

Julien Levy

Yoga
du
matin

Dynamiser son corps,
apaiser son esprit

mes petites
BULLES

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Yoga du soir

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement

Acroyoga avec mon enfant

Acroyoga : postures et principes de base

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel

Méditation du matin, Anaël Assier

Méditation du soir, Anaël Assier

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-184-4

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Crédits illustrations : voir fin d'ouvrage

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

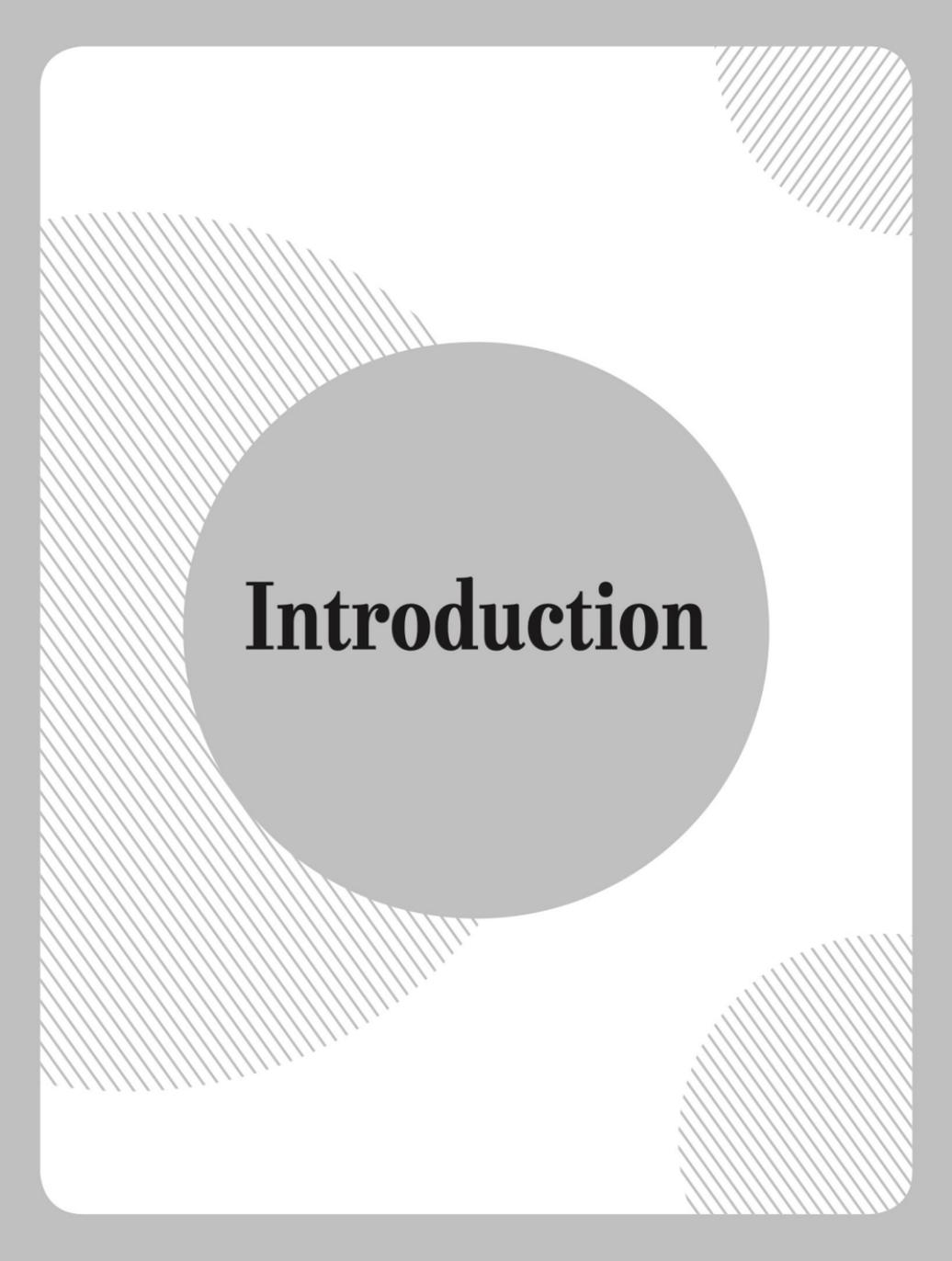
SOMMAIRE

Introduction	7
Bulle 1. Si je me mettais au yoga ?.....	11
1. Cinq bonnes raisons de dérouler son tapis le matin	12
2. Ce livre est pour moi si...	16
3. Dix idées reçues renvoyées au tapis	19
4. Yoga, qui es-tu ?	24
5. La philosophie du yoga.....	27
6. Inspire... Expire... Recommence	30
7. <i>Lost in yoga</i> – Guide de conversation yogique	31
8. FAQ : Quelques conseils avant de se lancer.....	40
Bulle 2. Mon programme : 21 jours pour une transformation corps-esprit.....	45
1. Semaine 1 – Je découvre	48
2. Semaine 2 – Je persévère.....	69
3. Semaine 3 – J'intègre.....	95
Conclusion.....	119
Notes	123

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

Les exercices proposés, descriptions posturales et conseils présentés dans cet ouvrage s'adressent à des personnes en bonne condition physique. Si vous souffrez d'une pathologie ou d'une fragilité spécifique, consultez votre médecin avant de pratiquer. L'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité concernant l'utilisation qui pourrait être faite du contenu de cet ouvrage.





Introduction

YOGA, au petit mot les grands bienfaits ! Bien-être, calme intérieur, gestion du stress, lâcher-prise, sérénité, connexion à l'instant présent, souplesse, équilibre, tonicité, santé du dos, outil de connaissance de soi, spiritualité... ses effets positifs en font un antidote certain à nos vies modernes effrénées, à la fois hyperconnectées et déconnectées de notre nature essentielle. À tel point que tout le monde s'y met et en loue les mérites, de votre meilleur ami à votre médecin, en passant par votre collègue préféré, l'institut de vos enfants ou votre sœur. Trois