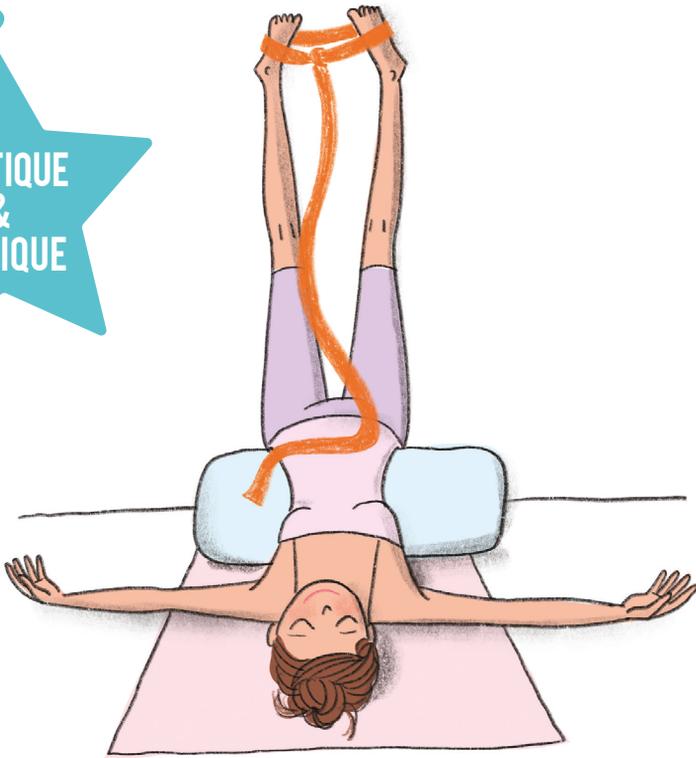


PRATIQUE
&
MAGIQUE



Lou de Vitry
et Marie Guyot

RESTORATIVE YOGA

*La nouvelle méthode pour se détendre
et trouver l'équilibre*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

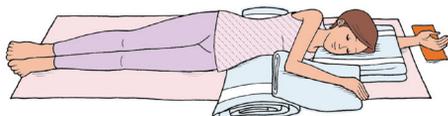
20 POSTURES POUR TROUVER LE CALME ET VOUS RÉGÉNÉRER !

Vous voulez travailler votre posture pour éviter les douleurs et les crispations ? Vous ressentez le besoin de faire des pauses vraiment efficaces pour relâcher la pression ?

Le Restorative yoga sera votre allié pour trouver une détente profonde du corps et de l'esprit, sans notions de performance ou de compétition.

Dans cet ouvrage entièrement illustré, découvrez :

- ★ **Les principes de cette technique accessible à tous**, quel que soit votre âge ou votre condition physique.
- ★ **Des postures adaptées aux énergies de chaque saison** pour renouer avec votre rythme naturel, corriger vos mauvaises postures et améliorer votre concentration et votre confiance en vous.
- ★ **Des postures express** faciles à adopter au bureau ou dans les transports, et des exercices de respiration.
- ★ **Des enchaînements spéciaux pour soulager vos maux du quotidien** : mal de dos, problèmes digestifs, fatigue, stress, coups de blues...
- ★ **Tous les conseils pratiques** (moments à privilégier, durées, tenue, supports, aménagements...) pour vous guider.



Lou de Vitry est professeure de yoga certifiée en Restorative yoga et formée à la Dynamique Mentale et Cérébrale Interactive par Bernard-Michel Boissier. Elle enseigne dans son studio de Bruxelles et à Paris, au Samasthiti Studio.

Marie Guyot est journaliste et auteure spécialisée en santé, forme et psychologie.

