

Bonjour,

Nous avons peut-être eu l'occasion de nous croiser de pratiquer ensemble dans ta classe. Je m'appelle Laurence Valentin et je suis professeur de yoga. Je vais, en cette période particulière de confinement, faire une expérience : tenter de te transmettre, par écrit, quelques pratiques du yoga et de la relaxation. N'hésite pas à me faire part de tes remarques ou questions via ton professeur !

La pratique du yoga peut, si tu pratiques un peu chaque jour, même seulement quelques minutes, te permettre de trouver, au fil du temps, un nouvel équilibre entre ton corps, ta respiration et tes pensées.

Pratiquer et prendre soin de soi c'est déjà tout simplement :

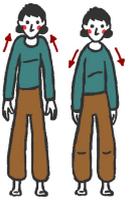
- **Bailler** : Le bâillement, contrairement aux idées reçues, stimule notre vigilance, apporte de l'énergie, permet un relâchement du visage et des mâchoires, rafraîchit nos yeux, régule notre système nerveux, calme et ouvre l'esprit... 
- **S'étirer** : S'étirer est un geste naturel, tous les animaux s'étirent. Nous ne sommes pas faits pour rester assis ou statiques comme c'est le cas en ce moment ! Quand nous restons longtemps assis ou immobiles, nos muscles se contractent. Quand les muscles sont contractés, ils amènent des tensions particulièrement dans le haut du dos, les épaules... Tout notre corps en souffre car, tout dans notre corps fonctionne en relation !
- **Boire de l'eau** : L'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre corps. Boire de l'eau, augmente notre niveau énergétique et notre vitalité. L'eau facilite la transmission des informations vers le cerveau et du cerveau vers nos organes. Les boissons sucrées, si elles ont un impact immédiat sur notre énergie, vont en demander encore plus à notre corps pour être assimilées. Elles sont loin d'apporter les bienfaits de l'eau à notre corps, elle vont au contraire l'alourdir et lui donner du travail supplémentaire qui peut avoir des effets dangereux au fil du temps si on en boit trop. 
- **Ouvrir la fenêtre et/ou prendre l'air** : au fil de la journée, l'air de la pièce dans laquelle nous restons longtemps, et quelquefois à plusieurs, se charge de tout ce que nous rejetons quand nous expirons. Elle n'a plus la possibilité de nous recharger en énergie. Il est donc important de respirer un air nouveau aussi souvent que possible en utilisant notre possibilité d'une heure de sortie par jour pour nous relier à la nature, même si c'est juste pour nous connecter à l'arbre le plus proche. Prendre l'air est vivifiant, tu l'as sans doute déjà expérimenté !?

Quelques mouvements simples pour relâcher les tensions :

La conscience : pour développer la conscience de ton corps et de ce qui te traverse, après chaque exercice, prends le temps de ne rien faire d'autre sinon écouter les messages de ton corps. Il parle sous la forme de sensations, agréables ou moins agréables mais, il ne faudrait jamais oublier qu'il s'agit de son langage et que nous nous en sommes coupés à force de tout vivre avec la tête !

La posture de départ est très importante : installe-toi debout, avec les pieds écartés de la largeur de ton bassin. Fais en sorte qu'ils soient parallèles et déverrouille tes genoux (relâche les un peu afin qu'ils puissent jouer leur rôle d'amortisseurs). Pense à te grandir, en imaginant un petit fil qui t'étire vers le ciel depuis le haut du crâne. Mets aussi de l'espace entre tes mâchoires pour libérer tes vertèbres cervicales et ton crâne : entrouvre légèrement la bouche !

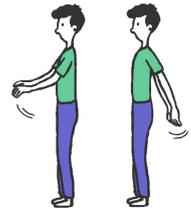
Tu peux faire l'un ou l'autre de ces trois exercices plusieurs fois par jour pour te libérer des tensions au niveau du dos ou si ta tête sature.



- **BOF** : monte les épaules très haut vers les oreilles en inspirant (ça donne un air plutôt drôle !) et relâche les d'un coup en soufflant. Tu vas ainsi libérer tes épaules et ta respiration.
- **SWAIZO** : balance doucement ou plus vigoureusement tes bras, détendus jusqu'au bout des doigts, d'avant en arrière, en restant droit, avec les genoux souples. Fais le en soufflant, en soupirant, ou en laissant sortir des petits cris ou des sons (si tu as besoin d'extérioriser de la colère, de la peur ou de la frustration par exemple).

Pour en ressentir tous les effets (fourmillements, pététillements, fraîcheur, chaleur...), tu peux laisser tes bras balancer au moins 50 fois. Les asiatiques le pratiquent des centaines de fois dans les quatre directions : est, ouest, nord et sud parce qu'il apporte de nombreux bienfaits :

- Il permet de libérer les tensions (l'énergie bloquée) dans le haut du dos et les épaules, mais aussi dans la tête et les mâchoires.
- Il stimule le coeur (effet cardio-training).
- Il fait monter l'énergie puissante de la terre dans toute notre verticalité, c'est très nourrissant et énergisant .
- Il nous connecte un peu plus à la terre, on dit qu'il ancre à la terre. Il est très important d'être bien enraciné dans les périodes un peu chaotiques extérieurement ou intérieurement.
- Il réchauffe...

