

TROIS QUESTIONS À... MARIE-LAURE DE VITRY



Lou de Vitry a découvert le yoga à New York alors qu'elle entamait une carrière d'avocate internationale. Trente ans plus tard, elle se consacre entièrement au Restorative Yoga, une forme de relaxation active ouverte à tous, quels que soient l'âge et la condition physique. Lou anime des cours et ateliers à Bruxelles ou Paris.

Quelle est la spécificité du Restorative Yoga ?

Le Restorative Yoga est tourné vers l'intérieur (en anglais "reflective"). On vit dans une culture d'action, d'hyperactivité, de multitâche (« je réponds au téléphone en écrivant un mail en regardant la télévision »). On ne prend jamais le temps de se poser pour regarder ses pensées, ce qui peut être fascinant et ennuyeux en même temps. En Restorative, on n'est pas centré sur le côté physique de la posture. Le yoga dynamique utilise les asanas pour briser l'armure, mais quand on est assommé ou blessé, on n'a pas l'énergie et on perd une partie de ses capacités physiques. Le Restorative a pour objectif de "recharger". Il s'occupe de ce que l'on ne voit pas : la santé des organes, la lubrification des joints et la circulation de l'énergie. Le travail sur l'alignement du corps par l'intermédiaire de supports permet de lâcher et d'ouvrir (et non d'étirer) : l'énergie circule mieux et la flexibilité s'améliore chez des corps qui ne sont plus jeunes ou qui n'ont jamais fait de yoga ou qui, pour une raison ou une autre, ne pourraient jamais faire de yoga

dynamique. C'est un bon moyen de dérouiller la mécanique et de décompresser les organes.

Qu'apporte l'immobilité ?

Comme on n'a pas besoin de gérer le côté physique de la posture, on laisse la place à la réparation des blessures – ponctuelles ou chroniques, physiques et/ou mentales. Le Restorative aide à guérir un corps qui a besoin de soins. L'immobilité des ouvertures nous apprend à rester avec des émotions qui remontent de notre être profond et que nous aurions supprimées dans une pratique dynamique. C'est parfois douloureux. Avec l'aide de la respiration, nous pouvons regarder ces émotions sans les juger. Le Restorative Yoga est comme une "detox mentale". Cela nous apprend à faire face aux messages cachés auxquels on n'a pas accès en général.

Comment se déroulent les séances ?

Une ou deux postures pour "réveiller" le corps puis un enchaînement de quatre ou cinq postures avec une intention déterminée en fonction de la saison, de l'heure de la journée, des pathologies des élèves présents (extrême fatigue, migraines, mal au dos, chimiothérapie, mal de nuque...). Il y a peu de postures, on les fait avec des supports, dans le silence, l'immobilité, la chaleur (couvert par des couvertures) et l'obscurité (coussinet sur les yeux). Très important : le Savasana doit être long, au moins 20 minutes, idéalement 30 minutes, pour permettre une relaxation profonde. Il a été prouvé qu'il faut 17 minutes pour que le corps physique se relâche ; c'est ensuite que les choses se passent : le retour à ce qui n'a jamais été perdu et qui est là, enfoui dans l'hyperactivité. Le Restorative a un aspect thérapeutique : le professeur "individualise" la pratique et ajuste les postures avec des supports adaptés aux pathologies ou besoins de l'élève. ★

www.loudevitry.com

www.samasthitistudio.net

Découvrez page suivante comment réaliser la posture reine du Restorative selon Lou de Vitry : la Déesse du sommeil.

Posture relax (7') avec Julia Truffaut
www.myqee.fr

en ligne

PAS-À-PAS

LA DÉESSE DU SOMMEIL

Parmi ses multiples bienfaits, cette posture facilite la digestion, stimule le cœur et les organes reproducteurs, et permet d'accéder à un repos profond et réparateur.

Matériel : 1 tapis de yoga / 1 bolster / 4 couvertures : 2 roulées en longueur pour soutenir les cuisses, 1 pliée en 4 pour soutenir la nuque et la tête, 1 pour se couvrir / 2 sangles / 2 coussins pour les poignets / 1 coussinet pour les yeux

1. Placez un traversin verticalement sur le haut de votre tapis et une couverture pliée en quatre sur le haut du traversin pour la tête. Gardez à portée de main de chaque côté des cuisses : deux couvertures roulées dans le sens de la longueur ; deux sangles attachées en cercle ; les coussins pour les mains ; enfin, le coussinet pour les yeux et la couverture pour vous couvrir.
2. Asseyez-vous le bas du dos et le sacrum contre le côté court du traversin. Pliez les jambes, les plantes de pied l'une contre l'autre et laissez descendre doucement les genoux de chaque côté, en Papillon. Ramenez les talons vers le périnée sans le toucher. Laissez un espace confortable.
3. Placez les couvertures roulées dans le sens de la longueur comme support sous les cuisses et les tibias afin de soutenir le poids des jambes. L'épaisseur du support encourage l'ouverture du bassin dans le confort, pour relâcher profondément les cuisses internes sans tensions (c'est important).
4. Placez une sangle bouclée autour de chaque jambe en haut de la cuisse et la cheville, la tirette de la sangle vers vous. Serrez la sangle suffisamment mais pas trop pour que les jambes puissent complètement se laisser aller tout en maintenant la position des pieds en Papillon. Faites attention à ce que la boucle en métal de la sangle ne touche pas la peau (avec le temps, cela pourrait déranger le



système nerveux).

5. Ensuite, en utilisant vos mains et vos bras pour vous aider, descendez lentement et en conscience vers l'arrière et allongez-vous sur le bolster. Il doit soutenir toute la colonne vertébrale et la tête. Imaginez que vous plongez en arrière, en dirigeant les organes internes vers le haut. Cela est très important pour libérer de l'espace dans les organes génitaux et les organes du ventre. Une fois allongé, dégagez la peau des fessiers loin du bas du dos. Ouvrez l'espace dans le bas du dos.
6. Soutenez la tête, avec les doigts croisés à la base de l'occiput et étirez la nuque loin des épaules. La nuque et la tête reposent entièrement sur la couverture pliée sous la tête. La couverture rase les épaules.
7. Allongez les bras à 45 degrés en tirant les épaules et les trapèzes loin de la base de nuque et des oreilles. Ouvrez les mains, paumes tournées vers le ciel, et placez-les sur les coussinets. Amenez vos omoplates l'une vers l'autre et descendez-les dans le dos. Vérifiez que le front est plus haut que le menton, que le menton est plus haut que la poitrine et que la poitrine est plus haute que l'os du pubis.
8. Placez le coussinet sur les yeux et couvrez-vous avec une couverture. Laissez l'abdomen se déposer sur le devant de la colonne vertébrale. Détendez tous les muscles du visage. La gorge est douce et relâchée. Les mâchoires sont desserrées. Respirez doucement et naturellement par le nez.

Extrait du livre en préparation : **Bien dans mon corps et dans ma vie avec le Restorative yoga** (titre provisoire) de Lou de Vitry et Marie Guyot (Éditions Leduc, fin 2019).