millions de yogis, et moi, et moi, et moi... Eh bien oui, vous ! Avant de vous lancer à corps perdu dans cette pratique ancestrale, vous vous demandez peut-être si le yoga est fait pour vous. Vous avez envie d'essayer, mais n'avez pas encore franchi le cap par manque de temps, d'argent, de confiance, que sais-je... Il est temps de penser à vous et à tout ce que le yoga peut vous offrir. C'est une vraie voie de transformation, un chemin vers soi et vers plus d'épanouissement dans notre vie. Pour cela, il est nécessaire de passer à l'action. **Le mieux-être corps-esprit passe par la pratique**, l'instauration d'un rituel quotidien, même court, mais régulier. Si vous lisez ces pages, le moment est sans doute venu pour vous de faire le premier pas sur ce chemin, sans autre engagement que celui de vous faire du bien. Ce livre est comme une mise en bouche, une farandole de tapas (tiens, tiens !, dans le yoga, tapas signifie « ardeur », « enthousiasme à s'engager » dans la pratique !), pour vous faire découvrir les innombrables saveurs du yoga. Il vous propose des séances quotidiennes très courtes et progressives (5 minutes minimum, 20 minutes maximum) pendant 21 jours : un vrai programme sur mesure. Les postures abordées sont adaptées aux débutants, avec des explications concises et précises afin de bien entamer une pratique personnelle saine. Vous

découvrirez également des exercices de respiration, de méditation et des outils de connaissance de soi, comme le fait de poser une intention pour sa pratique sur le tapis et dans la vie, comme planter une graine dans son esprit et la laisser fleurir tout au long de la journée. Je vous propose donc une approche très concrète et globale, de manière à ce que le yoga puisse s'inviter dans votre vie sans en perturber l'emploi du temps souvent millimétré. Alors se révéleront à vous les trésors du yoga.

Avant de passer à la suite, écrivez votre acrostiche du mot yoga... voici le mien :

Yes !

Car dire oui avec enthousiasme est sans doute la première étape de tout changement et une manière de le célébrer.

Osons (cette)

Car cela demande parfois d'aller au-delà des idées reçues (sur soi, les autres, la vie, le yoga...).

Grande

Car le yoga, tout comme la vie et l'être humain sont sans limites, des étendues vastes et riches à explorer.

