

## Exercices de yoga aidant à la pratique de zazen

Par **Gabriela Sobel**, nonne zen et professeur de yoga

L'article initial se trouve à cette [adresse](#).

Cette brave Gabriela est une jeune femme dans la force de l'âge comme on dit, certainement très motivée par ses pratiques (zen & yoga), entraînée, et ce qu'elle propose n'est pas si facile. Je vous confie cette documentation en vous recommandant de bien **comprendre** ce qui est proposé et, éventuellement, de le pratiquer avec **prudence**. Ce n'est pas parce qu'une pratique est estampillée « asana » qu'elle ne comporte pas de risque, voire de contre-indication formelle pour certaines personnes. Encore une fois, soyez **prudent**, surtout si vous n'avez jamais pratiqué de yoga. Ne « bricolez » pas une pratique approximative qui risquerait de vous faire du mal : toutes les articulations du corps sont des zones fragiles, à mobiliser certes, mais avec intelligence et prudence.

Vous pouvez **tonifier** votre dos, vos bras et vos jambes, par des activités plus classiques : **marcher** avec des bâtons par exemple, en veillant à ce que ceux-ci soient réglés à la bonne hauteur, ni trop haut ni trop bas. **Nager**. **Jardiner**. Etc ... En fait toute activité pratiquée en pleine conscience peut devenir un yoga.

*Mes commentaires sont insérés en italiques directement dans l'article initial. Je me suis efforcé d'être précis, mais ... les postures ne s'enseignent pas par correspondance !*

**Les Asanas (postures)** peuvent être pratiquées en série ou séparément. Si vous décidez de réaliser la série en entier, il est préférable de suivre l'ordre dans lequel elles sont présentées mais vous pouvez également alterner ou répéter la posture du chien (la première). Tachez d'être **précis** en suivant les instructions et profitez de ce travail ! En cas de doutes, adressez vous à un élève avancé en yoga Iyengar. Cette sélection a été spécialement pensée pour les personnes qui s'intéressent à la pratique de zazen et qui ont besoin ou veulent un bon exercice qui leur facilitera la posture de zazen.

*Je ne vais pas développer ici tous les sens du mot « posture ». Vous savez déjà que « la » posture physique de zazen n'existe pas, et qu'il est aussi possible de pratiquer l'assise immobile et silencieuse, « dans l'esprit du zen », assis sur une chaise de manière stable et agréable. A condition que les ischions soient plus haut que les genoux ...*

*Avant de pratiquer cette 1° posture, il me semble indispensable de **s'échauffer** un peu. Les deux exercices que je vous avais proposés au 1° trimestre 2015/16 peuvent convenir :*

- 1. Alternance de **torsions** du corps en position debout, alignée et bien étirée, lentement puis un peu plus vite, en laissant bien les bras ballants. Le mouvement part du « ventre » et se propage jusqu'aux extrémités du corps : orteils, doigts, sommet du crâne. Le « bain » de mouvement unifie l'ensemble du corps.*
- 2. **Équilibre** d'une jambe sur l'autre en pliant - en bas - et dépliant - en haut - les bras ; les pieds sont moyennement écartés, et le mouvement est synchronisé avec la respiration. Essayez d'être le plus léger, gracieux, paisible possible. Vous pouvez corriger le mouvement devant un miroir au début, mais venez en vite aux sensations internes.*

*Vous avez aussi à votre disposition la posture du « chat qui s'étire », en appui sur les mains et les genoux. Essayez de travailler, doucement, prudemment, à **rebours** des courbures vertébrales normales : arrondir les lombaires sur l'expir et creuser les dorsales sur l'inspir, en ne forçant pas – **jamais** – sur les vertèbres cervicales.*

### **1. Posture du chien. Adho Mukha Svanasana**

C'est une posture stimulante, basique et complète. Elle aide à assouplir et fortifier le corps. Si vous la trouvez difficile, vous pouvez travailler la demi-posture (image B) : *Ardha Adhomukha Svanasana*. Pour la posture du chien, le sol ne doit pas être glissant : une surface **antidérapante** est idéale.

