

# Le Yoga chez moi, mode d'emploi !

## Je n'arrive pas à trouver le temps de pratiquer...

Je peux pratiquer le matin en mettant mon réveil 1/2h ou 1h plus tôt que le reste de la maisonnée. Ou juste avant le repas du midi ou soir. Ou je peux garder le créneau horaire qui était celui de mon groupe de yoga. J'y arrivais avant, pas de raison que ça change ! Et pour me soutenir, je peux même appeler quelques personnes de mon groupe pour nous engager mutuellement à pratiquer au même moment.

## Comment créer mon espace pour pratiquer ?

Je prépare un espace qui pourra m'accueillir quand le moment sera opportun. Même juste un tapis roulé ou une couverture propre accueillante, un coussin, et éventuellement une petite bougie/lampe à allumer. Le moment venu je sais que ce temps est consacré à ma pratique (téléphone coupé, porte close, les autres prévenus).

## Je n'arrive pas du tout à me concentrer, mon esprit est complètement dispersé...

C'est juste normal ! Pas de panique. La période est très agitée, nous avons perdu nos repères pour la plupart d'entre nous, les informations et les échanges sont multiples, et parfois très anxieux. Le cerveau est donc extrêmement sollicité pour faire le tri, chercher des solutions... C'est son job ! Le Yoga ou la méditation (qui en fait partie) ne consistent pas forcément à passer un moment calme et reposant. Parfois c'est le cas, et parfois c'est l'inverse ! Le but est simplement d'apprendre à être avec ce qui est là. On vient juste prendre un temps de recul pour observer ce qui se passe en nous, on réalisera alors parfois qu'on baignait déjà dans cette extrême agitation, ce souffle court, cette émotion débordante, mais qu'on en avait juste pas pris la mesure. Alors sur le tapis c'est la panique : « *Quoi ? Mais c'est quoi ça ?!? J'y arrive pas !* » En fait c'était déjà là, on l'avait juste pas écouté, pas vu, car on était complètement pris, englué.e dedans. Comme un.e enfant qui tirerait sur la jambe de notre pantalon continuellement, jusqu'à ce qu'enfin on le prenne dans nos bras et qu'on lui demande « *Oui, dis-moi, que se passe-t-il pour toi ?* ». Alors on peut l'embrasser, s'en occuper, lui apporter de l'attention et

du soin, et du coup, il va pouvoir s'apaiser. Nous cherchons juste à créer pour soi une présence plus vaste, bienveillante, qui va pouvoir englober, embrasser tout ce qui est là. Amener de la conscience là où il n'y en avait pas auparavant, rien de plus ! Et pour y arriver nous allons passer par le corps, le souffle, nous en servir comme d'une ancre, pour revenir au présent.

## Je ne sais pas quoi pratiquer...

Le mieux est de choisir ce qui est à votre mesure, et qui pourra être aussi régulier que possible. Donc, ne voyez pas trop grand, mais tenez-vous y ! Vous pouvez par exemple laisser tomber l'idée de faire 1h30 de yoga par jour, mais vous astreindre à 5 min d'assise ou une salutation au soleil tous les matins au réveil. Votre corps connaît déjà plein de postures, d'étirements, d'enchaînements (si, si !) laissez-le vous guider. Avant de commencer vous pouvez vous poser et demander : « *De quoi ai-je besoin ? Calmer, respirer, étirer, bouger, dynamiser... ?* ».

## J'ai très peu de temps disponible, que puis-je installer comme pratique ?

J'ai 5 minutes chrono :

- Quelques respirations profondes, la purge respiratoire, et/ou uddhiyana bandha dans mon lit/ou sur mon tapis au réveil.
- La salutation au soleil au réveil ou pdt que le repas de midi chauffe !
- Le petit enchaînement d'ashta karana (que nous allons apprendre en entier pendant cette période) au réveil ou avant le repas de midi.
- 1 seule posture (celle qui nous fait particulièrement envie à ce moment-là) faite avec toute notre présence suffit !

J'ai 10-20 minutes à moi :

- 1 temps de relaxation de 10-20 min le soir avant le dîner ou le coucher.
- 1 exercice de pranayama (respiration) au coucher avant de m'endormir.
- 1 petite méditation de 10-20 min le soir avant le dîner ou le coucher.

## Je ne comprends pas une posture, un enchaînement...

Appelez-moi, sollicitez-moi je suis là pour vous !