

MATHILDE PITON

# LE YOGA MALIN



LES MEILLEURS CONSEILS  
POUR DÉMARRER LE YOGA  
ET PROFITER  
DE TOUS SES BIENFAITS

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS

# LE YOGA MALIN

Stress, fatigue qui s'accumule, esprit overbooké... Vous avez du mal à tenir le coup ? La bonne solution, à la fois pour le corps et l'esprit, c'est le yoga ! Oui, mais quel cours ? Est-ce que ça fait mal ? Comment le pratiquer chez soi ?

Dans ce guide accessible à tous, même aux grands débutants, découvrez :

- 10 bonnes raisons de vous mettre au yoga  
*+ un test pour savoir quel cours de yoga vous correspond.*
- Le matériel et les infos pratiques pour bien démarrer et rester motivé !
- Les postures de base illustrées pour reproduire en cours ou chez vous celles qui conviennent à vos objectifs.
- Des séances de 15 à 30 minutes (inspirées du yoga vinyasa) à faire à la maison : le matin pour vous réveiller en douceur, au travail pour gérer votre stress...



*Téléchargez gratuitement une séance inédite spéciale détente pour le week-end ! Rdv p. 207 !*

---

## UNE ACTIVITÉ SAIN ET BIENFAISANTE POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

---

Mathilde Piton pratique et enseigne le yoga depuis plusieurs années. Elle anime également un blog ([yoga.maathildee.com](http://yoga.maathildee.com)) et une page Facebook (Mathilde Yoga) dédiés à sa passion.

ISBN 978-2-84899-676-9

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



**6 euros**  
Prix TTC France

RAYON : FORME, BIEN-ÊTRE

**QUOTIDIEN MALIN**  
ÉDITIONS

9 782848 996769



Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique!

**À bientôt sur [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : [www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com) et [www.facebook.com/QuotidienMalin](https://www.facebook.com/QuotidienMalin).

Retrouvez également l'auteur sur son blog :  
[yoga.maathildee.com](http://yoga.maathildee.com)  
et sur sa page Facebook : Mathilde Yoga

Maquette : PCA  
Illustrations : Fotolia / postures : Mathilde Piton

© 2014 Quotidien Malin,  
une marque des éditions Leduc.s  
17, rue du Regard  
75006 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-676-9

MATHILDE PITON

# LE YOGA MALIN



QUOTIDIEN MALIN  
ÉDITIONS



# Sommaire

Introduction.....	7
Le yoga et moi, est-ce que ça va coller?.....	13
Je me lance! .....	45
Le B.A.-ba en 3 mots-clés : posture, respiration, méditation.....	61
Le yoga pour tous .....	113
J'étends les bienfaits du yoga à tout mon quotidien.....	131
L'esprit du yoga même... dans mon assiette!.....	173
Peut-on être un mauvais yogi?.....	193
Lexique des mots sanskrits traditionnellement utilisés en yoga .....	195
Remerciements .....	199
Table des matières.....	200



# Introduction

Le mot *yoga* signifie « union » en sanskrit, une langue indienne ancienne. Le yoga est à la fois une **méthode globale et un art de vivre** qui utilise différents moyens – les postures physiques, la relaxation, la méditation, la respiration, l'étude sur soi-même – pour unir le corps et l'esprit. Ce livre a pour objectif de vous faire découvrir cet univers et de provoquer en vous la petite étincelle qui vous fera dérouler votre tapis et commencer à « pratiquer ». Partons d'une question fondamentale : quel est l'intérêt du yoga ?



## Mes 5 bonnes raisons de faire du yoga

### 1 Ça me fait du bien! Je profite de l'instant présent et je lâche prise

Pratiquer le yoga m'aide à être présente, ici et maintenant: en me concentrant sur ma respiration et en étant à l'écoute de mes sensations, je laisse filer les pensées qui m'encombrent. Après une séance de yoga, je me sens bien, pleine d'énergie et détendue. J'ai remis les compteurs à zéro!