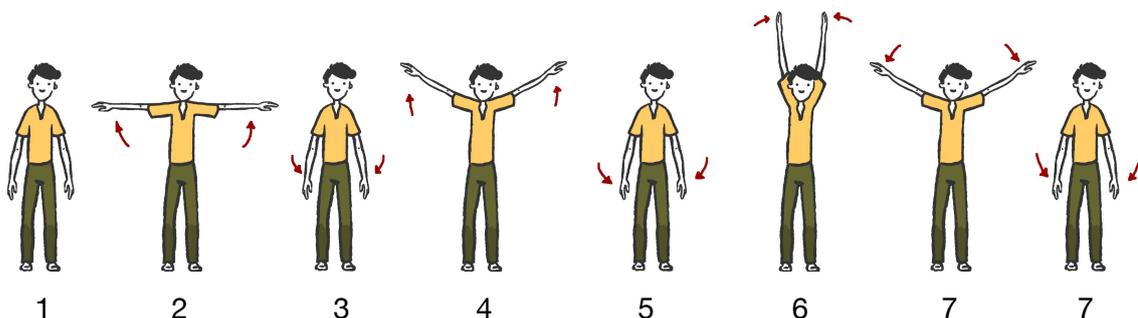


- **PANTIN** : balance tes bras détendus autour de toi en torsion. Fais bien partir le mouvement de tes pieds. Tu devrais sentir toutes tes articulations qui tournent depuis les orteils jusqu'en haut de la tête : orteils, chevilles, genoux, bassin et hanches, vertèbres des lombaires au cervicales, épaules et bras, tête... Avec ce mouvement, tu mets de l'huile dans les rouages de ton corps, tes articulations !

Pour revenir au calme par la respiration :

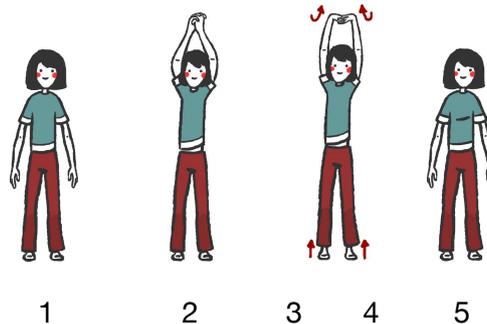
- **Ecoute ta respiration : couché, assis ou debout...** Ferme les yeux et pose tout simplement tes mains sur ton ventre. Viens respirer jusque dans tes mains pour sentir les mouvements de ton ventre qui se soulève quand tu inspires et qui se rétracte quand tu expires. Reste ainsi plusieurs respirations.
- **L'arbre qui respire : pense à ta posture de départ - 1- !**
 2. Sur l'inspire, ouvre tes bras jusqu'aux niveau des épaules.
 3. Sur l'expire, laisse les revenir le long de ton corps.
 4. Inspire, monte-les un peu plus haut.
 5. Expire, laisse les revenir.
 6. Inspire, monte-les de chaque côté de tes oreilles.
 7. Expire, laisse les revenir.

Fais ce petit enchaînement au moins trois fois en ralentissant ta respiration et en faisant un temps de pause après l'inspiration et après l'expiration.



Pour retrouver son équilibre et le garder :

- **Equilibre simple en étirement : pense à ta posture de départ, fixe un point devant toi -1-.**
 2. Inspire, monte tes bras de chaque côté de tes oreilles comme dans l'exercice précédent. Quand tu arrive là-haut, entrecroise tes doigts.
 3. Expire, retourne tes paumes de mains vers le ciel.
 4. Inspire, monte sur la pointe des pieds et reste, autant que possible plusieurs respirations.
 5. Expire, reviens et prends le temps d'écouter les messages de ton corps.
- Recommence trois fois en essayant de tenir un peu plus longtemps à chaque fois !



Pour se relaxer, allongé ou assis :

- **La posture** : Trouve la bonne posture pour toi, si possible allongé sinon assis avec le dos bien droit et de l'espace entre les mâchoires. Ferme les yeux ou fixe un point devant toi.
- **De l'extérieur à l'intérieur** : Ecoute les sons autour de toi, du plus lointain au plus proche, sans les interpréter. Puis viens écouter le tout petit bruissement de ta respiration au coeur de tes narines.
- **Le corps et le sol (la terre)** : prends le temps de visiter, par la perception, la sensation, les points de contact de ton corps avec le sol (ou avec la chaise) : talons ou pieds sur le sol, mollets, cuisses, dos, bras et mains, tête... fais un aller des pieds à la tête et un retour de la tête aux pieds.
- **La respiration** : perçois le mouvement de ta respiration au niveau du ventre et compte intérieurement entre 5 et 10 respirations à rebours en répétant intérieurement : 10 inspire, mon ventre se soulève, 10 expire, il s'abaisse - 9 inspire, mon ventre se soulève, 9 expire, mon ventre s'abaisse...
- **Image ressourçante** : crée, visualise, perçois, ressens une image qui t'apaise comme un paysage, un lieu que tu aimes particulièrement, un son...
- **Le corps et le sol** : Retrouve la conscience de ton corps, ses contacts avec le sol... respire plus amplement et commence à bouger doucement les doigts, les mains, les pieds, la tête... étire-toi, baille... prends ton temps pour sortir de la pratique !

**Je te souhaite une bonne pratique,
n'hésite pas à partager tout ça avec ta famille !**