

Retrouver le calme

Cette séquence, très douce et très lente, vous aidera à apaiser votre mental, à réguler votre respiration. Elle a pour objectif de vous ancrer, de vous enraciner, de ramener votre corps et votre esprit dans le moment présent.

POUR QUI ?

Pour tous

QUAND ?

Dès que vous sentez surgir les signes de l'anxiété

BÉNÉFICE PRINCIPAL

Apaiser l'esprit, réguler la respiration et ramener le corps et l'esprit dans le présent.

DURÉE

40 à 45 minutes.

ACCESSOIRES

- 1 tapis de yoga
- 2 couvertures

Quand nous sommes anxieux, notre esprit a tendance à sauter de pensée en pensée et à ne retenir que les problèmes, créant un effet boule de neige qui exacerbe le sentiment d'inquiétude et de déracinement. La respiration est peu profonde, saccadée, et nous avons parfois l'impression d'avoir du mal à respirer.

Cette séquence se réalise près du sol : cela procure un sentiment de sécurité, accentué par les mouvements de pieds et de jambes et les postures debout. Ainsi ancré dans le sol, vous prenez conscience de la fermeté, la stabilité et la sécurité de la terre.

L'accent est aussi mis sur la conscience de la respiration. Concentrez-vous sur vos inspirations et vos expirations par le nez et rendez les expirations un peu

plus longues que les inspirations. Les expirations vous aident à relâcher les tensions musculaire et mentale que vous avez accumulées. De plus, la concentration sur le souffle vous aide à revenir dans l'ici-et-maintenant.

Précautions et conseils de pratique

- La durée de cette séquence est de 40 minutes environ. N'hésitez pas à supprimer ou à répéter des postures en fonction du temps dont vous disposez. Si vous devez en supprimer, enlevez de préférence quelques postures debout.

- Veuillez toujours à commencer par la posture 1, afin de permettre à votre corps et à votre esprit de se recentrer avant de commencer, et à finir par la posture de la détente profonde, pour revenir au calme et ressentir pleinement les effets de la pratique.

- Soyez attentif à votre corps, écoutez les signaux qu'il vous envoie. N'allez jamais jusqu'à la douleur. Il est normal, lors des postures, d'éprouver une sensation d'éirement ou de léger inconfort, mais la douleur ne doit en aucun cas être présente.

- Tout au long de la pratique, posez votre regard sur un point précis : ce

peut être ce que vous voyez devant vous ou une partie du corps, en fonction de la posture dans laquelle vous êtes, mais gardez le regard doux, apaisé. Ne laissez pas votre regard partir dans toutes les directions, cela créerait encore plus d'agitation dans votre esprit. De même, dans les postures où les yeux sont fermés, dirigez le regard vers le bout de votre nez pour éviter que les yeux ne bougent derrière les paupières. Si le fait de fermer les yeux génère chez vous plus d'anxiété, gardez-les ouverts.

- Vous pouvez choisir une intention pour cette séquence et la garder en tête pendant toute la pratique. Ce pourrait être : « Je suis en sécurité », « Je suis en confiance », « Je m'ancre dans le sol »...

- Demandez toujours un avis médical avant de pratiquer ces postures, surtout si vous avez des blessures ou une pathologie particulière.

4

L'arbre Vrksasana



Debout au centre du tapis, placez les mains sur les hanches. Transférez le poids de votre corps sur le pied droit. Pliez le genou gauche, tournez la cuisse vers l'extérieur et posez le pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite ou contre le mollet droit si vous manquez de souplesse (au besoin, aidez-vous de la main gauche pour placer votre pied).

Posez tout de suite votre regard sur un point situé devant vous : cela vous aide à trouver votre équilibre et à garder l'esprit apaisé. Replacez la main gauche sur la hanche et vérifiez que les deux côtés de votre bassin sont au même niveau.

Ancrez le pied droit dans le sol et montez la rotule pour contracter les quadriceps. Si vous vous sentez stable, sur une inspiration, levez les bras vers le plafond. Sinon, gardez les mains sur le bassin ou joignez-les en salutation devant la poitrine.