8

### 2 Je me reconnecte avec mon corps

«Basculez le bassin vers l'avant tout en contractant les fessiers, les omoplates descendent vers le bas, amenez le coccyx vers le sol, les mains restent engagées»... les premières séances de yoga ressemblent bien souvent à des cours d'anatomie. Une fois ces bases du corps humain maîtrisées, je suis passée à l'étape suivante: coordonner les mouvements. Bouger gracieusement, trouver mon équilibre sur une jambe, sur les mains, et même sur les avant-bras, me laisser guider par la respiration... Mon corps est devenu progressivement plus souple et plus tonique, ce qui aide à

soigner les bobos du quotidien (mal au dos, au genou, au ventre, etc.). C'est aussi un bon complément à la pratique d'autres sports.



### **3** Le yoga invite à l'exploration intérieure

Quand j'ose faire certaines postures que je croyais inaccessibles, ou quand j'accepte de rester calme en méditation, je prends conscience de toutes les sensations physiques, émotions et pensées qui me traversent. Qu'est-ce que j'en fais? Où est-ce que j'en suis? Le yoga me met en face de moi-même, je me remets en cause sans me juger, j'accepte et j'avance.

### **4** Le yoga a des effets positifs dans la vie quotidienne: je me sens mieux dans ma peau!

Une bonne séance de yoga a le don de me calmer, de me mettre de bonne humeur et de me faire sentir en pleine forme. Ces effets positifs se ressentent aussi hors du tapis et du studio de yoga, et se diffusent au quotidien: j'ai plus

confiance en moi, je suis plus concentrée, je suis plus à l'écoute de moi-même et des autres, et plus ouverte au changement. Je dors mieux, je mange mieux, je me sens plus équilibrée!

## 5 Le yoga s'adapte à tout le monde

10

Le yoga n'est pas une méthode exclusive réservée à certaines personnes. J'entends parfois dire : « Je ne peux pas faire du yoga parce que : c'est trop cher/c'est un truc de baba cool/je ne suis pas souple/je suis trop vieux. » En fait, le yoga peut fonctionner pour tout le monde, peu importe son âge ou sa condition physique. Et dans les cas où on ne peut pas beaucoup bouger, on peut au moins respirer!

Maintenant que vous voilà convaincu(e) (je l'espère en tout cas!), je vais vous expliquer comment trouver un cours, et ce qu'il faut porter comme vêtement ou avoir comme accessoires (pas grand chose, je vous rassure!). Une fois le tapis déroulé, je vous montrerai que le yoga comporte plusieurs dimensions : les postures physiques, la respiration et la méditation. Au delà de l'aspect physique, j'aborderai aussi la dimension plus philosophique du yoga, autre-

ment dit comment vivre le yoga au quotidien : dans la façon de vivre, de manger et de prendre soin de soi. Mais avant tout, je vais commencer par vous détailler les bienfaits du yoga pour le corps et pour l'esprit...





# Le yoga et moi, est-ce que ça va coller ?

## Les bienfaits du yoga sur mon corps

Le yoga est une activité physique. On croit bien souvent qu'il s'agit juste de s'asseoir et de marmonner « ommm » en respirant des bouffées d'encens. Mais au yoga, on bouge ! Avant de commencer, il faut d'abord faire le point : où est-ce que j'en suis physiquement ? Prenez un carnet, qui sera votre carnet de route du yoga, et répondez à ces questions :

- Le sport :
  - Le sport et moi, est-ce que c'est une véritable histoire d'amour ? Est-ce que je pratique régulièrement une ou plusieurs activités physiques ?

- Le sport est-il absent de ma vie? Est-ce que j'ai une carte de gym que je n'utilise jamais?
- Suis-je du genre à commencer de nouvelles activités (natation, course à pied...) sans m'y tenir sur le long terme?
- Le poids:
  - Mon poids me convient-il? Est-ce que je veux en perdre (5 kilos, ou 25 kilos)?
  - Est-ce que je cherche à prendre du poids, à être plus musclé?
- La santé:
  - Est-ce que je suis en bonne santé?
  - Est-ce que j'ai la santé fragile?
  - Est-ce que j'ai besoin de récupérer d'une blessure ou d'une opération?

