



Parole
d'expert

Vincent Hufty

Cameraman et réalisateur à la télévision. Vincent Hufty est également enseignant de yoga Iyengar à Bruxelles. Conciliant ces métiers, il a imaginé un documentaire pour la télévision belge francophone : *La Minute du Yogi*.

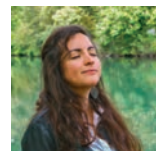
« Avec les seniors, je pratique la montagne pendant plus de la moitié de la séance »

Dans ce monde qui est de plus en plus sédentaire, je vois des personnes qui ne savent pas marcher, courir ou se tenir debout. Bien souvent, elles s'épuisent, souffrent de surpoids, ont des hanches ou des genoux déformés, les épaules fermées, les pieds mal positionnés et leur colonne vertébrale n'est pas alignée. Leur corps n'est pas maintenu. Ainsi, pour moi-même et pour ceux avec qui je pratique le yoga, je privilégie les postures debout. Je me débarrasse peu à peu du tapis pour m'orienter vers le yoga avec trapèze ou mur de corde, appelé *yoga kurunta*. L'ouverture de la cage thoracique, la puissance des arcs réalisés et la durée de l'inversion dans une posture passive permettent à la respiration de se placer autrement : elle est plus ample et organique.

Dans cette même idée de verticalité, je pratique la montagne (*tadasana*) pendant plus de la moitié de la séance avec les seniors car c'est l'une des postures les plus complexes à réaliser. Il faut des années de pratique. Il s'agit d'équilibrer le poids du corps pour que le centre de gravité retrouve sa juste place. Cette posture permet de faire le lien entre la terre et le ciel. En yoga Iyengar, on ramène toujours la conscience dans les pieds quand on est debout. Puis, à partir de cette base, tout le corps s'aligne en passant par le bassin, la colonne vertébrale et jusqu'à la tête. L'idée, c'est d'aider les personnes à se remettre debout, ce qui leur redonne énergie et confiance en elles, et procure de la bonne fatigue. Sans parler des effets bénéfiques sur le rythme cardiaque.

En pratique

6 occasions pour le yoga debout



Par Tiphaine Texier, alias Palmo Shanti, professeure de yoga à Niort.
www.palmoshanti.com

Au bureau

Après une longue session assise, on se lève pour changer de position. On peut faire des pompes verticales, les mains en appui sur un mur.

En faisant la vaisselle

On lève les talons sur l'expiration en prenant appui sur les orteils puis on baisse les talons sur l'expiration.

Sur une aire d'autoroute

On pose les mains à plat sur la carrosserie de la voiture, jambes tendues, on rentre la tête entre les épaules et on la ressort. Debout, on peut aussi laisser les bras aller et venir de gauche à droite comme les pales d'un hélicoptère ou faire une demi-salutation au soleil en mettant en mouvement les bras, le dos et le bassin.

Dans une file d'attente

On peut faire de légers mouvements du bassin.

Chez soi

On peut aller plus loin et se transformer en algue portée par le courant. On détend ainsi les trapèzes, les vertèbres cervicales, dorsales et lombaires, c'est-à-dire toute la colonne vertébrale.

Avant une prise de parole

Pour se donner confiance et se sentir soutenu, on pose les pieds fermement au sol, on se met ensuite sur la pointe des pieds, puis sur la tranche interne des pieds, sur la tranche externe et enfin en équilibre sur les talons. Quand on cherche à se recentrer, les postures de yoga sont des outils d'exploration intérieure et de connexion à soi.

À lire

• Clara Truchot, **Séance de yoga debout, de la tête aux pieds**, Santé Yoga Éditions, 2012, 17 €

