

PASCALE LEROY
PROFESSEUR DE HATHA-YOGA

YOGA

EN 21 JOURS



Se relaxer grâce
à la respiration et la méditation

Les postures essentielles et leurs variations

Un programme progressif
avec de nombreux pas-à-pas



LE D U C . S
E D I T I O N S

YOGA

EN 21 JOURS

21 jours : c'est le temps qu'il faut à votre cerveau pour prendre une habitude !

Souplesse, tonus, concentration, détente, soulagement des petits maux du quotidien : la pratique du yoga est reconnue bénéfique pour le corps et l'esprit. Vous avez toujours voulu vous y mettre sans savoir par où commencer ? Vous avez déjà suivi des cours de yoga et aimeriez savoir rectifier par vous-même la position de votre corps quand vous pratiquez chez vous ? Voici une méthode simple et pratique pour (enfin) se lancer ou réviser les grands principes !

Dans ce livre, vous découvrirez :

- **21 jours détaillés de hatha-yoga** : les postures essentielles et leurs variations pour trouver les bonnes positions facilement, à votre rythme et au plus juste de vos possibilités ;
- **Des enchaînements progressifs** pour sentir profondément comment les postures se succèdent avec une logique harmonieuse ;
- Comment apprivoiser votre souffle, renforcer votre dos, détendre votre nuque, faire baisser votre stress pour un meilleur sommeil : **les bonnes habitudes à prendre** et à appliquer tout de suite ;
- **Une initiation à la philosophie du yoga** et des conseils bien-être qui auront une influence positive sur votre quotidien.

**Quelques minutes par jour suffisent pour vous sentir bien,
dans votre tête et dans votre corps, alors lancez-vous !**

Inclus : des pas-à-pas explicatifs avec de nombreuses photographies pour bien comprendre les postures et les visualiser d'un seul coup d'œil.

Pascale Leroy enseigne le hatha-yoga depuis de nombreuses années.
Elle livre ici les secrets de sa pratique, adaptée aux possibilités de chacun.

ISBN : 979-10-285-0341-3



9 791028 503413

20 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

UNE CRÉATION SUPERNOVA 

Photos : © Yann Chemineau

RAYON LIBRAIRIE :
FORME

Pascale Leroy
Professeur de hatha-yoga



Yoga facile

en 21 jours

LE D U C . S
E D I T I O N S

*Merci à Alexandra Cadet de nous avoir prêté sa maison
pour la réalisation des photos.*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Modèles : Caroline Bernard, Julie Martin

Photos : Yann Chemineau (<http://photo.chemineau.eu>)

Maquillage : Charlotte Jouet

Maquette : John Rebaud (<http://www.rebaud.com>),

Audrey Tchakirian (<http://www.audrian.fr>)

Suivi éditorial : Blandine Pouzin

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0341-3

Sommaire

Préface	5
Introduction	7
<hr/>	
J -1 : Respirez!	19
1 ^{er} JOUR : Posture debout	25
2 ^e JOUR : Mouvements pour s'échauffer	31
3 ^e JOUR : Équilibres sur les pieds	37
4 ^e JOUR : Posture de l'arbre	45
5 ^e JOUR : Posture du bâton	51
6 ^e JOUR : Posture de la demi-lune	57
7 ^e JOUR : Postures du triangle	65
8 ^e JOUR : Enchaînement ou méditation	71
9 ^e JOUR : Postures de repos	77
10 ^e JOUR : Postures du guerrier	83
11 ^e JOUR : Posture du chien tête en bas	91
12 ^e JOUR : Posture du demi-pont	97
13 ^e JOUR : Posture de l'arc	101
14 ^e JOUR : Posture du guetteur	105
15 ^e JOUR : Posture d' <i>ardha-matsyendra</i>	109
16 ^e JOUR : Posture du grand étirement de l'Ouest	115
17 ^e JOUR : Enchaînement ou méditation	121
18 ^e JOUR : Postures de la chandelle et de la charrue	125
19 ^e JOUR : Posture du lièvre	131
20 ^e JOUR : Assise et <i>prânâyâma</i>	135
21 ^e JOUR : La salutation au soleil	141
<hr/>	
Conclusion	147
Pour aller plus loin : conseils de lecture	148
Comment choisir un enseignant?	149
Annexes Spécial mal de dos	151
Pour soulager les lombalgies	151
En cas de tensions dans le haut du dos	154
Pour détendre et renforcer la nuque	155
Table des matières	157





Préface

À la lecture de ces pages, qui allient la profondeur d'une sagesse millénaire à un humour bienfaisant, je n'hésite pas à vous encourager à lire ce livre.

Jules Verne nous avait proposé un tour du monde en 80 jours ; ici, Pascale Leroy nous offre l'aventure du yoga en 21 jours !

Les similitudes dans l'intention sont évidentes : vous faire goûter le voyage, ses préparatifs indispensables, souligner ses vertus et son côté initiatique, tout en vous prévenant des obstacles inévitables rencontrés en route. Bref, une expérience unique, personnelle, un cheminement vers le monde qui amène à l'intime de soi. Et inversement.

Je connais Pascale de longue date. Elle sait allier le sérieux de la philosophie du yoga avec la légèreté dans son propos. Sa fréquentation de cette discipline depuis trente ans – laquelle n'est ni une gymnastique ni un sport, insiste-t-elle et à raison - en a fait une « pratiquante », une enseignante chevronnée et passionnée.