## Un corps plus souple (si, si!)

Travailler la souplesse, c'est tout simplement étirer ses muscles. Oubliez les exercices toniques de la gym à l'école; au yoga, personne ne va vous pousser dans le dos pour que vous soyez capable de toucher vos pieds. Tout va se passer en douceur, par des exercices répétitifs, progressifs et exécutés en toute conscience, et non pas machinalement. Hormis les artistes de

cirque, les gymnastes et les danseurs de ballet qui s'entraînent des heures durant depuis leur plus jeune âge, la souplesse n'est pas une chose qu'on a l'habitude de travailler. Le manque de souplesse peut gêner dans certaines postures de yoga et dans la vie de tous les jours : quand j'ai débuté le yoga, j'étais incapable de toucher le sol avec mes mains sans plier considérablement les genoux et m'asseoir par terre en tailleur pendant un moment n'était pas du tout agréable (le yoga favorise l'ouverture et la mobilité du bassin).

Vous vous dites peut-être que vous aurez l'air ridicule en cours si vous n'êtes pas souple. Mais ce n'est pas un bon argument pour ne pas se mettre au yoga : est-ce que vous renonceriez à apprendre le tennis juste parce que vous ne savez pas tenir une raquette ? La souplesse, ça se travaille. Lentement, mais sûrement. Et ce n'est pas parce qu'on n'est pas souple qu'on fait « mal » du yoga : chacun son rythme !

**Je suis trop souple !** Si vous êtes déjà très souple, le yoga vous aidera à bien

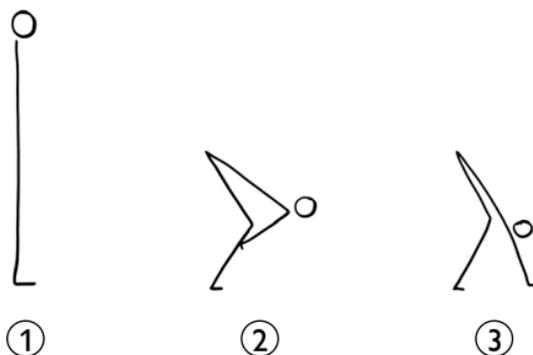


engager les muscles pour ne pas vous blesser et prendre soin de vos articulations.

### Exercice : Bonjour souplesse !

Mettez-vous debout, puis lentement et en expirant, pliez-vous en deux vers vos pieds. Vos mains ne touchent pas le sol ? Pliez les genoux et mettez les mains sur vos tibias. Laissez la tête et les bras se diriger vers le sol, relaxez le cou. Le bas du ventre repose sur le haut des cuisses. Respirez dans cette flexion avant du corps. Dites bonjour aux muscles à l'arrière des cuisses qui ont sûrement commencé à se manifester ! Sans rien faire, petit à petit, le poids de votre corps vous entraîne vers le sol. Cet exercice passif fait travailler la souplesse de l'arrière des cuisses.

16



↳ **Conseil pour les étirements :** il est important de ne pas faire d'à-coups violents comme un ressort ; on cherche à calmer le système nerveux, et si vous traitez votre corps comme un élastique, ça aura l'effet inverse car si on s'étire rapidement, le muscle réagit en se contractant. En travaillant lentement, en s'étirant progressivement, le muscle ne se contractera pas brutalement, mais s'allongera sans risque.



**Judith Lasater, professeur de yoga :** « Vous pouvez vous plaindre de ne pas être assez souple, vous pouvez vous plaindre de la posture qui est trop compliquée, vous pouvez vous plaindre du prof qui vous fait faire cette posture. Mais ni la posture, ni le prof ne créent la difficulté. La difficulté était déjà là au départ. Le yoga vous donne une chance de l'explorer, et peut-être même de la dissoudre. »

### Les bénéfices d'un corps plus souple :

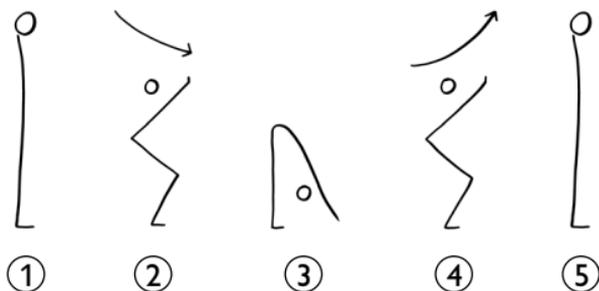
- Des articulations en meilleure santé. Chevilles, genoux, hanches, coudes, poignets : ça bouge mieux, avec plus de fluidité, et on y gagne en mobilité.
- Un corps plus détendu et une meilleure posture générale. Les tensions sont relâchées !

