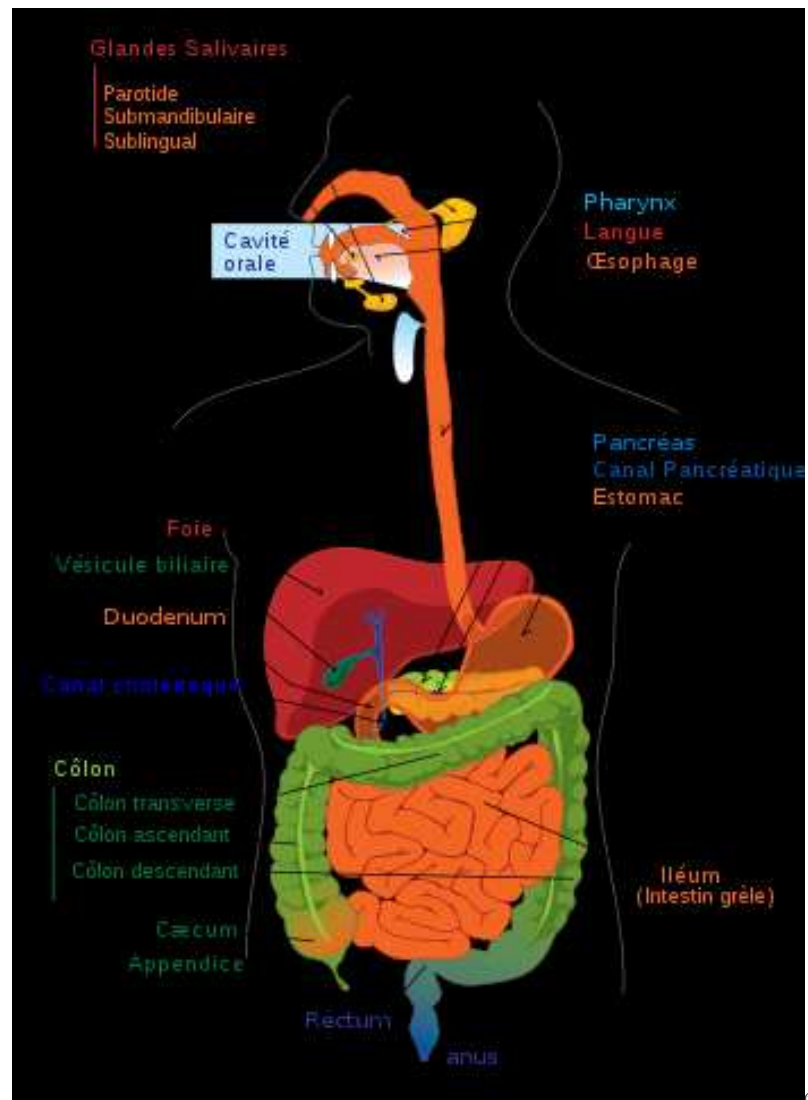
Tamara : ablation totale.

Cinq ans après l'opération, un filet est placé sous la peau du ventre pour fortifier la cicatrice, rouverte quatre fois et qui suinte et saigne.

Intestin grêle

L'intestin grêle : entre l'estomac et le gros intestin (côlon). Avec un segment fixe, le duodénum et deux segments mobiles, le jéjunum puis l'iléon. L'intestin grêle est le lieu principal d'absorption des nutriments par l'organisme : il se développe en longueur pour offrir un maximum de surface d'absorption. Sa longueur moyenne est 6 m.

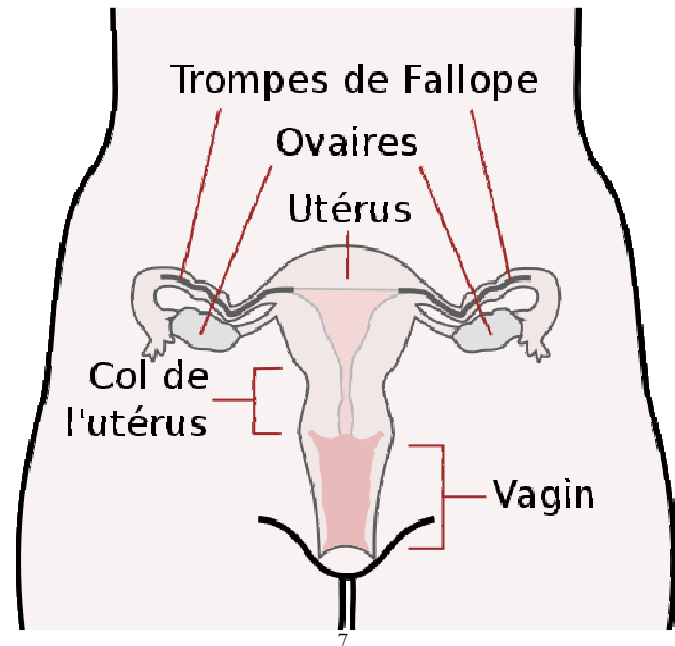
Tamara :
70 cm enlevés.



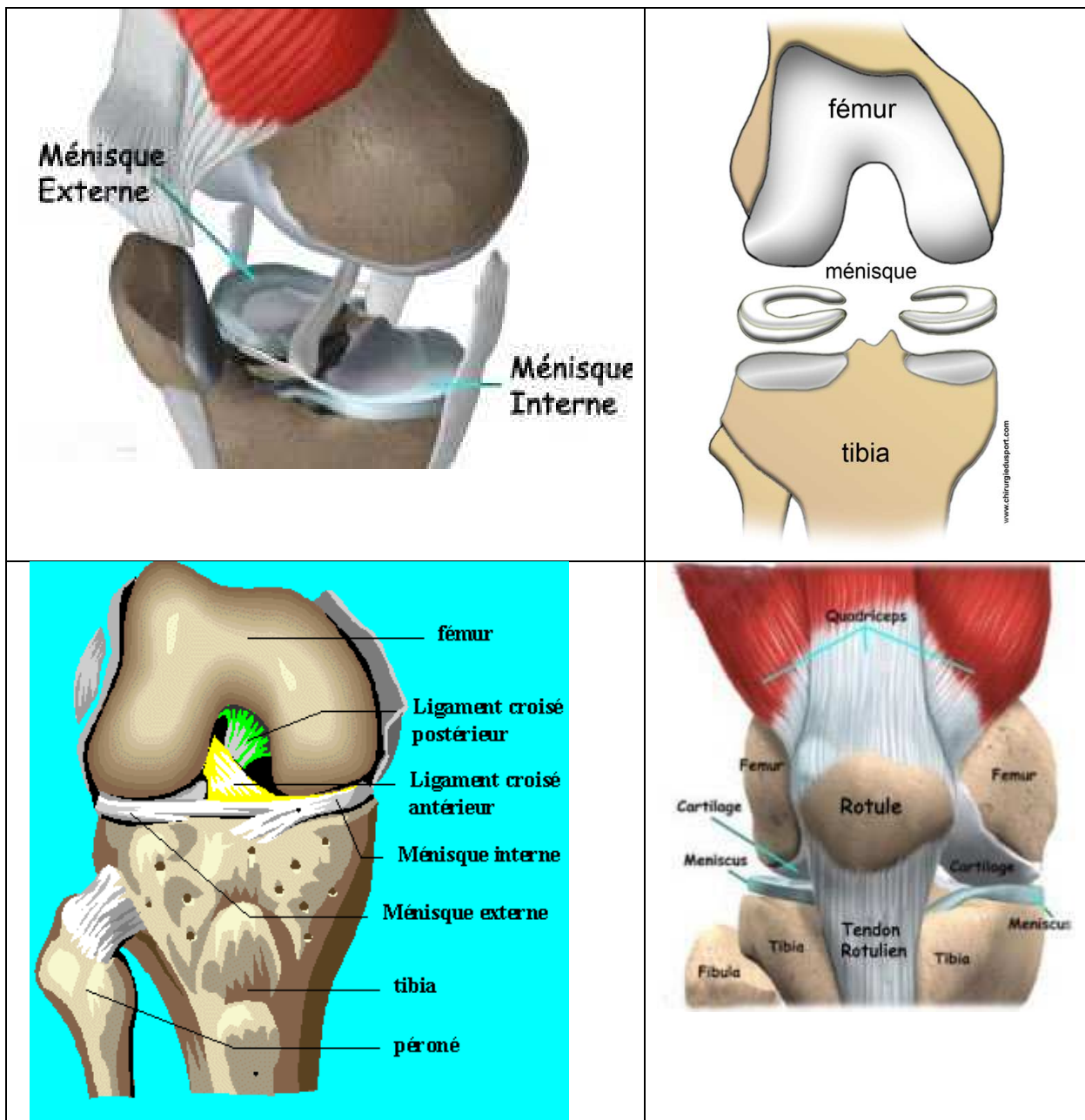
Utérus, ovaires

Ils font partie du système reproducteur féminin. Les ovaires sont l'équivalent des testicules et représentent les gonades qui produisent les cellules sexuelles.

Tamara : ablation des ovaires et de l'utérus.



Ménisques⁸



Les ménisques sont des fibrocartilages situés entre le fémur et le tibia. Le bas du fémur est plutôt rond et le haut du tibia apparaît beaucoup plus plat. Ces deux os ne s'encastrent pas bien. Les ménisques permettent un meilleur emboîtement du tibia sur le fémur.

Ils sont en forme de croissants.

Leur rôle essentiel est d'amortir les charges. Ils stabilisent le fémur sur le tibia. Grâce au ménisque, le poids du corps passe par toute la surface du tibia. S'ils n'existaient pas,

⁸

<http://www.genoux.org/MenisqueAnat.htm>

une seule portion des plateaux tibiaux serait comprimée, les contraintes mécaniques y seraient bien plus importantes et l'usure bien plus précoce.

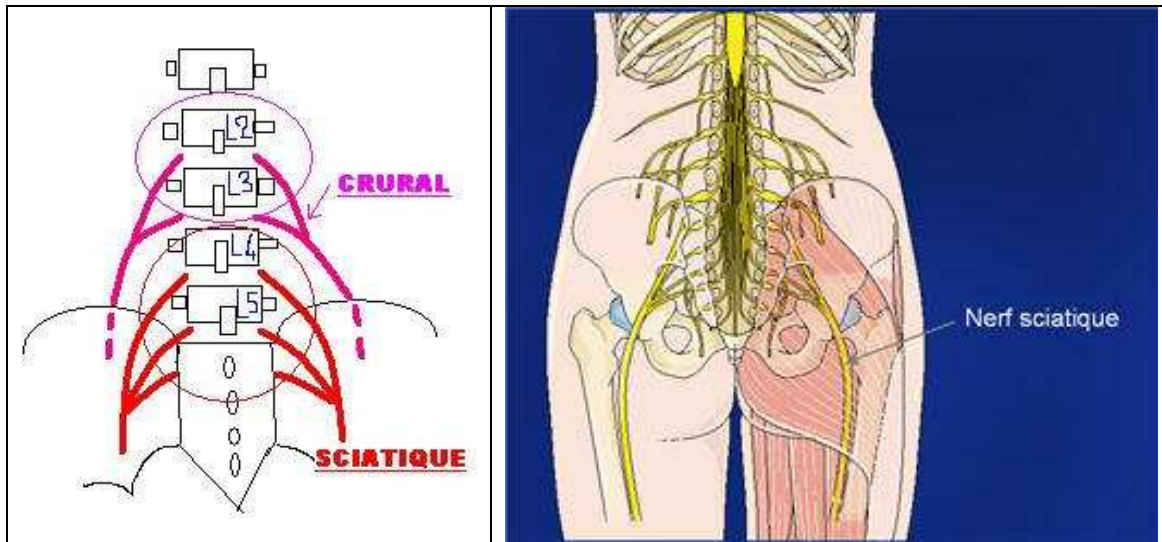
Au cours d'une entorse ou par la répétition de faux mouvement, le fémur tourne et glisse violemment sur le tibia. C'est la fissure méniscale.

Il existe un autre type de lésion méniscale car toute sa périphérie est collée

Si les ligaments qui bordent genou subissent des étirements violents, le point d'accrochage avec le ménisque se déchire. C'est la désinsertion méniscale.

Tamara : opération du ménisque droit intérieur.

Nerf sciatique



Le nerf sciatique naît de plusieurs racines au niveau des lombaires (bas du dos), ces racines se réunissent pour former un gros nerf, le nerf sciatique, qui chemine dans la fesse, à l'arrière de la cuisse et du genou où il se divise en deux branches:

- le nerf Sciatique Poplité Externe (SPE) qui court sur la face externe du mollet, sur le devant de la cheville, sur le dessus du pied jusqu'au gros orteil. Il est formé par les fibres nerveuses provenant de L4, L5
- le nerf Sciatique Poplité Interne (SPI) qui court à l'arrière du mollet, de la cheville, sous le pied coté externe jusqu'au petit orteil. Il est formé par les fibres nerveuses provenant de L5, S1 et S1, S2

La sciatique est le nom d'une pathologie localisée au niveau d'un des deux nerfs sciatiques. Ce sont les plus gros et les plus longs nerfs de l'organisme. Le diamètre du nerf sciatique est équivalent à celui d'un doigt. Il permet la motricité et donne à la peau sa sensibilité.

Lorsque le nerf sciatique est comprimé, enflammé ou lésé, une douleur, la sciatique, irradie le long du trajet du nerf jusqu'au pied.