Elle vous livre ici son travail et sa réflexion pédagogiques avec précision et rigueur. Elle sait vous tendre dans ce « vade-mecum » la part philosophique qui est la trame des pratiques ; les indications pour adapter au plus juste vos postures à vos possibilités ; vous donner la couleur d'une séance en mettant en évidence la bienveillance et la générosité qui en émanent.

Enfin et surtout, le yoga a un esprit. C'est le souffle, le travail incessant de la respiration qui le crée. À chaque inspiration nous empruntons un peu de l'air qui nous entoure, à chaque expiration, nous laissons un peu de notre empreinte à l'air que nous redonnons... La plume de l'auteure vous en livre les arcanes, le jeu subtil, qui n'est autre que le jeu du vivant.

Et puisqu'il est tant question de partir et de souffle... (re)lisez *Cinq semaines en ballon* de Jules Verne.

Isabelle Morin-Larbey,
*Présidente de la Fédération
nationale des enseignants de yoga*





Introduction

Qu'est-ce que le yoga ?

Tout le monde a sa petite idée de ce que peut être le yoga. Longtemps, il est passé pour une pratique sectaire réservée à quelques illuminés récitant des mantras dans des volutes d'encens. Aujourd'hui, il est devenu une « activité » à la mode, presque un passage obligé pour vivre avec son temps et être « tendance » ou « fashion ».

Évidemment, le yoga n'est rien de tout ça. Ni une secte, ni un sport, ni une gymnastique, ni une thérapie – même s'il se révèle puissamment thérapeutique – et encore moins une mode.

Plusieurs fois millénaire, le yoga sourit de tous les malentendus qu'il suscite et de toutes les déformations qu'on tente de lui infliger. Il en a vu d'autres ! Il a traversé assez de siècles, a su s'adapter à assez de cultures différentes sans jamais perdre son âme. Il faut dire qu'il possède, pour résister aux tentatives de dévoiement en tous genres, des armes redoutables : la profondeur et l'intelligence.

Sans vouloir impressionner avec de grands

mots, le yoga est une philosophie, une sagesse. La métaphysique indienne compte six « points de vue » ou systèmes de pensée (*darshana*), dont le yoga fait partie.

Dérivé de la racine sanscrite *yuj* : atteler, joindre, unir, il vise l'union et l'unification. Union de l'être à un principe transcendant, à l'Absolu, qui suppose l'unification des différentes composantes de cet être : physique, mentale, émotionnelle, spirituelle.

Dans les textes, on trouve les définitions suivantes : « *La dissolution de l'union à la souffrance* », voilà ce qu'est le yoga, d'après la *Bhagavad-Gîtâ* (littéralement « Le Chant du Bienheureux »), épisode célèbre de l'une des épopées fondatrices de l'hindouisme, le *Mahâbhârata*.

« *Yoga citta vritti nirodah* » annoncent les *Yoga-Sûtra* (texte de référence du yoga), ce que l'on traduit par : « *Le yoga est l'apaisement des agitations du mental.* »

Le yoga apparaît donc comme un but, mais il est aussi les moyens pour y parvenir. Ces moyens passent notamment par un travail corporel, à travers différentes postures,

Yoga facile en 21 jours

mais elles ne sont qu'un aspect de la philosophie du yoga qui en compte huit (on parle des 8 membres - *anga*) :

- Les *yama*, règles de vie en société et dans le monde sont au nombre de 5. En première position, la non-violence (*ahimsa*) envers tous les êtres humains, envers toutes créatures, envers la nature... Et donc non-violence envers soi-même. Ce que l'on peut aussi désigner par le beau mot de « bienveillance », où il s'agit de se respecter, de s'accepter, de composer avec ce que l'on est, comme on est. Viennent ensuite la vérité, le désintéressement, la modération, le non-désir de possessions inutiles.
- Les *ni-yama* sont des règles de vie envers soi, au nombre de 5 également : la

Les postures (âsana)

Les *âsana* sont essentielles car elles permettent de prendre conscience de son corps, de ses limites et de découvrir des potentialités que l'on ne soupçonnait pas.

Elles sont illimitées – ou presque. Il y en aurait, dit-on, 84 000, c'est dire si vous n'êtes pas près de vous ennuyer sur le tapis en ayant l'impression de répéter toujours la même chose ! Même si certaines postures se ressemblent beaucoup, elles varient sur ce qui peut vous apparaître comme des détails (position des bras, des pieds...), mais qui, en réalité, n'en sont pas puisqu'ils changent les sensations éprouvées.

Les *âsana* ont pour but de mobiliser la colonne vertébrale dans différentes directions et de solliciter tous les muscles et les articulations. Les postures sont regroupées en 8 familles distinctes.

« propreté » pas seulement au sens hygiéniste du mot, mais dans une attitude qui tend à se débarrasser de tout ce qui encombre, même les pensées ; le contentement, la pratique intense, la connaissance de soi et l'étude des textes, et enfin le lâcher-prise, l'abandon.

- Les *âsana*, les postures.
- Le *prânâyâma*, exercice sur le souffle.
- *Pratyâhâra*, le recul, le retrait des sens (symbolisé par une tortue rentrant la tête dans sa carapace...).
- *Dhâranâ*, la concentration.
- *Dhyâna*, la méditation.
- *Samâdhi*, la compréhension profonde, l'extase disent certains.

