



Supplément reconfiné

Au Bulletin N°58 Décembre 2020

Comment booster son immunité

par Monique BRUNEL



On sait que l'alimentation joue un rôle important (voir le bulletin du mois de juin), le sport également mais pas à outrance. Une activité physique **modérée** permet d'augmenter le taux de globules blancs. Certaines études montrent, au contraire, qu'un excès de sport peut baisser temporairement les défenses immunitaires.

Le stress, également, à petites doses est bénéfique et fournit l'énergie nécessaire aux organismes pour affronter les difficultés quotidiennes. Cependant, si les problèmes durent trop longtemps, le stress devient néfaste pour la santé.

Mens sana in corpore sano « Un esprit sain dans un corps sain. » Satires de Juvenal (entre 90 et 127 apr. J.-C.)

Je vais donc vous décrire un enchaînement de **postures de yoga** qui vous permettra de relaxer le corps et l'esprit.

1) Respiration ventrale

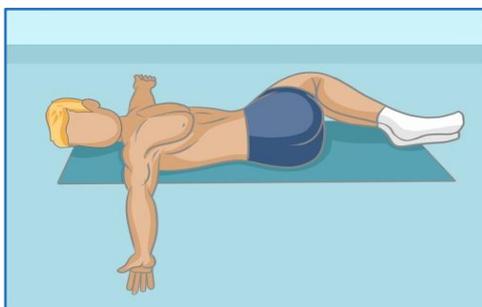


Tout d'abord, allongez-vous sur un tapis de sport, les jambes pliées pieds bien à plat au sol, ceci afin d'avoir le dos bien plaqué. Commencez à faire des respirations (toujours par le nez en yoga) ventrales. En inspirant, gonflez le ventre, en expirant abaissez-le. Concentrez-vous bien sur votre ventre qui gonfle à l'inspir et redescend à l'expir.

Vous pouvez mettre les mains sur le ventre pour bien sentir le mouvement. C'est une respiration qui calme énormément. Le stress s'évacue déjà ... Faites une vingtaine de respiration.

Bienfait : détente immédiate

2) Torsion



Allongés sur le dos, les pieds à plat, mettez vos bras en croix. Inspirez, et en expirant faites descendre vos genoux vers la droite et tournez votre tête à gauche. Le mouvement est synchronisé avec la respiration, le plus lent possible. Respirez dans cette position et relâchez tout votre corps, les genoux descendront vers le sol tranquillement, pensez à détendre votre nuque également.

Faites 3-4 respiration de ce côté puis en inspirant, revenez à la position initiale, lentement.

Descendez de l'autre côté en expirant. Les genoux à gauche et la tête à droite. Respirez calmement et relâchez votre corps. 3-4 respirations. Revenez à la position initiale.

Bienfaits : relâchement des tensions dans le dos, flexibilité de la colonne vertébrale, stimulation du système digestif et des organes.

Pour le mental : expirez, tournez votre colonne et laissez s'échapper tout ce qui ne vous sert plus.

3) Posture du chien et du chat

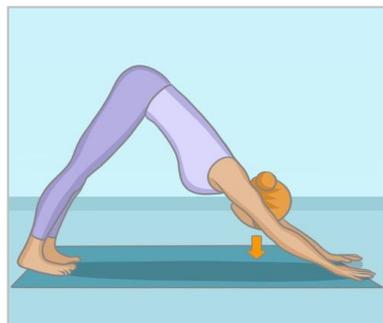


Mettez-vous à quatre pattes, en inspirant, creusez le dos et levez (un peu) la tête. En expirant, faites le dos rond, la tête se baisse vers le sol. Le mouvement se fait lentement et dénoue les tensions dans le dos.

Faites le mouvement 5 fois lentement synchronisé avec la respiration :

Inspir je creuse le dos, expir, je fais le dos rond.

4) Posture du chien tête en bas



A partir de la posture à quatre pattes, recourber les orteils, tendez les jambes et levez les fesses vers le haut. La tête baissée entre les bras.

