

Car le yoga nous accompagne au-delà de la pratique sur nos tapis...



Petite pratique, petite routine... Quinzième semaine...

Nous arrivons à l'été, et sa trêve estivale n'aura peut-être pas la même saveur que d'habitude. Déconfinés, nous restons limités dans nos choix pour vivre cette nouvelle saison et il nous faudra certainement un peu nous réinventer pour trouver l'espace de détente et de ressourcement que nous offre généralement les grandes vacances, comme nous les appelions enfants...

Voilà, comme le titre l'indique, quinze semaines que je tente de vous guider dans des pratiques de yoga, autrement que dans l'échange de la présence. Je sais, par vos retours, que cela a été plus moins facile. Je sais aussi par celles et ceux que j'ai eu la chance de recroiser ces trois dernières semaines que rien ne vaut une séance dans l'expérience partagée ensemble. Nous aurons la chance, j'en suis certain, de retrouver cette joie lors des séances de la rentrée de septembre.

Aussi, je souhaite pour cette dernière proposition écrite, non plus vous proposer une routine comme durant ces dernières semaines. Vous pouvez, si vous souhaitez pratiquer, piocher dans les quatorze autres routines, trouver celle qui correspondra, selon l'envie du moment : dynamique ou douce. Vous pouvez même, explorer votre pratique en vous posant sur votre tapis, laisser venir ce qui vient à vous et vivre les postures que vous appréciez. Je vous invite donc à vivre cet été, comme un été particulier, unique non plus par ce qui nous a imposé mais unique par notre implication à le vivre, à vivre... Certes, je vais enfoncer des portes ouvertes, mais se remémorer les évidences est parfois nécessaire.

Voici donc la liste de quelques conseils pour l'été 2020 !

- **Déconnecter**

Autorisez-vous de temps en temps à débrancher ces appareils qui nous empêchent de vivre le moment présent. Eteindre téléphone et ordinateur pour trouver la liberté du temps à soi. Nul besoin de se reclure au fin fond d'une grotte, mais apprécier d'avoir devant soi une heure ou deux, rien qu'à soi, sans sollicitation extérieure. Ainsi, s'autoriser du temps pour explorer de nouvelles choses ou simplement vivre un quotidien dans l'émerveillement de l'instant.



- **Respirer**

Fermer les yeux pour mieux ouvrir les narines et sentir toutes les sensations qui s'offrent à vous pendant la respiration. Gouter les différences de chaleur entre l'inspire et l'expire. Observer le rythme du souffle. Apprécier la qualité de l'air qui se déploie dans la conscience de respirer. Il n'y a aucune raison de penser à son souffle puisque celui-ci se vit quoiqu'il arrive, lui porter de l'attention, c'est le placer et s'amener dans un art de vivre. Dans l'action ou la contemplation, observer votre souffle.



- **S'enseiler**

C'est le professeur de yoga des yeux qui s'exprime sur ce point. L'été offre souvent de belles lumières. C'est donc en cette saison qu'il est particulièrement judicieux de s'offrir des *sunnings*, cette pratique d'enseillement que nous a léguée le Docteur Bates. Je vous ai envoyé en début de confinement l'explication de cette pratique... Découvrez ou redécouvrez-la dès qu'un rayon de lumière s'offre à vous...



- **Vivre la nature**

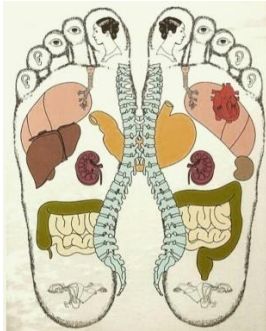
Que vous ayez la chance de vous évader hors de chez vous, ou que vous soyez bloqué sur la région, prenez le temps de vivre la nature : balades en forêt, baignades dans l'océan et même promenades en jungle urbaines... Mettre le nez dehors pour retrouver cette nature qui nous a été privée ces dernières semaines.

« Ne prêter foi à aucune pensée qui n'ait été composée au grand air » F. Nietzsche



- **Se déchausser**

Dans la continuité du précédent point, pourquoi ne pas, quand l'environnement le permet, se déchausser. Libérer de temps en temps vos pieds. Laisser les orteils s'ouvrir et les voûtes plantaires accueillir la terre. Pieds nus, l'expérience de la marche s'enrichit au contact de la terre... La matière nous invite à des reconnections primitives. Par ce toucher singulier, stimuler les points sensibles et réveiller tout le corps.



- **Se poser**

S'autoriser à se poser quelques instants...

Choisir de s'installer dans shavasana, même en dehors d'une pratique complète de yoga. Prendre le temps de déposer le corps en conscience en passant par la table à deux pieds, ou bien en roulant sur le dos, les genoux entrelacés sur la poitrine, et toujours en déposant la tête un peu plus haut pour allonger la nuque... Choisir de déposer le corps entièrement, totalement.

Choisir aussi une assise, un simple tailleur, ou sur une chaise, dans la conscience de points d'appuis au support et de l'élanement de la colonne verticale. Quelque soit la posture, choisir de vivre un moment. Un instant d'écoute. Fermer les yeux et alors, tourner le regard vers les sensations intérieures au corps. Observer simplement ce qui est, ici et maintenant.



- **Siester**

Et si en se posant, vous tombez dans les bras de Morphée, alors apprécier sans jamais culpabiliser. La sieste est dans le sud, un art de vivre...

- **Etc...**

La liste peut s'allonger... A chacun de trouver les moyens de se faire plaisir, de prendre du temps pour soi. Ecouter de la musique, lire, admirer une exposition, cuisiner, jardiner... Quel que soit l'action, engagez-vous dans la conscience, mettez-y du cœur...

Il est temps de prendre du plaisir, de vivre dans la joie !

Je n'aurai pas la chance de vous souhaiter à tous un bel été de visu, je profite donc de vous écrire ici cette intention.

Je tiens à vous remercier pour les échanges affectueux et vos retours enthousiastes durant cette période difficile. Grâce à vous, je me suis senti moins isolé.

Prenez bien soin de vous et de vos proches pour que nous puissions nous retrouver à la rentrée et pratiquer ensemble le yoga...

A bientôt,

Pierre-Yves