Si votre pied est posé contre l'intérieur de la cuisse, appuyez l'intérieur de la cuisse contre le pied pour éviter de vous affaisser sur la jambe d'appui.

Gardez la posture pendant environ 5 respirations puis reposez le pied gauche au sol. Veillez à prendre de longues respirations, même si vous vous concentrez sur l'équilibre. Recommencez sur l'autre jambe.

Si votre équilibre est précaire, n'hésitez pas à vous appuyer contre un mur : placez-vous de profil et effleurez le mur avec les doigts de la main droite si le pied droit est au sol.

Cette posture
améliore l'équilibre,
favorise la concentration
et permet à l'esprit de
s'enraciner dans le
moment présent.



La respiration alternée

Pour ce *pranayama* (du sanskrit, *prana*, l'énergie vitale, le souffle, et *ayama*, qui signifie contrôler), la respiration proposée est *nadi shodana*, souvent appelée la technique de la respiration alternée. *Nadi* veut dire canal ou courant et *shodana* purification. Cet exercice vise donc à purifier nos canaux énergétiques : il permet de rééquilibrer les deux hémisphères du cerveau et de déclencher le système parasympathique, ce qui favorise un état de relaxation. Ce *pranayama* réduit l'anxiété et le stress et produit un sentiment de calme, d'ancrage, d'apaisement.

Asseyez-vous confortablement, le dos droit. Posez la paume de main gauche sur la cuisse gauche. Placez votre index et votre majeur droits entre les sourcils, puis posez le pouce droit juste au-dessus de la narine droite et l'annulaire et l'auriculaire droits juste au-dessus de la narine gauche, sans presser. Fermez les yeux.

Inspirez et expirez normalement par le nez. À la fin d'une inspiration, fermez la narine droite à l'aide du pouce et expirez par la narine gauche. Inspirez par la narine gauche, fermez la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire et expirez par la narine droite. Ceci constitue un cycle de respiration.

Puis inspirez par la narine droite, fermez-la et expirez par la narine gauche. Inspirez par la narine gauche, fermez-la et expirez par la narine droite. Continuez à votre rythme pendant 3 à 5 minutes.

Puis, doucement, placez votre main droite sur la cuisse droite. Gardez les yeux fermés et prenez un moment pour observer les effets de la technique.



Ne forcez pas votre respiration et ne soyez jamais à court de souffle. Prenez votre temps. Quand vous êtes familiarisé avec cette technique, vous pouvez inspirer sur 4 temps et expirer sur 4 temps.

Pour éviter de vous focaliser sur la durée de l'exercice de respiration, utilisez un minuteur ou une appli de type métronome : vous pourrez ainsi vous concentrer pleinement sur votre souffle.

L'apaisement, en position allongée sur le ventre

Dès que vous vous sentez stressée, dépassée, ou que les premiers signes d'anxiété apparaissent, prenez la posture dite « de la planche de surf » pour vous recentrer et ramener votre esprit dans le moment présent.

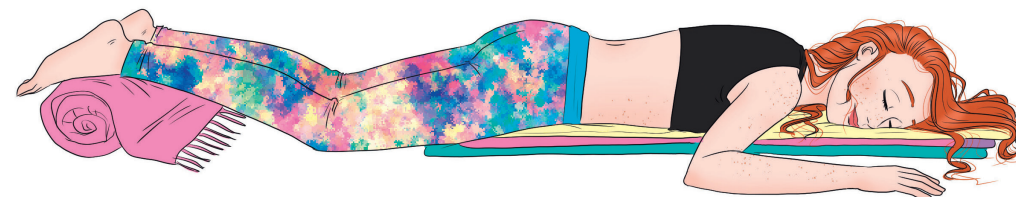
Pliez trois couvertures dans le sens de la longueur et empilez-les sur votre tapis, en les décalant légèrement comme pour créer des petites marches. Puis roulez une quatrième couverture que vous placez vers l'arrière du tapis.