ISBN : 979-10-285-1641-3



9 791028 516413

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustrations :
Emmanuelle Teyras (plat 1),
Séverine Aubry (ci-dessus)
Rayon : Santé

RESTORATIVE
YOGA

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 :
bit.ly/newsletterleduc

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.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Suivi éditorial : Blandine Pouzin

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Pascale Braud

Design de couverture : Antartik

Illustrations des postures : Séverine Aubry

Retrouvez-la sur son site : www.severineaubry-illustration.com/

© 2019 Leduc.s Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1641-3

Lou de Vitry et Marie Guyot

RESTORATIVE YOGA

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

PRÉFACE DU D ^R SERGE RAFAL	7
INTRODUCTION	13

Chapitre 1 UN YOGA ENTRE RELAXATION ET MÉDITATION

Qu'est-ce que le Restorative yoga ?	19
Les origines du Restorative yoga	19
À la recherche du relâchement	27
La respiration par le nez	31
Le rôle essentiel des accessoires ou supports	37
Quels sont les bénéfices du Restorative yoga ?	45
Le Restorative yoga en pratique	52
Où pratiquer ?	52
À quel moment de la journée ?	54
Quelle tenue dois-je porter ?	57
De quel matériel ai-je besoin ?	57
En musique ou en silence ?	57
Faut-il consulter un médecin avant de pratiquer le Restorative yoga ?	58

Chapitre 2 LE RESTORATIVE YOGA AU RYTHME DES SAISONS

Pourquoi pratiquer le yoga saisonnier ?	61
Le printemps	63
Pourquoi ces postures au printemps ?	63
La Torsion supportée	64
La Pince supportée	69
Le Bébé heureux (ou « la libération des vents »)	74
La Chaise longue	78
L'été	81
Pourquoi ces postures en été ?	81
Les Deux Briques à la verticale	82
Les Deux Briques à l'horizontale	86
Le Lac inversé	90
La posture de la relaxation (Savasana) avec les jambes surélevées	98
L'automne	101
Pourquoi ces postures en automne ?	101
Le Pont	102
L'Étirement latéral	106
L'Angle ouvert assis	112
La posture de la relaxation (Savasana) avec la poitrine surélevée	117

L'hiver	122
Pourquoi ces postures en hiver ?	122
L'Arc	124
Le Torrent	127
L'Enfant	132
La posture de la relaxation (Savasana) en sushi	135

**Chapitre 3 LES DEUX POSTURES REINES : SAVASANA CLASSIQUE
ET LA DÉESSE DU SOMMEIL**

Savasana classique : le must	142
La Déesse du sommeil	151

Chapitre 4 YOGA QUICK : LA MONTAGNE, POSTURE DE LA CONFIANCE EN SOI

La Montagne debout	162
La Montagne assise	171

Chapitre 5 UN YOGA POUR PRENDRE SOIN DE SA MAISON INTÉRIEURE

Un dialogue avec son ventre	181
Montre-moi ton ventre, je te dirais comment tu vas	182
Prendre conscience de ses organes	183
3 postures spécifiques pour placer et détendre l'abdomen et les organes internes	185
Séquences spéciales pour maux divers	187
Ventre gonflé, constipation, problèmes digestifs...	189
Tensions dans le bas du dos	191
Grosse fatigue	192
Coup de fatigue, décalage horaire	193
Insomnies	194
Stress, anxiété	195
Tristesse	196
Migraine	197
Difficultés respiratoires, asthme	198
Inconfort, douleurs liées aux règles	199
Douleurs liées à la ménopause	200

CONCLUSION	201
POUR EN SAVOIR PLUS	204
REMERCIEMENTS	206

*À Thibault, Violette et Eulalie, mes enfants chéris...
pour qu'ils aient la chance de trouver, tout au long
de leur vie, des chemins d'équilibre et de joie,
comme celui que j'ai trouvé dans le yoga.*

M. G.

*À Caroline Boulinguez, une grande dame du yoga,
et surtout mon amie, sans qui je ne serais
jamais devenue professeure.
Au D^r Serge Rafal, qui m'a toujours
soutenue et encouragée à me mettre à l'écriture.*

L. de V.

PRÉFACE

DU D^R SERGE RAFAL

Je remercie Lou de Vitry de m'avoir sollicité pour rédiger cette préface. Et puisqu'elle a eu la gentillesse de me dédicacer son travail, laissez-moi vous situer le contexte et l'évolution de nos rencontres avant de vous livrer mon sentiment sur l'irruption *a priori* insolite du yoga dans la sphère médicale et mon univers personnel.

