

Claire Armange
& Julie Banville

YOGA SUR MESURE

Maîtrisez votre stress en toute situation !

AU TRAVAIL

EN VOYAGE

CHEZ SOI

PENDANT LES MOMENTS DIFFICILES ...



21 RUE DU MONTPARNASSE 75283 PARIS CEDEX 06

Les auteures remercient leurs conjoints pour leur infinie patience, pour leurs petits plats de soutien et leur impassibilité lors des multiples échanges téléphoniques de jour, de nuit, à l'aube et à toute heure, durant la période d'écriture intense et concentrée qui a permis la naissance de ce livre. Elles remercient aussi leurs familles pour leur soutien et leur collaboration.

Direction de la publication

Isabelle Jeuge-Maynard et Ghislaine Stora

Direction éditoriale

Catherine Delprat

Responsable éditoriale

Nathalie Cornellana

Couverture

Émilie Laudrin

Photographies

Jean-Pierre Robert

Conception graphique et mise en page

Sophie Compagne

Fabrication

Donia Faiz

© Larousse, 2015

ISBN : 978 2 03 587979 0

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, du texte et/ou de la nomenclature contenus dans le présent ouvrage, et qui sont la propriété de l'Éditeur, est strictement interdite.

Les Éditions Larousse utilisent des papiers composés de fibres naturelles, renouvelables, recyclables et fabriqués à partir de bois issus de forêts qui adoptent un système d'aménagement durable. En outre, les Éditions Larousse attendent de leurs fournisseurs de papier qu'ils s'inscrivent dans une démarche de certification environnementale reconnue.



Sommaire

Présentation des auteures 4

Introduction

Le yoga : pourquoi ? comment ? pour qui ? 8
Comment utiliser ce livre 14
La salutation au soleil 20

Le yoga au bureau

Favoriser une bonne posture 28
Adopter une bonne posture assise 37
Éviter les douleurs liées au travail 46
Atteindre ses objectifs ! 62

Le yoga chez soi

Choisir d'être heureux ! 68
Commencer la journée du bon pied 72
Des nuits réparatrices 89
Une vie amoureuse épanouie 99
Faire face aux tâches ménagères 117

Le yoga en voyage

Zone de confort et zone de découverte 132
Le yoga dans les transports 134
Autour du monde 139
On déménage ! 152

Le yoga et le sport

Bouger, essentiel pour la santé 160
Éviter les blessures 166
Maintenir sa concentration 178
Faciliter la récupération 181

Présentation des auteures

JULIE BANVILLE, fondatrice de ZEN&CIE, est professeure de yoga depuis 2006 et yogathérapeute certifiée depuis 2013.

Ses études universitaires en gestion, combinées à un poste de gestionnaire dans l'entreprise familiale, ont entraîné beaucoup de stress, ce qui a eu des répercussions importantes sur son rythme de vie qui est devenu effréné. Son emploi du temps chargé menant à une gestion du temps complexe a créé un sentiment de ne plus « prendre le temps ». Lors d'une année passée à travailler à l'extérieur du Québec afin de développer sa carrière, elle s'est mise à la recherche de techniques susceptibles de l'aider à surmonter stress et anxiété qui étaient devenus son lot quotidien. Le yoga est alors entré dans sa vie et l'a complètement transformée. Les bienfaits se sont manifestés dès le premier cours !

Au fil des ans, cette pratique est devenue un style de vie. Le yoga a cet avantage extraordinaire de s'adapter à l'individu et non le contraire. Julie intègre le yoga selon ses besoins du moment, parfois en pratiquant plus de postures, d'autres fois en ayant une plus grande rigueur dans sa pratique de la méditation.

Malgré des périodes de vie plus stressantes, elle est aujourd'hui mieux armée pour faire face à ces situations et, grâce à sa pratique du yoga, parvient à retrouver rapidement une bonne qualité de vie et une meilleure appréciation de celle-ci. Ses années d'expérience en enseignement n'ont fait que renforcer sa conviction sur le fait que ces techniques peuvent fournir, à toute personne, des outils pour retrouver calme et sérénité au quotidien.

Elle se consacre aujourd'hui à son entreprise ZEN&CIE qui offre des services mieux-être en milieu de travail et à son cabinet de yogathérapie où elle accompagne les individus vers plus d'équilibre et une meilleure qualité de vie. Le yoga thérapeutique est une discipline qui s'occupe de l'être humain dans son ensemble et ne fait pas que prendre en considération les symptômes ressentis. En utilisant des techniques de yoga suggérées en fonction d'une problématique vécue, la personne qui consulte en vient à concevoir ses propres outils, et à intégrer ces techniques au moment opportun, ce qui lui permet de se sentir maître de la gestion de sa santé.

Contact : www.juliebanville.ca

« Le plus beau cadeau à se faire, selon moi, est de développer sa présence attentive au quotidien. En étant plus présent à chaque instant, à chaque conversation, à chaque tâche, à chaque regard, à chaque sensation et message de notre corps, nous nous offrons cette opportunité de sortir de la rumination mentale et de vivre pleinement en appréciant la vie dans toute sa beauté et sa simplicité. »

CLAIRE ARMANGE est professeure de yoga certifiée et enseigne depuis 2007 à raison d'une quinzaine d'heures par semaine. Née en France, elle vit aujourd'hui au Québec.

Ancienne rédactrice en chef responsable du Département édition, animation, promotion pour un grand groupe International, Claire connaît bien les réalités du monde du travail, la compétitivité et le besoin d'être sans cesse créatif et productif dans de très courts délais. Elle a connu le stress au point d'y laisser sa santé. Après trois mois de convalescence, elle décide de changer de vie et de revenir à ses premières amours : l'art et la littérature. C'est alors qu'elle rencontre le yoga. C'est une révélation ! Elle découvre que le yoga et sa pratique artistique sont complémentaires et décide de devenir professeure de yoga.