## Un corps plus tonique

L'un des effets du yoga est de renforcer physiquement, tout en assouplissant et en allongeant les muscles. Quand on ressort de son premier cours de yoga, les effets les jours suivants sont évidents : courbatures ! Même dans des endroits insoupçonnés... Les courbatures sont des douleurs musculaires provoquées par des exercices inhabituels pour le corps ou des étirements prolongés.

### Exercice : La posture de la chaise

Mettez-vous debout, puis pliez les genoux, baissez vos hanches et les fessiers vers l'arrière comme si vous alliez vous asseoir sur une chaise. Levez les bras vers l'avant et gardez-les près des oreilles, dans le prolongement du buste. Dirigez le regard vers le sol et vérifiez que vous voyez toujours bien vos orteils – si ce n'est pas le cas, reculez vers l'arrière les cuisses et les fesses.



Que ressentez-vous après 2 ou 3 respirations dans cette posture ? Les cuisses chauffent. Respirez, restez encore quelques instants dans cette posture dite de la chaise. Puis relâchez lentement et penchez-vous vers l'avant en expirant, dans la posture passive d'étirement – la flexion avant debout. Après quelques respirations lentes et profondes, revenez dans la posture de la chaise.

### **L'avis de Mikio Aoi, coach sportif : comment se muscle-t-on ?**

Il y a 3 facteurs à prendre en compte si on veut se muscler :

- ❶ un effort suffisamment intense et long ;
- ❷ des activités variées qui permettent au corps d'avoir toujours à s'adapter, et donc de travailler suffisamment ;
- ❸ une alimentation équilibrée, suffisante et adaptée, qui comprend des protéines.

## **Un corps plus mince ?**

Le corps maigrit quand l'énergie dépensée par toutes les activités que l'on fait est supérieure à l'énergie consommée (par ce qu'on mange et

ce qu'on boit). Certaines activités font dépenser plus d'énergie car elles sollicitent plus les muscles et le cœur – comme la course à pied, la natation, le vélo, le ski de fond. Ce sont des sports qui sollicitent tous les muscles pendant une longue durée.

20

Dans le yoga, la «salutation au soleil» – un exercice d'échauffement qui enchaîne plusieurs postures – est l'exercice qui se rapproche le plus du «cardio». En fonction des cours, il dure de 5 à 20 minutes. Ce n'est cependant pas une activité suffisante pour dépenser une grande quantité d'énergie. Le yoga, ce n'est pas de l'aérobic.

Si maigrir est votre objectif, je vous conseille d'accompagner votre pratique du yoga d'une activité physique dynamique comme la marche rapide, la course à pied ou la natation. Une alimentation saine et équilibrée est également nécessaire : le yoga, par la diminution du stress, peut aider à retrouver naturellement un équilibre alimentaire. En reprenant conscience de son corps, en travaillant à se faire du bien, j'ai aussi envie de me nourrir mieux. En sortant d'un cours de yoga, j'ai rarement envie d'aller manger un hamburger au McDo.

## Et si je transpire beaucoup, est-ce que je maigris?

Dans le Bikram yoga, on transpire beaucoup : la salle est chauffée à 40 °C et le taux d'humidité monte à 40 %. Vingt-six postures sont enchaînées pendant 1 h 30. Autant vous dire qu'on transpire beaucoup ! D'autres cours que le Bikram yoga peuvent également faire transpirer, même si la salle n'est pas chauffée ! Est-ce que transpirer est le signe que je fais plus d'efforts, et donc que je brûle de l'énergie ? La transpiration est un processus qui permet au corps de se refroidir quand il a trop chaud. La sueur, c'est principalement de l'eau. La transpiration ne brûle donc pas des calories, même si on pourrait croire que transpiration = fonte des graisses. Par ailleurs, si vous transpirez beaucoup, vous avez donc perdu beaucoup d'eau : pensez à bien vous hydrater ensuite.