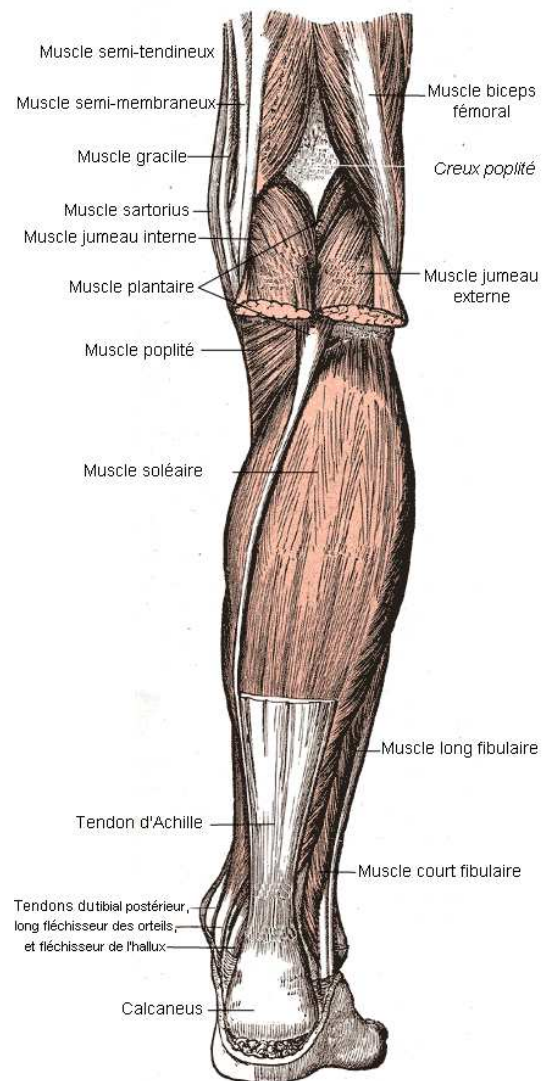
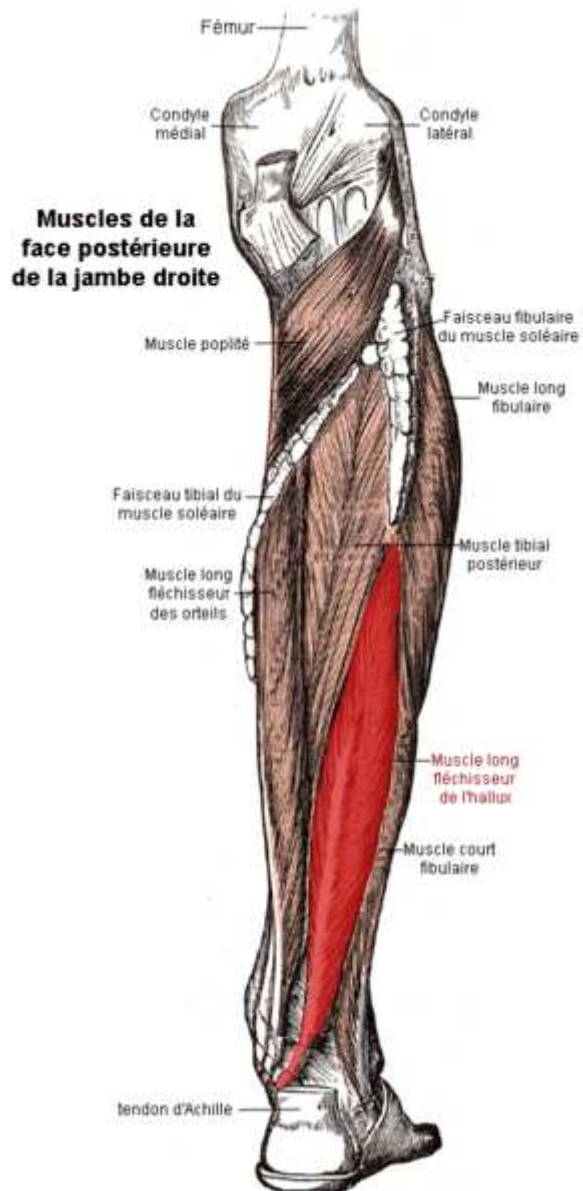
C'est la compression du nerf sciatique, dont l'origine peut être variée, qui est à l'origine des douleurs.

Le nerf sciatique innerve donc :

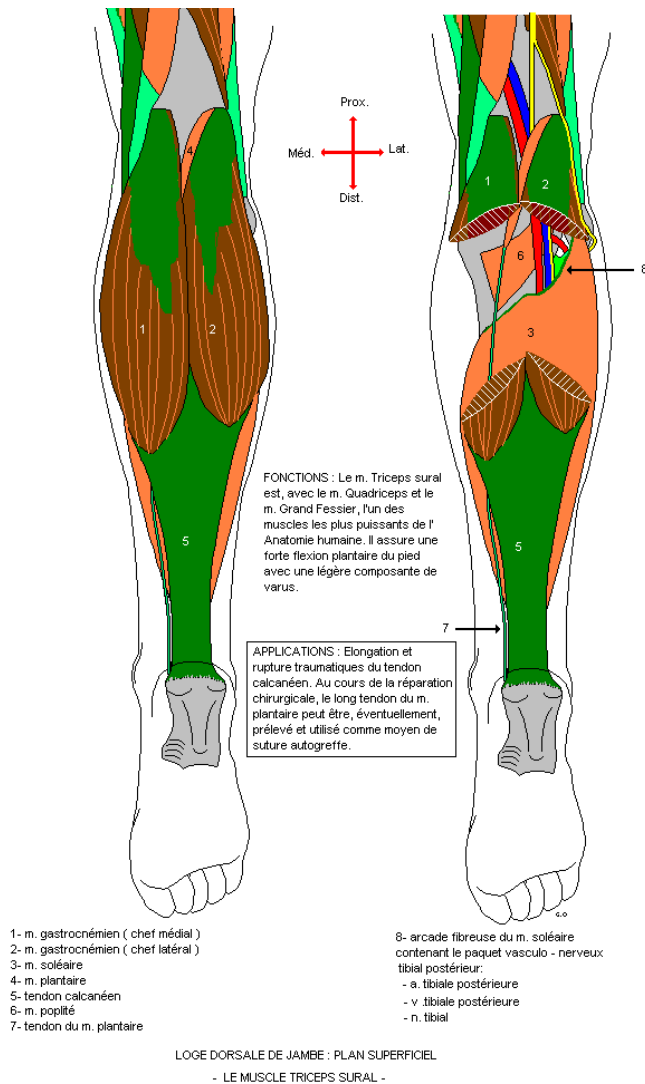
- la loge postérieure de la cuisse
 - les 3 loges de la jambe
 - le pied
- ainsi que l'articulation de la hanche, du genou et du pied.

Tamara souffre à plusieurs reprises de douleurs sciatiques, probablement dues à de mauvaises postures ou faux mouvement – notamment de soulever sa petite-fille, au surpoids, ainsi qu'aux longues périodes d'immobilité.

Jambe : muscles et tendons postérieurs



Muscles de la face postérieure de la jambe et du genou droits



Tamara a porté des talons hauts pendant des années et surtout les muscles des mollets : soléaire et les deux gastrocnémien, ainsi que les tendons d'Achille, ont été mis à mal. Cette rétraction, rigidification n'est pas anodine. Elle empêche de déposer l'entier de la plante du pied et a donc une incidence sur la position du bassin, de la colonne. D'où l'importance, pour toutes les porteuses de talons, de travailler sur l'assouplissement et le rallongement de ces trois muscles du mollet.

Crampe

Une **crampe**⁹ est une contracture violente, involontaire, passagère et douloureuse, visible et palpable, d'un muscle ou d'un faisceau musculaire.

La crampe entraîne une impotence totale au niveau du groupe musculaire atteint. Elle débute brutalement et elle est brève (quelques minutes). Elle peut survenir au repos, souvent pendant le sommeil, mais aussi après une contraction volontaire d'un muscle déjà en position de raccourcissement maximal. Elle cède le plus souvent progressivement en étirant le muscle considéré.

Les crampes dites « essentielles » sont bénignes et plus fréquentes chez le sportif, la femme enceinte, après l'orgasme, et chez les personnes âgées. Elles sont sans gravité. Les crampes se situent souvent au niveau des fléchisseurs des bras ou des jambes (ex : crampe des gastrocnémiens, des fléchisseurs du pied).

Il ne faut pas confondre une crampe avec une courbature, une claudication, une tétanie, une contracture, etc.

Au début, les crampes empêchaient souvent Tamara de faire des mouvements simples (s'asseoir, se relever...), sans parler des asanas. Par la pratique et la remobilisation, en particulier des jambes, elles se sont peu à peu estompées, puis ont quasiment disparu.

⁹ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Crampe>

Déroulement d'une séance de yoga individuel ou groupe

Tous mes cours, d'une durée de 90 minutes, sont construits sur le même modèle et comportent un éventail de postures et de pranayama, de yoga égyptien et yoga indien... :

- a. prise de contact en cercle, symbole d'unité et d'intégration, au cours duquel j'annonce le sujet de réflexion du jour (la lumière, la respiration, l'interconnexion, la reconnaissance...).
- b. pranayama, exercices de respiration
- c. courte détente pour arriver « ici et maintenant »
- d. réflexion du jour, que je lis pendant que la détente se poursuit
- e. divers asanas et contre-postures (debout, assis, couché, à quatre pattes ou à genoux) qui doivent faire travailler les principaux muscles et les systèmes (respiratoire, digestif, cardiovasculaire, nerveux, immunitaire...), avec une focale, par exemple sur l'ouverture des hanches, ou le nettoyage des reins, etc.
- f. une posture inversée au moins
- g. relaxation (environ 10 minutes)
- h. clôture avec une inspiration et une expiration sur le thème du jour
- i. remerciements « nous nous remercions », d'après Babacar.

En général, je garde le même exercice pendant trois ou quatre séances, afin que les étudiants puissent l'intégrer peu à peu. Toutefois, chaque cours comporte toujours une ou plusieurs nouveautés, pour éviter que l'ennui ne s'installe.

Quand un asana a été exercé ensemble trois fois au moins, je l'envoie sous la forme d'une fiche détaillée pour encourager la pratique chez soi.

Mes premières séances sont toujours offertes pour permettre à l'éventuel participant de décider en connaissance de cause.

Pratique avec Tamara

Comme à tous mes élèves, j'avais demandé à Tamara de remplir un bref questionnaire (coordonnées, état de santé, obstacles à la pratique, besoins préférences, demande spécifique...). Mis à part, les difficultés évidentes dues à son état de santé (ablation du muscle grand droit, opération du ménisque, hypertrophie des muscles dus à une longue immobilité, surpoids), elle mentionne quelques obstacles à la pratique : douleurs sciatique et crampes récurrentes... Voir le détail sous Anatomie, ci-dessus.

Pourquoi son choix auprès de l'Assurance invalidité, dans un éventail vaste de propositions, s'est-il porté sur le yoga ? Elle attend beaucoup de la lenteur d'exécution des mouvements et du travail sur le souffle.

Son objectif immédiat était de reprendre le plus vite possible son travail à la pharmacie, d'abord à 25%, puis à 50% comme auparavant.

Avec Tamara, nous convenons de deux séances hebdomadaires, à partir du 20 février 2011.

1^e séance : Posture inversée / Ouverture des hanches

La séance d'essai m'indique que Tamara doit pouvoir progressivement renouer, non seulement avec ses sensations corporelles, mais aussi avec les mouvements de base (passer de la station debout à assise, à genoux, couchée, etc.). La respiration est excellente : lente et profonde. Les mouvements des bras et du haut du corps sont possibles.

Alors que dans les jambes et le bas du dos, des crampes, de l'inconfort et des douleurs apparaissent rapidement, surtout du côté droit.

Comment au mieux activer la circulation du sang, sachant que les postures inversées courantes (chandelle, quatre-piliers, rocher) sont difficiles à réaliser, vu l'état du dos et du genou ? Je propose donc à Tamara de s'installer avec les fesses collées contre le mur et les jambes appuyées.

Jambes verticales contre le mur - VIPARITA KARANI

(= processus de renversement)

Assis contre le mur, le côté DROIT touche le mur, jambes tendues.

- a) EXP ¹⁰, balancer les 2 jambes tendues et jointes contre le mur. Se coucher sur le dos. Les bouts des doigts touchent le mur, paumes vers le haut. Les fesses sont collées contre le mur. (Sinon s'éloigner du mur, mais **déposer la partie basse** du dos.)
- b) Déposer le sacrum, les lombaires. Rester et respirer (2 à 10 minutes).
- c) Dans la même posture, respiration yogique (gonfler ventre, côtes, poumons...)



Jambes écartées contre le mur - UPAVISHTA KONASANA

EXP, laisser glisser les jambes écartées, genoux tendus le long du mur. Relâcher le plus possible l'articulation des hanches, sans effort. Rester et respirer.



Angle fermé (contre le mur) - BADDHA KONASANA (baddha = fermé, kona = angle)

Sacrum, lombaires déposés sur le sol.

EXP, plier les genoux, les plantes des pieds se touchent. Détendre l'articulation des hanches.



Objectifs généraux

Inversion de la circulation sanguine.

Prévention et atténuation des varices, hémorroïdes, problèmes circulatoires...

Régulation du système nerveux.

Amélioration des facultés cérébrales, de la mémoire.

Effet reposant, relaxant.

Rajeunissement du visage, effacement des rides.

Objectifs particuliers

Avec les jambes contre le mur, nous pratiquons les respirations, la relaxation et le moment de réflexion.

Résultats et bénéfices

Ainsi, Tamara bénéficie d'emblée de quelque 15 à 20 minutes en **posture inversée** : régulation de la circulation du sang, apaisement du système nerveux.

¹⁰

EXP pour EXPIRER.

Les jambes écartées et l'angle fermé lui permettent de travailler l'ouverture des hanches, sans effort. Il semble important d'appivoiser la partie inférieure du corps pour pouvoir, peu à peu, retrouver la mobilité.

A l'issue de ce cours, Tamara déclare avoir pu reprendre contact avec des sensations qu'elle n'avait plus éprouvées depuis cinq ou six ans.

2^e séance : Respiration / Genoux / Bras / Nettoyage

Elle vient d'être opérée du ménisque droit. Pendant l'opération, elle a pris froid et tousse beaucoup dès qu'elle est couchée sur le dos. Les postures contre le mur (ci-dessus) sont impossibles. Et elle ne peut pas s'asseoir en tailleur à cause du genou. Il s'agit donc de travailler surtout debout.

Respiration par étapes

Étendu sur le dos, jambes allongées, bras le long du corps.

- a) INS ¹¹ profondément.
EXP en 10 fois : un peu, retenir le souffle. Un peu, retenir, etc.
- b) INS normalement.
EXP normalement.
- c) INS en 10 fois : un peu, retenir le souffle. Un peu, retenir, etc.
EXP normalement.
INS normalement.
- d) EXP en 10 fois : un peu, retenir le souffle. Un peu, retenir, etc.