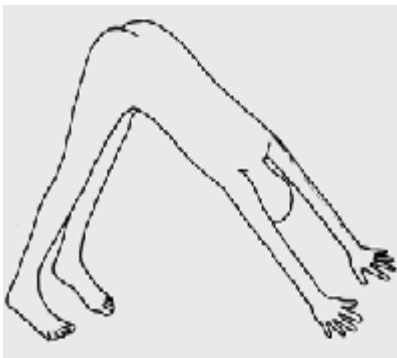
*Ce qui est important dans ces postures ce sont les deux **axes** de travail : celui du **dos** - prioritaire - sur toute sa longueur du coccyx à la 1° cervicale, et celui des **jambes** - secondaire – également sur toute leur longueur, des*

hanches aux orteils. Ne cherchez pas à agir directement sur les courbures physiologiques de la colonne - qu'il faut au contraire soigneusement **respecter** - essayez juste de « **grandir** » **cette zone, de l'allonger doucement, tranquillement**. Inspirez en allongeant (ou allongez en inspirant!) et détendez tout le dos en expirant. Au début la posture - comme la plupart - va concerner les muscles superficiels, et c'est sa tenue dans la durée qui va permettre de mobiliser les muscles posturaux profonds.

Je ne change pas l'ordre proposé dans l'article initial, mais je vous conseille d'**explorer d'abord la « demi-posture » B** avant de pratiquer la posture « complète » A.

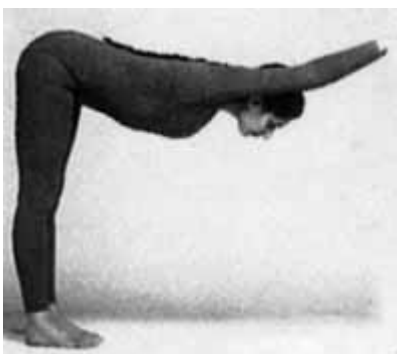
**A** : mains poussant le sol vers le bas et vers l'avant. Doigts ouverts vers l'avant. Tête relâchée. (*Attention : ce n'est pas le cas sur le dessin A. La tête peut ne pas être dans le prolongement du dos et se rapprocher de la verticale.*) Ischions vers le haut. Étirer la colonne sans produire aucune courbure (*Respectez les courbures physiologiques*). On peut commencer jambes pliées et talons vers le haut, puis bien positionner le dos, étirer les jambes doucement sans changer la position de la colonne vertébrale. Descendre les talons s'avère souvent très difficile : on peut alors les appuyer contre un socle. Donner la priorité à l'étirement correct de la colonne et des coudes (*Attention aux coudes et épaules fragiles : garder les bras bien toniques.*) plutôt que baisser les talons. Les jambes doivent être parallèles entre elles et être séparées par la distance des hanches (*Attention : les dames ont tendance à minorer la largeur de leurs hanches ... et les hommes à majorer celle de leurs épaules !*). Les doigts de pied regardent vers l'avant (*NB : si les doigts de pieds ne voient rien, pas d'inquiétude ...!*).

A



**B** : poser les mains sur un **appui** ou sur le mur, **au même niveau que les hanches** (*Attention : l'appui n'est pas très visible sur la photo B . Cet appui peut être pris un peu plus haut que les hanches au début, surtout si les **épaules** sont fragiles*). Jambes parallèles au sol (*en fait « entre elles » comme ci-dessus en A*). Ne pas courber la zone lombaire ni dorsale (*Ni cervicale : prudence, une tête – bien pleine ou bien faite – c'est lourd !*). Étirer le dos, d'abord avec les genoux pliés puis, en gardant la colonne parallèle au sol, étirer les jambes doucement. Si les mains sont appuyées contre (*sur*) le mur, vérifier qu'elles sont parallèles, qu'elles gardent entre elles la même distance que les épaules, et pousser vers l'avant. Coudes étirés (*Mais pas trop ...!*). Faire attention encore une fois à ce que les jambes respectent entre elles la distance (*largeur*) des hanches. Doigts de pied vers l'avant. Pour vérifier cela, regarder les genoux avec soin et corriger.