**Whitney, 24 ans, 1 an de yoga :** « Le yoga m'a complètement transformée. Il a changé mon corps : j'ai perdu plus de 13 kilos en un an, je suis

plus musclée, ma respiration est plus stable. En plus du yoga, je me suis mise à courir plusieurs fois par semaine. Au-delà de l'aspect physique, grâce au yoga, je suis aussi plus consciente du monde et des gens qui m'entourent, je considère autrement ma propre place en relation avec les autres. J'ai une meilleure appréhension de mon état d'esprit et de mes émotions : maintenant que j'ai compris à quel point ce que je dis ou fais a un impact dans ma vie, j'ai appris à faire plus attention à comment j'étais et comment je répondais aux gens dans certaines situations. De manière générale, je suis plus détendue, ouverte d'esprit et à l'écoute de ce dont mon corps a besoin. »

## Une meilleure digestion

Le cours de yoga avait commencé depuis un moment, tout le monde était calme et concentré sur son tapis. La posture qui suivait était une torsion. Assise par terre, la prof nous guidait : « Étirez la colonne vertébrale sur l'inspiration, et sur l'expiration, tournez-vous vers l'arrière de la salle. Cette posture est parfaite en cas de constipation, vous massez vos organes internes. » J'étais nouvelle au yoga, et à entendre la prof parler de choses si prosaïques, j'ai éclaté de rire !

Parler « d'évacuation » est un sujet récurrent au yoga. Vous vous attendiez peut-être à

de grandes considérations philosophiques, mais sachez-le, le yoga, c'est entre autres un excellent moyen pour améliorer son transit ! Car quand ça va mal, c'est le genre de choses a priori insignifiantes qui peuvent vous empoisonner la vie. Avec toutes les postures effectuées en cours, notamment les postures de torsion, et la respiration abdominale, vos organes internes ont droit à un bon massage. C'est l'un des bénéfices du yoga qui n'est, certes, pas très glamour, mais qui va vous rendre la vie plus facile !



**Sophie, 38 ans, 3 ans de yoga :** « Je souffrais de fréquents maux de ventre : douleurs abdominales, diarrhées fulgurantes juste après avoir mangé, suivies de jours de constipation. Mon médecin a diagnostiqué une colopathie spasmodique, une maladie fréquente chez les gens anxieux, notamment les femmes. Il m'a suggéré d'adapter mon régime alimentaire en fonction des différentes crises que je traversais (diarrhée ou constipation). Et en complément, je me suis mise à suivre des cours de yoga. J'ai appris à relâcher mon ventre : plutôt que d'essayer de toujours contracter mes abdos pour avoir un ventre plat ou pour "bloquer" mes crises, j'ai appris à faire des respirations abdominales, à me détendre, à laisser mon ventre s'arrondir pour mieux respirer. Après quelques mois de yoga, les douleurs ont disparu complètement et définitivement. »

## Les bienfaits du yoga sur mon psychique

Le yoga n'a pas seulement des effets physiques : il a aussi de nombreux effets sur le mental. D'ailleurs, on commence souvent le yoga en se disant qu'on a besoin de trouver un bon moyen pour se relaxer. Reprenez votre carnet de route du yoga pour ce bilan psychologique :

24

- Êtes-vous facilement anxieux ?
- Avez-vous besoin de tout contrôler ?
- Avez-vous tendance à déprimer, à vous isoler ?
- Vous laissez-vous facilement emporter par la colère ?
- Souffrez-vous de maux de ventre ?
- Avez-vous un sommeil agité ?

### Le yoga contre l'anxiété et la dépression

On a de nombreuses raisons d'être anxieux. Que ce soit dans des événements majeurs de la vie – déménager, se marier, avoir des enfants – ou dans la routine du quotidien – être bloqué dans les embouteillages, penser à payer les factures, ressasser des conflits avec ses amis ou sa famille, etc. Les sujets de préoccupation prennent souvent le dessus, et c'est à eux qu'on pense en premier

quand on nous demande de nos nouvelles, au lieu de voir les choses positives qui nous arrivent.

