Au cœur de l'hiver, à l'écoute de la Nature

L'espace de ces pages est le lieu où je proposerai, au fil des saisons, des idées de pratique personnelle du Yoga et de la Dinacharya (routine de vie). Elles seront inspirées du bon sens et de la sagesse de la science de santé millénaire qu'est l'Ayurveda. Ces suggestions permettront d'élargir le champ d'exploration de notre propre vie et de notre nature profonde...

Postures hivernales sous l'éclairage de l'Ayurveda

L'hiver, Mère Nature se repose… et moi aussi, je prends le temps de dormir suffisamment. Le silence, l'obscurité et l'inertie de la campagne assoupie, témoignent de la qualité Tamas, l'énergie de retrait, qui ressource les éléments. Cette qualité s'imprime également en moi, et il me faut la contenir, sans quoi elle peut me rendre mélancolique ou apathique. C'est pourquoi je stimule le corps par la pratique de postures de yoga appropriées.

Uttana Manduka Asana dynamise, dégage les bronches et diminue d'autant Tamas :

Uttana Manduka Asana, la grenouille étirée

S'asseoir sur les ischions, genoux écartés, pieds derrière et gros orteils rapprochés. En cas d'inconfort, s'asseoir sur un coussin élevé. Passer les bras par le haut, plier les coudes et les maintenir proches l'un de l'autre, paumes des mains contre les épaules ou les omoplates. Apprivoiser le souffle dans cette asana.
C'est une posture qui redresse le dos, le cou et les épaules. Elle ouvre au monde, à l'amour et à la compassion.

Ustrasana produit les mêmes effets :

Ustrasana, le chameau

Préparer le dos avec la posture du Chat (Marjariasana) en mouvement : inspir, dos creux et expir, dos rond. Pratiquer suffisamment longtemps pour sentir le dos se réchauffer et s'assouplir.

Posture préparatoire

Dans la posture classique, les pieds et les genoux sont serrés. Mais il est aussi possible d'écarter les pieds et les genoux de la largeur du bassin, pour faciliter la posture.
Les jambes et les fessiers sont contractés, de sorte à bloquer la position du bassin. Pour la préparation, placer les mains dans le bas du dos ou sur les hanches. Élever le torse depuis le bas de la colonne vertébrale et le bassin, en ouvrant et montant la partie haute du tronc. Rapprocher les omoplates en tirant doucement les épaules en arrière. Arquer très progressivement le dos. Veiller à ne pas s'affaler sur le bas du dos. Rentrer le coccyx et allonger l'avant des cuisses.

Posture complète

Pour pratiquer la posture complète, suivre les mêmes indications et venir poser les paumes des mains sur les plantes de pieds.

Cultiver la lumière intérieure

Les nuits hivernales s'éternisent, le temps est gris et le soleil se fait rare. En pratiquant Tratak, je développe ma lumière intérieure …

Tratak, la fixation de la flamme

S'asseoir en posture méditative - dos droit, nuque allongée, épaules détendues - devant une bougie allumée, placée à 1,50 m et à hauteur des yeux. La flamme est relativement petite (mèche courte) et calme (pas de courant d'air). Ouvrir les yeux et fixer le regard sur le centre de la flamme, en clignant le moins possible des yeux, mais sans aller jusqu'à faire couler les larmes (1 à 3 min). Puis fermer les yeux et visualiser l'image rémanente de la flamme. Lorsque le point lumineux disparaît, ouvrir les yeux et recommencer. Faire ainsi trois cycles.

Tratak confère le calme, développe l'attention et consume toute négativité.

Purifier l'organisme

Dans les bois et les forêts, nombre d'animaux hibernent, et d'autres hivernent en mangeant peu, car la nourriture est rare... Pendant ce temps-là, nous humains, faisons plutôt bombance ! Si je sens de l'embarras digestif, c'est probablement que mon organisme commence à s'encrasser.

Deux gestes quotidiens pour se purifier

Chaque matin, se nettoyer la langue en passant 2-3x le gratte-langue, pour enlever la pellicule d'ama (toxines digestives). Bien rincer la bouche.

Ingrédients de l'anti-ama (Recette du Dr Partap Chauhan, Jiva Institute)

- 10 gr de cumin en poudre
- 10 gr de coriandre en poudre
- 10 gr de gingembre en poudre
- 20 gr de feuilles de menthe séchée émiettée
- 20 gr de fenouil en poudre

Passer rapidement le mélange au mixer et le conserver dans un bocal en verre. 5 ou 10 min. Après le déjeuner et le dîner, prendre 1 cc dans un peu d'eau chaude.

Texte et photos Michèle Lefèvre

http://www.yogamrita.com/

Michèle Lefèvre pratique le yoga depuis longtemps et partage cette expérience sur le blog Yogamrita. Elle enseigne depuis 1991, essentiellement sous forme de stages, et forme des professeurs de yoga au sein de l'école Yogamrita, en Bretagne. Enfin, elle écrit pour les Cahiers du Yoga et Esprit Yoga.