- Les étirements,
- Les équilibres,
- Les flexions avant,
- Les flexions latérales,
- Les extensions,
- Les appuis,
- Les rotations,
- Les inversions.

Ces familles se subdivisent en plusieurs branches. Dans la famille des équilibres, vous trouverez par exemple des équilibres sur les pieds, sur les fessiers, sur les mains ou sur la tête. Dans la famille des rotations, vous ferez la connaissance des rotations debout, assises ou allongées – sur le dos ou sur le ventre. Une même posture peut quant à elle appartenir à plusieurs familles.

Le but est de travailler des régions du corps bien précises, de solliciter tels muscles plutôt que tels autres, et de produire des effets particuliers sur la musculature et le squelette, mais aussi sur les organes. Chaque famille et chaque posture ont également une charge symbolique forte : elles constituent

une sorte de langage subtil qui va dévoiler tout son sens lors de la pratique et au-delà. Ce qui se passe sur le tapis a peu à peu des répercussions sur notre façon d'être au monde.

Les différentes formes de yoga

Au commencement, c'est-à-dire il y a quelques millénaires, se distinguaient déjà plusieurs formes de yoga :

- Le *karma-yoga*, ou yoga de l'action consciente et désintéressée,
- Le *bhakti-yoga*, ou yoga de la dévotion, généralement envers une divinité,
- Le *jnâna-yoga*, ou yoga de la connaissance,
- Le *hatha-yoga*, ou yoga postural,
- Le *râja-yoga* ou *ashtânga-yoga*, yoga royal.

Il faut citer aussi le *kriyâ-yoga* qui est un yoga de la purification, et le *yoga-nidrâ* ou sommeil éveillé, équivalent d'une relaxation profonde et transformatrice.

Aujourd'hui, pas une semaine ne se passe sans que de nouveaux yogas voient le jour : acroyoga, sex-yoga, SUP yoga, yogalates... Yoga devient ainsi un mot générique qui

peut recouvrir les pratiques les plus diverses et parfois les plus farfelues.

Que le yoga soit si riche qu'on puisse en extraire différents aspects et les mettre en avant, c'est parfait. Que chacun puisse ainsi trouver la forme de yoga qui lui convient, c'est génial. Mais qu'on use d'un mot « à la mode » pour vendre des pratiques assez éloignées de la philosophie du yoga, c'est dommage. La gym, c'est super, mais ce n'est pas du yoga. Le Pilates, c'est franchement efficace, mais ce n'est pas du yoga. Personnellement, je nage deux fois par semaine pendant une heure, ça me fait du bien et me détend, mais il ne me viendrait pas à l'idée de dire que je fais du swimyoga !

Les postures peuvent avoir des noms différents

Selon les écoles, les enseignants, le nom des postures varie sensiblement. Ne vous affolez donc pas si quelqu'un ouvre des yeux ronds quand vous lui parlerez de la posture du palmier et affirme avec véhémence qu'il s'agit de

la posture de la montagne. L'essentiel reste la posture en elle-même avec ses caractéristiques et ses effets. Qu'elle s'appelle palmier ou montagne a dans le fond une importance toute relative...

Le yoga proposé dans ce livre

C'est un *hatha-yoga* « classique », la forme la plus répandue en Occident. Mais à l'intérieur même de ce *hatha-yoga*, on distingue diverses influences et différentes écoles. Celui que je pratique est inspiré par l'enseignement de Krishnamacharya, qui a été perpétué par son fils, T.V. Desikaschar.

Il comporte plusieurs caractéristiques parmi lesquelles :

- Comme dans tout *hatha-yoga*, le travail postural y tient une place importante, mais il ne se conçoit pas sans l'attention très fine portée à la respiration. C'est elle qui donne le tempo, la longueur du geste se calant sur la longueur du souffle et non l'inverse.
- Le plus souvent, les postures se pratiquent d'abord en dynamique avant de s'installer dans la statique, la répétition en dynamique servant à mettre en mouvement et à étirer progressivement les muscles dont vous aurez besoin pour tenir la posture. C'est un peu comme réaliser

une esquisse avant de faire un dessin ou une peinture, s'exercer avec des gammes avant de jouer un prélude au piano.

- Après le mouvement vient le temps de l'immobilité, de la statique. La posture est installée, il ne reste plus qu'à vous laisser porter par la respiration et voir où celle-ci peut vous mener, si vous acceptez de la suivre. Il ne s'agit plus de faire la posture mais d'être dans la posture, d'observer. Cela ne signifie pas que vous êtes passif, au contraire ! Vous voilà témoin actif, à l'écoute.

- La séance se déroule suivant une progression (*vinyasa*) de différentes postures qui préparent et mènent à une posture centrale.

- Au début de chaque séance, on détermine une intention (*bhavana*), qui va servir de fil conducteur à la pratique et/ou d'objet de méditation.

Quels sont les bienfaits ?

Le yoga visant à harmoniser et unifier les différentes composantes de l'être humain, les effets se font sentir à plusieurs niveaux :

- **physique** : le corps est plus souple et plus tonique, la musculation et les articulations se renforcent, l'énergie est plus grande et aide à combattre la fatigue.
- **mental** : amélioration de l'attention et de la concentration, moins de dispersion, plus d'efficacité.

- **émotionnel et psychique** : apaisement et détente, plus grande stabilité face aux événements de la vie, meilleure possibilité de réagir au stress et à l'anxiété.