À tout ce stress s'ajoutent d'autres émotions négatives: on est impatient dans la file d'attente, en colère contre quelqu'un, frustré au travail. L'anxiété a beau être mentale, elle se répercute sur le corps (rythme cardiaque, pression du sang, tension musculaire). Du coup, on a mal au ventre, on dort peu, on regarde trop la télé, on mange trop et pas très bien – ou alors on ne mange pas assez.

Et pour noircir le tableau, le stress se nourrit de lui-même: plus on stresse, plus on sera stressé. C'est un cercle vicieux dont on s'extrait difficilement.

### **Anxiété ou dépression, quelle différence?**

L'anxiété est un sentiment indéfinissable d'insécurité. L'anxiété rend l'esprit agité: en étant anxieux, je rumine, je ressasse sans cesse les mêmes choses. Physiquement, la personne anxieuse n'est pas très présente, ses mouvements sont rapides et saccadés.



**La dépression** est un trouble mental marqué par la tristesse, un désintérêt pour les activités qu'on aime d'habitude, une perte de l'estime de soi. Physiquement, la personne qui souffre de dépression bouge lentement et se sent rapidement fatiguée.

On peut parfois souffrir des deux à la fois : être anxieux avec une dose de dépression, ce qui peut donner un corps fatigué mais à l'esprit agité, ou inversement, un corps superactif mais un esprit mou et passif.

### Comment être plus relaxé grâce au yoga

Le yoga propose des clés pour être moins angoissé, et même pour aider à soigner la dépression :

- en réapprenant à respirer profondément ;
- en étant vraiment présent à soi, aux autres ;
- en apaisant l'esprit et toutes les histoires mentales et autres schémas de pensée qui l'accompagnent ;
- en apprenant au corps à se relaxer dans des postures de repos ou au contraire exigeantes.

(Voir dans le chapitre 3 les exercices pratiques de relaxation, p. 100.)



**Patricia, 26 ans, 7 ans de yoga :** « J'étais tellement anxieuse avant de faire du yoga ! Je ne sais pas vraiment par quel mécanisme le yoga a changé

ça en moi, mais je sens la différence. Le yoga m'a donné confiance. Je n'ai plus l'impression de devoir changer pour être acceptée par les autres. J'ai appris à m'accepter telle que je suis. Je me dis que je fais partie d'un tout, de quelque chose qui me dépasse, et j'essaie de rester authentique envers moi-même et les autres. Je suis beaucoup plus détendue qu'avant.»

## J'apprends à mieux réguler mes émotions

27

Qu'elles soient agréables ou non, de fortes émotions nous assaillent fréquemment au quotidien (naissance, mariage, décès, maladie, licenciement...). Les émotions, on ne peut rien y faire, elles sont là, elles nous traversent et nous rendent humains. Elles ne sont pas en elles-mêmes négatives ou positives, mais ce sont nos réactions face à ces émotions qui sont déterminantes. Est-ce qu'on se laisse déborder et envahir par la colère ou le dégoût lorsque quelque chose nous agace, par exemple ? Se laisse-t-on aller à la peur dès la moindre difficulté ?

**Le yoga nous enseigne à prendre du recul, à ne plus « démarrer au quart de tour » et à avoir des réactions plus mesurées :**

- en apaisant le système nerveux par la relaxation et la méditation ;

- en apprenant à s'observer sans jugement. Par exemple, quand une posture est difficile, comment est-ce que je réagis : est-ce que je force pour y arriver ? est-ce que, au contraire, je laisse tomber en me disant que je suis nul ? Je peux tout simplement essayer, en respirant bien, sans porter de jugement.

28

Quand je fais une posture d'équilibre dans le yoga, j'apprends à bouger lentement pour y parvenir, je respire en conscience pour maintenir la posture pendant un moment, j'utilise la force de mes jambes pour tenir et les parties de mon corps qui ne sont pas directement engagées dans la posture restent souples et relaxées. Mon esprit peut être en proie à diverses émotions : je les observe, et les laisse filer sans m'y attacher. Douceur, force, patience, précaution, respiration : ce que je fais sur le tapis va ensuite se transfuser dans ma vie de tous les jours, hors du cours de yoga.