B

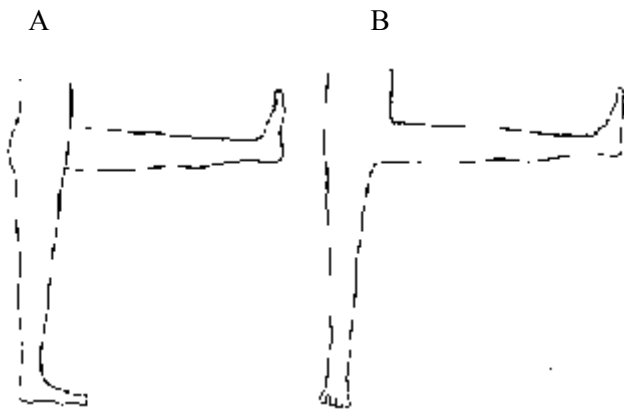


## 2. Étirement des jambes. Utthita Hasta Padangusthasana

Poser une jambe en haut (sur un **appui** à hauteur des hanches, et même plus bas pour commencer. Non représenté sur les dessins ci-dessous)) en regardant le mur. (en étant face au mur)

A. Vous pouvez l'appuyer sur un meuble, le dossier d'une chaise, le rebord d'une fenêtre et chercher un appui **confortable**. Puis augmenter (ou réduire) doucement la hauteur. (Restez un certain temps dans cette posture A en laissant se détendre les muscles ischio-jambiers. Utilisez l'expir.) Ensuite faites une rotation (du corps, mal représenté sur le dessin B, ce qui vous amène à regarder parallèlement au mur) et mettez vous à côté du mur (version latérale).

B. Dans ces deux postures les genoux (les jambes plutôt ...) doivent rester étiré(e)s en regardant vers le haut (NB : si les genoux ne voient rien, pas d'inquiétude ...!).. La hanche de la jambe élevée ne doit pas monter. (La difficulté consiste effectivement à laisser le bassin sur l'horizontale ; il peut monter un peu d'un côté au début, mais la détente doit ... devrait ... le ramener peu à peu sur l'horizontale.)



## 3. Allongé au sol, jambes contre un mur.

A - Viparita karani B - Upavishta konasana C - Badda konasana

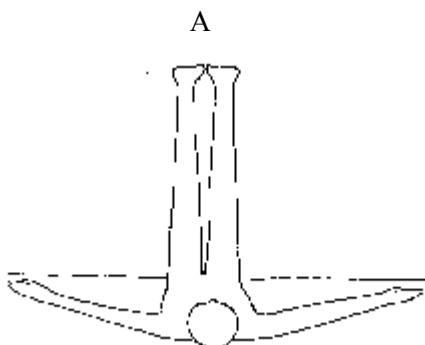
Pour ces postures, il est très important (possible) de rapprocher (progressivement) le plus possible les fesses du mur seulement quand les **zones lombaire et sacrée restent parfaitement appuyées au sol**. Dans le cas contraire, il est préférable de s'éloigner un peu du mur jusqu'à pouvoir complètement relâcher la partie basse du dos.

A : jambes jointes - genoux tendus.

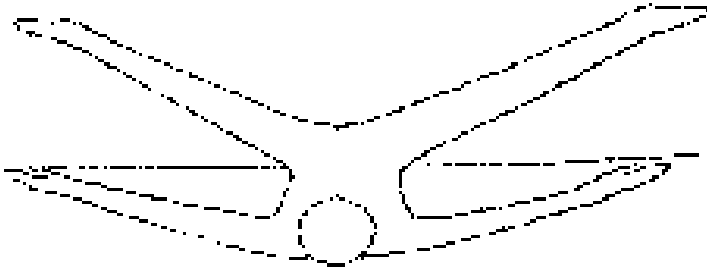
B : jambes écartées - genoux tendus.

C : plantes des pieds jointes.

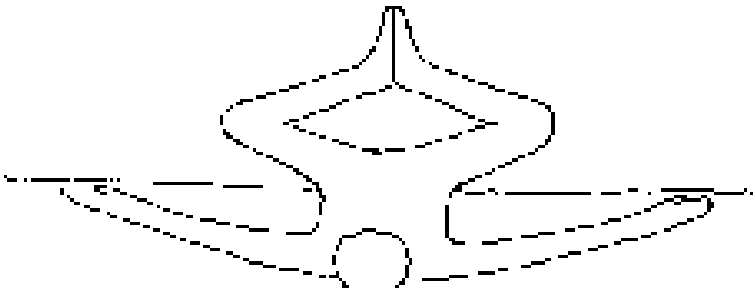
Il faut (Essayez de ...) relâcher le plus possible l'articulation des hanches (et de rapprocher peu à peu les deux genoux du mur.). Dans ces trois postures, il est très important de relâcher les zones lombaire et sacrée. Les bras exercent une rotation vers l'extérieur pour permettre à la poitrine de rester dans une posture ouverte, naturelle. Les **paumes** de la main regardent **vers le haut**. Utilisez une couverture et placez vous le plus près possible du mur alors (à condition) que votre dos reste en contact total avec le sol. Sinon, écarter vous un peu du mur. Vérifiez que le **sacrum** reste en contact avec le sol.