L'être humain est un tout, et non un assemblage d'éléments disparates. Ce qui se fait sentir dans le corps a forcément des répercussions dans le mental et dans le psychisme et inversement.

Le yoga n'a rien d'une pratique magique qui va résoudre tous vos problèmes en deux postures et trois respirations. C'est une discipline qui demande un engagement certain, de l'assiduité et de l'humilité, mais c'est aussi une pratique généreuse qui dévoile rapidement ses bienfaits – ils vont en s'intensifiant au fil du temps. Pour ma part, j'ai vite senti que je pouvais

emporter le tapis partout, et surtout dans ma tête. Tout le travail des postures et de la respiration dépasse largement le cadre de la séance et l'enseignement se poursuit bien au-delà, modifiant imperceptiblement la perception de soi-même et du monde. Le doute n'est plus permis : le yoga est une voie de transformation intérieure.



Comment suivre ce programme sur 21 jours ?

Essayez simplement d'être régulier. Tous les jours, retrouvez votre tapis et voyez ce qui se passe. Le plus simple est de vous laisser porter, et de suivre l'ordre des postures afin de vous faciliter leur approche. En revanche, vous pouvez glaner les points théoriques et les réponses aux questions au rythme de votre curiosité – et quand cela vous chante !

Pas d'affolement si vous « sautez » un jour, il ne vous arrivera rien de terrible. Mais n'abusez pas de ces coupures et surtout ne les prolongez pas : 2 jours sans pratiquer passe encore, mais au-delà, tout est à refaire ou presque, surtout lorsqu'on débute. Et si vous ne pratiquez pas, rien ne vous empêche de lire : de feuilleter ce livre-là ou d'en choisir un parmi ceux que je recommande en fin d'ouvrage pour faire mieux connaissance avec « l'esprit du yoga ».

Libre à vous de rester 2 jours (ou plus !) sur une même posture, pour mieux la ressentir dans toutes ses variantes... Ou de pratiquer deux jours en un si vous avez davantage de temps devant vous. Dans ce cas, n'hésitez pas à répéter deux fois la séance pour bien vous l'approprier.

Chaque jour, je vous propose :

- Une nouvelle posture à apprivoiser, avec ses variations et ses aménagements.
- Une phrase à méditer, avant ou après votre séance, et tout au long de la journée, ou avant de vous endormir. Elle est souvent en lien avec la posture proposée, parfois non, mais dans tous les cas, elle peut donner une « couleur » ou une direction aux heures qui suivent votre pratique.
- Un court exposé plus théorique pour faire connaissance avec quelques notions fondamentales du yoga. En effet, pratique et théorie sont complémentaires, elles s'éclairent et se répondent.
- Des réponses aux questions que vous risquez de vous poser.

Le but est que vous trouviez chaque jour de quoi satisfaire votre curiosité et votre appétit, et que vous preniez du plaisir afin de savourer et cultiver le *samtosha*, cette capacité à éprouver du contentement face à ce qui est, en l'acceptant pleinement et sans vouloir à tout prix le changer.

Les effets de 21 jours de pratique

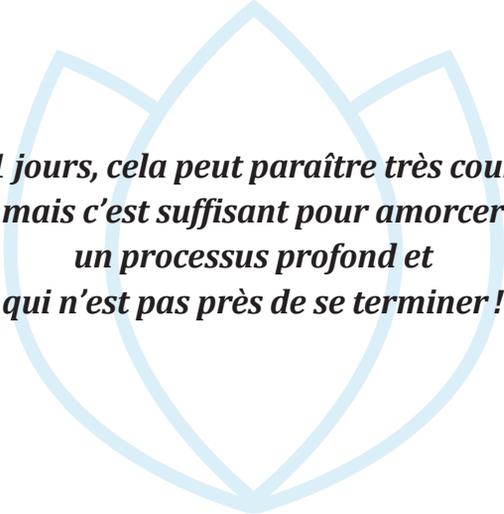
- Avant même de commencer les postures, **la prise de conscience de votre respiration** va être un moment essentiel. Très vite, vous allez acquérir le réflexe de vous connecter à la respiration dans différentes situations de stress ou pour vous détendre.

- **Les 2 premiers jours** vont vous faire entrer dans un rapport différent à votre corps, avec là encore une prise de conscience inédite, la découverte de sensations nouvelles que vous ne prenez jamais le temps de ressentir.

- **Au bout d'1 semaine**, vous sentirez sans doute un mieux-être corporel, plus de souplesse, plus de détente. Peut-être aussi commencerez-vous à repenser à vos séances, à vous surprendre à respirer différemment, à vous tenir plus droit, avec un sentiment d'ancrage.

- **Au bout de 15 jours**, vous aurez acquis plus d'autonomie dans votre pratique. Les moments d'intériorisation et de détente avant et après la réalisation des postures seront plus concentrés, plus méditatifs. Vous vous surprendrez à vouloir enchaîner plusieurs postures, à essayer des variantes que vous aviez laissées de côté. Vous aurez davantage confiance dans votre corps et dans ses capacités à exprimer ses besoins.

- **Après 3 semaines d'apprentissage**, vous ne serez plus tout à fait le même. Votre posture devant la vie et le monde peut se modifier sensiblement. Vous serez plus centré, plus stable, et donc plus ouvert.



***21 jours, cela peut paraître très court,
mais c'est suffisant pour amorcer
un processus profond et
qui n'est pas près de se terminer !***



Infos pratiques avant de se lancer

Qui peut faire du yoga ?