Vous pouvez plier les jambes si les tensions sont trop pénibles. Respirez calmement et imaginez que l'expiration va dans les jambes, elles vont se détendre petit à petit. J'inspire des mains jusqu'au coccyx et j'expire du coccyx jusqu'aux pieds.

5 respirations.

Bienfaits : étire l'ensemble du corps en même temps, soulage du stress, ralentit le rythme cardiaque et apaise l'esprit, stimule le système immunitaire grâce à l'activation de la circulation sanguine qui chasse les toxines.

5) la pince debout

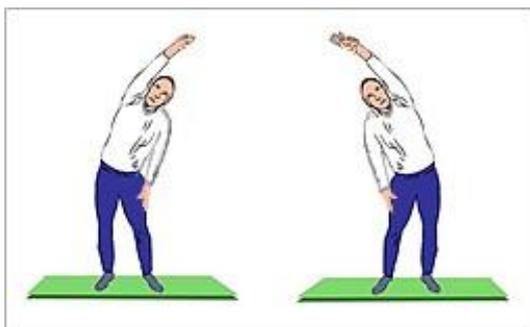


A partir de la position précédente, avancez les pieds vers les mains. Si celles-ci ne touchent pas le sol, vous pouvez croiser le bras au-dessus de la tête. Le but étant de relâcher le dos et la tête

5 respirations, puis remontez lentement, vertèbre après vertèbre en commençant par le bas du dos, la tête en dernier. Fermez les yeux et ressentez les bienfaits de la posture sur le corps et sur l'esprit.

Bienfaits : Affermit les cuisses et les chevilles. Améliore la digestion. Tonifie le foie et les reins. Allonge, étire et tonifie la colonne vertébrale.

6) Etirement debout



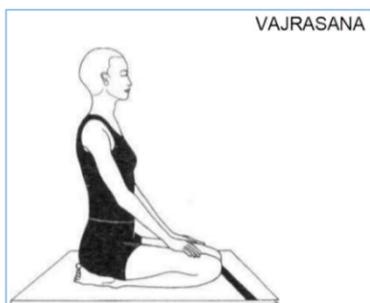
Debout, jambes légèrement écartées, les bras de chaque côté du corps, la colonne vertébrale droite (pas de cambrure) la tête bien dans l'axe, levez le bras droit au-dessus de la tête. Penchez-vous à gauche et respirez dans le côté étiré. 5 respirations.

Le bras gauche reste le long du corps.

En inspirant, redressez-vous et baissez le bras droit. Montez le bras gauche au-dessus de la tête en inspirant et penchez-vous à droite en expirant. Faites 5 respirations en vous concentrant sur le côté étiré.

Bienfaits : Renforce et étire les muscles latéraux de l'abdomen et du dos. Augmente et dirige la respiration dans les côtés de la cage thoracique.

7) posture du diamant :



Mettez-vous à genoux sur le tapis

Fermez les yeux et respirez dans la colonne vertébrale. J'inspire, j'envoie le souffle du coccyx à la tête, j'expire, je descends le souffle de la tête au coccyx.

5 respirations.

Bienfaits : *améliore la digestion, l'assimilation et l'élimination des aliments. Meilleure circulation du sang dans le ventre et la poitrine.*

8) posture sur la tête facile :



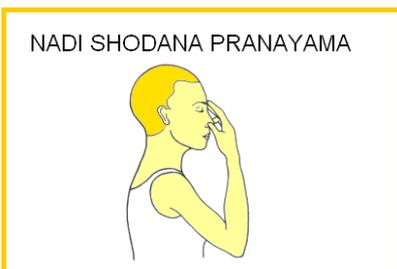
A partir du diamant, posez les avant-bras au sol devant vous, croisez les doigts et posez le dessus de votre tête au sol, l'arrière du crâne appuyé contre les mains. Courbez les orteils et levez les fesses, les jambes tendues.