Objectif

Maîtrise, conscientisation et ralentissement du souffle.

Adaptation

Puisqu'elle tousse, dès qu'elle est couchée sur le dos, nous travaillons assise sur une chaise.

Flexion des genoux « 3 bandages »

Debout, jambes écartées un peu plus que la largeur du bassin, bras le long du corps. Mettre mentalement 3 couches de bandages sur chacune des articulations.

- a) INS, fléchir les genoux et lever les bras par le côté, entrelacer les doigts au-dessus de la tête.
EXP, serrer très fort les chevilles dans un « bandage »
 - i) sur la peau,
 - ii) sous la peau,
 - iii) autour de l'os.
 INS, redresser les genoux.

¹¹ INS pour INSPIRER.

- EXP, ramener les bras le long du corps.
- b) Id, bandages autour des genoux, fléchir...
 - c) Id, bandages autour des hanches, fléchir...
 - d) Comme a) Rester le plus longtemps possible, respirer lentement et profondément.

Objectif

Renforcement, mobilité et protection des articulations des jambes, surtout le genou droit.

Une position sur le ventre peut-elle être tentée ? Oui, la toux ne se manifeste pas :

Abdos et dos sur le ventre

Étendu sur le ventre, jambes allongées, bras le long du corps.

- a) INS, plier la jambe GAUCHE.
EXP, la tirer sur la fesse (sans la main).
INS, la poser.
- b) Id, avec la jambe DROITE.
- c) INS, plier la jambe GAUCHE.
EXP, la tirer sur la fesse.
INS, attraper la cheville avec les deux mains.
EXP, contracter et tirer le talon sur la fesse.
- d) Id, avec la jambe DROITE.
- e) INS, plier les 2 jambes.
EXP, les tirer sur les fesses. Contracter.
INS, relâcher la contraction.
EXP, allonger les jambes, poser les bras le long du corps.
- f) INS, plier les 2 jambes.
EXP, les tirer sur les fesses. Contracter.

Objectifs

Renforcement et assouplissement des articulations des genoux et du dos.

Massage des organes internes.

Épaules, poignets

Debout, bras le long du corps, secouer les poignets, les assouplir. Entrelacer les doigts sur le ventre.

- a) INS, lever les bras tendus à l'horizontale et tourner les paumes vers l'avant.
EXP, « pousser le mur » devant soi.
INS, ramener les bras devant le corps, paumes vers le haut.
- b) INS, lever les bras tendus à la verticale, paumes vers le haut. La tête suit le mouvement.
EXP, « pousser le plafond ».
INS, ramener les bras, paumes vers le haut.
- c) Id, bras dans le dos (on ne va pas très loin).

d) Id, pencher le corps en avant et lever les bras, toujours mains jointes.

Objectifs

Muscler les bras, la nuque.

Redresser le dos.

Profiter du fait que les mouvements dans le haut du corps sont possibles et ne provoquent pas de douleur.

Adaptation pour la posture inversée

Puisqu'elle ne peut pas se coucher sur le dos, nous innovons : assise sur une chaise, laisser tomber la tête, les épaules et respirer profondément.

Détente expire nettoyage

Étendu sur le dos, position de détente.

a) Détendre toute la colonne.

INS par les cervicales.

EXP par le coccyx et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

b) Détendre tous les muscles du dos.

INS par les vertèbres.

EXP par les flancs et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

c) Détendre les pieds, les chevilles, les genoux, les hanches.

INS par les hanches.

EXP par les pieds et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

d) Détendre les mains, les poignets, les coudes, les épaules.

INS par les épaules.

EXP par les mains et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

e) Détendre le bas-ventre, le ventre, la poitrine et tous les organes.

INS par les poumons, le coeur.

EXP par l'estomac, la rate, le foie, les intestins... et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

f) Détendre le visage, le crâne...

INS par le sommet de la tête.

EXP par le nez, les yeux, etc. et balayer, nettoyer, alléger tout sur le passage du souffle.

g) INS par le sommet du crâne.

EXP à travers les paumes des mains et les plantes des pieds.

J'INS la capacité à innover, à prendre des risques.

J'EXP et fais circuler ces qualités.

Objectifs

Détendre, nettoyer, faire de la place pour du neuf.

Adaptation : couchée en chien de fusil, parce qu'elle tousse.



Résultats et bénéfices

Respiration : excellente. C'est son poids fort, sur lequel nous allons miser pour toutes les autres postures.

Musculation et protection des genoux : la conscience et l'intention portées sur cette partie du corps augmentent l'effet.

Épaules : amélioration de leur position.

Nettoyage : à travers la détente, faire de la place pour du neuf.

3^e séance : Abdominaux / Bas du dos / Équilibre

Tamara ne tousse plus autant, nous pouvons introduire quelques postures sur le dos, dont :

Crocodile jambes levées

Étendu sur le dos, jambes allongées, bras en croix, paumes au sol.

a) INS, plier la **jambe DROITE**.

EXP. la tirer sur le ventre (sans l'aide des mains).

INS, la ramener sur le sol.

b) Id, avec la **jambe GAUCHE**. Plusieurs fois.

c) Id, avec les 2 jambes (sans l'aide des mains).

d) Id, avec l'aide des mains.

e) INS, tourner les jambes pliées à 40° sur la **GAUCHE**. Cuisses proches du ventre.

EXP, tendre les jambes. Les épaules restent plaquées dans le sol.

INS, replier les jambes et les ramener au milieu.

f) Id, avec les jambes tournées à **DROITE**.

g) Rester avec les jambes pliées sur la poitrine.

Objectifs

Renforcer les muscles abdominaux.

Activer le système digestif.

Affiner la taille.

Amplifier la respiration.

Obstacle

Crampes dans les mollets, les cuisses, même dans le ventre.

Têtes de serpent

Debout, le pied GAUCHE posé à l'extérieur du pied droit, les orteils alignés, bras le long du corps, coudes serrés contre le corps.

- o) Montrer comment former les têtes de serpent : pouce sous les paumes, doigts réunis, pointés en avant. Les garder en contraction.
- a) INS, plier les coudes de côté.
EXP, lever les bras jusqu'à l'horizontale des épaules (avant-bras à la verticale, « têtes » pointées de côté.
INS, tourner les doigts complètement vers l'arrière / de côté / vers l'avant / contre la tête.
INS, serrer les coudes contre le corps.
EXP, ramener les bras et ouvrir les mains.
- c) Id, rester et respirer.
- d) Id, contracter et enfoncer les « têtes » dans les murs de chaque côté.
- b) Id, avec les genoux pliés (les talons restent sur le sol).
- c) Id, rester et respirer.
- d) Id, EXP, contracter et enfoncer les « têtes » dans les murs de chaque côté.
- e) Id, avec le pied DROIT posé à l'extérieur du pied gauche...

Objectifs

Musculation des bras, des épaules, du haut du dos.

Renforcement et articulations des doigts, des poignets, des coudes et des genoux.

Prévention et atténuation du rhumatisme articulaire, de l'arthrose, à l'arthrite.

Équilibre.

Amplification du souffle.

Obstacle

Difficulté d'équilibre quand un pied est posé devant l'autre avec les orteils alignés et impossibilité de tenir debout avec le genou plié.

Adaptation

Comme le genou droit ne permet pas à Tamara de continuer le travail avec les genoux pliés, nous focalisons sur des postures des bras et reprenons **Flexion des genoux 3 bandages** en remplacement des Têtes de serpent.

Résultats et bénéfices

Abdominaux, lombaires : malgré les crampes, elle apprend à activer le système digestif à travers la contraction et le renforcement des abdominaux, ce qui est impératif pour renforcer les muscles du bas du dos.

Équilibre : il est difficile dans cette position.

Je propose à Tamara de pratiquer les respirations, la détente d'arrivée et la réflexion sans appuyer les jambes contre le mur, simplement en posture « sur le dos ».

Objectif

Permettre à Tamara de décider. Éviter la répétition.

Adaptation

Elle essaie, mais préfère nettement rester en posture inversée. De son propre gré, elle adoptera cette position jusqu'à la fin, ainsi elle commence chaque séance avec au moins 15 minutes de circulation inversée.

Mains jointes dans le dos

Assis, jambes allongées ou en tailleur, mains jointes devant la poitrine.

- a) INS, ouvrir les bras sur les côtés à l'horizontale.
EXP, éééétirer en largeur, paumes vers le ciel.
INS, retour.
- b) INS, lever les bras à la verticale.
EXP, éééétirer en longueur.
INS, retour.
- c) INS, mains jointes dans le dos, doigts vers la tête.
EXP, poser la tête sur le sol (sur le son OM).
INS, retour.

Objectifs

Étirements.

Renforcement et assouplissement des articulations des épaules, des coudes, des poignets.

Redressement du dos.

Adaptation

Assise sur une chaise, car des douleurs dans les genoux l'empêchent de se concentrer sur les bras.

Abdos et dos sur le ventre

- e) INS, plier les 2 jambes

Obstacle

Elle ne peut plus plier les deux jambes en même temps.

Adaptation

Nous prenons le temps de visualiser.

Massage des lombaires, dorsales, cervicales

Couché sur le dos, jambes pliées, pieds à plat, bras le long du corps.

- a) INS, soulever le bassin, garder les poumons pleins.
En rétention de souffle, taper les lombaires - pas les fesses - par terre jusqu'à ce que l'expiration se présente.

EXP, laisser glisser les jambes.

b) INS, soulever les omoplates, garder les poumons pleins.

En rétention de souffle, taper le haut du dos par terre jusqu'à ce que l'expiration se présente.

c) EXP, tourner la tête à GAU**Résultat**

Bras : comme pour tous les mouvements impliquant le haut du corps, Tamara n'a aucun problème et parvient d'emblée à joindre les paumes des mains dans le dos !

Visualisation : elle va devenir un ingrédient constant de sa pratique. Au fur et à mesure, les postures physiques – impossibles au départ – deviennent accessibles, grâce à ce travail mental.

Dos : détente au niveau lombaire.

5^e séance - Respiration / Debout-assis-couché / Concentration

Respiration abdominale

Couché sur le dos ou assis ou debout. L'attention dirigée sur la région ombilicale.

a) INS lentement et serrer le diaphragme : la région abdominale se gonfle et la partie inférieure des poumons s'emplit d'air.

EXP, relâcher le diaphragme : la région abdominale est ramenée vers l'intérieur, ce qui force l'air à sortir des poumons. La poitrine reste immobile.

Objectifs

Détente cardiaque.

Stimulation de la digestion, régularisation des intestins.

Massage des organes abdominaux.

Respiration thoracique

Couché sur le dos ou assis ou debout. L'attention est dirigée vers les côtes.

a) INS, la partie médiane des poumons s'emplit d'air. Les côtes s'écartent. Les épaules et l'abdomen restent immobiles.

EXP, les côtes reprennent leur place.

Objectif

Faire circuler le sang pour irriguer le foie, la rate, l'estomac, la vésicule biliaire et les reins.

Respiration claviculaire

Couché sur le dos ou assis ou debout. L'attention est dirigée vers les clavicules ou la partie supérieure des poumons.

a) INS, soulever les clavicules.

EXP, abaisser lentement les clavicules et chasser l'air des poumons.

Objectif

Aération complète de la partie supérieure des poumons.

Ces trois étapes se déroulent sans problème, nous pouvons passer directement à :

Respiration yogique complète - Diriger le souffle

Couché sur le dos ou assis ou debout.

- a) INS, gonfler 1. ventre, 2. côtes, 3. poumons, en 3 temps égaux. Utiliser les muscles du ventre.
- b) EXP, serrer 1. ventre, 2. côtes, 3. poumons, en 3 temps égaux. Bien serrer le ventre contre la colonne.
- c) Ajouter la pensée : j'inspire et attire les forces curatives de l'univers, j'expire et les énergies négatives s'éloignent et ne reviennent plus.

Obstacle

Après avoir pratiqué les respirations i. abdominale, ii. thoracique, iii. claviculaire – sans problème, nous avons passé à la Respiration yogique complète. Tamara revit alors un moment effrayant lors de l'une de ses opérations : on lui avait placé un masque à oxygène sur le visage et elle devait respirer de cette manière pour ne pas mourir... Nous avons donc interrompu l'exercice et sommes revenues à la respiration précédente, à savoir par étapes.

Mais afin de ne pas laisser ce souvenir douloureux s'installer, j'ai lui ai proposé de reprendre cet asana, dans quelque temps, afin de dépasser ce traumatisme.

En guise de mise en train, nous partons de

- 1) la station debout, 2) à genoux, 3) accroupie, 4) assise avec les jambes allongées, 5) assise en tailleur, 6) étendue sur le dos, 7) couchée sur le ventre, etc.

Objectifs

Réapprivoiser les muscles, les reflexes... Chacun de ces mouvements lui prend du temps, Tamara en a perdu l'habitude.

Obstacle

Il reste une difficulté persistante pour la position accroupie et à genoux, due à la douleur due à l'opération du ménisque.

Archer debout

Debout, talons se touchent, ouvrir le pied GAUCHE et faire un grand pas vers la gauche, le corps reste tourné vers l'avant, paumes ouvertes vers l'avant.

- a) Ailes de l'aigle jusqu'à « paumes se regardent » en pliant la jambe GAUCHE à chaque INS, la redresser à chaque EXP.
- b) INS, plier la jambe GAUCHE (elle reste pliée) et élever les bras à la verticale, les paumes se touchent.
EXP, abaisser le bras GAUCHE à l'horizontale, redresser la main, doigts vers le ciel, paume vers l'avant, écarter le pouce de l'index.
INS, arrondir le bras DROIT au-dessus de la tête et former le petit poing. Rester, respirer.



c) Id, avec le pied DROIT qui s'ouvre à droite.

Objectifs

Articulations des genoux et des bras.

Muscles des bras, du torse, du dos (le trapèze est un réservoir d'énergie calorique), des cuisses.

Concentration (bonne préparation à la méditation).

Activation de toutes les circulations (sanguine, lymphatique, énergétique...).

