

Comme les chats

Christine Pagnouille nous a concocté quelques précieux conseils de détente, qui s'adressent tout autant aux étudiants qu'aux professeurs. Nous espérons que tous et toutes en tireront le meilleur profit.

Le chat qui s'étire, comme si sa colonne vertébrale devenait deux fois plus longue ; le chat qui dort sans dormir comme suspendu dans un ronronnement léger ; le chat qui se ramasse et bondit... Oui, les chats sont de bons maîtres en yoga.

Le yoga ? Un truc où on ne bouge pas, ça, non ? Certes, ce n'est pas de l'athlétisme ou de la gymnastique suédoise, du tennis ou du badminton. On ne se retrouve pas en nage après une heure, et c'est bien de combiner. Mais si vraiment nous nous glissons dans les mouvements, si nous apprenons à coordonner respiration, corps et mental, non seulement nous découvrons et mobilisons des muscles dont parfois nous ignorions l'existence, mais nous ouvrons des plages de calme dans des journées bousculées, des moments d'harmonie même au cœur de tiraillements voire de conflits. Le yoga rapproche de soi, et partant rapproche des autres. Il est bon de le pratiquer régulièrement en groupe, avec un professeur pour qui vous éprouvez de la sympathie (au sens premier). Bon aussi d'en faire un peu tous les jours chez soi, dans son jardin, dans le square sous les fenêtres...

Il faut prendre conscience que le yoga peut aider à tout instant. Devant la peur, ou le stress, bien respirer à fond, à partir du diaphragme, retrouver le point d'équilibre où puiser de l'énergie. Une excellente façon d'évacuer des tensions : le "HHAAA" : vous inspirez profondément en levant les bras doucement jusqu'à ce qu'ils soient levés, doigts écartés, puis en poussant le siège vers l'arrière vous descendez en veillant à garder le dos plat sur une expiration brusque où le souffle en sortant produit ce cri, presque ce râle : HHAAA. Le corps est tout souple, les mains presque sur le sol. Quand vous inspirez, vous le faites lentement en remontant le corps, vertèbre par vertèbre. Et terminer, toujours, par une longue expiration. En entrant dans le bureau du prof pour passer un oral, j'avoue que cela peut faire un tantinet bizarre. Contentez-vous peut-être de l'expiration silencieuse...

Une bonne façon de commencer la journée ? Saluer la lumière.

Voici ma version (enrichie, c'est comme les scones) de la salutation au soleil.

Se rassembler, bien droit, mains jointes, pas seulement les membres : aussi ramener à soi tous les fils de préoccupation qui nous embrouillent, les ranger un moment, retrouver le souffle, les battements du cœur, tout le corps, et sentir le monde là tout autour. Idéal : avoir un bout de pelouse, un arbre, se tenir pieds nus dans l'herbe. Sur l'inspiration (inspire) lever les bras, d'abord mains jointes puis mains et doigts écartés en montant sur la pointe des pieds : nous nous tendons vers le ciel. Sur l'expiration (expire), nous descendons, jambes toujours tendues (ou à peine fléchies) jusqu'à placer les mains au sol juste devant les pieds. A l'inspire, jambe gauche tendue en arrière, puis jambe droite, corps plat. A l'expire, en gardant la tête levée, lever le siège, talons sur le sol et, poumons vides, descendre le corps sur le sol, sur la terre, presque dans la terre. A l'inspire, lever le buste, bras tendus ; à l'expire lever le siège, talons sur le sol, tête rentrée. A l'inspire ramener le pied gauche entre les mains en levant la tête. A l'expire, bras gauche étiré vers l'avant, tourner le buste, la tête le regard et le bras droit vers le pied droit (en gardant le buste droit). A l'inspire, ramener vers l'avant et monter en équilibre sur le pied gauche, corps parallèle au sol. A l'inspire reposer et ramener les pieds près des mains. A l'inspire dérouler la colonne et lever les bras vers le ciel. A l'expire ramener les mains jointes sur la poitrine, et lâcher. Une respiration complète, puis recommencer de l'autre côté (c'est-à-dire en tendant la jambe droite en arrière, puis la gauche).

Belle journée !

Christine Pagnouille