Bienfaits : *permet d'apporter plus d'oxygène au cerveau en modifiant la manière dont le sang circule. Elle apporte de l'énergie, et booste la glande de la thyroïde.*

8) respiration alternée (nadi shodana)

Assis en tailleur le dos bien droit. Posez l'index et le majeur entre les 2 sourcils. Bouchez la narine gauche avec le pouce et inspirez à droite. Restez un moment. Bouchez la narine gauche avec l'annulaire et lâchez la narine droite. Expirez à droite. Inspirez à droite. Bouchez la narine droite et expirez à gauche. Ceci est un cycle.

Restez un moment à plein et à vide avant de reprendre la respiration. Faites 5 cycles.



Bienfaits :

apaisement : on se concentre sur sa respiration, qui ralentira un peu, naturellement, pour créer un effet de calme

concentration : être plus attentif à sa respiration viendra améliorer notre capacité de concentration, à force de pratiquer

vitalité : nous gagnons en énergie, surtout si nous avons tendance à ne pas être très « soigneux » avec notre respiration

9) posture de l'enfant



Revenez à genoux, posez la tête au sol, les bras le long du corps, les mains vers les pieds et respirez dans le dos.

Posture de détente complète, soyez à l'aise, modifiez la position de vos bras éventuellement et laissez votre corps et votre esprit se détendre totalement.

Monique BRUNEL



PRATIQUE de Smani Nischalananda vers le non-attachement

Dans le yoga et dans les enseignements spirituels, on nous dit souvent que l'ego est un «singe» qui doit être écrasé. Mais ce n'est pas la bonne attitude. Sans aucun doute, l'identification à notre individualité nous maintient dans l'ignorance de notre nature essentielle.

Mais l'ego est un aspect nécessaire de notre vie qui nous permet de vivre une vie normale.

*L'important sur le chemin spirituel n'est pas « d'écraser » l'ego, mais d'éveiller notre identification avec **la Présence Consciente**. Cela met en perspective notre sens de l'ego sans l'écraser.*

*Les enseignements yogiques et tantriques nous encouragent à nous ouvrir à un sentiment d'espace. Dans l'espace, non seulement l'ego est vu dans sa vraie lumière, mais nous sommes aussi plus ouverts à la **réalisation de la Conscience comme notre identité fondamentale**.*

PRATIQUE

Asseyez-vous, le dos bien droit et restez immobile pendant quelques instants.

Au fur et à mesure que vous vous détendez, remarquez le dwadashanta, **le champ d'énergie autour du corps**, à environ 12 largeurs de doigts du corps physique, parfois appelé **aura**.

S'il vous est difficile de ressentir ce champ, imaginez ou visualisez-le d'abord, ouvrez-vous à la possibilité de son existence.

Ressentez la peau comme une fine membrane entre les espaces intérieurs et extérieurs.

À chaque inspiration,

ressentez (ou imaginez) la conscience voyager de l'espace extérieur à l'espace intérieur.

À chaque expiration,

ressentez la conscience retournant de l'espace intérieur vers l'espace extérieur.

Après un certain temps, remarquez où vous sentez une résistance dans le corps (au flux de conscience) entre les deux espaces. Ayez la certitude que vous pouvez permettre à cette résistance de se relâcher un peu, permettant à la conscience et à l'énergie de se déplacer un peu plus librement.

Détendez-vous, soyez doux avec vous-même, ayez confiance et laissez aller tout sentiment de peur qui survient lorsque vous commencez à dépasser votre zone de confort.

Permettez à toutes les tensions physiques, pensées et sentiments de se relâcher et de se dissoudre progressivement dans l'espace d'où ils proviennent.

Après un court instant de tranquillité, revenez à votre activité précédente.

Trouver du temps tout au long de la journée pour revisiter régulièrement cette pratique aidera à mettre en perspective la vie, les activités de la journée et l'esprit.

*Faire des outils simples de notre pratique du yoga et de la méditation dans la vie quotidienne encourage le non-attachement. Au fil du temps, le **non-attachement** devient de plus en plus évident, nous permettant d'être plus proactifs que réactifs face aux situations auxquelles nous sommes confrontés dans la vie.*

-----oOo-----