Bourdonnement dans les oreilles.

Digestion.

Tremblements.

Concentration.

Obstacle

Impossibilité de plier le genou.

Résultats et bénéfices

Tamara a pratiqué la respiration au cours de ses nombreuses opérations. C'est pourquoi elle parvient très rapidement à ralentir, amplifier, approfondir, réguler son souffle. Et à le tirer jusque dans le ventre. Nous insistons sur l'activation des muscles de l'abdomen, pour augmenter l'effet de « gonfler le ventre » à l'inspiration et le serrer contre la colonne à l'expiration. Mis à part les effets bénéfiques déjà énumérés, cette respiration nous permet de, doucement, apprivoiser les muscles autour du grand droit, sans mouvement violent et en évitant par exemple de lever les jambes depuis la position couchée.

La respiration est une aide essentielle dans toutes les situations, tant en yoga que dans la vie de tous les jours. Comme elle y parvient très bien, elle en retire un sentiment de satisfaction.

Debout-assis-couché : Les enchaînements se font plus facilement, plus rapidement...

Tamara ressent aussi plus de confort à passer d'une station à l'autre.

Pour l'Archer, concentration excellente et très grande persévérance !

6^e séance : Visualisation /Abdominaux/ Digestion

Nous reprenons **Abdos et dos sur le ventre**, pour vérifier si, à nouveau, Tamara peut plier les jambes. Et, comme ce n'est pas possible, nous prenons le temps, longuement le temps, de visualiser.

Objectifs

Toutes les postures sur le ventre activent le système digestif, pour autant que la respiration soit très lente et profonde. À l'inspiration, pousser le ventre contre le sol assez fort pour que les fesses et le dos se lèvent.

Résultats et bénéfices

Visualisation : concentration et visualisation sont des atouts majeurs de Tamara qui, par la force de son mental, parvient à activer et renforcer des parties de son corps affaiblies par les années de lutte contre la maladie. La visualisation a joué un rôle capital dans les progrès enregistrés.

Abdominaux et digestion : par sa respiration puissante, elle parvient à bénéficier du massage du ventre et à utiliser ses abdominaux.

7^e fois : Articulations des jambes / Oreilles

Têtes de serpent

Objectifs

Poser le pied à l'extérieur de l'autre, ce qui était impossible jusque là.

Nœud, jambe pliée

Assis, dos droit, jambes allongées.

a) INS, plier la jambe GAUCHE.

EXP, l'ouvrir sur la gauche et glisser le pied sous la cuisse droite, le long de la fesse. Si la fesse se lève, laisser le pied où il est.

b) INS, plier la jambe droite et placer le pied à l'extérieur de la cuisse gauche.

EXP, serrer le genou sur la poitrine avec les 2 mains et le tirer en direction de l'épaule gauche.

INS, relâcher.

EXP, ramener les jambes.

Objectifs

Activation du système digestif.

Ouverture des hanches.

Comme nous venons de célébrer l'équinoxe de printemps, une série sur les oreilles s'impose, afin de les nettoyer, purifier, après les engorgements dus à la période hivernale.

Le travail sur les oreilles, au même titre que celui sur les yeux, va bien au-delà du corps physique. À savoir : si les oreilles (ou les yeux) physiques sont obstruées, j'entends et ne vois pas bien, ni avec mon corps émotionnel, ni avec mon corps mental.

Oreilles série

Assis ou debout. Soyez confortable.

a) INS, saisir le lobe de l'oreille entre pouce et index.

EXP, le tirer vers le bas.

b) INS, saisir le haut de l'oreille entre pouce et index.

EXP le tirer vers le haut.

- c) INS, saisir le côté (2 doigts sur la partie avant, pouce à l'arrière).
EXP, tirer vers l'arrière.
- d) INS, saisir le côté, pouce sur la partie avant
EXP, plier et tirer l'oreille vers l'avant.
- e) EXP, avec les ongles du pouce et de l'index, pincer toute la coquille / pourtour.
- f) Avec le médium et l'index caresser depuis le lobe vers le haut autour de l'oreille.
- g) Avec l'index, visiter tous les couloirs.
- h) Caresse du chat : écarter les cheveux avec la main et « froisser » le haut de l'oreille.
- i) INS, poser l'index sur le médium.
EXP, tapoter l'entrée du conduit auditif. Il faut que ça fasse du bruit, que ça résonne.

Déboucher les oreilles

Assis sur les talons ou en tailleur. Soyez confortable.

- a) INS, gonfler le ventre, boucher les narines (main gauche pour gauchers).
EXP, poumons pleins, amener le front sur le sol.
INS, dans la posture.
EXP, envoyer l'air dans la tête, les oreilles.
- b) INS, remonter le corps, la tête, en frottant énergiquement les mains l'une contre l'autre.
Poumons pleins, poser les mains en coupelles sur les des oreilles (doigts sur l'arrière du crâne) et ouvrir - fermer les coupelles ainsi formées par les paumes sur les oreilles. Jusqu'à l'expire.

Jamais plus de 3x de suite. Mais peut être fait plusieurs fois par jour.

Objectif

Cet asana est recommandé après la période hivernale.

Élimination des cristaux, de la cire, etc. dans les tympans...

Dégagement des oreilles.

Adaptation : afin de permettre à Tamara de se concentrer sur ses oreilles, nous l'installons sur une chaise, ainsi elle n'a pas de tiraillement dans le dos, ni dans les cuisses.

Résultats et bénéfices

Articulations des jambes : pour les Têtes de serpent, c'est la première fois que Tamara pose le pied gauche à l'extérieur du droit, avec les orteils alignés, qu'elle parvient à plier les genoux et à rester dans la posture ! Ce qui signifie que la mobilité de ses articulations s'améliore, surtout pour le genou, mais aussi les hanches et les chevilles et que les exercices que nous avons fait « autour » des genoux pour les solliciter ont porté leurs fruits.

Digestion : L'effet, visant à comprimer, respectivement, le colon ascendant, puis le colon descendant, est acquis. Tamara parvient sans peine à serrer le genou contre la poitrine, tout en maintenant le dos droit. Plier le genou peut être plus facilement

pratiqué dans la position assise, sans le poids du corps. Toutefois, l'ouverture de la hanche ne se fait que très partiellement.

Oreilles : elle apprécie beaucoup cette série et, par la suite, le pratique avec plaisir, aussi chez elle.

8^e séance : Muscles postérieurs du mollet / Crampes

Étirement des jambes - **UTTHITA PADANGUSTH ASANA**

Debout, face à un mur, bras le long du corps, paumes ouvertes vers l'avant.

- a) INS, appuyer la plante du pied **GAUCHE** contre le mur.
Ne pas élever la hanche !
Augmenter peu à peu la hauteur. Les 2 jambes restent tendues.
- b) Avec les Ailes de l'aigle, à l'EXP, plier le corps sur la jambe tendue.
- c) Quand les bras sont en Kâ, EXP, plier le corps, rester et respirer.
- d) Id, avec la jambe **DROITE**.
- e) Id, de profil.



Objectifs généraux

Assouplissement et renforcement des muscles des cuisses, des mollets, du dos et des bras.

Activation du système digestif.

Ouverture de la poitrine.

Amplification du souffle.

Objectif particulier

Allonger les muscles postérieurs des mollets, les muscles latéraux du ventre, renforcer le genou et assouplir, ouvrir les hanches.

Aussi pour l'**Archer debout**, elle plie les genoux de chaque côté et reste dans la posture !

Pour travailler le transit intestinal, nous reprenons le **Nœud, jambe pliée**. Tout se passe bien.

Et aussi le **Crocodile jambes levées**.

Tamara y parvient parfaitement. De plus, elle ne ressent plus aucune crampe !

Dans **Abdos et dos sur le ventre** plus de crampes non plus !

Résultats et bénéfices

Muscles postérieurs du mollet : Tamara parvient à faire et à tenir la posture. Cela lui est difficile, elle est vite hors d'haleine... Toutefois, les muscles postérieurs des jambes, surtout le soléaire et les deux gastrocnémiens sont ainsi bien étirés, ce qui lui posait problème en toute position, comme à beaucoup de porteuses de talons.

Crampes : ces crampes qui, jusqu'à présent, étaient très présentes et très envahissantes ont disparu, quel que soit le mouvement.

9^e séance : Équilibre / Gestion des émotions.....

Lacer les chaussures

Debout, dos droit, sans appui.

- a) INS, lever une jambe, sans arrondir le dos et lacer la chaussure (surtout en hiver, souliers à lacets...).
- EXP, poser le pied.
- b) Id, avec l'autre jambe levée...

Objectifs

Équilibre

Intégration dans la vie de tous les jours.

Enlacer un arbre

(Technique de méditation, tirée du taoïsme.)

Debout, jambes écartées, légèrement pliées, bras arrondis à la hauteur des épaules.

Visualiser l'arbre qui nous convient. Tous ses principes curatifs me pénètrent. Je deviens le platane, l'érable, le chêne, le hêtre..., mes pieds sont des racines qui puisent leurs aliments dans la terre, mes bras sont des branches qui s'élancent vers le ciel...

Objectifs

Revitalisation.

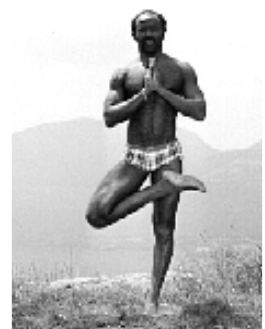
Protection contre les rhumatismes...

Comme tout se passe bien, nous enchaînons avec :

Arbre - VRIKSH ASANA

Debout, jambes serrées, mains jointes devant la poitrine. Sentir pousser les racines sous les pieds. Fixer un point à 1,5 m devant soi.

- a) INS, lever les bras vers le ciel, paumes en contact.
- EXP, ramener les mains jointes devant la poitrine.
- INS, lever les bras vers le ciel, paumes en contact, ainsi que la jambe GAUCHE. La poser au-dessus du genou droit.
- Ou en demi-lotus sur l'aine, orteils vers le bas.



Respirer tranquillement dans l'abdomen et rester.

Visualiser « notre » arbre.

Bras et tête deviennent les branches, la jambe – le tronc...

- c) EXP, descendre les mains jointes devant la poitrine, jambe reste pliée. INS.
- d) EXP, redescendre la jambe et les mains en même temps.
- e) Id, en levant la jambe DROITE.

Il suffit de lever le pied de 2 cm vers l'arrière pour faire l'expérience de l'équilibre.

Objectifs

Équilibre physique et mental. Concentration, coordination, enracinement et calme
Chevilles, genoux, hanches, dos et épaules. Cuisses et des abdominaux.

Reins et surrénales.

Systeme nerveux.

Arbre = bois. Le vert symbolise la végétation, il est aussi la couleur du foie. Foie et yeux sont liés.

Après l'expérience traumatique vécue au moment de la **Respiration yogique complète**, Tamara est aujourd'hui d'accord pour ressayer progressivement, afin d'oublier cet épisode douloureux. Nous l'approchons, étape par étape :

- a) En respirant normalement (sans le faire), visualiser “gonfler ventre, côtes, poumons”, etc.
- b) INS, consciemment décider de respirer, juste pour allonger le souffle, avec la phrase “c'est bon pour ma vie”.
- c) Sentir le ventre qui se détend et se vitalise.
- d) Sentir les côtes qui s'ouvrent et amplifient l'accès à la poitrine.
- e) Sentir les poumons qui se remplissent et se délectent de l'air qu'on leur amène.
- f) Id, à l'EXP.

Résultats et bénéfices

Équilibre pour lacer les souliers : Tamara apprécie l'idée de pouvoir pratiquer le « yoga » ou du moins l'équilibre, dans une activité quotidienne.

Équilibre toujours avec l'Arbre : Aucune difficulté à plier le genou, à ouvrir la hanche et à rester dans la posture !

Respiration : comme de toute façon, Tamara a de la facilité à respirer – justement pour avoir dû pratiquer pendant ses épisodes de maladie -, elle parvient rapidement à dépasser l'aspect lié au souvenir traumatisant, dorénavant obsolète. Les respirations sont d'excellents outils pour calmer les corps émotionnel et mental, que ce soit pour des incidents passés ou aigus du présent.

Depuis le début du mois, Tamara a repris le travail à la pharmacie à 25% : tout le temps debout à servir les clients. Son temps de présence se répartit sur 3h le lundi et le mardi et 4h le mercredi. Elle constate que les mercredis – avec une heure de plus, c'est pire. Bien qu'exténuée, elle dort mal et souffre de nouveau de douleurs multiples et de crampes.

Elle arrive à la séance (jeudi) **très** fatiguée et ne peut quasiment plus rien pratiquer de ce qu'elle faisait 2 jours avant ! A mes questions réitérées si elle veut arrêter, elle répond toujours par la négative. Elle persévère !

Adaptation

Pour la rassurer, je propose des asanas qu'elle a réussis par le passé, plutôt que les nouveautés que j'avais préparées.

Arbre - VRIKSH ASANA

Obstacle

Tout lui fait mal, les jambes, le dos, les bras..., elle n'a plus d'équilibre...

On essaie **Têtes de serpent**, qu'elle faisait très bien : impossible de croiser et de plier une jambe devant l'autre.

Étirement des jambes UTTHITA PADANGUSTH ASANA : impossible de poser le pied contre le mur, de tenir en équilibre...

Mains jointes dans le dos

Assise, elle ne peut littéralement pas bouger. On fait la même posture debout. Bon pour les bras, l'ouverture de la poitrine, mais les hanches, les jambes n'en bénéficient pas.

Nœud, jambe pliée

Impossible, ne peut ni plier la jambe, ni la croiser. Douleurs partout...

En remplacement et pour activer le système digestif, nous essayons :

Torsion Jambes écartées

Assis, appuyé sur les bras à l'équerre derrière les fesses, jambes pliées. Écarter les genoux et les pieds au maximum

- a) EXP, poser les 2 genoux sur le sol à GAUCHE, tête à droite, INS, remonter genoux et tête au milieu.
Id, avec genoux à DROITE, tête à gauche.
- b) Id, lever bras DROIT par le côté jusqu'à le poser par terre à côté de la main gauche. Visser la tête à GAUCHE.
- c) INS remonter le bras DROIT.
- d) Id, avec les genoux à DROITE, tête à gauche.

