

14 Mars 2020

Dernier cours de **SUNNITAJI** avant la fermeture du RIMYI transmis par Valérie Mangold

Elle voit les visages anxieux des uns et ses autres car Prashant vient d'annoncer la fermeture de l'institut.

Elle nous explique les points suivants :

En période de fléau, notre attitude en tant que pratiquant de yoga est mise à l'épreuve. Il y a deux facettes à considérer : la maladie physique et aussi l'anxiété. Comment la pratique du yoga c'est à dire l'observation de soi, peut y remédier ?

Quel est notre regard sur les Klesas (5 afflictions ou obstacles citées dans les Yoga Sutra de Patanjali) Face aux facteurs extérieurs (la maladie et l'anxiété) quelle est la réponse intérieure?

Comment discerner entre la peur et la prudence ? entre l'application de précautions et le fait de succomber à l'anxiété ?

Yoga Sutra de Patanjali

Saucat svanga-jugupsa parairasamsargah "40"

" La pureté (shaucha) entraîne l' abandon du corps et la cessation du contact physique avec les choses extérieures."

Autrement dit : Par la pratique de la purification, se développe une distance avec son propre corps qui s'étend au (non) contact avec d'autres corps.

La pratique de la distance corporelle sauca doit être particulièrement pratiquée de nos jours pour l'amour et le respect des autres.

Gardons à l'esprit que prendre soin de soi c'est prendre soin des autres !

Le sentiment subjectif d'immunité ne sert à rien en ces circonstances.

Se dire " ça ne me concerne pas" ne prouve pas en soit notre immunité et ne crée pas l'immunité. C'est le signe de la négligence. La cause de l'épidémie actuelle a ses racines dans l'ignorance.

Pour agir avec sagesse, il faut gérer l' anxiété qui vient des fluctuations de notre mental

Yoga Sutra de Patanjali

1.5 vrttayah pancatayyah klista aklista

" Les mouvements de la conscience sont quintuples. Ils peuvent être cognitifs ou non cognitifs, douloureux ou non douloureux"

Sunnutaji insiste sur le REPOS ! Elle nous dira à un moment que ce n'est pas à l'hôpital que l'on peut se reposer, car on est sans cesse dérangé (repas, visites médicales etc..

Pratique

1. LES POSTURES ALLONGEES

Reposez votre système. Cessez de bouger lorsque vous vous sentez faible et fatigué. Allongez-vous dans n'importe quelle variante de **supta** *en ayant le dos et la poitrine soutenus avec un bolster. Les jambes détendues. Les bras non pas montés mais posés à la hauteur et dans le prolongement des épaules pour encore élargir l'espace claviculaire.

Les postures allongées favorisent une bonne ouverture à la zone claviculaire, de la gorge et de la poitrine, facilitent la respiration calme, ouvrent la voie à l'expiration pour apaiser le cerveau.

Les caractéristiques de l'anxiété sont l'esprit qui se détache du corps.

Nous devons reposer le corps pour que l'esprit soit présent à l'intérieur.

*



Ajouter une couverture sous la tête, vous pouvez avoir les jambes croisées en svastikasana, ou en baddha konasana, avec support sous les cuisses, si vous avez des problèmes en virasana.

Si nécessaire vous pouvez ajouter plus de hauteur pour soutenir le buste et la tête (mais le bassin bien fixé), en arquant le thorax pour ramener la tête en arrière.

Supta : le sommeil.

2.URDHVA MUKHA DANDASANA

Guruji a montré Pascimottanasana comme une posture facilitant la respiration (également pour les astmatiques). Mais elle doit être "décomposée" pour répondre aux besoins du corps soumis au stress. Nous nous asseyons avec des mains en forme de coupole près des hanches en Dandasana, en nous penchant légèrement vers l'arrière, en arquant le thorax pour ramener la tête en arrière.



. DANDASANA, à partir de la posture presser les doigts des mains ,étirer le buste et arquer le thorax pour ramener la tête en arrière.