Chaque jour Claire constate sur les personnes qui suivent ses cours, les ravages que produit une mauvaise gestion du stress, c'est pourquoi elle a particulièrement à cœur de promouvoir le yoga – qui pour elle a été salvateur – afin de transmettre ce qui lui a permis de retrouver bien-être et équilibre. Elle enrichit régulièrement son expérience auprès de médecins et d'ostéopathes, pour approfondir sans cesse sa connaissance du corps, et s'oriente vers un yoga thérapeutique qui, en complément de la médecine classique, participe au soulagement physique et psychologique des personnes traversant des moments difficiles.

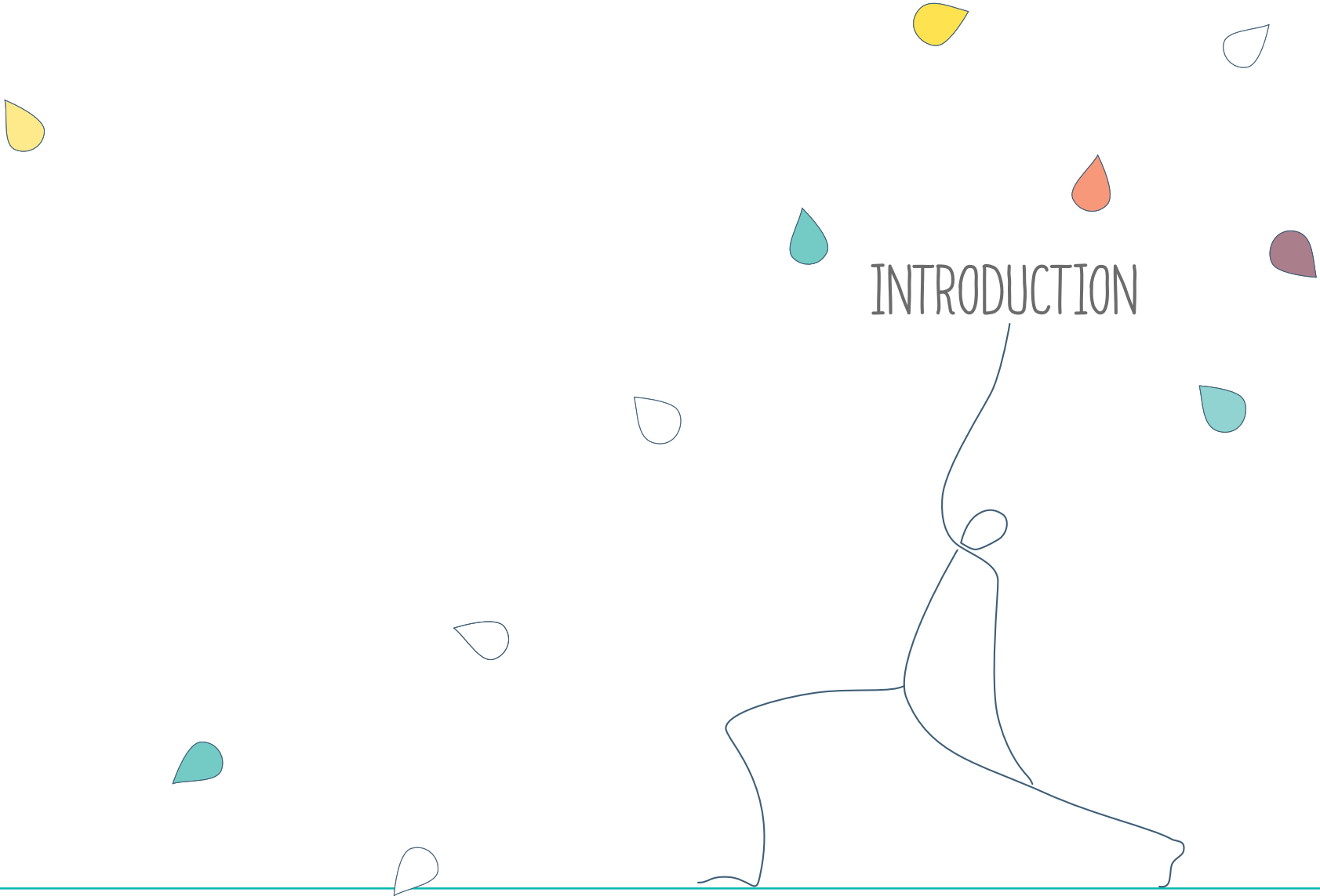
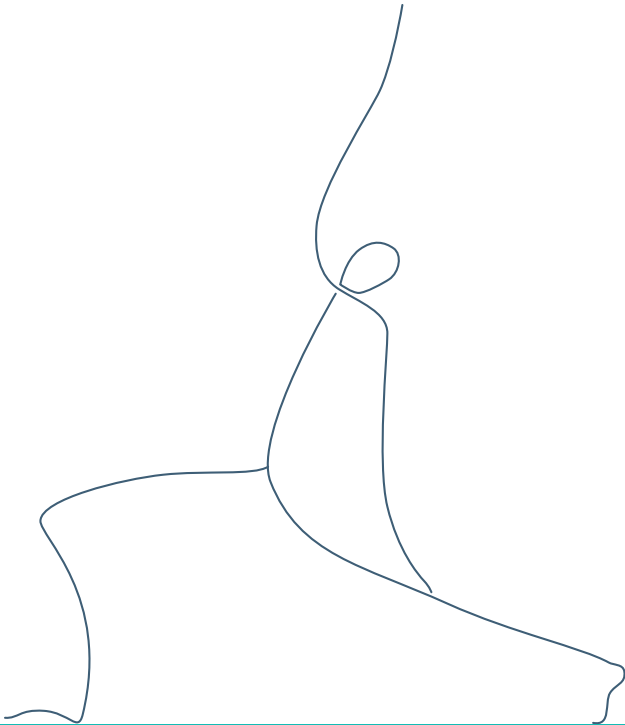
Aujourd'hui Claire s'épanouit à travers le yoga, l'art et l'écriture. Elle enseigne à Montréal (cours privés, en groupes, en entreprises, à l'université, ateliers, conférences), expose et publie en France, en Suisse, en Belgique et au Québec.