Objectifs

Activation du système digestif.

Ouverture et assouplissement des hanches et des genoux.

Renforcement des lombaires et des cervicales.
Elle peut le faire, mais se fatigue très vite.

Pour lui permettre de se détendre, nous tentons une position « intermédiaire » qu'elle aime beaucoup :

Plante contre plante

Étendu sur le dos, jambes allongées.

- a) EXP, contracter et plaquer les épaules dans le sol et maintenir cette contraction.
- b) INS, plier les jambes et mettre les plantes des pieds en contact. Laisser tomber les genoux, ouvrir les hanches.
EXP, balancer d'un côté à l'autre. L'impulsion vient des fesses. Ne pas s'aider des coudes.

Objectifs

Détente, relaxation.

Ouverture des hanches, sans effort.

Obstacles

Douleurs dans les lombaires, dans les aines, dans les cuises, dans la nuque... !

Quatre piliers

Bien qu'elle ait pris goût à cette posture et qu'elle y restait jusqu'à 3 minutes, avec les bras et les jambes bien tendues, cette fois-ci elle ne « tient » plus.

Je propose alors un exercice de dynamisation, ressourcement, conscientisation, qui fait circuler les énergies de la terre, au ciel à l'humanité et vice versa :

Étoile à cinq branches = symbole de l'être humain
Debout, le dos bien redressé, les bras le long du corps, jambes écartés, poids également réparti sur les 2 plantes des pieds.

Conscience sur l'enracinement (chevilles, genoux, hanches).

EXP, contracter les articulations.

INS, relâcher la contraction en 3 temps.

Je suis droit et solide sur la terre.

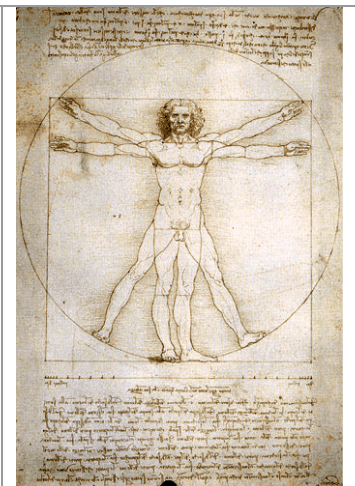
Conscience sur l'horizontale (poignets, coudes, épaules).

- a) INS, élever les 2 bras à l'horizontale, paumes vers le ciel.

EXP, contracter les articulations des bras.

INS, relâcher la contraction en 3 temps.

- b) EXP, étirer tout le corps dans le sens de la largeur (le mouvement commence au milieu du tronc), jusqu'au bout des doigts.



Proportions idéales
du corps humain
Leonard De Vinci
(1452-1519).

INS, par les bouts des doigts et accueillir l'autre, les autres, le monde...

EXP, renvoyer au monde nos valeurs de Cœur.

Conscience sur la verticalité. Bras à l'horizontale, paumes vers le ciel.

- a) EXP, contracter la colonne, l'étirer.
INS, relâcher la contraction en 3 temps.
- b) EXP dans la posture.
INS à travers le sommet de la tête et laisser descendre la Lumière (ou l'énergie ou...) dans les bras, les jambes...
- c) EXP, la partager.

Conscience sur moi, Étoile, intermédiaire au centre du cosmos.

- a) INS, faire circuler l'énergie, la Lumière (ou autre), depuis le noyau de la terre, par le pied GAUCHE jusqu'au sommet de la TÊTE et au-delà.
EXP par le pied DROIT jusqu'au fond de la terre.
- b) INS par le pied droit jusqu'au bout des doigts main GAUCHE et au-delà.
EXP depuis la main gauche à travers la main DROITE et au-delà.
- c) INS par la main droite.
EXP par le pied GAUCHE. Plusieurs fois.

Objectifs

Échauffement, étirement.

Redressement de la colonne.

Circulation des énergies.

Ancrage, magnétisation, conscientisation.

Résultats et bénéfices

Bien que les postures physiques se soient avérées vraiment très difficiles, Tamara était intéressée et présente pendant toute la séance.

Détermination et persévérance : malgré le changement drastique survenu depuis le dernier cours, qui pourtant ne remonte qu'à deux jours, la **détermination** de Tamara reste inchangée !

La reprise du travail est-elle prématurée ou lui faut-il simplement un temps d'adaptation ?

Conscientisation, magnétisation, circulation de l'énergie : Elle y parvient parfaitement ! Et peut rester avec les bras étendus sur les côtés pendant que, lentement, nous faisons toute l'étoile (depuis INS dans le pied gauche jusqu'à EXP par le pied gauche) trois fois !! Elle en ressent et apprécie les effets dynamisants.

11^e séance : Respiration contre les douleurs / Libération de la nuque / Ondes alpha...

On ne s'est pas vues depuis 3 semaines (= 6 séances), car elle s'était fait enlever son port-a-cath et qu'avec une blessure ouverte il vaut mieux ne pas prendre de risque. Il est intéressant de noter que c'est Tamara qui avait insisté auprès de son chirurgien

pour se faire retirer l'appareil, alors que celui-ci préconisait de le laisser en cas de récurrence... L'intervention s'avère plus pénible que prévu et elle est à nouveau immobilisée.

De plus, elle souffre de sciatique, torticolis, douleur dans le bas du ventre à droite. Malgré la fatigue qui augmente, Tamara – toujours souriante – vient au cours et essaie de tout son cœur tout ce que je lui propose. Aucun exercice ne la rebute. À chaque fois, la séance lui procure un plus, même quand elle a des douleurs pendant les mouvements. Elle ne se lasse jamais, est d'accord d'insister sur une posture, malgré l'inconfort.

Respiration saccadée

Assis sur les talons.

- a) INS, très rapide, saccadé, pousser le ventre.
- EXP, très rapide, saccadé, serrer le ventre. 3 séries de 10 fois.

Objectifs

Purification physique, émotionnelle.

Activation du système digestif et des muscles de l'abdomen.

Et comme les respirations sont vraiment son fort, nous enchaînons sur :

Respiration en carré – SAMA VRITTI : 1/1/1/1

- a) Les 4 temps du souffle sont égaux.
Rythmes de base : 4,4,4,4 - 5,5,5,5 etc.
- b) Pendant les rétentions, contracter les sphincters : **ASHVINI MUDRA**.
Comme un dormeur ou un ronfleur.

Le torticolis me paraît le plus facile à apprivoiser :

Oui-oui, non-non

Debout, assis en tailleur ou sur une chaise.

Pendant tout l'exercice, les yeux suivent le mouvement.

- a) Petits « oui, oui » de la tête. De plus en plus marqués.
- b) Petits « non, non », le menton fait un aller retour sur une ligne horizontale. De plus en plus affirmés.
- c) Id, avec le menton serré sur la gorge.
- d) Tour complet avec la tête par la gauche.
- e) Id, par la droite.
- f) Id, très lentement, en contractant.

Objectifs

Préparation, assouplissement et renforcement des cervicales et de la nuque.

Dissolution des cristallisations accumulées dans la nuque.

Et surtout atténuer les douleurs dues au torticolis.

Le massage

Amener le sang vers le cœur.

Assis en tailleur, l'esprit libre, les deux mains posées sur le sommet du crâne.

a) EXP, sans relâcher la pression, parcourir le crâne, le visage..., jusqu'au cœur.

b) Id, sur l'arrière du crâne, la nuque... jusqu'au cœur.

Maintenir la pression tout le temps.

c) Id, pour le dessus du bras GAUCHE (avec la main droite)... jusqu'au cœur.

d) Id, pour le dessous du bras GAUCHE...

e) Id, pour le bras DROIT.

f) Id, pour la jambe GAUCHE / Ventre / Fesses.

Objectifs

Activation de la circulation sanguine.

Concentration, centrage, perception.

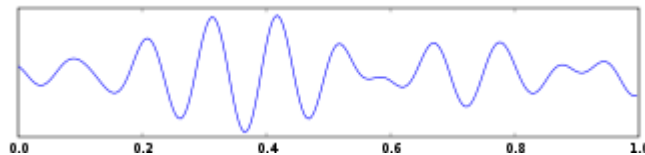
Apaisement, détente.

Cette posture permet de lâcher, d'arriver ici et maintenant. Tamara l'apprécie.

Adaptation

Pour éviter l'inconfort de l'assise en tailleur, nous pratiquons sur une chaise.

La plupart du temps, Tamara ne peut pas se détendre couchée sur le dos. Nous avons opté pour la position fœtale qui lui permet mieux de relâcher. Elle parvient très bien à rester en ondes alpha et à ne pas se laisser emporter par le sommeil.



Le rythme alpha est un rythme cérébral, c'est-à-dire une oscillation électroencéphalographique (EEG) résultant de l'activité électrique du cerveau, dont la fréquence est comprise entre 8 et 12 Hz.

Détente en fœtus

J'invente sur perception des parties en contact avec le sol.

Lâcher peu à peu le corps sur cette base solide...

Les parties « terre » deviennent de plus en plus lourdes.

Les parties « air » de plus en plus légères.

À la fin, réunir la terre et l'air et fixer la détente en pénétrant dans le point situé entre les deux sourcils.

Objectif

Etat de conscience apaisé avec les yeux fermés.

Résultats et bénéfices

Respirations en carré : elle arrive à 5 INS, poumons pleins, 5 EXP, poumons vides, lentes et profondes pendant 3 minutes d'affilée et peut respirer « dans » ses douleurs et, peu ou prou, les relâcher. Elle vit l'expérience du souffle qui atténue la douleur.

Nuque et torticolis : comme toujours les Oui-oui, non-non pratiqué lentement et avec conscience, pendant plusieurs minutes, atténuent et, en l'occurrence, éliminent l'inconfort dû au torticolis.

Ondes alpha : le rythme alpha se manifeste lorsqu'une personne éveillée ferme les yeux et se détend. La relaxation ainsi obtenue est bien plus profonde que si elle s'endort, car ainsi nous amplifions la détente physique par l'ajout de la conscience, de la concentration et du souffle.

13^e séance : Implication et Pratique à la maison / Échauffement dynamique

Tamara est toujours très fatiguée.

Le torticolis à droite s'est manifesté plusieurs fois pendant la semaine. Elle a appliqué avec conscience la série proposée la fois précédente, à savoir :

Oui-oui, non-non. Avec cette pratique, elle parvient, sur le moment, à atténuer et parfois à éliminer la douleur.

Pour activer le sang, la respiration, nous essayons :

Échauffement dynamique

Debout.

- a) Lever simultanément la jambe droite et le bras gauche, puis l'inverse (genou plié, proche de la poitrine). Assez rapidement
- b) Id, en sautillant.
- c) Id, lever une jambe après l'autre et frapper les fesses avec les talons.
- d) Mains sur les épaules, bras à hauteur des épaules, faire de grands cercles avec les bras pliés vers l'avant, puis vers l'arrière.
- e) Lever un bras en arrière et le « jeter » en avant en grands cercles. Puis d'arrière en avant. Rapide.
- f) Id, avec l'autre bras.
- g) Bras pliés à la hauteur de la poitrine, poignets tombants, les tourner dans un sens puis dans l'autre. De la souplesse jusqu'au bout des doigts.
- g) INS, élever les bras vers le ciel, extension arrière.
EXP, plier les genoux, frôler le sol avec les doigts. Allers-retours rapides.
- h) Tête d'arrière en avant, puis de gauche à droite, puis tour complet à gauche et à droite.

Objectifs

Activation, circulation du sang.

Dynamisation.

Obstacle

Difficulté à plier le genou droit.

Résultats et bénéfices

Implication personnelle et pratique à la maison : Tamara comprend très vite que pour vraiment bénéficier des effets du yoga il faut qu'elle pratique chez elle. Elle utilise donc les fiches que je lui fournis au fur et à mesure et applique ce qui lui semble utile sur le moment. Surtout en fonction des douleurs et inconforts qu'elle peut ressentir.

Ainsi, même à la pharmacie, quand la station debout lui devient pénible, il lui arrive de prendre quelques instants pour pratiquer Jambes verticales contre le mur -

VIPARITA KARANI, ce qui la soulage énormément.

Elle y consacre environ 15 minutes par jour, en fonction des douleurs et a bien intégré les mouvements qui atténuent ses douleurs.

Par ailleurs, elle aime tout spécialement la Série pour les Oreilles. Et la Respiration saccadée continue, à l'heure actuelle, à l'apaiser et à la soulager en cas de problèmes de transit.

Échauffement dynamique : elle parvient à faire les mouvements assez rapidement et ainsi active les circulations. Elle se sent déjà moins fatiguée.

14^e séance : Muscles postérieurs des mollets / Synchronisation

Les douleurs lombaires se sont nettement atténuées, et celle dans le bas du ventre a disparu. Amélioration générale.

Pointes, talons, tranches, voûtes

Debout, pieds serrés, paumes ouvertes vers l'avant.

Monter et descendre sur les pointes ou les talons ou basculer et ramener les tranches extérieures et les voûtes se fait sur tout le temps de l'INS ou EXP.

a) INS, fermer les poings et, par les côtés, tendre les bras à la verticale Monter progressivement sur les pointes (y rester). EXP, INS. Contracter les lombaires. EXP, bras en chandelier avec les poings fermés. INS, EXP. Contracter les lombaires.

INS, ramener lentement les talons sur le sol.

EXP, bras le long du corps.

b) Id, en pliant les genoux sur pointes...

c) Id, sur les talons (faire des petits pas sur place).

d) Id, sur la tranche extérieure des pieds.

e) Id, sur la voûte...

Objectifs généraux

Renforcement des chevilles, des genoux, des muscles des jambes, des lombaires.

Prévention des entorses et de la sciatique.

Redressement du dos.

Affermissement des bras.

Précision du geste.

Travail sur les sinus (à travers le travail sur les zones réflexes des orteils, qui correspondent à toute la partie de la tête, du visage...)

Objectif particulier

Rallonger peu à peu les muscles postérieurs des jambes. Comme beaucoup de porteuses de talons, Tamara a rigidifié ces muscles, ce qui l'entrave dans beaucoup de mouvements.

