




10 ASTUCES

E-book

Pour créer votre
routine de yoga à la
maison



Astuce n°1 : Ne soyez pas trop ambitieux

Lorsque l'on souhaite mettre en place une habitude ou une routine, comme une routine de yoga par exemple, nous avons tendance à viser trop haut, trop loin, trop vite. Les résultats attendus sont souvent ambitieux et nous pouvons vite nous décourager si nous ne les atteignons pas aussi rapidement que ce que l'on aurait souhaité... Pour créer votre routine de yoga à la maison, je vous encourage donc à démarrer avec un objectif atteignable... Par exemple, pourquoi ne pas démarrer votre journée par 10 minutes de yoga doux?

Astuce n°2 : Déterminez l'heure de votre routine

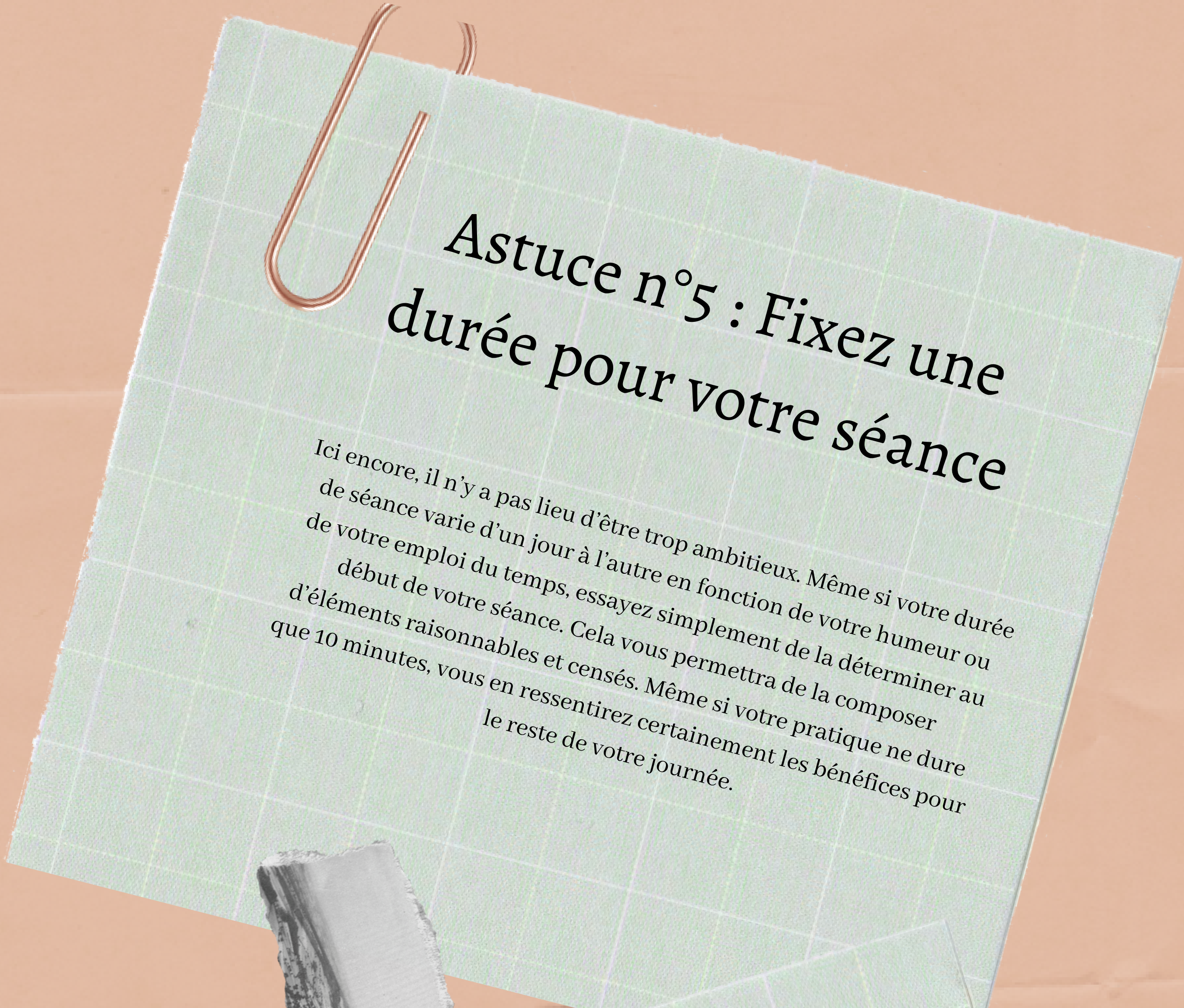
Commencez par choisir l'heure à laquelle vous pratiquerez chaque jour un peu de yoga. Cela peut-être tôt le matin juste après votre réveil par exemple, après votre douche, ou encore le soir lorsque vous rentrez du travail/lorsque vous arrêtez de travailler. Le moment importe peu (essayez tout de même de pratiquer à distance des repas), le plus important est simplement que vous puissiez suivre cet horaire chaque jour, comme un rituel.

