



# UN BON RYTHME pour la rentrée

La rentrée correspond à un changement de rythme. Nous retrouvons le travail ou les études. C'est l'heure des bilans et des projets : comme celui de pratiquer régulièrement le yoga.

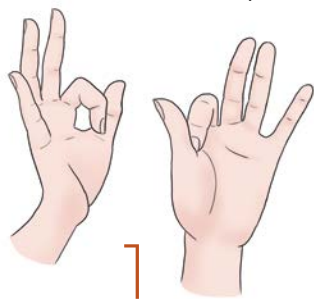
Texte : Michèle Lefèvre\* ; Illustration : Sophie Ruffieux

# U

Une routine de vie régulière permet de bien amorcer l'intersaison. Se coucher plus tôt, avant 22h30, en est la clé. Pour cela, il est judicieux de manger tôt le soir, vers 18-19h. Ainsi le réveil matinal sera aisé... et la séance de yoga matinale trouvera naturellement sa place ! L'ensemble de la routine prend 20 à 25 minutes (douche non comprise)...

Au réveil, se gratter la langue puis prendre un verre d'eau chaude pour favoriser l'élimination. Poursuivre avec un bref massage à l'huile de sésame. Masser avec un peu d'huile le visage (éviter les yeux), le cou, les mains, les avant-bras, le ventre, la région de la taille, des reins, les pieds, les chevilles et les mollets. Enlever l'excédent d'huile en frottant bien le corps avec une serviette. L'apaisement du Dosha Vata sera immédiat.

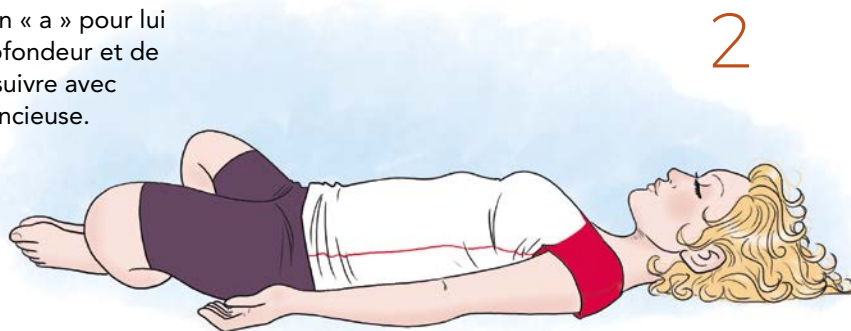
En assise, placer les mains en Vayu Mudra (fig.1).



Chanter trois fois le Om, puis le Bija Ram, qui apaise Vata et le système nerveux. Bien ouvrir la bouche sur le son « a » pour lui donner de la profondeur et de la longueur. Poursuivre avec 5 min. d'assise silencieuse.

Dérouiller un peu toutes les articulations, en position debout. Puis, bras levés, faire de grands étirements de tout le corps : côté gauche, côté droit, puis les deux côtés à la fois, en ouvrant tout l'avant du corps. Puis venir à quatre pattes, mains écartées de la largeur des épaules, genoux écartés de la largeur du bassin. Inspire, décoller les genoux. Expire, reculer le bassin et rapprocher le ventre des cuisses, monter les ischions vers le plafond. Descendre progressivement les talons dans le chien tête en bas. Respirer longuement, puis se reposer front au sol, bras le long du corps.

S'allonger sur le dos et rester quelques minutes dans la posture du cordonnier allongé (fig. 2), plantes des pieds en contact et genoux écartés. La respiration procure un massage léger, jusque dans le bas-ventre.



\* Michèle Lefèvre approfondit l'approche yoga et ayurveda, une expérience qu'elle partage sur le blog Yogamrita. Elle a fondé en Bretagne l'école Yogamrita, qui forme des professeurs de yoga avec l'approche ayurvédique.