Mettez-vous à quatre pattes sur votre tapis, face aux couvertures empilées et, doucement, allongez-vous sur celles-ci comme si vous vous posiez de tout votre long sur une planche de surf : la tête, le torse et le bassin sont sur les couvertures ainsi que le haut des cuisses. Placez le dessus des pieds et les chevilles par-dessus la couverture roulée. Si nécessaire, ajustez les couvertures et votre corps jusqu'à ce que vous trouviez la position idéale pour votre morphologie. Placez vos bras de chaque côté des couvertures, les coudes pliés et tournez la tête d'un côté.

Laissez tout le corps se relâcher dans les couvertures. Ne cherchez pas à contrôler ou à travailler la posture. Concentrez-vous sur votre respiration et, sur chaque expiration, abandonnez-vous un peu plus sur le sol. Tournez régulièrement la tête d'un côté et de l'autre. Restez ainsi entre 5 et 10 minutes.

Puis, doucement, remettez-vous sur les mains et les genoux et asseyez-vous calmement quelques instants avant de reprendre vos activités.

Si vous avez les cervicales fragiles, repliez la première couverture sous la poitrine et le torse puis placez vos mains sur les deux autres couvertures devant vous pour y reposer votre front.



8

La flexion avant, pieds écartés Prasarita padotanasana C



Debout au centre du tapis, écartez vos pieds largement, d'une longueur de jambe environ, les bords extérieurs de vos pieds étant parallèles aux petits côtés du tapis. Croisez les doigts derrière le dos, en gardant les bras fléchis pour le moment, et placez les mains contre votre bassin. Resserrez les coudes et les omoplates et sentez l'ouverture au niveau de la poitrine mais veillez à ne pas laisser ressortir les côtes vers l'avant. Pliez légèrement les genoux, inspirez, levez votre sternum et sur une expiration, penchez-vous vers l'avant depuis l'articulation des hanches, tout en gardant le dos allongé. Descendez aussi bas que vous le pouvez mais donnez la priorité à la longueur dans le dos. Laissez la tête se relâcher complètement.

Puis, sur une inspiration, tendez les bras derrière vous. Allez vers le haut et vers l'arrière pour éloigner les épaules des oreilles.

Si vous avez de la raideur dans les ischio-jambiers, gardez les genoux légèrement fléchis. Sinon, transférez un peu plus le poids de votre corps sur l'avant des pieds, puis tendez de nouveau les jambes en montant vos rotules pour contracter les quadriceps.

Concentrez-vous sur vos respirations et sur l'ouverture au niveau de la poitrine.

Restez dans cette posture pendant environ 5 longues et profondes respirations.

Puis enracinez vos deux pieds sur le tapis, fléchissez un peu les genoux, continuez d'étirer vos bras vers l'arrière et, sur une inspiration, remontez le dos à la verticale en dirigeant votre poitrine vers le mur devant vous.

Si vous avez une raideur au niveau des épaules, ou une blessure, prenez une sangle que vous tenez dans vos mains écartées d'au moins une largeur d'épaules.

Cette posture permet de retrouver un enracinement solide et rassurant. L'inversion contribue à calmer la respiration et à ralentir la fréquence cardiaque.



Manger sainement pour réduire son anxiété

ANXIÉTÉ ET DOSHAS

L'anxiété est liée au dosha vata, le principe de mouvement. Vata gère le système nerveux, les pensées, les mouvements, les cycles. Lorsque vata est en équilibre, nos pensées sont un flux de mouvements équilibrés qui sert notre mental, notre réflexion, notre créativité. Mais quand le mouvement devient excessif, voire anarchique, le flux de pensées devient incontrôlable. Ce déséquilibre vata provoque l'anxiété.