Claire a été initiée au Karma Sannyasa (chemin spirituel personnel, détaché de toute religion, qui conjugue vie amoureuse, familiale, sociale, et professionnelle), et reconnue par ses pairs sous le nom de Svami Matiji Anandamayi Saraswati.

Contact : claire.armange@gmail.com

« Chaque jour en faisant des choix nous créons notre propre vie. Avec le yoga, l'art et l'écriture, j'espère témoigner de ma propre expérience en montrant que par l'expression de soi, chacun peut cheminer vers SA vérité, libérée de ce qui l'entrave et l'empêche d'exister pleinement dans l'aisance et la simplicité. Apprendre à suivre le courant créatif de la vie c'est voir tomber les résistances, tout alors devient fluide et facile. »

INTRODUCTION

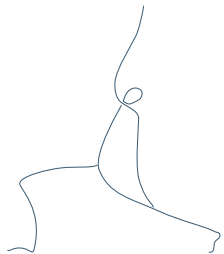


Le yoga : pourquoi ? comment ? pour qui ?

A l'aide d'exercices de courte durée, faciles à pratiquer au quotidien, ce livre va vous aider à faire face aux situations générant du stress afin de rester en bonne santé.

Maîtriser notre niveau de stress

Le yoga envisage la personne comme un tout. Nous sommes des êtres complexes : physiques, psychologiques et émotionnels. Ces différents aspects sont liés et interagissent les uns avec les autres. Chaque jour, nous sommes confrontés à des éléments extérieurs : certains seront perçus comme des **facteurs de stress** et auront des **impacts psychologiques** qui se répercuteront sur nos émotions, à leur tour ressenties par le corps. De même, face à une situation difficile telle qu'une perte d'emploi, un divorce ou un deuil, par exemple, nous subissons un grand stress émotionnel ; cela aura inévitablement des conséquences sur nos **capacités mentales** durant cette période. Le yoga tient compte de toutes ces interactions.



Yoga est un mot sanskrit qui peut se traduire par « union, intégration, jonction » mais aussi par « méthode, discipline ». Son but est d'unifier ces aspects qui nous composent par des exercices physiques, respiratoires, méditatifs, et une discipline morale basée sur le respect de soi et des autres, afin de :

- > former un tout stable et cohérent ;
- > apprendre à générer le moins de stress possible ;
- > devenir plus résistant aux stress inévitables (embouteillages, urgences au travail, problèmes familiaux...).

Être en bonne santé, c'est prendre soin de soi physiquement, certes, mais aussi psychologiquement et émotionnellement. Si l'une de ces facettes va mal, l'ensemble de la personne en subit les conséquences. Voilà pourquoi le yoga n'est pas qu'une simple gymnastique. Il agit sur l'être dans son ensemble et s'adapte à chacun selon son âge, son physique, son histoire, ses besoins et ce qu'il souhaite accomplir.

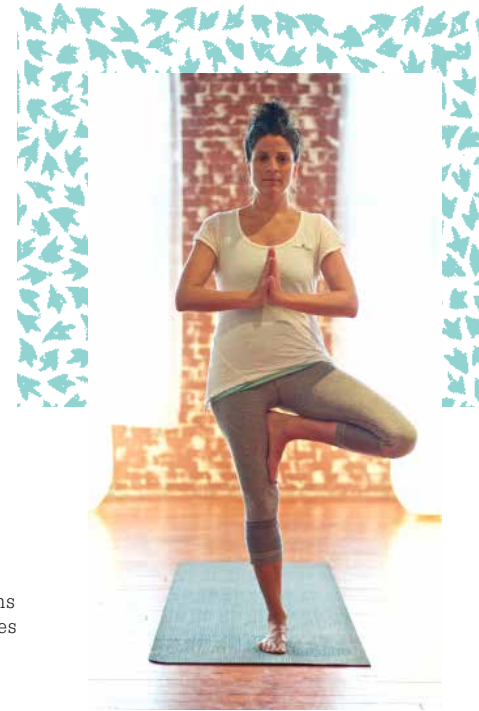
» Être en bonne santé, ce n'est pas simplement ne pas être malade, c'est être pleinement présent à la vie, dans un état d'ouverture et de bien-être qui nous relie au Tout.

Être en bonne santé,
c'est être heureux !

« Se choisir »

Vous souhaitez évoluer dans un environnement favorable à votre santé ? Vous êtes le mieux placé pour savoir ce qui vous convient. Toutefois, il faut prendre la décision de vous choisir, de vous mettre au cœur de votre propre vie. Nous vivons dans un monde qui pense de plus en plus en termes de profit. Eh bien investissez en vous ! Cela peut paraître égoïste, mais ça ne l'est pas. Plus vous serez bien dans votre peau, plus vous serez comblé, plus vos rapports avec les autres seront harmonieux. **Les gens heureux sont rarement en conflit avec les autres** : d'abord parce qu'ils ne pensent qu'à être heureux ; ensuite parce que tout conflit crée du stress et que celui-ci empoisonne le bonheur. Pour être heureux, il faut également décider de générer le moins de stress possible. Cela ne doit pas être envisagé comme une fuite – parfois, le conflit est nécessaire pour faire évoluer une situation –, mais plutôt comme une maîtrise de sa vie.

» Je me choisis, je choisis de ne plus me laisser atteindre par ce qui est nocif et de m'ouvrir à ce qui est bénéfique. Je ne me cache plus derrière de multiples facteurs extérieurs pour justifier mon mal-être, je prends ma vie en main. Je sais qui je suis, je suis lucide, adulte et responsable.