Résultats et bénéfices

Muscles postérieurs des mollets : Tamara peut monter et descendre l-e-n-t-e-m-e-n-t sur les pointes, les talons, les tranches, les voûtes, en déroulant toute la plante du pied (ce qui, pour beaucoup de gens est très difficile). Tout le travail sur les muscles postérieurs du mollet en est renforcé, ainsi que les chevilles stabilisées.

Synchronisation : elle sait coordonner la descente (longue) des bras depuis la verticale par les côtés avec celle (courte) du retour des plantes des pieds.

15^e séance : Revitalisation et magnétisation

Tamara arrive **très** fatiguée, entre autres à cause de nouvelles douleurs sciatiques qui l'ont tenue éveillée une bonne partie de la nuit. Comme elle avait pris des anti-inflammatoires, je m'abstiens de lui faire travailler les lombaires, de peur qu'elle n'exagère un mouvement, puisqu'elle ne sent pas la douleur et ne peut donc pas doser...

Revitalisation et magnétisation

Debout, jambes jointes, menton contre la gorge, ventre rentré. Secouer les poignets, bien les relâcher.

- a) INS, monter sur la pointe des pieds, lever les bras de côté jusqu'à l'horizontale, poignets tombants.
- b) EXP, passer les bras tendus sur le devant, poignets tombants. Contracter tout, sauf les mains, les poignets, le visage.
- c) INS, maintenir la contraction. Repasser les bras tendus de côté, poignets tombants.
- d) EXP, redescendre les bras et les pieds à plat. Relâcher contraction. Observer le flux (dans le visage, les bras).
- e) Si PAS de problème cardiaque ni de respiration, INS la première fois et rester poumons pleins pendant toute la contraction.

Objectifs

Revitalisation et magnétisation de tout le corps.

Tonifiant, à pratiquer plutôt de jour.

Développement de la conscience, maîtrise du corps, concentration.

Objectifs particulier

Lui permettre de se débarrasser de la fatigue et pouvoir affronter la journée.

Résultats et bénéfices

La revitalisation est un puissant exercice d'ancrage, de mise à terre, puis de circulation d'énergie. Tamara déclare qu'elle a bien senti le ressourcement et qu'elle se sent pleine d'allant !

16^e séance : Lombaires

Comme il ne lui reste qu'une « légère douleur lombaire diffuse », nous essayons d'inscrire cette amélioration à travers un mouvement très subtil qui a des effets puissants :

Essorer le dos

Étendu sur le côté GAUCHE, la tête posée sur le bras tendu, genou DROIT plié le plus près possible de la poitrine, l'avant-bras droit à plat sur le sol, parallèle au corps (coude et genou en contact, si possible).

- a) INS et EXP très lentement. Observer la forme du ventre (ballon de rugby).
- b) Plier la jambe GAUCHE sous la droite (les 2 genoux serrés contre la poitrine).
INS et EXP lentement. Observer la forme du ventre (ballon de football).
- c) Allonger la jambe DROITE, bien tendue. INS et EXP lentement. Observer la forme du ventre (ballon de rugby).
- d) Poser les 2 avant-bras parallèles sur le sol, le corps en élévation entre les deux.
EXP, très subtilement, tourner le sacrum et les lombaires vers la GAUCHE (cela se voit à peine).
INS, retour. Plusieurs fois.
- e) Id, pour les dorsales.
- f) Id, pour les cervicales (la tête tourne peu à peu).
- g) Id, même procédure étendu sur le côté DROIT.

Objectifs

Redressement du dos (scoliose, lordose, cyphose). .

Automassage subtil et puissant de toute la colonne vertébrale.

Prévention et résorption des douleurs sciatiques.

Activation du système digestif.

Amplification de la respiration.

Résultats et bénéfices

Elle « vit » les 3 étages de la torsion et sent que cela lui convient. Tamara considère que son dos va de mieux en mieux et qu'elle « le gère ».

17^e séance – Application pratique de la Réflexion / Posture inversée

Chaque cours comprend un moment de Réflexion que les participants vivent tout en poursuivant leur détente. J'avais choisi, ce jour-là un texte de Pierre Pradervand ¹², il s'intitule L'art de bénir. Je remplace bénir par Célébrer ou Se réjouir, le sens reste le même...

Célébrer

« Au réveil, célébrons notre journée, car elle déborde déjà d'une abondance de biens que vos célébrations font apparaître. Car célébrer signifie reconnaître le bien qui fait partie intégrante de la trame même de l'univers. Il n'attend qu'un signe de nous pour se manifester.

En croisant les gens dans la rue, dans le bus, sur notre lieu de travail, célébrons-les tous et chacun. La paix de notre célébration sera la compagne de leur chemin, et son discret parfum une lumière sur leur route. Célébrons ceux que nous rencontrons, dans leur santé, dans leur travail, leur joie, leur relation à eux-mêmes et aux autres. Célébrons-les dans leur abondance et dans leurs finances. Célébrons-les de toutes les façons concevables, car de telles célébrations ne sèment pas seulement la guérison, mais, un jour, jailliront comme autant de joie dans les espaces de notre propre vie.

En nous promenant, célébrons ville, ceux qui la gouvernent et ses enseignants, ses infirmières et ses balayeurs, ses bons et ses mauvais citoyens. A l'instant même où quelqu'un exprime la moindre agressivité, colère ou manque de bonté à notre égard, répondons avec une célébration silencieuse. Célébrons-les totalement, sincèrement, joyeusement, car de telles célébrations sont un bouclier qui nous protège de l'ignorance de leurs méfaits, et détourne la flèche qui nous est adressée.

Par cette célébration nous signifions désirer et vouloir inconditionnellement, totalement et sans réserve aucune le bien illimité – pour les autres et les événements de la vie – en puisant aux sources les plus profondes de notre être. Cela signifie révéler et considérer avec un émerveillement total ce qui est toujours un don du ciel et cela quelles que soient les apparences. Celui qui est porté par notre célébration est mis à part, consacré, entier.

P.S. Et par dessus tout, n'oublions pas de célébrer cette personne merveilleuse, totalement belle dans sa vraie nature, et si digne d'amour que Nous sommes. »

Rocher

À quatre pattes, bras sous les épaules, cuisses verticales.

- a) Contracter nuque, épaules, cervicales et les entourer des 3 bandages (sur la peau, sous la peau, sur les os), pour solidifier ces parties et fixer l'esprit.
- a) INS, poser le sommet du crâne sur le sol entre les deux bras.
- b) EXP, lever les pieds vers les fesses, les attraper avec les mains. Rester et respirer.

¹²

Pierre Pradervand est Genevois, fondateur des ateliers Vivre autrement, sociologue, journaliste, écrivain, responsable de programmes de développement, consultant international et formateur d'adultes. Engagé pour la création d'un monde plus juste, solidaire et convivial.

Objectif

Tous les avantages d'une posture inversée.

Assouplissement et renforcement des genoux et des cervicales.

Résultats et bénéfices

Réflexion : Tamara m'appelle le lendemain : son employeur l'a licenciée ! Et comme la Réflexion du jour était encore présente dans son esprit, elle a pu, sans effort, le célébrer dans ce qu'il avait d'humain. Sereine, elle considère cette « mauvaise » nouvelle comme une ouverture... Et se sent très bien !

Posture inversée : après les Quatre piliers, elle apprécie une autre forme de posture inversée et constate que son genou ne lui pose plus de problème.

18^e séance : Lombaires / Yeux

Cobra - BRUJANG ASANA

Sur le ventre, mains sous les épaules, avant-bras au sol, coudes le long du corps.

Jambes et pieds joints. Menton au sol.

a) INS, soulever le haut du corps avec les muscles du dos (ne pas pousser sur les bras). Tirer la tête en arrière. Épaules baissées. Poitrine ouverte. Le bassin reste au sol, jambes et fesses relâchées.

Monter et descendre plusieurs fois, sans poser la tête.

EXP, redescendre vertèbre après vertèbre, la tête reste tirée en arrière jusqu'au bout.

Faire un oreiller avec les bras et poser une joue. Talons tournés vers l'extérieur.

b) Id, rester et respirer.

Poser l'autre joue...

Objectifs

Tonifie les glandes endocrines, notamment la thyroïde.

Sciatique, ligaments de la colonne vertébrale.

Constipation. Reins.

Balancement yeux fermés

Debout, si possible face au soleil levant, jambes à la largeur des hanches, yeux fermés.

a) EXP, porter le poids du corps sur le **pied GAUCHE** , lever l'autre talon, jambe tendue.

INS, revenir au milieu.

EXP, porter le poids du corps sur le pied droit.

b) EXP, verser tout le poids du corps sur la jambe gauche.

INS, tirer l'énergie de la terre à travers le pied gauche, la cheville, le genou, la cuisse et la monter jusqu'au nombril.

EXP profondément, verser tout le poids du corps sur la jambe droite.
INS, tirer l'énergie de la terre à travers le pied droit, la cheville, le genou, la cuisse et la monter jusqu'au nombril.

- c) EXP, verser tout le poids du corps sur la jambe gauche.
INS, monter l'énergie de la terre jusqu'aux yeux.
Id, sur la jambe droite.
- d) INS, immobile.
EXP, on se débarrasse de toutes les toxines, de tout ce qui est inutile.
INS, on se charge d'une énergie nouvelle.
- e) Laisser venir le balancement naturel, yeux fermés.

Objectifs

Nettoyage, détente, magnétisation et revitalisation des yeux.

Yeux mobilisation

Sur le dos ou assis ou debout.

- a) Les yeux fermés, prendre conscience du poids du corps. Relâcher tout.
- b) Porter le regard à GAUCHE, vers le haut, à droite, vers le bas. Relâcher, respirer tranquillement.
- c) Yeux fermés : larges cercles avec les yeux, de droite à gauche. Lentement. Puis accélérer. 10 fois.
Sens inverse : gauche à droite. 10 fois.
- d) Les yeux grands ouverts, regarder de droite à gauche en essayant « de faire le tour de la tête », de haut en bas. Au moins 10 fois. Tête et nuque immobiles.
- e) Regarder en diagonale : en haut à droite, en bas à gauche, au moins 10 fois.
- f) En haut à gauche, en bas à droite, au moins 10 fois.
- g) EXP, regarder au loin, INS, loucher pour regarder le bout du nez.

Objectifs

Préservation et amélioration de la vue.

Activation des muscles oculaires.

Développement d'une vision large et claire.

Palming

Couché sur le dos, pieds à plat derrière les fessiers, ou assis, ou debout, les yeux fermés, la tête bien droite.

- a) Frotter énergiquement les paumes l'une contre l'autre pour les charger d'électricité. Quand elles sont chaudes, les poser sur les yeux en forme de coque, sans toucher les paupières. Ouvrir les yeux et ajuster les doigts pour laisser pénétrer le moins de lumière possible.
- b) Avec les yeux fermés, rester aussi longtemps que les yeux ressent la chaleur, le magnétisme.
- c) INS la force et la détente depuis les mains aux yeux.

Objectifs

Délasse et régénère les yeux.

L'obscurité permet aux yeux de se ressourcer profondément.

C'est la combinaison chaleur - obscurité qui fait effet.

Si nécessaire, poser les coudes à l'horizontale pour que le dos reste droit.

Mini sessions 20 fois par jour ou longues pendant 20 minutes.

Résultats et bénéfices

Pour le Cobra, Tamara parvient sans peine à cambrer le dos et à relever la tête, même à rester dans la posture, ce qui lui fait du bien pour les lombaires et les cervicales. Elle déclare d'ailleurs savoir mieux gérer son dos et faire moins souvent des faux mouvements.

Les yeux sont des muscles à activer comme tous les autres. Toutefois, avec les yeux, comme avec les oreilles, l'attention que nous leur portons va au-delà du maintien ou de l'amélioration de la vue, elle comporte aussi un aspect vision qu'il s'agit de conscientiser. Tamara le découvre et l'intègre.

19^e séance : Respiration d'été / Équilibre

L'état de santé général de Tamara baisse. Elle est physiquement de plus en plus affectée par des douleurs, surtout dans les jambes, le bas du corps tout entier, ainsi que par une fatigue permanente. Et pourtant elle ne rate aucune séance, arrive toujours souriante et pleine de motivation.

Respiration d'été - SHITALI ou SECTALI

Assis ou debout.

Sortir la langue en U sur les lèvres arrondies, former un tuyau en relevant les côtés.

Ou coller la pointe de la langue au palais. Bouche ouverte.

- a) INS longuement, basculer la tête vers l'arrière, aspirer, sucer l'air, le sentir qui traverse la bouche, la gorge, coule le long des parois du thorax et produit comme un sifflement. En remplir complètement les poumons.
 - b) Ramener la tête droite, poumons pleins, fermer la bouche.
 - c) EXP tranquillement par le nez en abaissant la tête. Jusqu'au bout de l'EXP.
- 2 à 3 respirations normales, avant de recommencer une série. 10 séries en tout.

Objectifs

Faire baisser la température, calmer la soif et les émotions.

Cervicales, cou et épaules, vésicule biliaire, estomac, rate.

Peut se pratiquer discrètement n'importe où, même sans les mouvements de la tête. Il suffit de coller la pointe de la langue au palais pour INS et EXP par le nez.

Marche égyptienne avec Ailes de l'aigle

Debout, pied GAUCHE 3 cm devant le droit, poids réparti également sur les deux. Bras le long du corps, paumes ouvertes vers l'avant.

- a) INS, former les petits poings, pouces à l'extérieur. Lever la jambe GAUCHE à angle droit.
EXP, plier les AVANT-bras, poings sur les épaules. Abaisser la jambe gauche.
- b) INS, monter les bras pliés à l'horizontale. (Respiration abdominale). Lever la jambe DROITE à angle droit.
EXP, tendre les AVANT-bras vers l'avant. Abaisser la jambe droite.
- c) INS, monter les AVANT-bras à la verticale. (Respiration haute). Lever la jambe GAUCHE à angle droit.
EXP, ouvrir les mains, les paumes se regardent. Abaisser jambe gauche.
- d) INS, tourner les paumes vers l'avant. Lever la jambe DROITE. Rester et respirer.
EXP, tourner les mains, paumes se regardent. Poser jambe droite.
- e) INS, rapprocher les coudes et tirer les doigts vers l'avant, bras toujours à l'horizontale. Lever la jambe GAUCHE.
EXP, descendre les bras le long du corps. Abaisser la jambe gauche.
- f) Id, en commençant avec la jambe DROITE.