Selon leur constitution – vata, pitta ou kapha –, les êtres humains ont une prédisposition différente à l'anxiété. Les personnes à dominante kapha sont plus sereines, car le principe de cohésion de kapha contient naturellement ce mouvement, ce qui permet aux pensées d'être moins réactives. Les pitta sont plus sujettes à la nervosité qu'à l'anxiété. Les personnes de type vata, ayant un système nerveux plus sensible à leur environnement, aux relations et aux événements, sont plus touchées par l'anxiété. Cependant, notre société actuelle, de par les stimulations sensorielles permanentes, aggrave le dosha vata et rend tout un chacun vulnérable à ce trouble.

DES ALIMENTS À SAVEUR DOUCE, UN LEVIER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Pour prévenir ou guérir ces troubles, l'objectif est de pacifier le dosha vata grâce au style de vie et à l'alimentation. Pour faire face à l'anxiété, beaucoup de gens se tournent de façon compulsive vers l'alimentation « douce » (sucrée). Il est vrai que la saveur douce (eau + terre, en ayurveda) est incontournable dans ces troubles car elle adoucit le système nerveux et contient le flot des pensées. Malheureusement, les compulsions dirigent généralement vers des saveurs « douces » altérées, car raffinées (gâteaux industriels, chocolats, sucreries). Ces produits transformés, qui renforcent le déséquilibre de vata et du métabolisme, génèrent des toxines et des pics de glycémie. Plaisir et confort sont de courte durée et il s'ensuit un cercle vicieux.

La saveur douce est primordiale, mais elle doit venir de produits sains, qui ont cette saveur en prédominance, tels les céréales semi-complètes ou complètes, les huiles, les oléagineux... Une personne anxieuse de nature vata a tout intérêt à prendre un petit déjeuner à base de porridge de flocons de céréales (avoine, millet ou encore sarrasin...). Elle démarre ainsi la journée avec la sensation d'être nourrie et plus stable.

Si le flux de pensée nuit à l'endormissement, rien de tel, pour pacifier le mental, qu'un repas léger, le soir, à base de céréales semi-complètes ou complètes (riz, semoule d'épeautre, sarrasin...), de légumes cuits, cuisinés avec des épices douces (cumin, cardamome, fenouil) et une cuillère à soupe d'huile de sésame ou d'olive.

Il est aussi possible de boire un verre de « lait d'or », préparation onctueuse à base de lait végétal, agrémenté de curcuma, gingembre, miel, huile de coco, à laquelle on peut ajouter de la cardamome et de la cannelle. Éviter en revanche les boissons contenant de la théine ou de la caféine qui augmentent l'activité psychique. Les remplacer par des décoctions ou des infusions légèrement épicées (avec du gingembre, par exemple). Et n'oublions pas les aliments *sattviques* (c'est-à-dire équilibrés, par opposition aux aliments *tamasiques*, source de lourdeur, et aux aliments *rajasiques*, qui génèrent l'agitation): fruits, légumes et graines qui, en apportant clarté et conscience au mental, contribuent à dissoudre les pensées perturbatrices.

RÉGULARITÉ ET BONNE DIGESTION : UNE PRIORITÉ

Les heures régulières de repas sont également importantes. Manger à des horaires fantaisistes demande au corps un effort considérable d'adaptation. Celle-ci crée un stress supplémentaire qui impacte notre métabolisme et donc notre psychisme.

La digestion doit être prise en considération dans les cas d'anxiété: l'anxiété perturbe la digestion, et vice-versa. Une bonne digestion favorise un état psychique plus apaisé. Un bon feu digestif transforme et régénère le corps mais aussi le mental.

En ayurvêda, on distingue trois *doshas* (énergies vitales) qui déterminent notre constitution physiologique et psychologique : *vata* (principe de mouvement), *pitta* (principe de transformation) et *kapha* (principe de cohésion). Chaque *dosha* combine deux des cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace (il s'agit là de l'espace séparant la matière, appelé aussi éther). Les trois *doshas* sont présents dans chaque être humain dans des proportions variables selon les individus. Un déséquilibre des *doshas* est le signe de troubles physiologiques et/ou psychologiques. Il s'agit alors de modérer ou de renforcer tel ou tel *dosha* pour revenir à l'équilibre.