## Je fais le tri entre bonnes et mauvaises habitudes

« À partir de maintenant, je serai calme, douce, posée, sympa, un vrai rayon de soleil ! » Deux minutes plus tard, je me cogne le pied dans une chaise et je me mets à jurer : « Mmmmmmm... »

mince!!!» Toutes mes bonnes résolutions d'il y a deux minutes tombent à l'eau et je serai de mauvaise humeur pour le restant de la matinée.

Observez comment vous marchez dans la rue. Marche rapide, le regard vers le sol, les pensées qui tournent en boucle, sourcils froncés.

Stop! Qu'est-ce qui se passerait si vous alliez un peu moins vite, si vous détendiez les sourcils? Regardez droit devant vous. Souriez, même très légèrement! Le fait de sourire illumine votre visage. Les personnes que vous croisez baissent leur garde. Des effets positifs parfois inattendus peuvent venir de détails comme le fait de sourire.



### **Qu'est-ce que le « karma » ?**

C'est un terme sanskrit qui représente la loi de cause à effet: tout ce que je pense, dis ou fais aura des conséquences. Dans la vie quotidienne, c'est une façon de ne pas oublier de rester engagé dans ce qu'on fait, autrement dit de ne pas être indifférent et agir comme si rien n'avait vraiment d'importance. Attention à ne pas devenir trop obsédé par cette idée non plus et vivre en craignant des répercussions démesurées.

Faites la liste de vos habitudes sur votre carnet de route du yoga :

- hygiène de vie quotidienne ;
- habitudes alimentaires ;
- habitudes comportementales (dans vos relations aux autres, face aux difficultés, etc.) ;
- habitudes physiques (dans votre façon de vous tenir par exemple).

30

Faites le tri parmi toutes ces habitudes :

- Quelles sont celles qui sont importantes et bénéfiques ? (*vous occuper des gens que vous aimez, prendre le petit déjeuner en famille, faire du sport avec votre meilleur ami, etc.*)
- Quelles sont celles qui relèvent du petit plaisir légèrement coupable ? (*manger une pâtisserie tous les jours en sortant du boulot, vous plaindre auprès de vos collègues, etc.*)
- Quelles sont celles qui vous semblent néfastes et dont vous aimeriez bien vous détacher ? (*passer toutes les soirées devant la télé, ne jamais ouvrir votre courrier, faire toujours la vaisselle en retard, ronger vos ongles, râler à la moindre contrariété, etc.*)

Il est très difficile de changer ses habitudes. Elles sont souvent bien ancrées dans notre routine : c'est ce qui fait que ce sont des habitudes ! Mais bonne nouvelle : on peut changer ! En langage scientifique, on parle de « neuroplasticité

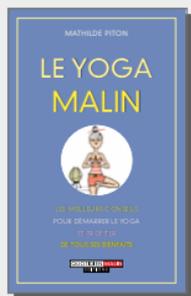
du cerveau» : le cerveau peut sans cesse créer de nouvelles connexions, autrement dit, il se transforme en fonction de notre expérience. Le yoga peut m'aider à bouleverser ma routine, mes habitudes, pour en créer de nouvelles, plus saines, plus équilibrées, plus en ma faveur. Comment ?

- **En arrêtant de me juger tout le temps**, surtout de façon négative, et au contraire en cultivant les pensées positives. Si je pense «je suis nul/bête/moche», cette pensée trouve un écho dans le cerveau, qui la répand dans tout le corps, ce qui génère de l'anxiété ou de la déprime : ça s'amplifie !

- **En proposant des défis physiques** à travers les différentes postures, que ce soit en restant immobile ou au contraire en effectuant des postures qui me semblaient compliquées ou infaisables au départ : je me dépasse et je me rends compte que je pouvais faire plus que ce que je pensais. Ou bien j'accepte simplement d'être là où j'en suis : tout le monde ne mettra pas ses pieds derrière la tête, et ce n'est pas bien grave.

- **En favorisant l'introspection** (la réflexion sur soi-même) pendant la relaxation et les postures effectuées lentement : je prends conscience de ce qui est superflu, de ce qui ne contribue pas à mon bien-être, de ce qui me dessert. Le yoga met sur le chemin de la connaissance de soi.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Le yoga malin**

Mathilde Piton



J'achète ce livre

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

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**  
ÉDITIONS