Pour avancer vers le bonheur, il faut commencer par se regarder en face, arrêter de « se raconter des histoires ». Il faut s'accepter tel que l'on est, avec ses qualités et ses défauts, sa complexité et ses contradictions – nous sommes des êtres humains après tout ! – et se détacher des fausses croyances pour permettre à sa véritable nature de s'épanouir pleinement. Se choisir ne veut pas dire se retirer dans une grotte pour contempler son nombril ! Bien au contraire, c'est s'offrir des petits moments d'attention à soi, des instants où l'on se ressource, afin de mieux retourner ensuite dans le monde et profiter pleinement de chaque jour, chaque moment, chaque circonstance et des multiples interactions que l'on a avec les autres.

Donner du temps au temps

La vie a tout à nous offrir. Cependant, pris dans la spirale infernale d'un temps qui ne cesse de s'accélérer, nous passons à côté de beaucoup de choses ou de personnes susceptibles de nous faire le plus grand bien. Il est nécessaire d'appuyer régulièrement sur « pause » pour se mettre en état de voir et de recevoir. Si je prends ce temps, je suis ensuite beaucoup plus à même de donner, comprenant que la vie est un cycle ininterrompu d'échanges entre moi et le monde. À notre époque où le discours du « tout, tout de suite » prédomine, il faut réapprendre à se donner du temps.

Pour battre des records et obtenir des médailles, un athlète doit s'entraîner, mais aussi récupérer ! **Se donner du temps régulièrement, c'est prendre conscience du chemin parcouru et des buts que nous souhaitons atteindre.** Cela nous apporte le recul nécessaire pour faire les bons choix, modifier certains points afin de réajuster le tir ou persévérer dans ce que nous entreprenons. Cela nous permet aussi de vérifier régulièrement que nous sommes bien au bon endroit, au bon moment, et que nous nous sentons à la bonne place dans notre vie.

Le stress et vous

Demandez-vous...

> Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de stress ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de qualité de vie ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> Sur une échelle de 1 à 10, quel est votre niveau de bonheur ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> Combien de temps par jour prenez-vous pour vous ?

.....

> Combien de temps par jour aimeriez-vous prendre pour vous ?

(Soyez réaliste, vous devez aussi travailler, faire les courses, le ménage, passer du temps en famille et avec vos amis !)

.....

Si vous avez atteint un niveau de stress élevé et que vous ne prenez pas assez de temps pour vous, c'est déjà un pas de géant que d'en avoir conscience et de vouloir faire machine arrière. Nombre de gens sont emportés par une course effrénée après le temps, la performance, la réussite, l'argent, le besoin de reconnaissance... au point de ne plus avoir conscience du stress que cela provoque en eux. Ce dernier devient leur « état naturel ». Le corps finit par s'épuiser et, un jour ou l'autre, par craquer. Les sanctions qu'il impose alors pour obliger à se reposer sont souvent très dures (maladies graves, chroniques, dérèglements profonds, incapacités diverses, etc.).

» En résumé, le stress influe sur notre santé, ce qui impacte notre qualité de vie et réduit notre capacité à éprouver un sentiment de bonheur.

Prendre du recul

Le yoga va vous aider à diminuer votre niveau de stress rapidement. Cependant, pour faire cesser les effets secondaires qui en découlent et obtenir des bénéfices durables, régularité, persévérance et discipline seront nécessaires. Il n'y a pas de « pilule magique », de « recette miracle » ni de « trucs », pas de trouvailles marketing pour vous faire consommer toujours plus. **Si vous souhaitez gérer votre stress et améliorer votre qualité de vie, il faut vous responsabiliser : prendre du recul sur les événements et les situations, cesser de blâmer les circonstances extérieures.** C'est de vous qu'il s'agit, pas des autres ou du monde extérieur.

La plupart du temps, il suffit de modifier quelques aspects de votre vie, d'introduire de bonnes habitudes au quotidien, petit à petit. Cela ne sert à rien de vouloir tout changer, au risque de se décourager très vite. Dans un premier temps, il faut plutôt avancer progressivement, ce qui aide à mieux identifier les aspects nocifs de sa vie afin de les faire disparaître peu à peu en les remplaçant par des choses qui font du bien (ou qui permettent d'équilibrer ou d'accepter ce que nous ne pouvons pas modifier).

Par où commencer ?

Se choisir et se donner du temps ne veut pas forcément dire chambouler toute sa vie. Procédez par étapes.

- > Commencez par déterminer les éléments de votre vie qui sont les plus stressants, ceux sur lesquels il vous faudra agir en premier.
- > À l'aide de ce livre, planifiez deux ou trois séances courtes (de 5 à 30 minutes) de yoga par semaine.
- > Choisissez un exercice respiratoire, une visualisation ou une méditation de 3 à 5 minutes à faire tous les matins dans les transports en commun en allant au bureau, avant votre déjeuner ou le soir avant de vous coucher.

C'est simple, cela prend peu de temps et c'est incroyablement efficace : l'important est la régularité plutôt que la quantité.

Ce livre vous propose des solutions pour combattre les stress quotidiens au moment où vous en avez besoin. Ses auteurs l'ont imaginé non comme un recueil de « trucs » à utiliser en béquille, mais comme un livre de chevet qui vous permettra peu à peu d'introduire de bonnes habitudes de vie dans votre emploi du temps, pour vous maintenir en bonne santé physique, psychologique et émotionnelle.





Bien respirer !

Si respirer est un impératif, bien respirer est un gage de bonne santé. La respiration agit sur notre être tout entier, et en particulier sur notre état de stress :

- > quand vous êtes tendu, votre corps adopte une respiration dite « de survie », localisée dans le haut du torse ;
- > quand vous êtes calme et détendu, bien dans votre peau, ou lorsque vous dormez, la respiration descend naturellement vers l'abdomen, grâce notamment au bon fonctionnement du diaphragme.