Le contexte

Malgré des progrès spectaculaires réalisés dans tous les domaines, semaine après semaine (prévention, diagnostic, traitement, surveillance), la médecine moderne est loin d'avoir résolu la totalité des problèmes de santé auxquels sont confrontés les patients, principalement en pratique de ville. Trois reproches récurrents lui sont faits, corollaires de son omnipotence et sa technicité :

- Une hyperspécialisation responsable d'une vision en pièces détachées du patient.

- Une perte des contacts humains où l'on parle certes au malade mais où l'on dialogue beaucoup moins avec lui.
- Une puissance de feu considérable des médicaments et des traitements, responsables de nombreux effets secondaires parfois très gênants pour la qualité de vie.

Ceci a participé à l'explosion dans les années 1980 d'une démarche globale, plus humaine, moins agressive, d'abord appelée « Médecines douces » – terme apparu en 1978 avec la création du magazine éponyme – dont je me suis immédiatement senti proche. Je suis moi-même spécialiste en médecine générale... mais pas que ! J'ai en effet ouvert en 1976 à l'hôpital Tenon (Paris XX^e) une consultation d'abord orientée douleur, affichée d'acupuncture, qui s'est secondairement ouverte à d'autres pathologies et méthodes de soins comme l'homéopathie – actuellement dans la lessiveuse –, la phytothérapie et l'aromathérapie – utilisation des huiles essentielles –, la mésothérapie, la vertébrothérapie – nommée ainsi par le D^r Robert Maigne à l'Hôtel-Dieu de Paris, issue d'une synthèse des méthodes manuelles d'ostéopathie et de reboutage. Cette consultation a évidemment d'abord été affichée « Médecines douces », puis « Médecines alternatives » et enfin « Médecines alternatives et complémentaires ou MAC », terme qui correspond le mieux à la réalité du terrain. Ces méthodes, qui ne s'adressent pas uniquement à la « bobologie » à laquelle certains souhaitent les cantonner, peuvent en effet parfois constituer la base du traitement de certaines maladies et pathologies (déprime, anxiété, stress, troubles du sommeil, arthrose...) et, dans d'autres cas, intervenir seulement en complément (traumatologie, maladies graves, cancer...) pour prévenir certains effets délétères des médicaments, tenter d'en réduire les posologies, en faciliter la guérison.

Tout en exerçant également en libéral, je suis resté à l'hôpital Tenon près de quarante ans. Cette pérennité dans un établissement de l'Assistance publique, ma situation d'acteur et observateur privilégié du « phénomène MAC » m'ont incité à faire profiter les patients, le corps médical, le grand public, les journalistes... de mon expérience grâce à des articles, livres, conférences, congrès, interviews ou éditoriaux dans divers médias, préfaces... J'ai collaboré à des magazines (*Top Santé*, *Capital Santé*...), écrit de nombreux ouvrages de vulgarisation principalement pour les éditions Marabout et Leduc.s.

Je travaille donc sur une large palette de traitements, donnant chaque fois que cela peut être fait, sans risques pour le patient et souvent même avec des bénéfices, la priorité aux méthodes volontiers les plus naturelles, et aux produits et médicaments les moins agressifs.

Le 1^{er} contact

C'est dans ce cadre que j'ai rencontré Lou de Vitry il y a maintenant une douzaine d'années entre ses expériences américaine et londonienne. Je me souviens avoir été frappé lors de notre premier rendez-vous par son allure générale de motarde, combinaison noire moulante, casque à la main, bottes aux pieds, qui contrastait et brouillait quelque peu l'image qu'elle renvoyait. J'ai le souvenir maintenant lointain d'un mélange de beauté sauvage et de sophistication, de détermination et d'innocence, de force et de fragilité... le pendant féminin du Marlon Brando de *Sur les quais*, à la fois classe et loulou. Nous nous sommes revus régulièrement pour des raisons professionnelles et elle m'a progressivement raconté sa pratique du yoga puis sa volonté de transmettre ce qui avait

été pour elle, dans une période de bouleversement personnel, sa bouée de sauvetage.

