

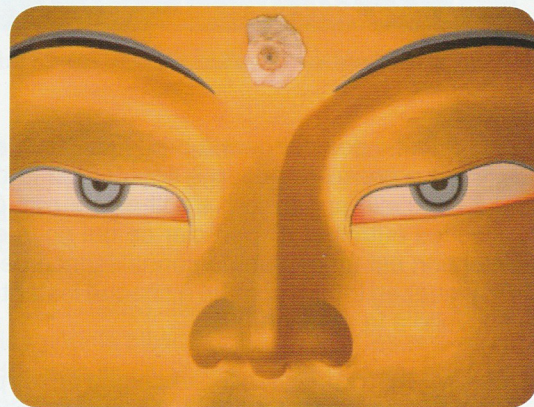
// Séance au bureau (1^{ère} partie)

Par le comité de rédaction du Namaskar.

Le bien-être est éprouvé par les longues heures passées assis derrière un bureau, les yeux rivés sur un écran d'ordinateur ou de téléphone mobile. La séance proposée facilite la récupération de la fatigue et oppose une résistance au stress. Elle favorise le recentrage et la concentration, redonne de l'énergie et de la sérénité intérieure.

Une pause pour vivre son corps et être présent à soi-même !

Cette séance se déroule sur quatre séries. Dans cette première partie, nous abordons les exercices pour détendre les yeux, les *Drishhti*, et la respiration avec *Anuloma Viloma Prānāyāma*.



Drishhti : quelques exercices pour les yeux

Si *drishhti* est un terme généralement utilisé pour désigner un point de vue philosophique, une théorie, il signifie aussi la vision et l'œil. Les *drishhti* sont des fixations des yeux favorisant la concentration dans la pratique du yoga. Les deux plus connus sont *nasagra drishhti* (regard sur le bout du nez) et *bhrumadhya drishhti* (regard entre les sourcils).

Les exercices (*) qui suivent préparent à ces placements et aident à la détente de l'espace oculaire.

1 Tête placée dans l'axe du corps, visage détendu, réaliser trois fois chaque situation :

- Inspirer en regardant vers le haut - expirer en regardant vers le bas.
- Inspirer en regardant loin à droite - expirer en regardant loin à gauche.
- Inspirer en regardant en haut à droite – expirer en regardant en bas à gauche - puis inverser.
- Inspirer, puis sur la rétention tourner les yeux dans un sens – Expirer, puis sur la rétention les tourner dans l'autre sens.

2 Yeux fermés, dessiner du bout du nez, avec lenteur et une faible amplitude :

- Dix petits « oui », puis dix petits « non ».
- Dix cercles dans un sens puis dans l'autre.

3 Index placé à 20 cm du nez :

- En inspirant, porter le regard au loin, en expirant regarder l'index.

4 Frotter les mains pour les chauffer, poser les paumes en coques sur les yeux, faire des clignements rapides et laisser un temps de repos – ensuite, se balancer doucement de droite à gauche, puis d'avant en arrière.

La pratique d'*Anuloma Viloma Prānāyāma*

Il est facile de pratiquer *Anuloma Viloma Prānāyāma* chez soi, à son travail, ou à tout moment lorsque vous le sentez nécessaire pour apaiser l'esprit, calmer le mental, lâcher prise et libérer les tensions...

■ Assis sur une chaise, paumes de main à plat sur les cuisses, dos bien droit, épaules relâchées, bien équilibré sur les 2 pieds qui touchent le sol, respirer calmement.

■ Tête légèrement inclinée, menton rentré, yeux fermés, fermer la narine droite avec le pouce de la main droite par une pression légère, poser l'index et le majeur sur un point situé au-dessus et entre les 2 sourcils.

■ Inspirer doucement par la narine gauche en se concentrant sur cette inspiration, puis expirer doucement et lentement par cette même narine.

■ Répéter 3 fois en se concentrant sur le passage du souffle dans la narine gauche.

■ Changer de narine en fermant la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire.

■ Recommencer l'exercice à l'identique en inspirant et en expirant par la narine droite.

■ Reposer les paumes de main à plat sur les cuisses, tête droite en gardant les yeux fermés, respirer doucement et lentement par les 2 narines à la fois.

■ Constater que le souffle s'est équilibré dans les 2 narines, la respiration est lente et régulière, l'esprit calme, le mental apaisé, toutes les tensions sont parties.

■ Renouveler cet exercice bénéfique pour le corps et le mental, à tout moment de la journée pour en changer le rythme et revenir à la tranquillité originelle intérieure. La journée sera transformée...

(*) : Exercices transcrits à partir de notes prises lors d'un stage FFHY animé par Mataji (B.Neveux)