version femina

Le Journal du Dimanche

femina.fr

PARIS & MOI
Je grignote des plats ensoleillés et je m'éveille aux jardins

Yoga
PRENEZ LA POSE PHARAON

PLAGE DE DETENTE AU HAVRE

FETE DES MERES
Bijoux, beauté, déco... de vrais cadeaux !

PSYCHO
L'épreuve qui m'a fait renaître

SURPRISE !

Valérie Lemercier
Rédactrice en chef
Pour la sortie de "Marie-Francine", elle a pris les commandes de notre magazine

Semaine du 22 au 28 mai 2017

YOGA prenez la pose des pharaons

Surnommé le "yoga de la verticalité", le style égyptien se révèle efficace pour rééduquer le dos et revitaliser l'organisme. Et nul besoin d'être souple pour réussir les postures!

Au pays de Cléopâtre aussi, les dieux et les rois pratiquaient le hatha yoga ! Observant les personnages représentés dans les temples de l'Egypte ancienne, Babacar Khane, célèbre maître yogi d'origine sénégalaise, a défriché le yoga des pharaons en 1964 avant de diffuser sa méthode dans les années 80. Complémentaire des autres styles de yoga, cette pratique très accessible insiste sur la rectitude du corps. Ses attitudes plaçant le visage de profil et les bras à l'équerre lui donnent une touche exotique. Debout, assis ou même allongé, il s'agit de toujours garder le dos droit et la nuque dans le prolongement de la colonne, d'où son nom de yoga de la verticalité. Vous pouvez effectuer ces exercices au quotidien, entre cinq et quinze minutes, toute la série ou seulement l'un ou l'autre, selon vos envies et vos besoins. Essayez !

L'attitude du ka pour tonifier le dos

Debout, les bras le long du corps. Expirez en fléchissant un peu les genoux. En inspirant, tendez la jambe gauche devant vous et posez le talon au sol comme pour amorcer un pas. Simultanément, levez les bras en croix à hauteur des épaules, paumes vers le ciel. Expirez en posant le pied gauche à plat (la jambe droite s'étire) et en pliant les coudes à angle droit (position dite du chandelier). Les paumes sont orientées vers la tête et les doigts vers le ciel. Inspirez, puis, pendant l'expiration, effectuez une rotation du buste vers la droite sans tourner la tête et dirigez les paumes vers l'extérieur (attitude du ka). Reprenez ces étapes en sens inverse pour revenir à la position initiale et recommencez en avançant la jambe droite.

Bien pour renforcer la colonne vertébrale. Ce mouvement augmente aussi la vitalité en stimulant les énergies situées au bas de la colonne.

La marche égyptienne pour exercer l'équilibre

Debout, les mains sur la couture du pantalon. Tout en inspirant et en serrant les poings, levez la jambe gauche à l'équerre. Lors de l'expiration, posez le pied à plat en avant de façon à avoir l'arrière du talon à la même hauteur que le gros orteil du pied droit. Jambes bien tendues et dos droit, vous êtes alors dans la posture du colosse égyptien. Inspirez et, tout en transférant le poids du corps sur la jambe gauche, levez la jambe droite à 90°. Pendant l'expiration, reposez le pied comme précédemment. Marchez ainsi sur trois pas. Puis, dans l'attitude du colosse, hissez-vous sur la pointe des pieds en inspirant et en contractant les poings. Reposez les talons au sol en expirant et en rouvrant les mains. Dressez-vous ainsi trois fois.

Bien pour la maîtrise de soi et l'harmonisation des pôles yin (représenté par la jambe gauche) et yang (la jambe droite). Se dresser sur la pointe des pieds stimule aussi des points énergétiques liés à l'élimination et contracter les poings réchauffe le corps.