Privilégier la respiration abdominale

Le diaphragme est un muscle plat situé sous les poumons. Il a la forme d'un dôme accroché à la cage thoracique et à la colonne vertébrale. Lors d'une bonne inspiration, abdominale, calme et profonde, le diaphragme se contracte en descendant vers le bas ; à l'expiration, il se relâche et remonte vers le haut. Ce mouvement masse les organes de la digestion et de l'élimination, augmente la capacité pulmonaire,

renforce le système immunitaire, améliore la circulation des fluides internes et participe à une meilleure gestion du stress.

Lors d'une respiration « haute », qui ne sollicite que la cage thoracique, les poumons, en se gonflant, exercent une pression trop marquée sur le cœur. En respiration abdominale, le diaphragme tire les poumons vers le bas à l'inspiration, ce qui transforme la pression sur le cœur en massage doux et bénéfique. Une respiration complète, qui agit jusque dans l'abdomen, combat efficacement le stress. Les bébés la pratiquent intuitivement, le plus naturellement du monde. Lorsque le stress s'installe – parfois dès notre plus jeune âge et pour de multiples raisons –, on perd progressivement cette respiration abdominale au profit d'une respiration majoritairement thoracique, voire, dans le pire des cas, claviculaire.

- » Notre respiration s'adapte à nos activités et fluctue selon ce que nous vivons.

Penser à son souffle

Il n'est pas question d'être vingt-quatre heures sur vingt-quatre en respiration abdominale. Cependant, prendre conscience, au cours de la journée, de la qualité de votre souffle – ne serait-ce que pour quelques instants – vous permet de l'améliorer ! Faites descendre la respiration vers l'abdomen en gonflant légèrement celui-ci à l'inspire et en le contractant à l'expire. 1 minute, 3 minutes, 5 minutes d'attention à son souffle ici et là, sans penser ni au passé ni au futur, c'est mettre de côté les ruminations en entrant de plain-pied dans l'instant présent.

- » Porter attention à votre souffle permet de faire de petites pauses salutaires pour le corps et l'esprit !

Respiration et yoga

Primordial, le souffle est ce qui fait la différence entre réaliser des postures de yoga et faire véritablement du yoga !

L'inspiration protège le squelette, apporte de la force, de l'énergie, de la résistance. L'expiration aide au relâchement, à l'étirement et au lâcher prise. Sauf exception, en yoga, la respiration se fait par le nez, tant à l'inspire qu'à l'expire. En plus de l'attention au souffle dans l'entrée, la tenue et à la sortie des postures, il existe en yoga des exercices respiratoires spécifiques appelés *pranayamas*, du sanskrit *prana* (énergie vitale, force de vie) et *ayama* (stockage et distribution de cette énergie vitale).

- » Le *pranayama* permet d'étendre et de diriger l'énergie et d'unir le souffle, le corps et l'esprit à la force de vie.



Comment utiliser ce livre

Faire du yoga, c'est respecter ses limites, c'est-à-dire vouloir progresser tout en se détachant de l'idée de performance. Être présent et attentif à son ressenti, à ses émotions et à son souffle durant chaque posture, pour découvrir avec de plus en plus de précision quelles sont ses limites.

L'intérêt du yoga n'est pas de réussir à faire la posture la plus difficile au monde, mais de découvrir ses forces et ses talents, et de les développer dans le respect de ce que l'on est. Le yogi ne tire pas sa puissance et sa stabilité du dépassement, mais de la connaissance qu'il a de lui-même.

- > Avant de commencer vos exercices de yoga, nous vous recommandons de faire une ou plusieurs salutations au soleil (voir page 20), pour réchauffer votre corps et préparer vos chaînes musculaires à l'exercice.
- > Utilisez ce livre selon vos besoins du moment. Faites une session chaque jour pour améliorer votre bien-être ou soulager un problème, ou ponctuellement afin de faire face à une situation difficile. Variez ensuite les sessions selon vos envies, tout exercice de yoga étant bénéfique pour votre santé, même quand vous n'avez pas de problème particulier.
- > Vous ressentirez les bienfaits du yoga dès les premiers exercices. Cependant, pour obtenir des effets durables qui vous permettront de désamorcer le stress et d'y devenir de plus

en plus résistant, une pratique régulière est nécessaire. L'important n'est pas d'en faire beaucoup, mais plusieurs fois par semaine, voire tous les jours. Quelques minutes suffisent quotidiennement pour apporter des bienfaits à court, moyen et long terme.

La langue du yoga

Les *Yoga Sutras*, composés de 196 aphorismes, sont considérés comme les textes fondateurs du yoga. Ils ont été écrits en sanskrit par Patanjali il y aurait plus de deux mille ans. *Yoga, om, namaste* sont des mots sanskrits. Les postures de yoga elles-mêmes ont des noms sanskrits, toujours suivis par le terme *asana*, qui signifie « posture stable et confortable ». C'est l'un des buts à atteindre dans la pratique du yoga. Une fois que votre corps sera délié, assoupli et renforcé, vous arriverez à une étape où la tenue de la posture, après avoir demandé toutes sortes d'efforts, deviendra stable et confortable. Cela vous permettra d'entrer dans un état méditatif afin de faire cesser les fluctuations du mental, sources de la souffrance – la finalité du yoga étant la cessation de la souffrance.

« Toute personne qui manifeste une propension à s'émerveiller devant une forme particulière de la manifestation, est susceptible de ressentir un ébranlement [*kshoba*] dès lors qu'elle est mise en contact avec celle-ci. »
(Abhinavagupta, maître en yoga du x^e siècle.)

Qu'est-ce qu'un mantra ?

En sanskrit, *mantra* signifie « libérer l'esprit » (de *man*, « penser » et *tra*, « se libérer »).

