

Modification des postures

En faisant du yoga, il est normal d'avoir à modifier les postures pour composer avec nos contraintes du moment : blessures, fatigue, manque de flexibilité, tensions, handicaps, proportions différentes, maladie, etc. .

L'objectif premier des modifications doit être de maintenir l'intégrité des diverses parties du corps dans chaque posture afin de faciliter l'ouverture du corps tout en évitant d'aggraver de vieilles blessures ou d'en causer de nouvelles.

Sentir pour guérir

Chaque posture de yoga est comme un hologramme énergétique. Dans l'expression « **ultime** » de la posture, tous les blocages ont été éliminés et l'énergie circule librement dans tout le corps. Malheureusement, pour la plupart d'entre nous, il existe de nombreux blocages qui empêchent l'énergie de circuler librement et qui suscitent un certain inconfort physique ou mental. Le but des postures de yoga est de nous permettre de découvrir ces blocages et de laisser l'énergie de la posture les « brûler » graduellement.

Bien que l'on encourage les élèves à jouer avec leurs limites, il n'est jamais question de les pousser à se défoncer pour essayer de « réussir » la posture. Il faut leur apprendre à respecter leur seuil de douleur et à faire la différence entre les **sensations** (qui sont essentielles et bénéfiques) et la **douleur** (qui est inutile et souvent néfaste). En cas de doute, il est toujours préférable d'aller moins loin et d'apprivoiser lentement les tensions et les sensations. Si la respiration s'arrête ou devient laborieuse, l'on est probablement allé trop loin. Alors il s'agit de « sortir » (un peu) de la posture et d'y revenir avec curiosité.

Il est bon de se rappeler souvent que le mot d'ordre est d'apprendre à **sentir pour guérir** et que la posture « **parfaite pour nous** » est celle qui nous met en contact avec nos limites et nous permet de les dépasser en douceur.

Approche

Il est très important qu'un professeur crée et maintienne dans ses cours de yoga un climat qui encourage l'exploration consciente des limites dans le contexte des *Yamas* et *Nyamas* suivants : *Ahimsa* (non-violence), *Satya* (Vérité), *Bramhacharya* (modération), *Santosh* (contentement), *Tapas* (discipline enthousiaste) et *Swadhyaya* (Observation de Soi).

Cela se fait tout d'abord de façon **explicite** au début de la classe en invitant les élèves à respecter leurs limites et en leur donnant d'avance la permission de modifier n'importe quelle posture et même d'en sortir au besoin. Cela se fait surtout de façon **implicite** tout au long du cours en ayant une attitude et une approche qui encouragent le respect de ses limites et leur exploration en douceur avec beaucoup de curiosité.

Lorsqu'il s'agit d'un manque de force ou d'endurance, l'on invite les élèves à garder la posture pour au moins une autre respiration consciente après qu'ils pensent ne plus pouvoir tenir. Ensuite, ils pourront choisir d'y demeurer ou d'en sortir et, possiblement, d'y revenir.

Modification des postures (suite)

Pour ce qui est des cas de manque de flexibilité ou de mobilité, il est bon de commencer avec une posture modifiée et d'inviter les élèves à aller graduellement plus loin en explorant les sensations tout en respectant leurs limites (par exemple, plier les genoux dans la Pince et les redresser très lentement en gardant le ventre contre les cuisses et en sentant les tensions derrière les jambes). En plus de faciliter le travail du professeur, cette approche donne à chaque élève l'occasion d'aller à son maximum tout en minimisant le sentiment d'être à part ou moins bon que le reste du groupe.

Priorités

L'on essaiera de conserver le plus possible l'objectif de la posture en offrant des modifications qui mettront l'élève en contact avec les tensions profondes qui l'empêchent d'en atteindre l'expression ultime. Par exemple, pour les exercices qui étirent l'arrière du corps, les ischio-jambiers sont habituellement les muscles qui bloquent le mouvement du bassin et qui amènent les gens à arrondir le bas du dos pour aller plus loin vers l'avant. On les isolera en pliant les genoux jusqu'à ce que le ventre s'appuie sur les cuisses et que le dos devienne le plus plat possible afin d'explorer les tensions derrière les cuisses avec des micromouvements.

Il est préférable de suggérer d'abord des modifications qui ne demandent pas l'utilisation d'accessoires parce que, en général, cela permet aux élèves de rencontrer leurs tensions directement et de les relaxer beaucoup plus rapidement.

Si la pratique de certaines postures cause des douleurs, il faudra souvent suggérer une posture semblable qui n'aggrave pas le problème (par exemple l'ouverture de la hanche avec les jambes croisées plutôt que le Pigeon).

En guidant une posture, l'on doit être attentif à la façon dont les élèves l'exécutent et suggérer des modifications ou des micromouvements basés sur ce que l'on observe pour aider ceux qui ont de la difficulté à trouver la posture « parfaite pour eux » aujourd'hui. Cela peut se faire, dans l'ordre :

- **Verbalement** en s'adressant à tout le groupe et en :
 - Utilisant le langage des points de pression pour faire modifier l'alignement.
 - Donnant la permission de sortir de la posture.
 - Suggérant l'utilisation d'un accessoire.
- **Physiquement** en s'adressant directement à l'élève en question en :
 - Offrant une assistance directe (points de pressions, replacer le corps, ...).
 - Offrant un accessoire (coussin, bloc, courroie, ...).

Références

Il existe un excellent site Web (www.recoveryyoga.com) voué à aider les gens ayant des maladies chroniques à utiliser le yoga pour composer avec leur situation.