Astuce n°3 : Trouvez un lieu pour votre pratique

Si vous pratiquez le yoga à la maison, ne serait-ce que de temps en temps, vous avez sûrement remarqué qu'il n'est pas simple de trouver un endroit à la maison pour pratiquer sereinement. Je vous encourage donc à trouver un lieu simple, qui soit toujours le même, et dans lequel vous pourrez installer votre rituel de yoga quotidien. Il peut s'agir d'un petit espace de votre chambre, ou bien même de votre salon. Vous n'avez pas besoin de beaucoup d'espace, seulement de quoi installer votre tapis de yoga. Dans tous les cas, essayez de faire en sorte de ne pas être dérangé(e) pendant votre séance.


Astuce n°4 : Équipez-vous

Il est possible que vous vous sentiez très vite découragé(e) si vous n'avez pas de matériel approprié pour pratiquer le yoga à la maison. Pas besoin de vous équiper comme au studio ! Je vous conseille de vous munir d'un tapis. Ce sera le seul réel équipement dont vous aurez vraiment besoin. Utilisez des vêtements confortables, et partez à la chasse aux trésors dans votre maison pour remplacer les accessoires : un gros livre pour remplacer les briques de yoga, une ceinture pour la sangle, un traversin ou des gros coussins pour le bolster et enfin une ou deux couvertures pour la relaxation.



Astuce n°5 : Fixez une durée pour votre séance

Ici encore, il n'y a pas lieu d'être trop ambitieux. Même si votre durée de séance varie d'un jour à l'autre en fonction de votre humeur ou de votre emploi du temps, essayez simplement de la déterminer au début de votre séance. Cela vous permettra de la composer d'éléments raisonnables et censés. Même si votre pratique ne dure que 10 minutes, vous en ressentirez certainement les bénéfices pour le reste de votre journée.



Astuce n°6 : Sélectionnez des postures qui correspondent au moment choisi

Si vous pratiquez le soir ou si vous pratiquez le matin, le contenu de votre séance sera probablement différent. Si vous choisissez de pratiquer le matin, assurez-vous de vous échauffer un peu plus longtemps, sans brusquer le corps (avec le chat et la vache par exemple, en échauffant les poignets, et avec plus de salutations au soleil que d'habitude). Si vous pratiquez le soir, votre corps est normalement un peu plus chaud. Vous pourrez donc sans trop de problème intégrer davantage de postures debout, comme des guerriers (1, 2, 3) ou des postures d'équilibre.


Astuce n°7 : Commencez par installer la respiration

Je vous encourage à démarrer votre séance en vous installant tranquillement sur votre tapis, en posture du tailleur par exemple, et en prenant conscience de votre respiration. Si vous connaissez quelques techniques de respiration (la respiration au carré, ou bien la respiration Ujjayi utilisée en yoga), c'est le moment de la mettre en place. Prenez juste quelques instants pour vous connecter à votre souffle. Ressentez les effets dans les narines, dans la gorge, dans le ventre. Et prenez la résolution de rester connecté(e) à votre souffle pendant toute la durée de votre séance.

Astuce n°8: Terminez par une méditation

Une fois les postures terminées, intégrez l'ensemble de votre séance grâce à Savasana, la posture du cadavre, allongé(e) sur le dos, les paumes face au ciel. Vous pouvez rester 4-5 minutes dans cette posture, essayez de ne pas faire l'impasse même si vous avez peu de temps... elle est très importante pour intégrer tous les bienfaits de votre séance. Enfin, vous viendrez vous asseoir dans une posture qui vous convient, et vous pourrez garder les yeux clos quelques instants, simplement pour observer les ressentis dans votre corps, simplement pour observer la respiration à la fin de votre pratique. Vous pouvez aussi choisir de méditer sur une partie de votre corps, par exemple l'espace entre vos yeux, pour vous connecter un peu plus à votre intérieur.





Astuce n°9 : Fixez votre intention

Au début de toute pratique de yoga, on retrouve l'intention. Dans les séances de yoga que je vous propose, je vous encourage régulièrement à fixer votre intention au début de la séance, mais aussi à la fin. Cela peut-être un projet, une personne, une phrase qui vous tient particulièrement à cœur, etc. Ce doit être quelque chose de personnel. Le but de cette pratique, selon moi, est de pratiquer pour quelque chose de plus grand, de nous connecter davantage à ce qui nous entoure, et d'apporter un regard bienveillant et tolérant sur tout ce qui existe dans notre environnement.

Astuce n°10: Modèle pour une séance type

Vous pouvez évidemment innover et improviser dans la construction de votre séance, pas à pas. Mais vous pouvez aussi la rédiger en amont, peut-être pour travailler sur une posture en particulier, ou selon une problématique que vous aimeriez traiter. Pour cela, voici un ordre indicatif de postures que vous pouvez mettre en place :

1. Méditation & respiration
2. Échauffement (poignets, posture de l'enfant & 4 pattes, en dynamique)
3. Salutations au soleil
4. Postures debout hanches ouvertes (guerrier 2, ½ lune)
5. Postures debout hanches fermées (aigle)
6. Équilibres sur les mains (optionnel, corbeau)
7. Engagement du noyau abdominal (bateau)
8. Flexions arrière (chameau)
9. Torsions (torsion assise en tailleur)
10. Flexions avant et ouvreurs de hanches (pince assise)
11. Inversions (demi-pont, chandelle)
12. Savasana, la posture du cadavre

JULIETTE MARCHAL

Yoga