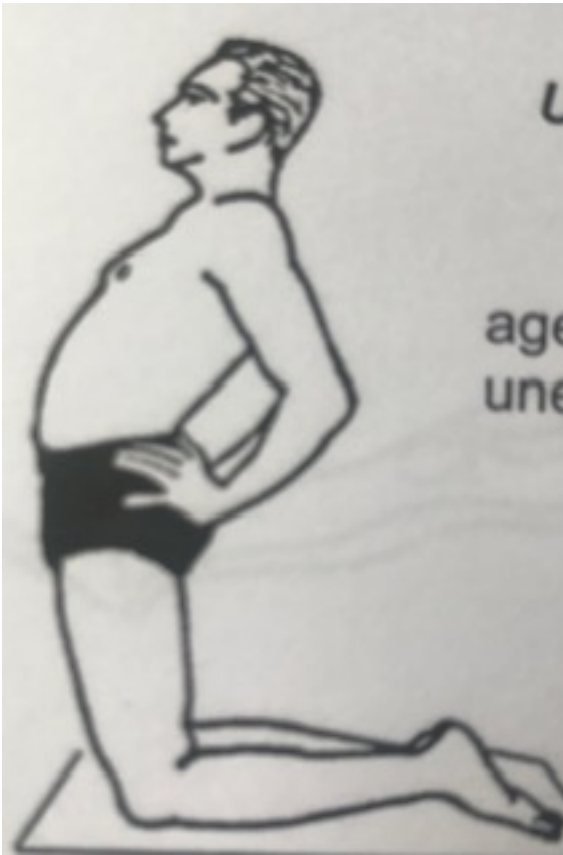
3. DANDASANA/UPAVISTHA/SAVASTIKASANA EN FORME DE L (Les postures assises en L-shape)

Dans ces postures l'accent est mis sur l'ouverture de la ceinture scapulaire et la détente du bassin et des jambes.Nous utilisons la chaise contre le mur et des traversins/couvertures pour soutenir le haut du dos et la tête qui est ramenée vers l'arrière, pour ouvrir la zone de la gorge Udana.



4. USTRASANA

De manière indépendante ou avec support (chaise, petite table ou tabouret carré)



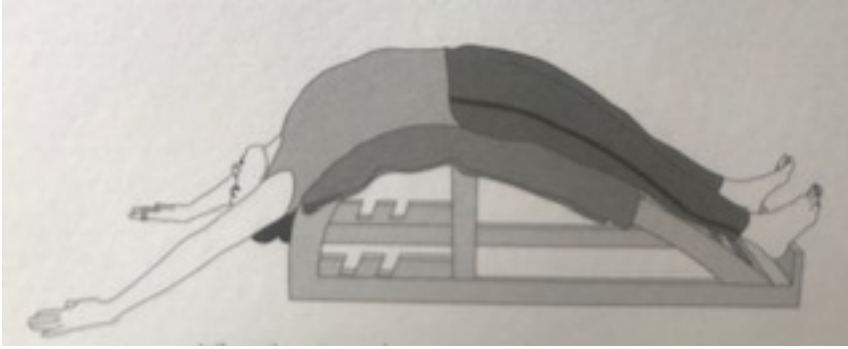


5.VIPARITA DANDASANA SUR LA CHAISE OU LE BANC

Cet asana est centré sur le haut de la poitrine et son ouverture. La ceinture scapulaire doit être large et libre. La position des bras est donc très importante. Elle devrait permettre d'accéder aux muscles pectoraux. Pour ouvrir les clavicules et la gorge, il faut placer les mains sur les côtés de la chaise et continuer à rouler les épaules et acromions vers le bas. Si vous n'avez aucune douleur dans le bas du dos vous pouvez mettre moins de support sous les pieds.

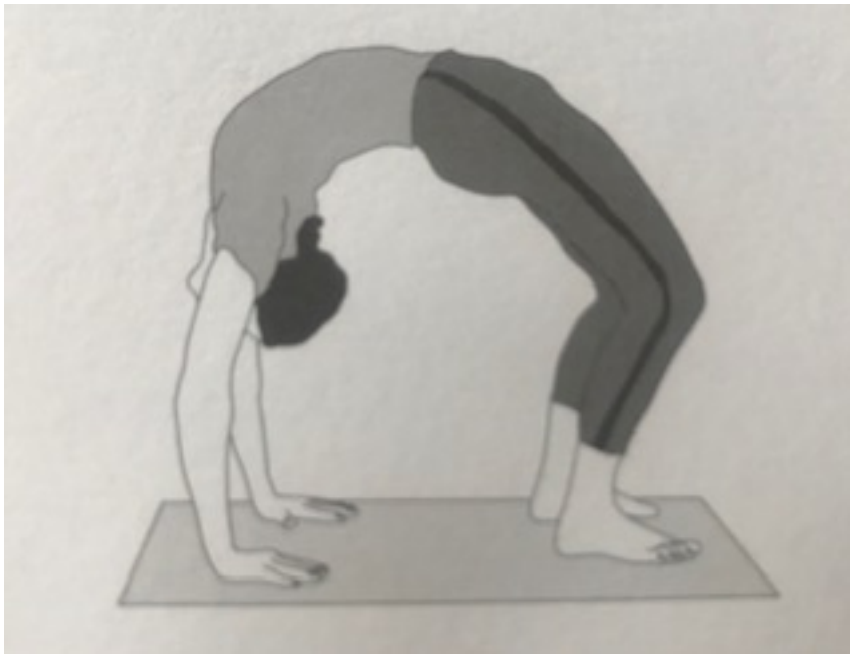
Si vous êtes sur le banc soutenez la tête avec un bolster ou couverture et placez les bras sur les côtés.