Je l'ai toujours écoutée, amusé et intrigué, car je n'éprouvais pour cette méthode aucune attirance, j'en avais une vision plutôt simpliste, folklorique et surannée. Je l'avais découverte au Club Med où je passais volontiers mes vacances mais sans me sentir le moins du monde concerné, lui préférant à cette époque des occupations plus physiques et trouvant ceux qui la pratiquaient gentiment « allumés ». Le yoga devait m'interpeller une seconde fois en 1968 lorsque les Beatles, alors au sommet de leur gloire, partirent se ressourcer dans un ashram au bord du Gange à Rishikesh, au nord de l'Inde, à la recherche, disaient les journaux, d'un bien-être, d'une sérénité, d'une quiétude qui avaient disparu de leur vie de superstars mondiales et qu'ils pensaient pouvoir retrouver dans la sagesse orientale, la contemplation de la nature, la méditation transcendante, la relaxation, le yoga. Mais le yoga me restait totalement étranger : c'était pour moi une discipline vaguement spirituelle, réservée à la génération *Hair* et Woodstock, aux hippies du Flower-power... dont j'étais resté très éloigné... jusqu'à ma rencontre avec Lou. Avec elle, j'ai pris conscience très lentement de l'importance qu'il pouvait revêtir dans une vie et de la métamorphose progressive qu'il permettait. Et compte tenu de ma trajectoire professionnelle, je n'ai finalement pas été étonné outre mesure par son intrusion récente et semble-t-il irrésistible dans l'arsenal thérapeutique.

Retour à la médecine, place à l'automédication

Alors qu'une médecine moderne et quelque part trop scientifique étendait sa souveraineté, quelques événements concernant des faits sociétaux (vache folle, lasagnes et raviolis

de cheval, grandes fermes d'élevage intensif, perturbateurs endocriniens, pesticides, inquiétudes environnementales...) ou médicaux (scandales de quelques médicaments – Distillène®, Médiator®, Levothyrox® –, soucis attribués aux vaccins, conflits d'intérêts avec Big Pharma...) ont fait le lit d'une défiance vis-à-vis de ces progrès pourtant indiscutables. Des Français de plus en plus nombreux ont progressivement plébiscité une démarche plus écologique pour eux-mêmes et l'environnement. Et une partie croissante du public a décidé de se prendre en charge, de se mettre plus à l'écoute de son corps et de ses sensations, (re)devenir en quelque sorte « **acteur de sa santé** ». Et c'est ainsi que **l'automédication**, rendue encore plus nécessaire avec le départ à la retraite effectif ou programmé de ma génération des MAC médicaux – la difficulté est actuellement bien réelle de trouver un homéopathe ou un phytothérapeute-médecin –, encouragée par les pouvoirs publics pour des raisons, elles, purement économiques, a explosé. D'abord pour l'homéopathie, la phytothérapie, le coaching et plus généralement tout ce qui concerne **l'hygiène de vie** (alimentation et supplémentation, gestion du stress, préservation du sommeil, activité physique++). Et c'est ainsi qu'ont commencé à fleurir, à côté des livres « Santé-bien-être-développement personnel » habituels, des ouvrages d'information, de sensibilisation et à présent d'automédication de **l'ostéopathie...** et du **yoga à usage médical**, eux aussi en prophylaxie, en traitement ou en complément des soins classiques.

Conclusion

Moi qui ne suis pas un pratiquant du yoga et n'ai pas forcément dans mes projets l'envie irrépressible de me rendre dans un ashram ou même une salle, je me suis laissé prendre au jeu

en profitant des conseils faciles, utiles, avisés, parfaitement illustrés de Lou et de Marie, pour m'initier et pratiquer tranquillement chez moi. « Trouver le confort dans l'inconfort du quotidien », « L'art de ne rien faire pour mieux se connaître et se retrouver », « Prendre son temps sans rechercher la performance », trois injonctions que j'ai trouvées dans cet ouvrage, qui m'ont immédiatement parlé et qui, dans ce monde hyperconnecté et trop compétitif, m'ont donné envie de les suivre. Si j'ai pu le faire malgré mon scepticisme préalable, vous pouvez également y arriver. Laissez-vous guider en toute confiance, vous êtes en bonne compagnie.

D^r Serge Rafal

Ancien attaché en Premier dans le service de médecine interne de l'hôpital Tenon. Auteur de :

Je prends soin de mon côlon, Leduc.s éditions, 2017.