Tous ceux qui en ont envie, quels que soient leur âge et leur morphologie. Le yoga s'adapte à chacun, propose d'aménager les postures. En cas de pathologie avérée (accident, hypertension, problèmes cardiaques...) avant de vous lancer seul, demandez l'avis de votre médecin ou d'un enseignant.

Quel est le meilleur moment pour pratiquer le yoga ?

Les puristes recommandent de pratiquer le matin au saut du lit. L'esprit n'est pas encore parasité par le bruit du monde, le corps ne demande qu'à être étiré et, normalement, la nuit est venue à bout de votre fatigue. Si vous êtes lève-tôt, c'est l'idéal : personne ne vous dérangera et vous attaquerez la journée du bon pied, plein d'énergie et de calme intérieur. Mais si l'idée de mettre le réveil un peu plus tôt vous torture, trouvez un autre moment qui vous convient, *votre* moment. Si vous préférez le soir, pourquoi pas, à condition de privilégier des postures plus douces. Dans tous les cas, le mieux est de pratiquer chaque jour, à la même heure, exactement comme si vous notiez un rendez-vous régulier dans votre agenda.

À jeun, c'est mieux

Quel que soit votre moment, pratiquez à jeun, ou après une très légère collation. Par exemple, si vous pratiquez le matin, vous pouvez prendre une boisson et un fruit

si vous en ressentez le besoin, mais vous terminerez votre petit-déjeuner après la séance !

Le yoga se pratique-t-il partout ?

Oui, à condition que l'endroit soit calme et que personne ne vienne vous déranger. Au besoin, fermez la porte à clé, et signalez que vous avez besoin de silence. Laissez votre portable dehors, et s'il y a un ordinateur dans la pièce, éteignez-le.

Veillez à aérer la pièce avant pour mieux respirer.

Évitez les lumières électriques trop fortes, préférez la lumière du jour quand c'est possible.

Pas de miroir pour regarder ce que vous faites. Ce qui compte, c'est ce que vous ressentez. Mais il n'est pas interdit de jeter un œil dans la glace pour voir par exemple si votre dos est droit, si ce que vous prenez pour l'horizontale penche plutôt vers l'oblique...

Si vous avez du parquet, optez pour un tapis de sol pas trop fin (si possible garanti sans produits chimiques). Si vous avez de la moquette, un paréo ou une grande serviette feront l'affaire. Quel qu'il soit, ne faites pas l'impasse sur votre tapis. C'est votre espace. Votre lieu de rencontre avec vous-même. Votre île. Votre chez-vous. Le lieu de tous les possibles.

Juste une tenue confortable et rien d'autre !

Adoptez une tenue qui ne vous serre pas et ne gêne pas vos mouvements. Évitez les vêtements trop larges, vite encombrants.

Si la température le permet, pratiquez pieds nus, afin de sentir le contact du tapis. En option : un petit coussin, type zafu, utile dans certaines postures. Ou une brique (en liège plutôt qu'en matière synthétique), voire deux, surtout si vous avez les poignets fragiles.

Mais l'un des nombreux avantages du yoga est qu'il ne nécessite aucun investissement de matériel. Même si vous devez surélever le bassin, il vous suffit de rouler votre tapis ou de trouver un coussin adéquat (un peu ferme) chez vous.

4 règles d'or

Soyez comme l'enfant, curieux, avide de découvertes

Ne vous laissez pas enfermer dans la routine. Le yoga a besoin de répétitions, mais cela ne devient ennuyeux que si vous cherchez à retrouver à chaque fois les mêmes sensations. Or, chaque pratique est nouvelle, chaque geste doit être le premier et le dernier, celui dans lequel vous mettez toute votre attention. Rien ne se répète à l'identique, rien n'est figé, rien n'est inéluctable. Il suffit de rester en éveil, disponible pour accueillir ce qui se présente et que vous ne connaissez pas.

Combien de temps doit durer la séance ?

Fixez-vous un objectif réaliste, que vous pourrez tenir ! On recommande généralement 20 min quotidiennes minimum, mais si vous tenez ¼ d'heure, c'est déjà très bien. Je ne le répéterai jamais assez : l'essentiel est la régularité.

Éventuellement, prolongez la séance de quelques instants pour noter sur un carnet tout ce qui vous traverse : mots, images, pensées, sensations, observations...

Ces notes vous aideront à fixer quelque chose, et à suivre différemment l'évolution de cet apprentissage.

Amusez-vous !

Comme tout apprentissage, celui du yoga doit comporter une dimension ludique. Sérieux et concentration ne sont pas synonymes de gravité et de lourdeur. Au contraire, faites-vous léger, souple, mobile. Essayez, sentez, recommencez, essayez encore. Les postures s'adaptent, adaptez-vous aussi : à votre humeur, à votre fatigue, à votre état émotionnel.

Vous ne « sentez » pas une posture un jour ? Plutôt que de vous acharner, revenez à celle de la veille, ou passez à la suivante, ou... ne faites rien d'autre que de vous mettre sur votre tapis pour respirer tranquillement.

Qui sait, peut-être que l'envie viendra alors que vous ne l'attendez plus. C'est aussi cela le yoga : laissez surgir l'imprévu.

Respectez vos limites...