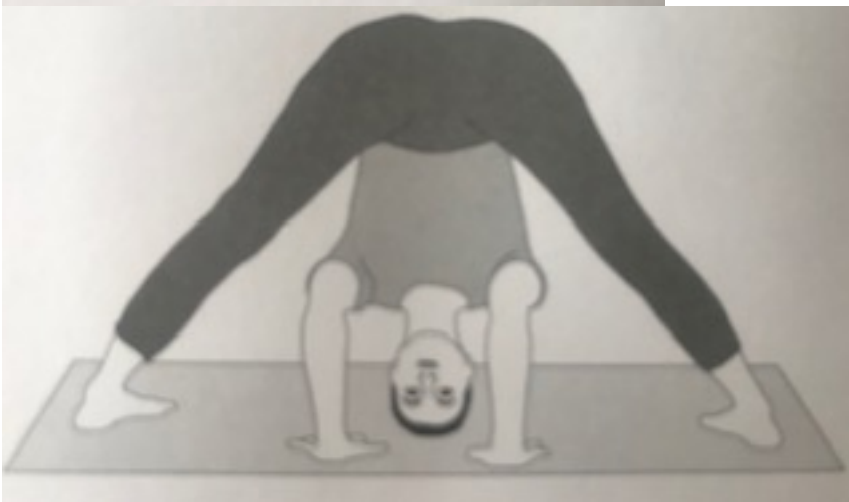
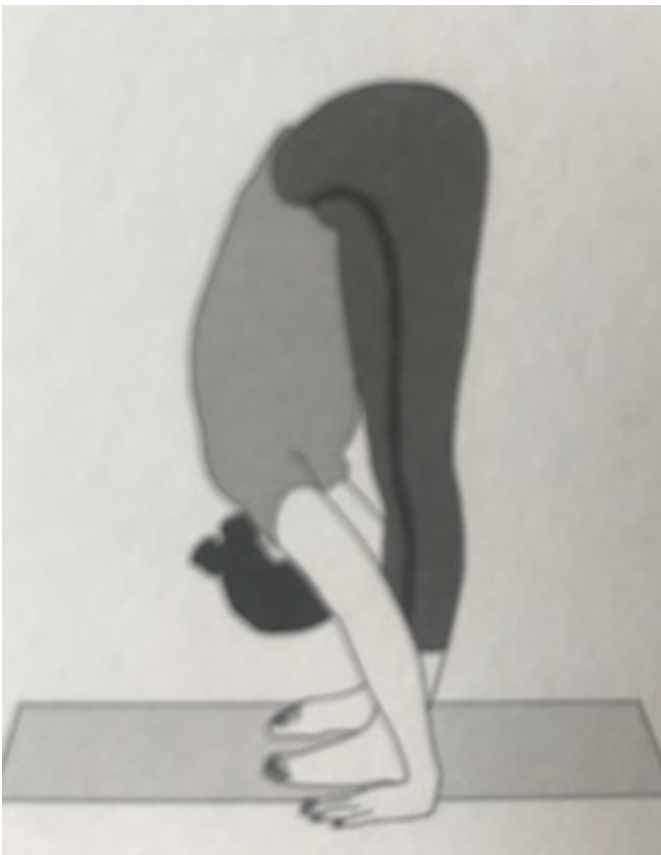
6.URDVA DANURASANA.

Soit en plaçant les omoplates sur la chaise soit indépendamment en restant détendu (plusieurs fois)



7.UTTANASANA ET PRASARITA PADOTTASANA

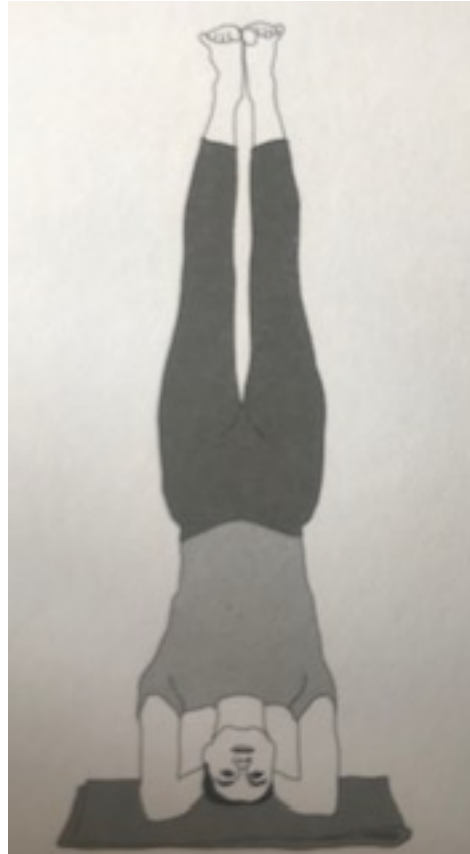
Les mains placées dans l'alignement des épaules ou sur les chevilles
coudes écartés. Le sommet de la tête doit reposer



