

Confinement : stretchez chez vous ! (2)

Dans de nombreuses pratiques corporelles, sportives, artistiques voire même spirituelles, on utilise des postures alliant respiration, concentration, méditation et étirements.

En effet, ces postures, appelés **Azanas** en Yoga, font partie de la panoplie de la plupart des pratiques d'harmonisation ou régulation de l'énergie corporelle appelée **Qi** en médecine énergétique.

Les étirements n'ont donc pas seulement comme vocation l'entretien ou le développement de la souplesse corporelle, mais également un entretien énergétique, afin d'améliorer les fonctions cardiovasculaires, les fonctions digestives et hormonales, renforcer la stabilité mentale et **la confiance en soi**, bref permettent un mieux-être physique et psychique. Que ce soit le matin pour se réveiller et se stimuler, au cours de la journée pour une pause méritée, ou le soir afin de récupérer et améliorer le sommeil à venir, ces pratiques peuvent se concevoir à n'importe quel moment de la journée.

Je vous propose quelques postures faciles à réaliser issues de différentes méthodes. Vous pouvez effectuer l'ensemble des exercices d'une seule méthode ou au contraire faire le panachage que vous désirez. L'objectif n'est pas dans la performance ou de « réussir à tout prix », l'important est de « faire » l'exercice **sans quête d'un résultat**. Procéder par étapes, en progression même lente, y revenir régulièrement et surtout y trouver un bien-être.

Rappelez-vous du principe : maintenez la posture sans douleur, pendant **7 respirations profondes**.

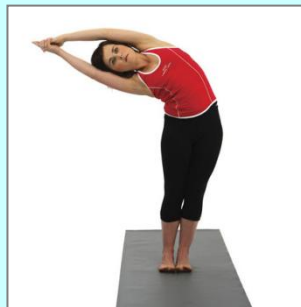
Entretien énergétique par le Yoga

Il existe plusieurs formes de yoga, la plus connue en Europe c'est le Hatha yoga. Il y a aussi l'Ashtanga yoga, la forme classique du yoga, le Kundalini yoga, le Power yoga pour renforcer les muscles, le Vinyasa yoga, s'inspirant plutôt de la danse, le yoga Nidra, à vocation « anti-stress », le yoga Bikram pour ceux qui aiment la chaleur et enfin le Lyengar yoga à visée préventive pour les maux de dos.



Le croissant de lune :

Etire la colonne vertébrale et les hanches
Renforce les muscles des jambes
Stimule le cœur et ouvre la cage thoracique



La demi-lune :

Etire la colonne vertébrale et les épaules
Stimule la digestion et la fonction sexuelle



Le bâton en équilibre :

Stimule l'équilibre
Entretient le cœur et la circulation
Favorise le contrôle de soi



Le triangle :

Stimule les abdos et la poitrine
Revitalise le système nerveux
Favorise la fonction rénale



Le guerrier :

Etire les adducteurs des hanches
Stimule la respiration
Renforce la confiance en soi

Sites à consulter: <https://www.youtube.com/watch?v=TjaQ4YZImLY>
<https://yogabikramnice.com/index.php/le-yoga-bikram/>

Étirements des 12 méridiens énergétiques du Zen Shiatsu



Chaque étirement est spécifique à 2 canaux énergétiques (appelés **méridiens**) et stimule les organes commandés par ceux-ci. La série de 6 postures statiques d'étirements de la méthode Makko-Ho, se pratique modestement au début, les images ci-dessus correspondent à des pratiquants très entraînés. L'harmonisation énergétique se déroule tranquillement au fil des séances.

Les étirements de Makko Ho sont parfaits pour reprendre une activité sportive, reprendre contact avec son corps, se détendre dans la douceur et sans contrainte. On retrouve de la souplesse, de l'agilité, un bien-être mental et physique.

Site à consulter : <https://www.shiatsu-france.com/article-makko-ho.html>

Étirements du Qi Gong

Cette gymnastique chinoise est à la fois un art martial, une médecine thérapeutique et une pratique prophylactique. Ce ne sont pas des étirements statiques qu'elle propose, mais plutôt un enchaînement de mouvements (20 au total), donc des étirements dynamiques très amples et doux. Voici 3 exemples.



Soutenir le ciel



Fendre l'air



La grue blanche

Site à consulter : <https://taijiquandugraoully.jimdofree.com/qi-gong/les-qi-gong/18-exercices-de-sant%C3%A9/>

Etant donné la rigueur, voire la complexité de ces méthodes, l'idéal, pour un entraînement sécurisé et régulier, est bien évidemment de s'inscrire à **des cours animés par des maîtres diplômés**, après le déconfinement total bien sûr !!