Objectifs

Attitude favorite des Colosses égyptiens, posture reine du Yoga égyptien.

Équilibre entre le yin et le yang.

Équilibre, maîtrise de soi.

Hanches, chevilles.

Résultats et bénéfices

La respiration rafraîchissante fait un tabac, Tamara en sent tout de suite l'effet.

D'ailleurs, elle affirme, au retour des vacances, l'avoir pratiquée et avoir pu ainsi atténuer les effets de la chaleur.

L'équilibre est, comme d'habitude, excellent, ainsi que les différentes positions des bras, tellement importantes pour que l'énergie circule. Ses douleurs se sont envolées et elle apprécie. Nous tentons même une flexion avec les bras en Kâ.

À l'issue de chaque séance, elle exprime son plaisir à pratiquer, malgré les difficultés, le mieux-être qu'elle ressent. "Le yoga c'est bon pour le corps, pour le coeur et pour la tête."

20^e séance : Rallonger les muscles des mollets

Tamara a mal dormi, elle arrive toute « froissée », mais avec toujours la même détermination. Son chirurgien oncologue a prévu une coloscopie à la fin de l'été, car elle a du sang dans les selles.

Promenade pointes, talons

Debout.

- a) INS, lever les bras par les côtés à la verticale et monter sur les pointes.
Se promener dans toute la salle. Les bras et les jambes restent tendus en permanence. Le mouvement se fait depuis les hanches.
EXP, ramener les pieds à plat et les bras le long du corps.
- b) Id, sur les talons.
- c) Id, sur les tranches extérieures.
- d) Id, sur les voûtes plantaires.
- e) Id, avec les orteils recroquevillés (petite Chinoise).

Objectifs

Prévention et guérison des douleurs sciatiques.

Activation de toutes les fonctions du corps, à cause des points réflexe sur les pieds.

Renforcement et assouplissement des chevilles.

Redressement de la colonne.

Résultats et bénéfices

Promenade pointes..., elle identifie bien les muscles concernés par les différentes marches et fait preuve de conscience et de discernement.

21^e séance : Automassage

Elle rentre de vacances, est en grande forme !

Massage des pieds avec balle de tennis

- a) Debout. Poser la balle sous le talon GAUCHE. L'écraser de tout son poids avec
1) le talon, 2) le creux du pied, 3) la partie avant, 4) les orteils.
- b) Id, avec le pied DROIT.
- c) Assis, jambe GAUCHE pliée, plante du pied à plat sur le sol.
Rouler la balle, en appuyant avec les 2 mains, sur les orteils (nez, sinus, os front, tempes, occiput, yeux (2^e orteil).
- d) Rouler la balle, en appuyant fort, sur le dessus du pied (+ ou – cou, thorax, abdo, pelvis...).
- e) Ouvrir la jambe pliée de côté. Rouler la balle, en appuyant, sur la malléole intérieure.
- d) Rouler la balle, en appuyant, sur toute la partie intérieure du mollet (vers l'arrière : bas-ventre – rectum, nerf sciatique).
- e) Rouler la balle, en appuyant, sur la malléole extérieure.
- f) Id, sur la tranche intérieure du pied.
- g) Id, sur le mollet.
- h) Id, sur la partie intérieure du genou.

- i) Id, sur la partie intérieure de la cuisse et l'aîne.
- j) Tourner la jambe et poser l'intérieur sur le sol. Rouler la balle, en appuyant, sur la malléole extérieure.
- k) Id, sur le mollet. (vers l'arrière : bas-ventre – organes génitaux, nerf sciatique).
- l) Id, sur le côté extérieur du genou.
- m) Id, sur la partie extérieure de la cuisse et le fémur.
- n) Id, avec la jambe DROITE.
- l) Allongé sur le dos. Poser la balle sous le coccyx et la glisser, en tortillant, sans qu'elle quitte la colonne vertébrale, jusqu'à la dernière cervicale. Puis la redescendre.

Objectifs

Automassage de tout le corps à travers les points réflexes des pieds.

Activation de la circulation du sang.

« Rafrâichissement » des jambes (température, lourdeur).

Résultats et bénéfices

Tamara a bien compris l'effet que produisent les zones réflexes sur l'ensemble du corps. C'est pourquoi j'ai choisi cette série, qui lui permet, de « bouger » même sans beaucoup de mouvements. Comme elle peut même le faire sans trop s'impliquer, c'est un moyen pratique pour activer les circulations et réveiller les muscles. À appliquer donc les jours.

22^e séance : Détente shiatsu

Ainsi qu'il en était convenu avec son employeur et malgré le fait que, entre-temps, elle ait été licenciée, elle essaie de passer d'un 25% à un 50%. C'est pourquoi elle vient de travailler journée entière, ce qui l'a fait beaucoup souffrir (douleurs dans les jambes) et elle ne supporte ni la station debout, ni le stress.

Certains asanas qu'elle faisait sans problème les fois précédentes, lui sont complètement impossibles.

Détente shiatsu

Étendu sur le dos ou en Yoga mudra.

- a) Appuyer avec les pouces le long du cuir chevelu et derrière les oreilles. Faire des petits cercles.
- b) Masser le rebord arrière du crâne (nuque) jusqu'aux creux à deux doigts derrière les oreilles (Méridien de la Vésicule biliaire, les deux points 20 VB "étang du vent"). Ce point correspond aussi à la vue et à la vision.
- c) Poser les doigts le long de la colonne cervicale et masser le long (pas sur) la colonne, en montant.
- d) Masser les muscles de la nuque depuis les oreilles jusqu'aux épaules.

- e) Tout le cuir chevelu.
- f) Id, le sommet de la tête (20 VG "cent réunions ou canaux" situés sur le méridien du Vaisseau Gouverneur). Vertiges, hypertension artérielle.
- g) Id, le point entre les 2 sourcils ("palais de l'esprit"). En cas de mal de tête frontal.
- h) Id, les coins des yeux ("très grand yang") et les tempes.
- i) Id, le front, depuis le milieu vers l'extérieur.

Objectifs

Maux de tête (migraine...).

Relâchement des tensions, du stress.

Tonification des muscles du cou, du visage.

Activation des méridiens et des zones du cuir chevelu.

Résultats et bénéfices

Voilà encore un outil qu'elle désire « ramener à la maison ». Après l'avoir pratiqué trois fois ensemble, je lui envoie la fiche, avec les détails et elle pratique.

23^e séance : Respiration alternée

Même si elle a pu dormir et bien qu'elle ait réparti son temps de travail afin de ne plus faire une journée d'affilée, elle arrive épuisée. Depuis sa maladie, elle a besoin de neuf à dix heures de sommeil, qu'elle n'a pas de mal à trouver, toutefois elle ne se repose pas.

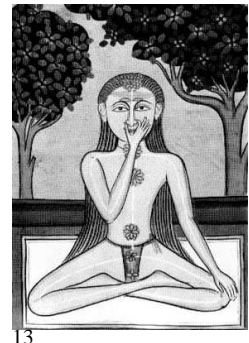
Respiration alternée - NADI SHUDHI ou SHODANA

Assis ou couché ou debout. Dos droit. Au rythme normal de la respiration. Médium et index sur l'ajna. Yeux fermés fixés sur l'intérieur de l'ajna.

Utiliser la main droite pour les **droitiers**, gauche...

Changer de narine à l'EXP.

- a) EXP, boucher la **narine GAUCHE** avec l'auriculaire droit. INS, la maintenir bloquée.
 - b) Id, avec la narine **DROITE** et le pouce droit. Pendant 5 minutes.
 - c) Id. INS, visualiser l'air qui monte à droite ou à gauche de la colonne suivant la narine qui respire.
EXP, visualiser l'air qui descend à droite ou gauche de la colonne.
- Tenir le dos et la tête bien droits, plutôt lever le bras que pencher la tête.
Ne pas forcer sur le souffle, mais allonger les durées d'INS et d'EXP.
Souvent une narine est plus obstruée que l'autre, ne pas en tenir compte.



13

Objectifs

Régulation du sommeil, de l'hypertension.
 Connaissance et maîtrise de soi, concentration, calme.
 Purifie les nadis.
 Relaxation. 4 à 5 minutes avant la méditation.

Résultats et bénéfices

La respiration alternée lui permet, encore plus, de conscientiser, le trajet et les effets du souffle. Elle sent très bien le changement de température à l'entrée et à la sortie de la narine. La respiration est vraiment son pôle d'excellence et elle sait l'utiliser aussi en-dehors des cours.

Elle insiste sur le fait qu'elle n'est pas moralement fatiguée, mais physiquement et que son enthousiasme pour le yoga reste inchangé.

24^e séance : Auto-massage / Posture inversée

Tamara avait reporté le rendez-vous précédent, à cause d'une diarrhée, due à un virus. Malgré toutes ses douleurs et sa fatigue, c'était la première fois qu'elle se désistait ! Mais deux jour plus tard, elle est à nouveau là, bien qu'éreintée, mais jamais abattue. Elle déclare dormir tout le temps, sans pour autant parvenir à se reposer.

Massage pieds avec balle de tennis**Adaptation**

Pour plus de confort, nous pratiquons toujours appuyées contre un mur.

Quatre piliers**Adaptation**

Les jambes appuyées contre le mur.

Résultats et bénéfices

Automassage des pieds : après l'avoir pratiqué régulièrement, plus aucun point ne lui fait mal !

Quatre piliers : malgré la fatigue, elle tient pendant trois minutes et sent que d'inverser la circulation la dynamise.

25^e séance : Extensions / Flexions / Torsions

Une nouvelle métamorphose : bien qu'elle ait travaillé cinq heures, elle peut quasi tout faire ! « Le moral est plus fort que le physique ! »

6 directions pouces accrochés

Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, paumes ouvertes vers le ventre, pouces accrochés.

a) INS, lever les bras à la verticale (les pouces restent accrochés en permanence).

EXP, tirer les doigts en arrière (paumes vers le ciel) et pencher le corps en arrière.

Prévention et réduction des douleurs sciatiques.

INS, ramener le corps au milieu, doigts pointés vers le plafond.

b) EXP, tirer les doigts en arrière (paumes vers le ciel) et pencher le corps en avant, jusqu'à l'horizontale.

INS, ramener le corps au milieu, doigts pointés vers le plafond.

c) Id, flexions.

d) Id, torsions.

e) Id, rester et respirer.

Objectifs

Échauffement, préparation.

Assouplissement de la colonne, de la nuque.

Assouplissement et renforcement des poignets et des épaules.

Activation du souffle et de la circulation sanguine.

Adaptation

Tous les mouvements d'abord en dynamique.

Et une contre-posture, **Enfoncer les lombaires**, après chaque série de trois extensions, flexions, torsions.

Quand tout va bien, nous nous installons dans la phase respiratoire.

Résultats et bénéfices

Extensions, flexions et torsions, tant en dynamique que statique, effectuées lentement, mais à la suite. Non sans difficultés, mais avec une progression visible d'une série à l'autre. Par la lenteur et l'adaptation, nous parvenons à un résultat au-delà de nos espérances. De cette manière, nous ne négligeons pas les zones qui « coïncident, mais nous les « contournons ».

26^e séance : Dissocier / Détente Qi-gong

Après une montée spectaculaire et inexplicable, l'état physique de Tamara empire de jour en jour. Elle arrive épuisée, bien qu'elle ait assez dormi et à beaucoup de mal ne serait-ce qu'à bouger les jambes - lourdes. Bien sûr, elle continue d'assurer son 50%, afin de « ne rien leur devoir ». Cela l'éreinte, mais ne suffit pas à expliquer ni sa fatigue, ni ses douleurs, ni des signes troublants de faiblesse, ainsi pendant la détente, elle a besoin de la couverture, alors qu'il fait une chaleur caniculaire. Elle a tout le temps froid, même parfois pendant les exercices. « Avant le cancer, j'avais toujours trop chaud. »

Dissocier

Debout. Attraper le muscle au-dessus de la taille, un peu sur l'arrière de chaque côté. Les saisir fermement et observer leur mouvement.

- a) Jambes contractés, bassin immobile. EXP pencher le **haut** du corps sur la GAUCHE.
INS, retour.
- b) Id, à DROITE. Sentir le mouvement du muscle.
- c) Jambes souples, épaules contractées. INS, lever la hanche GAUCHE de côté. Le haut du corps ne bouge pas.
EXP, reposer le pied à plat.
- d) Id, à DROITE.
- e) Lier, accélérer l'enchaînement.

Objectifs

Coordination, dissociation.

Assouplissement des hanches, des épaules.

Affinement de la taille.

13 points énergétiques Chi Kong – Vaisseaux Gouverneur et Conception

(Découvrir ce circuit ininterrompu d'énergie avec l'œil intérieur.

Visualiser tout le parcours.

Couché ou assis, l'important, c'est d'être confortable, dos droit, le menton sur la poitrine.

La langue contre le palais pour mettre en contact les vaisseaux Gouverneur (yang) et Conception (yin).

Focaliser toute l'attention sur un point après l'autre, jusqu'à ressentir une **pulsation, ressentir de la chaleur, visualiser un symbole qui nous parle**. Si nécessaire y amener auparavant la main pour l'identifier. 2 à 3 minutes.

- 1) Au centre du nombril, 4 cm en profondeur. En cas de difficulté à identifier le point, agrandir la zone de perception, e.g. prendre tout le ventre, etc.
- 2) Femmes : 3 cm en dessous du nombril. Hommes : 4 cm en dessous du nombril.
- 3) Au centre du périnée.
- 4) À la base du coccyx.
- 5) Entre la 2^e et la 3^e lombaire, en face du nombril.
- 6) Sur la 11^e dorsale, 4 cm plus haut que le point précédent. Éviter en cas d'insomnie.
- 7) À la base du crâne, 1,5 à 2 cm au-dessus de la ligne des cheveux.
- 8) Au sommet du crâne.
- 9) Troisième œil.
- 10) Jonction entre la langue et le palais.
- 11) Au milieu du sternum (bord supérieur de la 1^e côte).
- 12) 2 cm sous les mamelons.