8.SIRSASANA

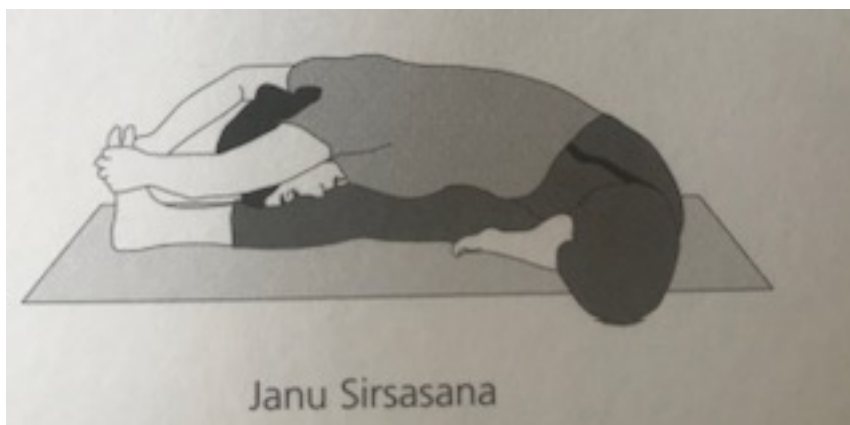
Sirsasana ne doit pas être pratiqué en cas de fièvre.

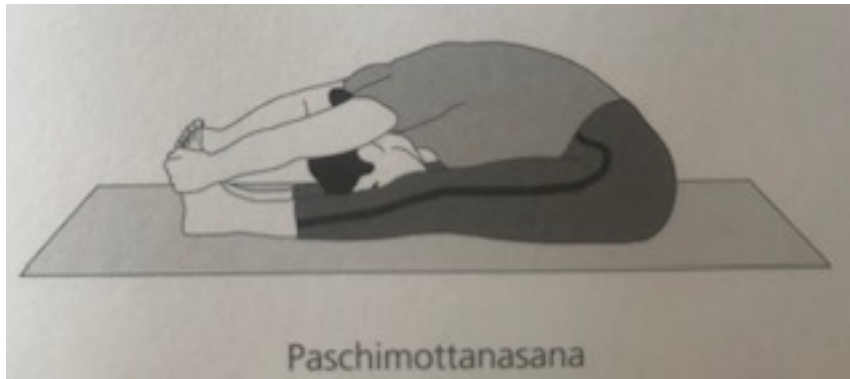
Concentrez vous sur la ceinture scapulaire et la respiration. Restez au plus près, au dedans de vous, dans votre corps. Ne laissez pas les pensées vagabonder



9.JANU SIRSASANA ET PASCHIMOTTANASANA.

Les postures avant doivent être pratiquées pour les asthmatiques.





Dans cette version différente de la photo
Les pieds doivent être écartés jusqu'au bord du tapis. Les muscles du dos doivent s'écarter et les côtes du dos doivent s'ouvrir afin de pouvoir respirer. Le front est supporté. Ajustez le support non seulement pour la tête mais aussi pour les coudes afin que la poitrine réagisse.

10.SALAMBA SARVANGASANA AVEC LA CHAISE.

Descendez surtout les épaules et gardez les mains sur la chaise ou la chaise ou la poitrine pour ne pas rétrécir les clavicules .

Si les jambes sont fatiguées, pliez-le en baddha kosana pour rester plus longtemps dans la posture. Rajouter 2 couvertures pliées en 4 sur la chaise



11. SUPTA VIRASANA

Utilisez le support pour créer une distinction nette entre l'abdomen et la poitrine. L'un des symptômes de la maladie peut être la nausée. La pression sur la valve entre l'estomac et l'oesophage et la pression sur le nerf vagal peut être supprimée de cette manière. Assurez-vous que le dos et l'abdomen trouvent leur repos et que les bras soient suffisamment ouverts pour que la partie supérieure de la poitrine reste libre.



12. SAVASANA SUR UN BOLSTER

Reposez-vous suffisamment. Reposez-vous bien !!