Maxime, vers, hymne sacré, incantation, résolution, conseil... le mantra est une formule considérée comme mystique, sacrée et bénéfique pour le corps et l'esprit. Généralement en langue sanskrite ou tibétaine, il se compose d'une ou plusieurs syllabes, de mots ou de phrases répétés selon un certain rythme, sur une certaine durée. Le but est d'agir sur le mental discursif en canalisant « la petite voix » intérieure jusqu'à arriver à un état méditatif. Un mantra peut se réciter à voix haute, à voix basse ou intérieurement, généralement lors de la méditation.

Sur un plan plus spirituel, outre « occuper le mental » ou le concentrer dans le but de le faire taire le plus possible, le mantra aurait des propriétés vibratoires, amenant le récitant à un état de conscience particulier. Tout comme la musique peut agir sur notre état intérieur, la résonance du son d'un mantra modifierait de façon positive notre propre énergie et celle de notre environnement. La prononciation correcte du mantra est donc importante, même quand il est récité intérieurement. Pour autant, certains maîtres en yoga pensent que des mots positifs (amour, joie, paix, tranquillité, bonheur, partage...), peuvent avoir le même effet que les syllabes sacrées.

LE SANSKRIT

C'est l'une des langues les plus anciennes du monde. Comme le latin en Occident, il était principalement utilisé dans les textes littéraires, scientifiques et religieux hindous. C'était la langue des chercheurs. De par sa longévité et la variété de ses productions (religion, philosophie, poésie, théâtre, mythologie, médecine, mathématiques, droit, grammaire...), la littérature sanskrite est l'une des plus riches et abondantes qui soient. Le sanskrit dit « védique » en est la forme la plus archaïque. Le Rigveda (*veda* signifie « connaissance »), recueil de plus de mille hymnes hindous, est le plus vieux texte connu en sanskrit. Il aurait été composé au cours du II^e millénaire avant Jésus-Christ. Entre le IV^e et le VI^e siècle avant Jésus-Christ naît le sanskrit classique : Panini, considéré comme le premier grammairien de l'humanité, décrit et fixe la langue. Elle est considérée comme éternelle, sacrée, donnée par les dieux : il faut donc empêcher toute transformation grammaticale pour éviter qu'elle se corrompe. Mélange de légendes populaires et de faits historiques véritables, les valeurs fondamentales de la culture hindoue sont écrites en sanskrit au début de l'ère chrétienne, sous la forme de grandes épopées comme le *Mahabharata*, le *Ramayana*, ou les *Purana*. Aujourd'hui le sanskrit est encore parlé par quelques milliers de personnes à travers le sous-continent indien (c'est l'une des langues officielles de l'Inde) et utilisé à l'écrit par quelques érudits. Il reste une langue cérémonielle, utilisée lors des rituels religieux hindous, avec la récitation d'hymnes et de mantras.





« OM », le mantra des mantras

La syllabe sacrée la plus connue est le « OM ». En yoga, il est dit que le son qu'elle produit est le son originel, la vibration primitive de l'Univers à sa naissance. Le son OM est produit par l'association des lettres A, U, M :

- > A est la naissance, l'origine, le masculin, l'état de rêve ;
- > U est la préservation, la permanence, la vie, le féminin, l'état de veille ;
- > M est la dissolution, la mort, l'union du masculin et du féminin, le sommeil.

L'éveil spirituel se manifeste dans le silence du quatrième temps, cet espace entre la fin et le recommencement de la vibration du son OM, lors de la répétition ; il est donc aussi important de porter son attention sur cet instant de silence suspendu que sur le mantra lui-même.

- » Tout ce qui existe est contenu dans le son OM. Dans le processus de l'éveil spirituel, il est considéré comme un mantra de libération. Sa vibration représente la manifestation de la conscience qui s'ébranle.

Qu'est-ce qu'un mudra ?

En sanskrit, *mudra* signifie « sceau, signe » (de *mud*, « joie » et *ra*, « déclencher »). Le mudra peut être une position symbolique des mains, une posture des yeux ou du corps exprimant un certain état de conscience (elle est notamment utilisée dans la danse indienne), un geste iconographique commémorant les grands moments de la vie de Bouddha.

En yoga, le mudra est un geste codifié qui s'exécute avec une ou deux mains – la main, comme la plante des pieds, possède des zones reliées à certaines parties du corps et du cerveau. Faire un mudra agit donc sur ces dernières. Le mudra est utilisée pour favoriser

la stabilité mentale ; elle permet également de ramener l'énergie dans le corps ou de la diriger vers certains points ou organes du corps. Le mudra peut être réalisé seul ou associé à une posture de yoga, pour en potentialiser les effets.

Chaque jour, nos mains transmettent à notre corps et à notre cerveau des messages de l'extérieur. Serrer une main chaude et douce, toucher un tissu soyeux peut créer une sensation agréable qui nous mènera à des pensées suggestives ; mettre la main sur du métal froid ou dans la neige nous fera frissonner et penser au feu de cheminée qui nous attend à la maison. Les mains nous permettent aussi d'exprimer ce que nous ressentons : c'est un baiser qu'on envoie du bout des doigts, un index qu'on lève pour demander la parole, une paume ouverte en signe d'accueil, des applaudissements, serrer la main de son interlocuteur pour lui dire bonjour ou sceller un accord.

Quand, où et comment effectuer un mudra ?

N'importe quand et n'importe où, à condition d'être suffisamment calme pour accéder à un état méditatif. Si, par exemple, vous éprouvez de la colère, un mudra peut vous aider à apaiser celui-ci et les ruminations qu'il provoque ; cependant, si vous êtes en plein accès de rage, il faudra d'abord calmer votre énergie négative (sinon, vous risquez d'être incapable de tenir le moindre mudra). Les mudras sont efficaces quand elles sont faites régulièrement. Pour apaiser un tempérament colérique, par exemple, ou pour vous aider à traverser une période de stress, un mudra devrait être tenu 5 minutes, trois fois par jour durant au moins une vingtaine de jours – cela sera beaucoup plus efficace que de tenir 30 minutes par-ci, par-là. Vous pouvez faire un mudra en position de méditation mais aussi assis, debout



À NOTER Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les mudras ne viennent pas uniquement d'Asie. Tout comme l'utilisation expressive des gestes de la main pour communiquer, elles sont universelles. Tous les peuples du monde ont en effet ces gestes quotidiens symboliques qui leur permettent de manifester leur joie, leur colère, leur peine, leur accord, leur ignorance, leur savoir, leur indifférence, etc. Les yogis ont compris depuis très longtemps que si un geste avait la capacité d'influencer l'extérieur en exprimant ce qui se passait à l'intérieur, il avait également la capacité inverse en étant utilisé *a contrario*.