Ben mon côlon, Leduc.s éditions, 2016.

Mon Grand Livre des médecines douces, Marabout, 2014.

INTRODUCTION

Cela n'aura échappé à personne : le yoga est aujourd'hui à la mode. De pratique baba cool réservée aux seniors en quête d'idéaux soixante-huitards, il est devenu l'Activité par excellence. À tel point que ceux qui le pratiquent ne connaissent pas toujours sa signification. En sanskrit (la langue sacrée de l'Inde ancienne), le mot *yoga* signifie « unir », « relier ». C'est donc une discipline qui unit le corps et l'esprit. Aujourd'hui, on pratique le yoga chez soi comme au bureau, en couple ou entre amis, pour se détresser ou retrouver de l'énergie, se muscler ou s'assouplir... Même les enfants et les adolescents s'y mettent ! Il suffit de voir le nombre de salles de sport ou de studios proposant des cours de yoga, et la multitude de comptes Instagram ou de blogs dédiés à cette pratique millénaire. L'offre est aujourd'hui telle que l'on a souvent du mal à s'y retrouver entre l'Ashtanga, le Vinyasa, le Hatha, le Bikram, le Kundalini et bien d'autres...



*« Qui regarde
à l'extérieur rêve.
Qui regarde à l'intérieur
s'éveille. »*

Carl Gustav Jung

Rassurez-vous : le but de ce livre n'est pas de vous enseigner un énième type de yoga ni de faire de vous un aficionado du Restorative yoga.

Ce livre, c'est d'abord une rencontre entre deux femmes. Lou, avocate internationale devenue professeure de yoga, et Marie, journaliste spécialisée en santé et bien-être, devenue son élève il y a quinze ans. Un livre professeur/élève donc, dont l'objectif est de vous enseigner des postures et des exercices de respiration simples et efficaces à utiliser quand et comme vous le souhaitez, pour vivre plus sereinement dans ce monde si pressé. Ce sont aussi des postures à tenir plus longtemps pour une relaxation profonde, quand vous avez davantage le temps, le soir, le week-end, ou pendant les vacances.

Comme son nom l'indique, le Restorative yoga a pour but de restaurer, de reposer, de relaxer en profondeur. Dans un quotidien où le stress est omniprésent et la déconnexion quasi impossible, le Restorative yoga propose une pause pour respirer et se recentrer. Cette forme de yoga particulièrement douce est respectueuse du corps et accessible à tout âge, quelle que soit sa condition physique.

Le Restorative yoga se pratique à l'aide de divers supports (coussins, couvertures, briques...) pour permettre au corps et à l'esprit de se délasser au maximum. C'est une aide précieuse autant pour les personnes très actives, soumises aux pressions du milieu professionnel et familial, que pour les individus, comme la plupart d'entre nous, qui traversons un jour ou l'autre des périodes difficiles, marquées par les douleurs physiques ou les difficultés psychologiques. En Restorative yoga, pas de compétition ni de modèle. C'est si rare, aujourd'hui...

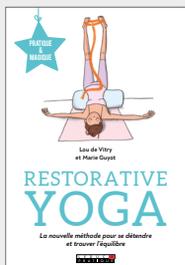
Le Restorative yoga peut se pratiquer partout. Dans ce livre, vous découvrirez des positions simples à adopter au bureau

– en fermant la porte quelques minutes –, des respirations à faire discrètement dans le métro, des postures réconfortantes à adopter chez vous, après une journée agitée, pour mieux trouver le chemin du repos et du sommeil.

Parce que nous subissons tous les influences des températures et de la météo, nous avons pris le parti de présenter ces postures par saison : printemps, été, automne, hiver. Pour privilégier la qualité à la quantité, nous avons sélectionné ces postures avec attention, et avons tenu à les détailler et à les illustrer pour qu'elles soient faciles à reproduire chez vous.

Puisse ce livre vous permettre, le temps d'une posture de yoga, ou d'un exercice de respiration, de faire l'expérience ô combien lumineuse d'« être », plutôt que de « faire »... C'est tout ce que nous vous souhaitons !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Restorative yoga
Lou Vitry, Marie Guyot & Serge Rafal



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
P R A T I Q U E