

LA DANSE DU DRAGON

La Danse du dragon est une pratique dite yang du Yin Yoga. Elle va réveiller l'énergie endormie, pour la faire circuler à nouveau dans notre corps et transformer notre mental.

Texte et postures : Cécile Roubaud ; Photos : Blandine Soulage-Rocca

En médecine traditionnelle chinoise, la saison de l'automne commence début août et se termine à la fin octobre, quand l'énergie yang commence à décliner et l'énergie yin à croître. Cela peut créer une certaine nostalgie. D'ailleurs, l'émotion liée à cette saison est la tristesse... La Danse du dragon est une forme de Vinyasa Yoga qui s'inspire des mouvements de Qi Gong. Elle appartient au Yin Yoga dont elle est la version yang. Elle a été créée par Suzee Grilley, danseuse et chorégraphe, la femme de Paul Grilley, créateur du Yin Yoga. L'objectif de cette danse est de mettre en mouvement l'énergie, ou Qi, qui circule dans notre corps par les méridiens, et de libérer ainsi les blocages éventuels. Résultat : on voit les choses de façon plus positive !

Chaque mouvement est réalisé sur une respiration précise et de façon continue afin de créer de la chaleur transformatrice. On fait d'abord le côté droit, puis on enchaîne le côté gauche pour réaliser un cycle. Prenez le temps d'étudier la série car vous serez parfois tourné vers l'arrière de votre tapis ce qui peut, au départ, vous perturber, mais permet de créer de nouvelles connexions neuronales et participe ainsi à changer notre façon de voir les choses ! Enfin, posez l'intention de mettre l'énergie en mouvement et de nettoyer votre mental. Pratiquez la danse avec la légèreté de votre souffle. Il y a derrière ces mouvements des images poétiques pour vous inspirer dans la visualisation !

BÉNÉFICES

- Améliore la respiration
- Développe la concentration
- Purifie le corps
- Libère le mental des pensées négatives
- Équilibre l'énergie générale du corps



1 L'ECHASSIER

Inspirez, soulevez la jambe droite, le genou gauche légèrement fléchi. Pliez les coudes le long du buste et cassez légèrement les poignets, tout en gardant ces articulations détendues. Le regard se pose sur le sol afin d'être plus stable. On expérimente la fragilité de l'équilibre, qui relève aussi bien physique que mental obscurci parfois par des pensées négatives.



GUERRIER YIN VERS LA GAUCHE

Expirez, faites un pas et tournez-vous vers l'arrière dans une variation du guerrier I avec la jambe droite pliée. Les orteils du pied gauche sont retournés et le talon levé. Tous les méridiens du bas du corps sont sollicités. Les bras sont étirés, les paumes de main tournées vers l'extérieur poussant deux murs imaginaires. Le regard est au loin sur l'horizon. Symboliquement, on repousse les murs de notre mental qui limitent notre vision des choses.

2



3

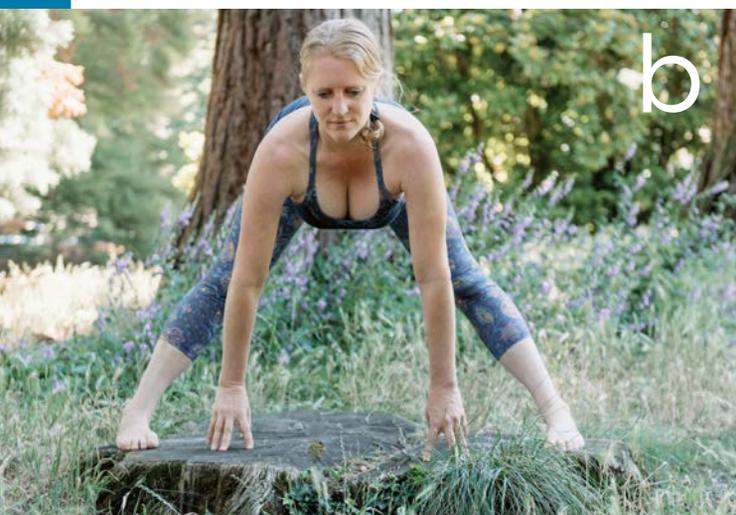
LA PYRAMIDE

Inspirez, pivotez avec les pieds parallèles, les bras étirés vers le haut et les mains jointes. Accompagnez le mouvement du regard en dirigeant celui-ci vers le haut. Dans cette forme, vos bras puisent l'énergie du ciel qui, est yang en médecine traditionnelle chinoise.



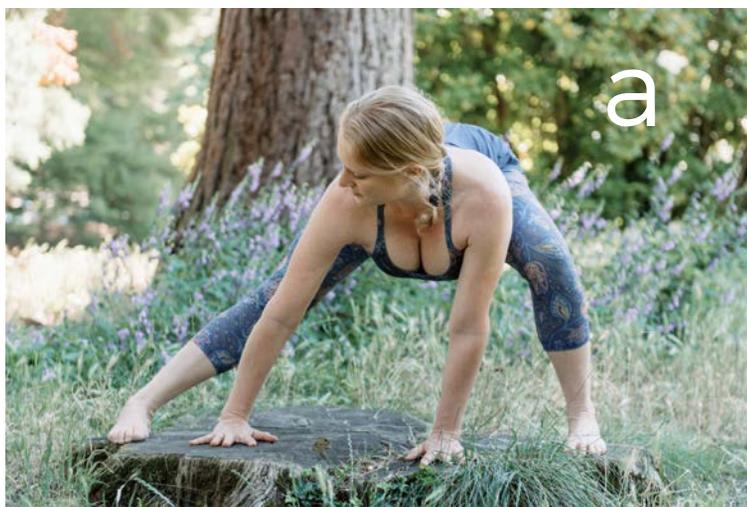
4 GUERRIER YIN VERS LA DROITE
Expirez, tournez-vous vers l'avant cette fois-ci. Ce sera maintenant la jambe gauche qui sera pliée, et le pied droit avec le talon vers le haut. Le bras avant est le droit. Continuez à créer de l'espace dans votre mental !