(jambes écartées de la largeur des hanches, pieds parallèles, genoux détendus) ou couché (de préférence sur le dos). Ce qui compte, c'est d'être détendu afin que l'énergie puisse circuler de façon fluide. Vous pouvez même la faire en marchant : il suffit d'avoir un pas régulier et pas trop rapide.

Il est préférable de ne pas penser à autre chose lorsque vous faites un mudra, et de vous concentrer sur vos mains, sur votre respiration ou sur des visualisations en lien avec le mudra.

Qu'est-ce qu'un bandha ?

En sanskrit, *bandha* signifie « ligaturer, verrouiller, contracter, retenir captif, maintenir, bloquer ».

Faire un bandha consiste à contracter certains muscles et organes de manière à empêcher l'énergie de se disperser. Pour le yogi ou la yogini (homme et femme pratiquant le yoga), **il est important de conserver au maximum son énergie vitale (le prana)** et de ne pas la gaspiller, d'où ces techniques visant à la maintenir et à l'augmenter au lieu de la drainer. Ainsi, la pratique régulière du yoga, en accroissant la vitalité, permet de se maintenir en bonne santé.

Les bienfaits des bandhas

Il existe trois bandhas :

- > *Mula Bandha* : fermeture anale et vaginale par la rétraction des muscles du périnée (voir exercice page 179) ;
- > *Uddiyana Bandha* : rétraction abdominale avec montée du diaphragme (voir exercice page 179) ;
- > *Jalandhara Bandha* : fermeture de la gorge (voir exercice p. 60).

Les bandhas retiennent, enferment et accumulent l'énergie au niveau de la gorge, du plexus solaire et du périnée. Ils referment les parties « ouvertes » du corps (gorge-bouche, intestin-anus, utérus-vagin) et renforcent la zone souple de l'abdomen afin d'empêcher l'énergie de s'éparpiller. Lorsque la contraction est relâchée, l'énergie régulée et canalisée est redirigée vers la colonne vertébrale.

La contraction du bandha diminue, voire arrête momentanément la circulation du sang dans les zones de « verrouillage ». Lors du relâchement du bandha, le sang recommence à circuler avec plus de force, ce qui aide à évacuer les déchets,

À NOTER

MISE EN GARDE

Tout travail sur l'énergie est puissant et ne doit pas être fait n'importe comment ou n'importe quand. Si, lors de votre pratique des bandhas, vous avez la tête qui tourne, ressentez de la fatigue, des palpitations, des nausées ou quoi que ce soit d'inhabituel, arrêtez. Les effets persistent à l'essai suivant ? Vérifiez auprès d'un professeur de yoga que vous avez bien compris comment faire l'exercice.

tonifie les organes et améliore la circulation des fluides.

Les bandhas agissent sur le système endocrinien par la pression qu'ils créent sur les glandes et certains organes (les gonades avec *Mula Bandha*, le pancréas et la production d'adrénaline avec *Uddiyana Bandha*, les glandes pituitaire, pinéale, thyroïde, parathyroïdes et le thymus avec *Jalandhara Bandha*).

Ils agissent également sur le système nerveux, en diminuant notamment l'activité du système nerveux sympathique (qui gère les mécanismes de survie, et donc les réactions aux stress), favorisant ainsi l'apaisement du corps et de l'agitation mentale. Ils ralentissent la respiration et le rythme cardiaque tout en diminuant la pression sanguine.

La tenue des bandhas intensifie les exercices respiratoires (*pranayamas*) ; en outre, faits pendant les postures, ils en accentuent l'efficacité.

Sur un plan plus spirituel, les bandhas sont utilisés pour décupler l'effet des pratiques « yogiques », réveiller les facultés psychiques et augmenter le degré de conscience.

Passons à la pratique !

Le yoga ne nous permet pas simplement d'être mieux dans notre peau : il agit en profondeur sur tous les systèmes du corps et favorise un mieux-être émotionnel et psychologique. Ainsi, une pratique sérieuse de cette discipline aide à se débarrasser de ce qui nous encombre et nous empêche d'exprimer pleinement ce que nous sommes véritablement (peur du jugement, de l'échec, de la réussite, du changement...). **Le yoga favorise la pleine acceptation et l'épanouissement de notre véritable nature.**

Du choix des modèles pour ce livre

Dans notre société actuelle, il faut être jeune, mince, lisse, beau et surtout ne pas vieillir, selon des critères préétablis de plus en plus inatteignables car irréalistes (grâce aux retouches Photoshop !). Le but ? Nous amener à consommer, toujours plus. Nous devenons des produits, et la recherche d'une beauté archétypale à tout prix touche même les enfants de plus en plus jeunes. C'est normal de vouloir séduire, mais c'est dommage de croire qu'on ne peut pas le faire avec ce que l'on est.

Les postures de ce livre auraient pu être effectuées par des modèles dont c'est le métier, ou des yogis à l'esthétique ou à la pratique parfaites. Après réflexion, nous, les auteures, avons décidé de faire poser de « vraies gens », c'est-à-dire nous-mêmes, nos parents, nos conjoints, pour démontrer que le yoga s'adresse à Monsieur et Madame Tout-le-monde, mais aussi pour nous élever contre la dictature du paraître, de la « beauté à tout prix » et du modèle unique.