Les mouvements de l'aigle pour accroître le souffle

Debout ou assis, les pieds ancrés au sol, les bras le long du corps, paumes vers l'avant. Inspirez en fermant les mains. Sans décoller les bras des flancs, expirez en repliant les avant-bras de manière à poser vos poings sur les clavicules. Lors de l'inspiration suivante, levez les coudes à l'horizontale sur les côtés en gardant les poings sur les épaules. En expirant, déployez uniquement les avant-bras vers l'avant : vos bras maintenus à l'horizontale décrivent un angle droit. Rapprochez un peu les omoplates pour rester droit. Inspirez en levant les avant-bras à la verticale. Durant l'expiration, ouvrez les mains en orientant les paumes face à face. Inspirez en tournant les paumes vers l'avant (posture du ka). Puis, en débutant sur une expiration, reprenez chaque étape pour redescendre les bras.

Bien pour une oxygénation totale, car cette série de gestes sollicite la respiration abdominale, costale et claviculaire. Une vraie gym respiratoire !

Les ailes de l'aigle réunies pour renforcer les épaules

Assis en tailleur ou agenouillé (posture du scribe), inspirez en tendant les bras à l'horizontale sur les côtés, paumes vers le ciel. Expirez en ramenant les avant-bras à angle droit, mains face au visage. Pendant l'inspiration, pliez les poignets vers l'extérieur, paumes vers le ciel, sans bouger les bras. Expirez en inclinant le

buste à gauche tout en tournant le visage vers la main droite. Revenez au centre durant une inspiration et penchez-vous de l'autre côté en expirant. Inspirez, redressez-vous. Puis, en expirant, ramenez les coudes devant vous et serrez-les pour « réunir les ailes de l'aigle ». Les paumes vers le haut se touchent. En alternant inspiration et expiration, replacez les bras sur les côtés, redressez les mains, étendez les bras en croix, puis relâchez-les.

Bien pour assouplir les poignets et libérer la zone des omoplates, des clavicules, du sternum et de la cage thoracique. La réunification des bras débloque les épaules. Et en se penchant sur le côté, on tonifie ses obliques !

Le sphinx pour affiner la taille

A genoux, jambes légèrement écartées. Lors d'une inspiration, décollez les fessiers des talons et posez les avant-bras et les mains à plat au sol, coudes dans l'alignement des épaules. Les bras sont parallèles, les cuisses à la verticale et la colonne vertébrale bien droite. Veillez à ne pas plier la nuque. En expirant, fermez les mains et placez vos poings sur vos épaules. Respirez trois fois puis, durant une inspiration, levez le coude gauche vers le ciel. Tournez le regard vers ce coude levé. Après trois respirations, reposez le coude au sol et inspirez pour lever l'autre coude, puis revenir étape par étape en position du scribe.

Bien pour travailler les obliques et le transverse, et, peu à peu, affiner la taille. L'avantage dans le sphinx, c'est qu'en gardant les coudes au sol, on est bien calé ! De plus, cette position assouplit les lombaires et irrigue la partie supérieure du corps.

La posture d'Osiris pour se ressourcer

Allongez-vous sur le dos en croisant la jambe droite sur la gauche. Croisez également les bras sur la poitrine en positionnant l'avant-bras droit sur le gauche et en plaçant les mains (surtout le pouce, l'index et le majeur) au creux de chaque aisselle. Le menton est légèrement rentré. Fermez les yeux et respirez calmement par le nez aussi longtemps que vous le voulez, puis inversez les croisements des jambes et des bras. Détendez-vous !

Bien pour fermer le circuit énergétique de façon à conserver l'énergie en soi. Et ça revitalise tout le corps.

LES CONSEILS DU PROF

- Essayez de respecter les angles droits… et de tenir !
- Pendant le mouvement, respirez à votre rythme, toujours en inspirant profondément et en expirant par le nez, et tenez la posture le temps de trois à six respirations.
- Effectuez chaque geste lentement (même pour serrer le poing) en synchronisant le souffle et de façon symétrique (côté droit et côté gauche) sans forcer.
- Une fois maîtrisées, les postures peuvent être combinées. Exemple : marche égyptienne + mouvements de l'aigle.

Infos et annuaire des professeurs sur iiy-yogikhane.ch.

Par Agnès Rogelet. Illustrations Valérie Lemercier. Merci à Jacques Vieyra, professeur de yoga des pharaons à CanalCentral (canalcentral.fr).