B



C



#### 4. Ardha Halasana

*NB : je vous **déconseille** de pratiquer cette « charrue allégée » en dehors de la surveillance d'un enseignant qualifié. Les risques pour votre dos et vos cervicales sont importants, notamment en quittant la posture, et les bénéfices pour la posture assise assez minimes.*

Plier soigneusement 3 à 4 couvertures et les placer l'une sur l'autre comme sur l'image. S'allonger sur elles en laissant la tête contre le sol et les épaules sur les couvertures. Placer derrière soi une chaise proche de sa tête. Lever les jambes. Soutenir le dos avec les mains en faisant attention à ce que les coudes ne s'ouvrent pas trop et restent appuyés fermement sur les couvertures. Appuyer les cuisses sur la chaise, jambes étirées mais détendues. Pas de tension dans le cou. Les bords des couvertures font une marche pour éviter la pression dans les vertèbres cervicales. Relâcher l'abdomen.

Vous pouvez ensuite plier vos bras vers l'arrière, c'est à dire près de la tête. Relâchez tout et abandonnez le corps sur les appuis.

Quittez la posture lentement, jambes semi-pliées, descendez d'abord les mains pour produire un appui, puis doucement le dos.



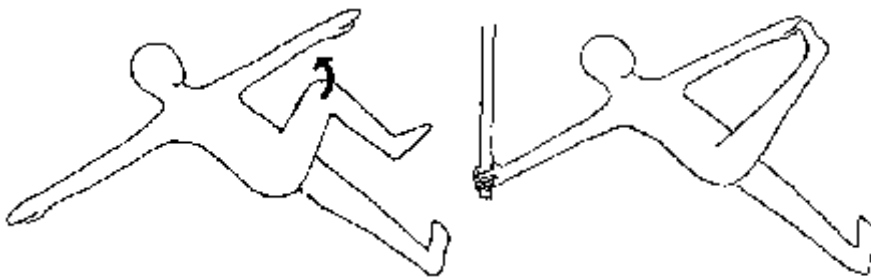
## 5. Torsion simple

Images torsion simple A et B ( jambes étirées ).

**Étendu sur le dos**, pliez la jambe droite et tournez-la vers la gauche en la laissant tomber (*Contrôlez la descente plutôt ... et en inspirant, c'est-à-dire en allongeant la cage thoracique et la zone vertébrale correspondante. Pensez à maintenir cette extension de la colonne tout au long de la posture*) vers le sol. Si elle ne touche pas le sol, utilisez un **coussin** pour l'appuyer. L'omoplate opposé à cette jambe doit rester en contact avec le sol (*Mais attention à vos épaules !*). Vous pouvez accentuer la posture (*Mais ne le faites pas si vous avez une fragilité dans la zone lombaire*) en étirant les jambes et la rendre encore plus précise en utilisant une ceinture (*pas représentée sur le dessin*) avec la main gauche et en vous en servant de prolongement de cette main afin d'arriver à attraper le pied droit. Si vous choisissez cette variante, gardez les jambes véritablement étirées en utilisant plus de prolongement avec la ceinture, si nécessaire (...?). Si vous vous accrochez à un pilier ou à un appui ferme avec la main droite, vous arriverez à une meilleure exactitude et un meilleur étirement (*Oui, mais attention à vos épaules et aux zones fragiles de la colonne vertébrale !*). Ensuite, changez de jambe.

A

B



## 6. Relaxation

Terminer toute série par une relaxation étendu sur le dos - *Savasana*. Bras tournés vers l'extérieur, coudes en contact avec le sol, paumes des mains vers le ciel, jambes et pieds relâchés tournés vers l'extérieur. Visage et langue détendus. Essayer d'abandonner le corps (*Pas trop quand même ... il est bien pratique ! Essayez plutôt de laisser ce complexe corps & mental périphérique se détendre dans la Présence centrale*). Maintenir cette posture minimum cinq (*quelques*) minutes, les yeux clos.

*Et puis, maintenant que vous êtes bien préparés, essayez de tenir aussi quelques minutes la posture de **méditation assise**. Ces diverses propositions de postures sont là pour cela.*

*Cordialement*

*Jean-Marc*

*PS : prudence, prudence ... et prudence !*