Dans la quarantaine, nous ne correspondons pas aux standards archétypaux véhiculés par l'industrie de la beauté dite « parfaite »... et alors ? Cela ne nous empêche pas d'être épanouies, de séduire, de vivre de belles histoires d'amour !

Ce qui fait la beauté d'une personne, ce n'est pas seulement son physique, c'est ce qu'elle est maintenant et à tous les moments de sa vie, c'est un processus en évolution permanente, non une image figée sur papier glacé. C'est aussi l'énergie et l'assurance qu'elle dégage, ce petit « truc » qui dit aux autres : « Je sais qui je suis, je m'accepte et je m'aime comme je suis, je suis bien avec moi-même. » Être bien dans sa peau est un facteur de séduction important, que l'on acquiert avec la confiance en soi.

Nous avons tous en nous quelque chose qui nous rend beau : une partie du corps, une façon d'être, un trait de caractère, un talent... S'accepter et se connaître suffisamment permet de découvrir quels sont ses points forts, afin de mettre en avant ce que l'on aime chez soi. Pour que les autres nous aiment, il faut commencer par s'aimer soi-même.

Le matériel nécessaire

Pour effectuer certaines postures de ce livre, vous aurez besoin d'un tapis de yoga, d'un coussin de yoga (*bolster*), de blocs et d'une sangle. Si vous n'en n'avez pas, aucun problème ! Remplacez le coussin de yoga par un traversin ferme et très rembourré, une couverture ou un tapis de yoga roulé, la sangle par une ceinture de peignoir, un foulard ou une écharpe, le bloc par un marchepied, un annuaire ou un dictionnaire.



La salutation au soleil

La salutation au soleil est un ensemble de postures et de contre-postures qui s'enchaînent selon un ordre et un rythme respiratoire précis.

Nous vous invitons à faire la salutation au soleil avant toute séance de yoga, pour réchauffer le corps et préparer les chaînes musculaires à l'exercice.

Un enchaînement complet

Maîtriser la salutation au soleil peut prendre un certain temps : ça n'est pas un exercice facile. Nous vous conseillons de travailler chaque posture séparément dans un premier temps, pour pouvoir ensuite être à même de les enchaîner de manière fluide et régulière.

La salutation au soleil est un exercice complet en soi, il est donc possible de la faire seule. Le premier cycle commence avec le pied

droit, le second avec le pied gauche. Les deux cycles forment une salutation au soleil complète. Choisissez de faire cet enchaînement de postures à la vitesse qui vous convient (plus rapide ou plus lent), tout en suivant le rythme de votre respiration.

Rien ne vous empêche non plus de faire cet enchaînement à la fin de votre séance de yoga.

La salutation au soleil peut être envisagée comme un simple exercice physique. En yoga toutefois, son rythme combiné à celui de votre respiration et à la concentration de votre esprit (ne pensez qu'à ce que vous êtes en train de faire !) permet d'entrer dans un état méditatif.



À NOTER Pour bénéficier de tous les bienfaits de la salutation au soleil, la synchronisation du souffle et du mouvement est essentielle.

- > **NOM EN SANSKRIT :** *Surya Namaskar*.
- > **ÉTYMOLOGIE :** *Surya*, soleil ; *Namaskar*, salutation ; *Nam*, s'incliner.

Les bienfaits de la salutation au soleil

Ils sont très nombreux : la salutation au soleil agit sur l'ensemble de l'organisme tout en apaisant le mental.

- > Elle réchauffe, étire et prépare le corps à la séance de yoga.
- > Elle augmente le souffle et le rythme cardiaque de façon bénéfique (sans fatigue, stress ou essoufflement).
- > Elle tonifie les muscles, le système digestif, le système d'élimination (poumons, peau, reins, intestins).
- > Elle équilibre le système nerveux sympathique et parasympathique.
- > Elle renforce la sangle abdominale, ce qui aide au bon maintien des organes.
- > Elle active et oxygène la circulation du sang et du liquide céphalo-rachidien.
- > Elle ventile et nettoie les poumons.
- > Elle déclenche l'élimination des toxines.
- > Elle est bénéfique pour les yeux.
- > Elle a un effet positif sur l'hypertension et les palpitations.
- > Elle favorise le sommeil.
- > Elle améliore la mémoire.
- > Elle équilibre les glandes endocrines (notamment la thyroïde).
- > Elle participe au bon fonctionnement et à la lubrification des articulations.
- > Elle renforce le système immunitaire en fortifiant l'organisme.



UN RITUEL MATINAL

Traditionnellement, la salutation au soleil s'effectue à l'aube, face au soleil levant – source de toute vie –, pour rendre hommage à Surya, le dieu-soleil des *Veda* qui, comme Apollon, conduit un char d'or que tirent des chevaux célestes. Mais vous pouvez bien sûr l'exécuter à n'importe quel moment de la journée !

> On trouve mention de la salutation au soleil dès le II^e millénaire avant J.-C., dans le *Rigveda*, où elle est décrite comme une manière d'obtenir la santé et la prospérité.

Mise en garde

- > Le matin, le corps est raide et les muscles sont engourdis : vous devez donc faire vos premières salutations au soleil lentement, sans forcer. Une fois le corps réchauffé et assoupli, vous pouvez pousser chaque posture un peu plus loin.
 - > Ne faites pas la salutation au soleil durant les premiers jours des règles.
 - > Elle doit être faite en douceur pendant les trois premiers mois de la grossesse. Quand le ventre devient apparent, ne faites plus cette salutation au soleil mais celles qui sont adaptées aux femmes enceintes.
 - > Après la naissance, attendez l'avis favorable de votre médecin avant de reprendre progressivement cet enchaînement.
- » Faites de 5 à 8 salutations au soleil complètes pour vous échauffer avant votre séance de yoga.

La salutation au soleil pas à pas