5 PYRAMIDE
Inspirez, revenez dans la forme de la pyramide au centre. En médecine traditionnelle chinoise, l'homme est un véhicule d'énergie entre la terre et le ciel. Ressentez que vous êtes ce canal puissant.



6 TROMPE DE L'ÉLÉPHANT
Expirez, relâchez le buste vers l'avant, les mains touchent la terre. Pliez les jambes si nécessaire, mais gardez les mains au sol. La tête est détendue vers le bas (photo 6a). Evacuez dans la terre toutes les idées négatives. Inspirez, redressez le dos et le regard (photo 6B). Pendant cette inspiration, visualisez que vous puisez dans la terre une énergie nouvelle, emplie de pensées positives. En médecine traditionnelle chinoise, la terre est la source de l'énergie yin.

Cécile Roubaud porte une tenue Prana



LE DIEU DE LA GUERRE

7

Expirez, pliez la jambe droite. Les épaules et le bassin sont sur une même ligne. Les mains sont au sol, sous les épaules et au centre entre les deux pieds. Le regard va vers le pied gauche (photo 7a). Inspirez, gardez les jambes pliées et à la même hauteur que le bassin pour vous déplacer vers l'autre côté. Expirez, pliez la jambe gauche, déplacez le regard vers le pied droit (photo 7b). Visualisez que vous affrontez vos idées négatives pour y mettre fin. Cette posture aide à développer la détermination et le courage d'un guerrier.



8

LE COUREUR

Inspirez, pivotez vers la jambe avant : les mains entourent le pied gauche, et le talon du pied droit est levé. Le regard est légèrement en avant de votre tapis. Expirez en visualisant que vous amenez votre souffle dans vos pieds et que vous vous ancrez profondément dans la terre. Vous vous apprêtez ici à prendre un nouveau départ.

9

LE COUREUR DANS LES AIRS

Inspirez, redressez votre buste et levez les bras – les mains séparées de la largeur de vos épaules. Maintenez le regard légèrement en avant, vers le sol. Il y a à cet instant comme un moment de légèreté, le pressentiment qu'une transformation s'approche. Ne vous inquiétez pas si vous perdez l'équilibre, reprenez la posture et restez centré sur votre souffle et la visualisation.





10

LES AILES DU DRAGON

Expirez, pliez les coudes en élevant la poitrine vers le haut, le regard dirigé vers le haut. En activant les bras, cette posture permet de relancer l'énergie dans les méridiens poumon et gros intestin. Lorsque vous rapprochez les omoplates, imaginez que vous réduisez en poussière les dernières pesanteurs de votre cœur énergétique et émotionnel.



11

L'ENVOL DU DRAGON

Inspirez et levez la jambe droite – le corps est parallèle au sol et les bras le long du buste. Regardez le sol afin de maintenir la nuque détendue. C'est une variation du guerrier III. Les paumes des mains sont dirigées vers le ciel. C'est à ce moment, une fois que le dragon s'est libéré de ce qui pesait dans son cœur, qu'il peut s'envoler.



12

LA CHAISE

Expirez, ramenez les 2 pieds au sol séparés de la largeur du bassin, avec les jambes pliées et les bras vers le haut, les mains séparées de la largeur de vos épaules. Le dragon peut alors être stable car il a retrouvé son équilibre émotionnel. Il est alors prêt à repartir.

APRÈS LA PRATIQUE

La dernière fois que vous revenez dans la posture de la montagne, amenez les mains en prière devant la poitrine et fermez les yeux. Puis allongez-vous plusieurs minutes en savasana. Cette posture finale permet de rééquilibrer l'énergie dans tous les méridiens du corps, ne l'omettez pas !

LA MONTAGNE

Inspirez, poussez dans vos pieds pour vous placer debout, les bras le long de votre corps, paumes tournées vers l'avant pour garder les épaules ouvertes – vous pouvez choisir de fermer les yeux. Observez l'énergie qui circule et le changement qui vient de s'opérer.

Quand vous vous sentez prêt, reprenez la séquence à gauche. Répétez la danse autant de fois que vous le souhaitez.



13



1



L'ECHASSIER

2



GUERRIER YIN VERS LA GAUCHE

3



LA PYRAMIDE

4



GUERRIER YIN VERS LA DROITE

5



PYRAMIDE

6



TROMPE DE L'ÉLÉPHANT

9



LE COUREUR DANS LES AIRS

10



LES AILES DU DRAGON

7



LE DIEU DE LA GUERRE

8



LE COUREUR

11



L'ENVOL DU DRAGON

12



LA CHAISE

13



LA MONTAGNE