Elles sont plusieurs à vous attendre sur le tapis et vous risquez d'avoir des surprises ! Il y a celles que vous connaissez, celles que vous imaginez, celles que vous ne soupçonnez pas... Donnez-vous le temps d'en prendre conscience, de les questionner, de les mettre au travail. Ne forcez rien, surtout pas. La douleur est un bon indicateur, dès qu'elle se manifeste, revenez un peu en arrière... Mais il y a douleur et douleur : les cuisses ou l'arrière des jambes qui tiraillent, c'est normal, ce sont les muscles qui travaillent et sortent de la léthargie à laquelle trop d'immobilité les condamne. Mais lorsque les genoux ou les épaules se manifestent, écoutez-les, prenez-en soin, ne les brusquez pas.

Vous rencontrerez aussi des limites mentales. Du découragement, l'envie d'abandonner sous prétexte que vous n'y arrivez pas. « Je n'y arrive pas » est l'un des pires conditionnements qui soit. Avant de le dire, il faut essayer, se tromper, aménager, bifurquer, laisser tomber pour mieux y revenir un autre jour, ou à un autre moment... et arriver « quelque part », même si c'est différent de ce que vous aviez imaginé.

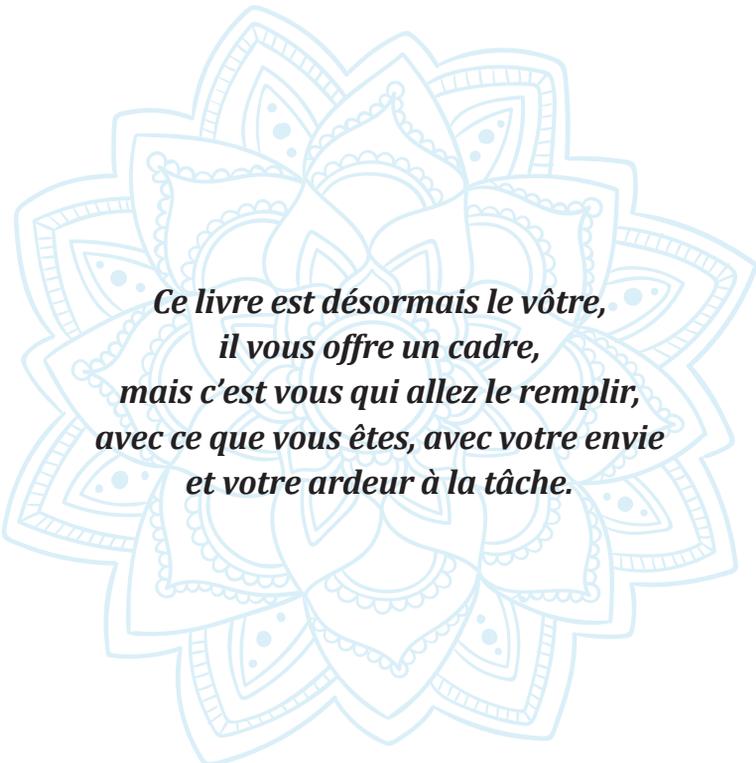
Étonnez-vous !

Sur le tapis, vous ne rencontrerez pas que des limites. Au contraire, vous découvrirez aussi des possibilités dont vous n'aviez même pas idée.

La matière sur laquelle le yoga travaille,

c'est vous, juste vous, c'est-à-dire l'essentiel. La pratique ne vise pas à vous ajouter des qualités dont vous auriez besoin, mais à vous dépouiller de tout ce qui vous encombre, vous limite, vous empêche, vous heurte, vous blesse, pour laisser apparaître l'être que vous êtes, en profondeur, au-delà des apparences sociales et des rôles que la vie vous oblige à endosser à longueur de journée.

Autrement dit, c'est à un voyage au cœur de vous-même auquel le yoga vous convie, à une sacrée aventure sur les chemins de la liberté.



***Ce livre est désormais le vôtre,
il vous offre un cadre,
mais c'est vous qui allez le remplir,
avec ce que vous êtes, avec votre envie
et votre ardeur à la tâche.***

					1
2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	

J -1 : *Respirez!*

*Première étape :
prendre conscience de sa respiration*

« La respiration est le mouvement par lequel l'homme s'ouvre et se referme, se donne et se reçoit de nouveau, s'abandonne et se retrouve en une vivante et incessante transformation. »

Rénata Farah



Yoga facile en 21 jours

Qui dit yoga dit respiration. C'est l'attention portée à la respiration qui différencie le mieux le yoga de la gym. Voilà pourquoi, avant de vous lancer dans les postures, je vous propose cette pause – cette... respiration ! – qui vous aidera à percevoir le mouvement de l'air dans votre corps, à affiner la perception que vous en avez.

Cette prise de conscience est le premier pas sur le chemin de votre transformation. Vous connecter à votre respiration doit devenir au fil des jours une action délibérée que vous pourrez pratiquer à tout moment : en attendant le métro, dans votre voiture, dans un magasin...

Vous l'écoutez. Vous l'observez. Vous la ressentez. Vous entrez dans son rythme. Le mouvement de la respiration, c'est le mouvement de la vie même. Vous voilà pleinement vivant !

D'un point de vue physique et physiologique, la respiration se fait grâce au diaphragme, principal muscle inspirateur.

Il a une forme de dôme (ou de parapluie ouvert) et s'attache sur les côtes et les lombaires, séparant le buste en deux parties : la cage thoracique et l'abdomen, la cavité pulmonaire et la cavité abdominale.

