



Pause anti-stress au bureau

Cette mini-séquence prend deux minutes exactement ! Si vous la faites toutes les heures, vous ne pourrez que constater ses bienfaits. Et... vous ne regarderez plus votre chaise de la même façon !

A - Étirer ses bras :

Asseyez-vous bien au fond de votre chaise, le dos bien en appui, les pieds bien à plat au sol. Crochetez vos pouces, étirez vos bras devant vous, inspirez et levez-les à la verticale, en prenant soin de ne pas creuser la zone lombaire, de ne pas pousser votre ventre ou vos côtes en avant. Tournez le haut des bras vers l'extérieur pour dégager et lever vos aisselles, tandis que les muscles trapèzes s'élargissent et descendent loin de la nuque.

Expirez et descendez vos bras. Changez ensuite la prise des pouces et répétez.

B - S'étirer en arrière :

Enchaînez : les bras étirés, prolongez l'étirement vers l'arrière, en prenant appui sur le dossier - sauf si vous souffrez de douleurs lombaires.

C - Torsion :

Reportez-vous à la Séquence Recharge (voir II). Si vous avez une chaise à roulettes : caliez bien vos pieds au sol et résistez très fort, ainsi qu'avec votre bras arrière : ça marche !

D - S'étirer vers l'avant :

Enfonchez-vous bien dans la chaise, dégagez bien vos épaules et attrapez le dossier de chaque côté en arrière. Pressez bien vos pieds au sol, inspirez et étirez l'axe vertébral de sa base vers le sommet de la tête, allongez bien la nuque et allez vers l'avant. Enchaînez avec E.

E - Détendre la nuque :

Sur une expiration, relâchez doucement la tête vers le sol en gardant la longueur créée dans la colonne vertébrale. Respirez calmement. Revenez sur une inspiration et restez un moment, le dos bien en appui, la tête droite.

F/G- Sanmukhi Mudra I et II :

Pour détendre vos yeux, commencez (I) par placer la base de vos paumes sur vos pommettes et posez délicatement vos paumes sur vos paupières, les doigts sur le front. N'exercez aucune pression sur les globes oculaires.

Ensuite (II) - si personne ne vous regarde ! - insérez vos pouces dans vos oreilles en les tournant et ramenez index et majeurs horizontalement sur les paupières, les annulaires sur les conduits du nez, les petits doigts juste sous les narines. Relâchez les doigts sur les yeux, puis dans les oreilles. Détendez vos yeux de plus en plus profondément, depuis la surface vers le fond de l'œil. Respirez calmement. Rouvrez les yeux et gardez un moment le regard fixe devant vous.

H - En appui sur le bureau :

Asseyez-vous bien au fond de la chaise et caliez bien vos pieds, placez vos avant-bras sur le bureau devant vous, inspirez et étirez l'axe vertébral en venant vers l'avant, posez le front sur vos bras en prenant soin de détendre la peau du front vers le nez. Abandonnez totalement le poids de la tête et des épaules sur vos coudes, relâchez le dos, le ventre, la gorge, la langue, fermez les yeux et respirez calmement. Revenez sur une inspiration en gardant les coudes appuyés sur le bureau. Restez un instant, adossé et bien droit avant de vous replonger dans le monde des choses à faire...

Fiche SHAVASANA :

Shavasana ou le cadavre qui donne la vie
Il y a une analogie entre la posture dans laquelle on dort et celle de la mort : dans les deux cas, on est parfaitement immobile. En simulant la mort, la vie trouve son écoulement propre.
- Shava signifie "cadavre" ou "corps mort". Asana signifie "posture". Shavasana est donc la posture qui imite le corps mort et la façon dont la vie tenait de la mort. Pourtant, se coucher sur le dos sur son tapis, le regard vide n'est pas Shavasana. Shavasana ne devrait pas se terminer par un ronflement. C'est au contraire une des postures les plus difficiles à maîtriser ; c'est aussi celle qui délassé et revigore le plus. C'est, à vrai dire, une méthode très précise pour discipliner à la fois le corps et l'esprit.
- (L'Art de la relaxation : Shavasana, B.K.S. Iyengar — Article paru dans Yoga Rahasya IV, n°2 - 1997)

Voici 4 variantes de Shavasana :

- Shavasana classique (Photo 20) : voir l'installation (20)
Shavasana peut se pratiquer isolément lorsque vous disposez de très peu de temps.

- Shavasana sur un polochon (Photo 1) : voir l'installation (1)
Cette variante est aussi utilisée pour aborder la respiration profonde et le pranayama couché.
(Reportez-vous à Lumière sur le Pranayama, B.K.S. Iyengar, Ed. Buchet-Chastel)

- Sarvangasana Shavasana (Photo 21) : cette variante est très particulière. Elle s'exécute après avoir pratiqué Sarvangasana dans la chaise (voir 16). La présence de l'antidérapant est impérative (!) car les bras ne tiennent plus la chaise mais se détendent au-dessus de la tête. En dégageant un bras, puis l'autre, prenez soin de ne pas reculer les épaules car vous pourriez glisser du polochon ou des couvertures. Fermez les yeux et respirez normalement. Pour revenir, ramenez vos bras et saisissez les pieds de la chaise. Glissez doucement au sol et enchaînez avec la position suivante, les jambes sur la chaise (22).

- Samukhi Mudra (I et II) : peut se pratiquer en Sarvangasana Shavasana (Photo 23/24). Reportez-vous à la Pause Bureau pour le placement des mains. Vous pouvez pratiquer des cycles plus longs (environ 2 minutes).
Pour approfondir : reportez-vous à Lumière sur le Pranayama, B.K.S. Iyengar, Ed. Buchet-Chastel et Yoga Joyau de la femme, de Gita Iyengar, aux mêmes éditions.

- Shavasana avec la chaise (Photo 22) : cette variante a l'avantage de détendre complètement le dos après la légère extension vers l'arrière de Sarvangasana (voir 16). Retirez le polochon et posez le bassin au sol. Dégagez les fessiers loin des lombaires et placez l'arrière des genoux bien au bord de la chaise. Placez une couverture sous la nuque et la tête. Ajustez le buste comme en Shavasana classique.

L'esprit de Shavasana :

- Considérez chaque pore de votre peau comme un œil conscient. Ajustez votre corps et équilibrez-le délicatement de l'intérieur, à l'aide de ces yeux conscients, car il est difficile pour les vrais yeux d'observer et de rectifier partout.
Shavasana, c'est la descente du corps et de l'esprit, en unité, vers la source de l'énergie en soi-même. Ce n'est pas un état de calme rigide. Bien réalisé, Shavasana amène un état de calme et de silence qui est divin.
Shavasana est un abandon vigilant de l'ego.
On se découvre soi-même en s'oubliant soi-même ! - ■

Extraits de L'Art de la relaxation : Shavasana, B.K.S. Iyengar, Yoga Rahasya IV, 2

Remerciements à Josette Clier, Isabelle Leconte, et Christian Pisano
Modèle : Angie Motard-David.