Aventure

Car toute nouvelle voie que l'on emprunte a de nombreuses joies, expériences, surprises et de profonds enseignements à nous révéler. D'ailleurs, le yoga se cache toujours dans le voyage.*

Bonne pratique, bon voyage en yoga, où qu'il vous porte !

* Rendez-vous à la fin du livre pour découvrir comment...



Bulle 1

**Si je me mettais
au yoga ?**

1. Cinq bonnes raisons de dérouler son tapis le matin

1. Renforcer et assouplir son corps, améliorer son équilibre

Le yoga fait de nous un chat ! Il façonne des muscles toniques, fins et souples, nous confère une agilité féline et rend nos mouvements délicats. Ce n'est pas le but premier du yoga, mais, avouons-le, sentir son corps se renforcer, se délier et se mouvoir avec grâce et légèreté est très agréable.

2. Soulager le mal de dos

De nombreuses personnes en témoignent : le yoga a sauvé leur dos ! Véritable phénomène de société, le mal de dos est souvent appelé « mal du siècle » depuis... le siècle dernier. 93 % des Français déclarent avoir déjà eu un mal de dos¹ ! Le yoga est donc une solution à privilégier, car les postures (asanas) mobilisent la colonne vertébrale dans toutes les directions. Cet « essorage » la libère de ses tensions et la revitalise en profondeur. Mais ce n'est pas tout. Hors pathologie spécifique, le stress est souvent responsable de nos douleurs. Bonne nouvelle : le yoga agit aussi sur cet autre mal du siècle. Lisez la suite pour découvrir comment.

3. Mieux gérer le stress et les émotions

Le stress touche tout le monde, près de 9 Français sur 10 l'éprouvent². Sans être alarmiste, il semblerait bien qu'il soit à l'origine de nombreuses maladies³ telles que les cancers, les maladies auto-immunes, le diabète. De plus, il augmente considérablement le risque d'infarctus⁴. Pour mieux déjouer les mécanismes du stress, voici un secret à divulguer à tout le monde : le yoga !

Qui dit stress, dit mise en tension de l'organisme pour réagir face à l'événement déclencheur. Le système nerveux entre en action pour que le corps produise les hormones spécifiques : adrénaline, noradrénaline et cortisol. Le risque intervient si la situation perdure, le corps-esprit s'épuise, et les cellules s'oxydent sous l'effet de l'inflammation. Notre organisme fera plus ou moins appel à la chimie interne du stress selon la perception que l'on a du stimulus. Par son action sur les tensions, les pensées et les émotions, le yoga est une sorte de couteau suisse antistress. La respiration et le mouvement conscients nous aident à lâcher prise pour trouver plus de sérénité. On en parle juste après...

4. Trouver le calme intérieur

Une séance de yoga est finalement une méditation en mouvement. Le corps bouge en douceur et se libère de ses tensions physiques. On sent de l'espace se créer, invitant à s'installer plus confortablement à l'intérieur de soi-même, plutôt que de trouver du réconfort à l'extérieur. L'esprit se concentre sur le mouvement, sur les consignes, sur les sensations internes que procurent les postures, sur les inspirations et les expirations... Autrement dit : sur l'instant présent. Être présent, sans se repasser les films du passé, ni anticiper le futur dans une bande-annonce permanente est un cadeau (présent...) pour une vie plus sereine et heureuse.

5. Renforcer la confiance en soi et dans la vie

Imaginez-vous en équilibre sur un pied, perché sur un pic rocheux, avec deux mètres de vide en dessous... Selon la

confiance que l'on a en soi et son équilibre, cette visualisation peut être apaisante ou angoissante. L'univers du yoga est constellé de postures d'équilibre : sur les pieds, sur les mains, sur la tête. Séance après séance, stabilité et confiance dans nos points d'appui se développent et peuvent se mettre en application dans la vie quotidienne.

De plus, le yoga nous apprend à entrer dans une posture, à mettre en place certaines actions, puis à respirer dans les sensations pour nous détendre, sans nous comparer aux autres ni nous soucier du résultat. Toute graine finit par fleurir. Il nous appartient de la planter, mais la date de floraison et sa beauté ne dépendent pas de nous. Cette philosophie peut elle aussi s'appliquer au quotidien pour gagner en confiance dans la vie.