À l'inspiration, il y a contraction du diaphragme qui s'abaisse et s'aplatit. Les côtes se soulèvent, les poumons se gonflent.

À l'expiration, il se détend, retrouve sa forme initiale, tandis que les côtes s'abaissent et les poumons se vident.

L'inspiration nous sert à nous réapprovisionner en air « frais » (à défaut d'être pur) et en oxygène, tandis que l'expiration permet de se débarrasser des déchets, notamment du gaz carbonique, les échanges gazeux se faisant grâce aux alvéoles pulmonaires. L'expiration étant une activité réflexe et inconsciente, on garde ce que l'on appelle un « volume résiduel » de gaz carbonique qui « pollue » notre organisme.



N'oubliez pas d'expirer !

Dans la vie de tous les jours, la respiration est une activité mécanique qui se fait toute seule et de manière inconsciente pour nous jusqu'à ce qu'une émotion, chagrin ou joie, vienne nous couper le souffle et nous donne des battements de cœur. Respiration et circulation sont liées.

En cas de crispation, de tension, la respiration se raccourcit tandis que le rythme cardiaque s'accélère.

Nous prenons alors une grande inspiration comme pour relancer la machine... Mais nous oublions trop souvent l'expiration pourtant essentielle à la relaxation. Pensez-y!



→

La respiration est la seule grande fonction sur laquelle nous pouvons intervenir de manière volontaire. Il est donc possible de transformer l'expiration en une activité volontaire, en contractant certains abdominaux (qui servent alors de muscles expireurs), ce qui va nous aider à rejeter plus de gaz carbonique, et à diminuer le volume résiduel.

L'expiration apparaît alors comme un moyen de se nettoyer, s'alléger, se désencombrer. Elle sert à faire le vide, laissant toute la place nécessaire pour accueillir l'inspiration et l'air dont nous avons besoin pour vivre et nous régénérer. L'expiration possède par ailleurs des vertus apaisantes et relaxantes qui se font sentir très vite dès qu'on se met à son écoute.

Observez votre respiration

1. Allongez-vous. Si besoin, placez un petit coussin sous la tête, et/ou sous les genoux afin que la région lombaire soit bien détendue. Les jambes sont légèrement écartées, les pieds relâchés, les bras un peu éloignés du buste. Si c'est plus confortable pour vous, pliez les jambes, pieds posés sur le tapis. Dans un premier temps, ne faites rien, observez. Comment est votre respiration ? Lente ou rapide ? Régulière ou saccadée ? Où la sentez-vous, dans quelles parties du corps ?



2. Posez quelques instants les mains sur l'abdomen pour ne pas penser seulement au mouvement de la respiration, mais pour le sentir. Laissez d'abord la respiration se faire naturellement, de façon mécanique, sans forcer. L'attention que vous lui portez suffit généralement à la poser et à l'allonger, sans effort.



Toujours allongé, dans la même position avec les mains sur l'abdomen, entrez maintenant dans une observation plus fine. Amplifiez l'expiration en contractant les abdominaux et restez quelques secondes « à vide », pour accueillir l'inspiration.

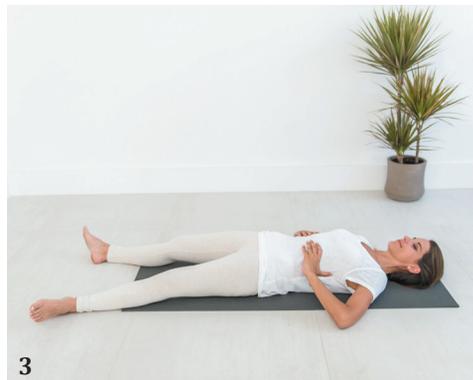
En fin d'inspiration, gardez l'air quelques secondes, pour « faire le plein » d'énergie. Suivez le trajet de l'air inspiré : dans vos narines, puis dans la gorge, le haut de la cage thoracique, les basses côtes, et enfin l'abdomen. À l'expiration, le trajet se fait en

→

sens inverse, depuis l'abdomen jusqu'aux narines. La respiration abdominale est sûrement la plus facile à percevoir, mais elle ne doit pas occulter ce qui se passe dans la cage thoracique.

3. Placez vos mains sur les basses côtes juste au-dessus de la taille, les pouces vers l'arrière, les autres doigts vers l'avant. À l'inspiration, les basses côtes s'ouvrent et s'écartent, à l'expiration elles reviennent à leur place. Restez plusieurs respirations en prenant conscience de cette respiration costale.

4. Posez enfin vos doigts en haut de la cage thoracique, entre la poitrine et les clavicules et sentez ce qui se passe à l'inspir et à l'expir. C'est la respiration claviculaire.



Un rythme à 4 temps

La respiration se fait en 4 temps :

- l'inspiration (*puraka* en sanskrit),
- la suspension (*kumbaka*) poumons pleins en fin d'inspir,
- l'expiration (*rechaka*),
- la suspension (*kumbaka*) poumons vides en fin d'expir.

La respiration constitue un point d'appui et un point de repère essentiel pendant toute la pratique. Essayez de rester connecté à ce rythme respiratoire dans les différentes postures. Cette attention au souffle va vous permettre de lâcher l'effort trop volontariste pour vous en remettre à la respiration. Dans l'immobilité apparente, elle continue en effet d'imprimer un mouvement au corps et permet de progresser dans la posture, de manière très douce, sans rien forcer.

