Commentaire Alex Yoga 07/2020

L’activité d’Anna est assez particulière dans son approche du Yoga.

Ce n’est pas forcement du Yoga comme on a l’habitude de voir qui est proposé, mais bien une technique personnalisé. Cette façon de faire tire toutes ses forces du Yoga traditionnel. Afin que chacun puisse prendre conscience qu’il réside toujours dans notre corps une partie assez forte pour aider celle affaiblie. Je n’ai jamais vraiment pris soin de moi, ni même recherché à comprendre comment mon corps fonctionne. Jusqu’au jour où j’ai eu une tendinite à l’épaule droite. Enfin ils l’ont appelée ainsi.

Avant la tendinite je jouais beaucoup de batterie. Il serait plus juste de dire que cela était la conséquence d’une accumulation de compensations faisant qu’à un moment ça a lâché.

Comme beaucoup de monde, semaines d’arrêt maladie, un IRM, une échographie, une radio, des antiinflammatoires. Sans effet réel, si ce n’est de camoufler la douleur.

Après jours d’anti-inflammatoires et des douleurs atroces à l’estomac à assumer en sus, j’ai décidé, avec les conseils d’Anna, d’arrêter là avec le traitement et de faire des exercices en acceptant la douleur. Mon estomac ne pouvait plus tenir. Alors les douleurs sont revenues en plaine force et c’est que en me mettant dans certaines positions que j’arrivais à les soulager. Il a fallu trois jours pour que les douleurs aigues disparaissent. Je pouvais à nouveau faire des gestes du quotidien, chose juste impossible auparavant.

J’ai pris conscience de mon corps à travers des exercices simples. Notamment que mon problème ascendait de ma jeunesse, alors que je faisais beaucoup de musculation. A cet âge les os sont en plein développement. Résultat, un os (l’acromion, trop tiré par le deltoïde) crochu, faisant que le tendon du sus-épineux, frotte constamment. Enfin c’est ce que l’IRM montrait. Ca parait un problème irréversible si on le voit que dans ce prisme.

Anna m’a expliqué que ça ne peut pas être si radical que ça comme conclusion. Il s’agit ici de libérer la place au tendon en modifiant la géométrie de ma posture. En plus des postures il était aussi question de soigner ces tendons grâce à une partie saine de mon corps et directement liée avec l’épaule gauche. C’est une question de tissus conjonctifs faisant partie de toute la ceinture scapulaire.

En 5 semaines, les tests, les docteurs et la technologie n’ont rien su déterminer.

Des le premier jour, Anna l’a vu. Elle m’a fait une description de mon état. Elle a demandé le conseil de son professeur. Il a confirmé que c’était bien le sus-épineux qui avait tout pris sur lui. Ensuite Anna m’a donné des exercices spécifiques pour mon état. Maintenant je n’ai plus de douleurs et je travaille pour bien placer ma ceinture scapulaire. Je pratique tous les jours, à raison de 30min à une heure, avec des exercices évolutifs afin de corriger tout ce qu’il reste à réaligner.

Ces exercices sont excellents pour prendre conscience de son corps, dans chacune de ses parts, à travers des gestes simples. Pour peu que l’on soit réceptif, tous les jours on affine tel ou tel geste, on ressent des nouvelles sensations, on amène la conscience et donc l’énergie. Jamais je n’aurai imaginé que des exercices si simples d’apparences puissent nous amener dans de telles profondeurs.

J’aurai aussi, sans le vouloir, traité une douleur au dos qui m’est venue le jour où j’ai porté une charge trop lourde. Etonnamment, cette douleur s’en va lorsqu’une fois allongé sur le dos, dans une position bien spécifique, je tire mes genoux vers moi sans les déplacer, en gardant mon bassin en antéversion et mon ventre détendu. Anna parle de « rotation interne et externe des cuisses, libération des membres, éversion du pieds, antéversion du bassin, étirement de la nuque. Il ne faut rien oublier, tout travaille. Et bien c’est en agissant ici que mes douleurs au dos partent instantanément.

Cette pratique nécessite une conscience active afin d’apporter au corps les ressources pour qu’il puisse soigner ses parties faibles.

Pour finir, il semblerait que je mettrai réellement quelques années pour tout soigner graduellement et trouver l’aplomb. Cette pratique c’est avant tout une pratique de motivation, de confiance et de patience. Les résultats peuvent ne pas arriver immédiatement. Cela ne demande qu’une heure par jour. Il est, do mon point de vue, important de prendre ce temps quotidiennement et d’être conscients dans nos activités pour ne pas nuire au corps.

Déjà pour mieux se connaitre, mais surtout se sentir mieux avec soi et les autres, ce n’est que bénéfique.