

En ces temps de confinement, s'offrir de l'espace intérieur peut s'avérer bénéfique pour l'organisme.

Vous pouvez expérimenter la connexion de différentes parties de votre corps, la détente musculaire et mentale, une circulation calme et harmonieuse de votre énergie. Vous devriez en retirer une sensation de bien-être et de tonicité de toute votre personne. Vous aurez besoin d'un tapis de gymnastique un peu épais et de quelques livres. A défaut de tapis de gym, une couverture pliée en deux ou en quatre (selon son épaisseur), ou un simple tapis bien moelleux fera l'affaire.

1. Avant de commencer, attendre quelques instants, debout, sans rien faire. Penser à quelque chose de serein et agréable ; sourire. S'asseoir sur le tapis de gymnastique, les genoux repliés. Rester ainsi quelques instants, détendu(e).

2. S'étendre à terre sur le dos, lentement , en s'aidant des avant-bras, et en pensant que le dos se déroule. Les genoux restent repliés. Les pieds, bien étalés sur le sol, sont écartés d'une distance à peu près égale à la largeur des hanches. Si les genoux sont pliés, c'est pour permettre une position confortable pour le bas du dos. Installer quelques livres sous la tête. Régler la hauteur pour ne pas écraser la gorge ni avoir la tête basculée vers l'arrière, et ainsi respecter la courbure naturelle du cou. Cet appui-tête ne touche pas le cou. Poser les mains sur le ventre, de part et d'autre du nombril, les paumes touchant les côtes.



Dans cette position, rester tranquille, ne rien faire.

3. Porter maintenant attention aux 9 points d'appui du corps sur le sol : l'arrière de la tête, les 2 omoplates, les 2 coudes, les 2 hanches, les 2 pieds. Soulever le bassin légèrement de quelques centimètres, en s'aidant des pieds, et revenir en position allongée. Surtout, ne pas forcer. L'espace entre les vertèbres lombaires et le sol a peut-être changé. Accepter d'être soutenu par le sol, et penser à détendre toutes les parties du corps :

- respirer lentement, le plus naturellement possible, sans effort,
- desserrer les mâchoires,
- relaxer les muscles,
- relâcher les articulations : épaules, coudes, poignets, hanches, genoux, chevilles
- laisser venir les soupirs et les bâillements, signes de repos du corps.

4. Vous pouvez maintenant vous "donner des directions", c'est à dire diriger votre pensée vers votre corps.

Penser : « Je permets à mon cou d'être libre ». Si des tensions sont observables dans les muscles du cou, attendre que la partie tendue se relâche. Au besoin renouveler la pensée ; ne rien faire d'autre, juste laisser faire.

Puis penser :

« Je laisse ma tête se diriger loin de mes épaules et de ma colonne vertébrale... » (en position debout, la tête se dirigerait vers l'avant et vers le haut). Il se peut que la tête bouge légèrement sur les livres, mais ne pas chercher pas à vouloir qu'elle bouge.

Enfin, penser : « Je laisse mon dos s'allonger et s'élargir ». Laisser vos pensées imprégner toute votre personne, en imaginant que la colonne vertébrale se déroule un peu plus dans le sol à chaque expiration, mais sans rien faire pour cela se produise. Imaginer, sans les bouger, que les épaules s'éloignent l'une de l'autre.

5. Après quelques instants (une dizaine de minutes ou un peu plus), pour se remettre debout, il est important de bouger lentement, de préserver la détente du corps. Rouler doucement sur le côté et se mettre dans la position à quatre pattes.



Puis se mettre à genoux, avancer un pied et se relever en pensant que la tête guide l'opération, dans un mouvement souple vers l'avant et vers le haut.



En résumé, il s'agit d'un travail sur la pensée dans le corps :

- « permettre à mon cou d'être libre »
- « pour laisser ma tête se diriger vers l'avant et vers le haut ...»
- «...et mon dos s'allonger et s'élargir »

dans une attitude de détente, en refusant le "vouloir-faire", au profit du « laisser-faire ».