Exercice pour bien sentir les différents étages de la respiration

Assis par terre, les jambes allongées, souples, les mains posées sur le tapis, légèrement en arrière du buste, les bras tendus.

1. Expirez profondément : l'abdomen se creuse, les basses côtes se rapprochent, les épaules se ferment, la tête s'incline vers l'avant pour venir regarder votre nombril. Les abdominaux sont contractés pour bien expulser l'air. Restez quelques secondes en suspension poumons vides.



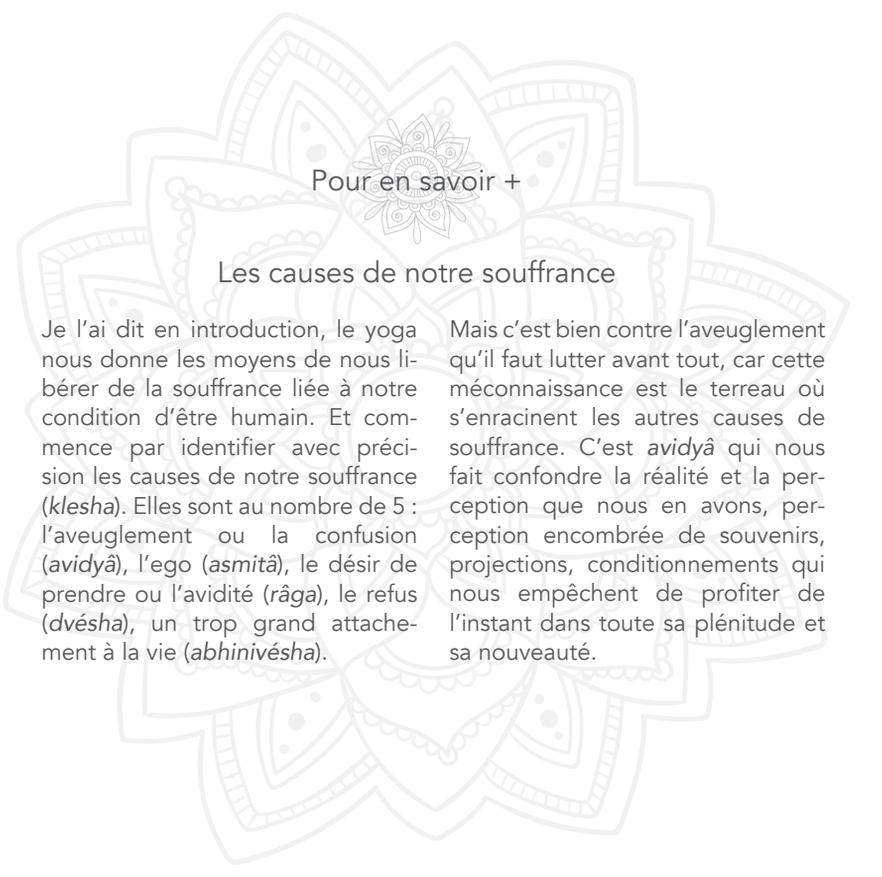
2. Lorsque l'inspir se présente, prenez appui sur vos mains : les épaules s'ouvrent, l'air pénètre dans le haut des poumons, puis descend vers le bas, tandis que les basses côtes s'ouvrent à leur tour, la colonne se redresse. Les abdominaux se détendent, le ventre se gonfle légèrement, signe que le diaphragme est bien descendu.



En fin d'inspir, le menton s'étire un peu vers le haut, la tête bascule doucement en arrière. Restez quelques instants en suspension poumons pleins avant d'expirer à nouveau laissant l'abdomen et la cage thoracique se vider, la colonne s'enrouler un peu.

Cet exercice est idéal en début de séance pour retrouver le mouvement de la respiration et se mettre à son rythme.

À pratiquer sans modération dès que vous en avez envie ou en ressentez le besoin pour vous poser, vous détendre, vous recentrer.



Pour en savoir +

Les causes de notre souffrance

Je l'ai dit en introduction, le yoga nous donne les moyens de nous libérer de la souffrance liée à notre condition d'être humain. Et commence par identifier avec précision les causes de notre souffrance (*klesha*). Elles sont au nombre de 5 : l'aveuglement ou la confusion (*avidyâ*), l'ego (*asmitâ*), le désir de prendre ou l'avidité (*râga*), le refus (*dvêsha*), un trop grand attachement à la vie (*abhinivêsha*).

Mais c'est bien contre l'aveuglement qu'il faut lutter avant tout, car cette méconnaissance est le terreau où s'enracinent les autres causes de souffrance. C'est *avidyâ* qui nous fait confondre la réalité et la perception que nous en avons, perception encombrée de souvenirs, projections, conditionnements qui nous empêchent de profiter de l'instant dans toute sa plénitude et sa nouveauté.

2	3	4	5	6
7	8	9	10	11
12	13	14	15	16
17	18	19	20	21

1^{er} jour : *Posture debout*

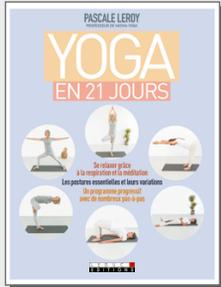
Apprendre à se recentrer

« Et qu'est-ce qu'un homme ?
Un être debout qui se dresse
sur la pointe des pieds
pour apercevoir l'univers. »

Roberto Rossellini



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Yoga en 21 jours
Pascale Leroy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S