- 13) Sur plexus solaire (entre pointe du sternum et nombril). 4 cm au-dessus du nombril.
- 14) Revenir au centre du nombril, 4 cm en profondeur pour ramener l'énergie au point de départ.
Femmes : i) décrire une spirale autour du nombril vers la DROITE, ii) une spirale vers la GAUCHE.
Hommes : le contraire.
- 15) Insister sur les points qui répondent à certaines pathologies, maladies ou douleurs.

Objectifs

Équilibrer le mental, les émotions.

Favoriser le sommeil.

Conscientiser.

Résultats et bénéfices

Dissocier, percevoir sont faciles pour Tamara. Elle est très consciente de l'unité de tout son corps et parvient sans peine à suivre les effets d'un mouvement subtil sur d'autres parties du corps. Cette focalisation lui convient et elle peut ainsi se recentrer.

Chi Kong : L'énergie suit la pensée, ainsi après avoir envoyé l'idée dans la bonne zone, le corps sait ce qu'il doit faire : je le rends présent. Je m'y installe. Je l'identifier. J'y suis... Tamara parvient très bien à ressentir que le point stimulé mentalement répond à ses sollicitations... Il devient le centre momentané de l'univers.

27^e séance : Position du corps pendant le sommeil / Enroulement

Avec persévérance et toujours rayonnante, elle est au rendez-vous, comme chaque fois. Au réveil, elle a souvent une douleur récurrente dans l'épaule et dans les lombaires. Comme elle fait souvent la détente en position fœtale et que je la vois toujours un peu tordue, nous faisons l'hypothèse qu'elle dort dans une mauvaise position. Je lui montre comment placer le bras : épaule à plat, non pas posée sur l'oreiller, bras à l'horizontale, non pas plié sous le corps, le genou supérieur vers l'avant pour que la hanche ne glisse pas en arrière...

Enroulement

Debout, jambes légèrement écartées, bras le long du corps, laisser tomber la tête sur la poitrine.

- a) EXP, enrouler les vertèbres en se penchant, LENTEMENT, vers l'avant. Le poids de la tête et des bras entraîne le reste du corps. Jusqu'à ce que les mains touchent le sol (ou les mollets...).
- b) Rester et respirer.

Objectif particulier

Détendre, allonger la colonne, « oxygéner » les vertèbres, par la force de l'attraction terrestre.

Résultats et bénéfices

Enroulement : rien ne semble la soulager, sauf l'Enroulement. À laisser pendre, longuement, les bras, la nuque, la tête de tout leur poids, elle parvient à installer un étirement dans le bas du dos et les épaules. Et, à la fin de la séance, ces douleurs-là semblent avoir disparu.

28^e séance : Postures inversées / Détente

Tamara est de plus en plus fatiguée et elle a tout le temps froid. (Nous sommes en août...)

Avec le moral qui la caractérise, elle est partante, chaque fois, pour de nouvelles postures, souvent rendues difficiles, voire impossibles à cause de la lourdeur qu'elle ressent dans tout le bas du corps. Alors nous refaisons celles qu'elle appréciait et maîtrisait.

Les **Jambes écartées contre le mur** continuent de lui apporter un soulagement provisoire.

Torsion mains superposées (souvent pratiquée)

Étendu sur le dos, bras en croix, jambes serrées, pieds à plat derrière les fessiers.

- a) EXP, poser les genoux à GAUCHE, tourner la tête à droite.
INS, revenir au milieu.
EXP, poser les genoux à DROITE, tourner la tête à gauche.
INS, revenir au milieu.
- b) EXP, poser les genoux à GAUCHE, tourner la tête à droite.
INS, poser la main droite sur la main gauche, la tête suit le mouvement.
EXP, ramener le bras droit à droite, dos de la main sur le sol.
- c) INS, tourner la tête à droite.
EXP, à gauche, etc.
- d) Id, avec les genoux posés à DROITE, tête à gauche...

Assouplissement et renforcement des lombaires et des cervicales, de la nuque.

Quatre piliers

Toujours avec les jambes contre le mur. Elle tient trois minutes.

Détente lumière solaire lunaire

Détendre rapidement tout le corps...

- a) J'INS par le pied GAUCHE jusqu'au nombril, j'EXP par le pied droit.
J'INS la cheville gauche, j'EXP par la cheville droite.
J'INS par le genou GAUCHE, j'EXP par le genou droit...
- b) J'INS par coccyx, j'EXP par le sacrum.
J'INS par les lombaires, j'EXP par les dorsales.
J'INS par les cervicales, j'EXP par le sommet de la tête.
- c) J'INS par l'estomac, la rate, j'EXP par le foie, la vésicule.
J'INS le rein GAUCHE, j'EXP par le rein DROIT.
Etc.
- d) J'INS par la main GAUCHE, j'EXP par la main droite.
J'INS par le poignet, j'EXP par le sommet de la tête. Etc.
- e) J'INS par l'oreille gauche, j'EXP par l'oreille droite.
Yeux, etc.
- f) J'INS par le coeur, j'EXP par le plexus.
- g) J'INS par tout le côté GAUCHE (lunaire), j'EXP par tout le côté droit (solaire).

Résultats et bénéfices

Les postures inversées la soulagent et lui donnent de l'énergie.

Les détentes, de plus en plus longues, la recentrent.

29^e séance : Perception

En fin de compte, Tamara a demandé un arrêt de travail, qu'elle a obtenu sans problème. Depuis trois jours, elle se repose.

Le week-end, elle vient même pour une demi-journée au stage que je propose en été, accompagnée de sa collègue préférée. « Pour moi, c'est un départ du travail en beauté ! » C'est la première fois qu'elle travaille avec d'autres, elle bénéficie de l'émulation porteuse de groupe, tout en sachant préserver son propre rythme.

Perception du corps Six faisceaux

Debout, immobile.

- a) Conscientiser un 1^{er} faisceau du hara aux pieds, un autre du hara au sommet de la tête.
- b) Conscientiser un 2^e faisceau du hara à droite, un autre du hara gauche.
- c) Conscientiser un 3^e faisceau du hara vers l'avant, un autre du hara vers l'arrière.
- d) Les trois en même temps.

Conserver cette conscience pendant tout l'exercice.

Objectif

Conscience, centrage.

Nettoyage et rire

Debout, bras le long du corps.

Lâcher la colère, la tristesse..., tout ce qui n'a plus lieu d'être.

- a) INS, lever les épaules, bras ballants
EXP, les laisser tomber brusquement sur le son **HA**.
- b) Accélérer la cadence, peu à peu, entre INS et EXP...

Chevilles

Assis, jambes tendues, contracter les pieds, les chevilles.

- a) EXP, tirer les orteils vers soi. INS, relâcher.
- b) EXP, pousser les orteils en avant. INS, relâcher.
- c) EXP, les plantes des pieds se regardent. INS, relâcher.
- d) EXP, les plantes des pieds vers l'extérieur. INS, relâcher.

Adaptation

Appuyée contre le mur.

Résultats et bénéfices

Les Six faisceaux, encore une fois, lui permettent de se retrouver, de se centrer sur ce qu'elle a de plus solide à l'intérieur d'elle-même. C'est là qu'elle retrouve sa force et son endurance.

30^e séance : Renforcer l'aura / S'aimer

Son oncologue vient de lui annoncer la 5^e récurrence tumorale pelvienne. Et pourtant elle a le moral ! Elle est fatiguée, mais explique : « ça appuie... »

Renforcer l'aura

Assis en tailleur, colonne droite. Yeux fermés. Regard concentré entre les 2 sourcils.

- a) INS, lever les 2 bras à 60° de chaque côté de la tête. Les bras forment un Y, petits poings avec pouces ouverts pointés vers le haut.
- b) EXP très fort et rapidement par le nez et « pomper le ventre » (l'avaler, le relâcher), jusqu'à l'INS. Les bras restent. 3fois.
- c) Id, avec rétention du souffle jusqu'à la prochaine EXP.

Respiration So-han (« Je suis Cela »)

Adaptation

Elle pratique étendue sur le dos.



Résumé et conclusion

Certains asanas peuvent avoir un effet direct sur telle douleur, tel désagrément, résoudre telle difficulté. Nous l'avons vu avec Tamara. Par exemple, d'exercer régulièrement « Essorer le dos » lui a permis de soulager et par moments d'éliminer des douleurs lombaires. La visualisation a rendu possibles des postures qui a priori ne l'étaient pas. Par la respiration, elle a pu traverser et oublier un épisode traumatisant du passé, etc.

Toutefois la pratique du yoga est une approche globale de l'être humain et le travail sur le physique est comme la partie visible d'un iceberg.

Nous sommes composés de sept corps. Ceux qui nous sont accessibles sont :

- le corps physique-éthérique,
- le corps émotionnel ou astral,
- le corps mental et
- le corps causal.

Même si nous ne nous en rendons pas toujours compte, ces différentes parties de nous sont en constante interaction. Le secret consiste à pénétrer ces strates, afin de les laisser collaborer efficacement. Pour cela, la conscience le plus souvent possible et l'intention sont deux alliées précieuses.

Le yoga nous permet de les exprimer concrètement.

Le corps physique, cette usine fabuleuse, avec ses muscles, ses tendons, ses veines, ses artères, ses organes, ses systèmes..., qui fonctionnent en osmose 24 heures sur 24 tout au long de notre vie, est là pour nous démontrer l'importance l'interaction. Que ferait le foie sans la peau ? Et le cœur sans le squelette ? Etc. Seul le fonctionnement en groupe permet la vie. Nous ne sommes rien sans les autres. C'est pourquoi nous sommes responsables de la gestion subtile de nos corps, afin que cet équilibre rayonne. « Aime ton prochain, **comme toi-même** », ce qui nous indique que par l'harmonie que nous créons en nous, d'abord, nous sommes le plus utiles à l'ensemble.

Et la pratique du yoga est un des moyens à notre disposition, puisqu'il nous permet, peu à peu, de réunir et de faire progresser tous les éléments de notre être.

Tamara privilégie l'idée qu'on peut s'en sortir par soi-même, et elle ne se contente pas de le penser, elle l'applique. Elle a une vision globale de la santé et de la vie. Par ailleurs, elle s'est constituée un entourage aimant et intelligent, qui l'accompagne, sans la contraindre. Son moral, sa persévérance, son assiduité, sa capacité de concentration, son discernement, sa curiosité, sa force de volonté, sa joie de vivre... font d'elle une adepte par excellence du yoga. En effet, pour déployer toutes ses facettes, le yoga requiert libre arbitre, assiduité, implication, estime de soi et confiance en la force de l'univers.

Pour une personne qui a passé des années à lutter pour vivre, le yoga est une fenêtre sur le moment présent. Une séance de yoga offre une plage pour soi, où chacun se

retrouve en face de soi-même, avec ses forces et ses faiblesses, un espace où – sans compétition, ni envers soi, ni envers les autres -, elle peut se repenser, se re-créeer...

Que l'Assurance Invalidité ait inclus le yoga dans son éventail de propositions est une avancée considérable sur le chemin de la réadaptation.

L'énergie suit la pensée et le yoga existe pour nous permettre de réaliser cet adage.

C'est quoi le yoga ? – Une école de vie !

Bibliographie

- Geneviève et Babacar Khane : Le Yoga des Pharaons, Édition Mystiques et religions
 Geneviève et Babacar Khane : Le Yoga de la verticalité, Édition Institut international de Yoga
 Babacar Khane : Le Yoga de la parole, Éditions Institut international de Yoga
 Babacar Khane : Invitation au Yoga, Éditions Institut international de Yoga
 Babacar Khane : Ch'i Kong, Éditions Institut international de Yoga
 Babacar Khane : Le Yoga de la prière, Éditions Human Integral Development
 Babacar Khane : Kung-fu, Éditions Institut international de Yoga
 Babacar Khane : Revue Pratique du Yoga, La voie du cœur
 A.G. Mohan et Indra Mohan : Le Yoga thérapeutique, Éditions de l'Éveil
 Dr Lionel Coudron : Yoga-thérapie, Éditions Odile Jacob
 Leslie Kaminoff : Yoga Anatomie et mouvements, Éditions Vigot
 Blandine Calais-Germain : Anatomie par le mouvement, Éditions DésIris
 Paramahansa Yogananda : Autobiographie d'un Yogi, Éditions Adyar
 Mircea Eliade : Techniques du Yoga, Éditions Folio
 André van Lysebeth : J'apprends le Yoga,
 Selvarajan Yesudian et Elisabeth Haich : La santé par le Hatha Yoga, Ambre Éditions
 Selvarajan Yesudian et Elisabeth Haich : Sport et Yoga, Éditions du Signal Lausanne
 Selvarajan Yesudian Aspects de la sagesse du Yoga, Ambre Éditions
 Kiran Vyas : Yoga des yeux, Éditions Recto Verseau
 Jean Rofidal : L'Art du Do-In, Ambre Éditions
 Vilma Lalvani : L'essentiel du Yoga, Éditions Trédaniel pratique
 Philippe de Méric : Yoga pour chacun, Éditions Reuille
 Isha Schwaller de Lubicz : Her-Bak, Pois chiche, Éditions Champs, Flammarion
 + Internet

Remerciements

Avec respect et affection à :

- ◆ Babacar Khane : sans vous lasser, vous continuez à développer la science et l'art du yoga et à nous les transmettre. Merci !
- ◆ Heidy Gueugnon : semaine après semaine, tu nous fais vivre le yoga. Merci !
- ◆ Jasmine Egli : qui es de toutes les aventures yogiques depuis le premier jour. Et aussi pionnière avec l'introduction du yoga dans les propositions de l'A.I. Merci !
- ◆ Tamara : Vie, Force, Santé ! Et merci !
- ◆ À tous les étudiants de Versoix, de la Gradelle, des Charmilles et en individuel, vous qui me permettez de transmettre à mon tour ce que j'ai reçu : merci !



Vie, Force, Santé
à Tous !