

UNE LIBERTÉ DE L'INTÉRIEUR

Guide de pratique du yoga pour les femmes



Josefin Wikström, James Fox et les participantes au programme PYP

UNE LIBERTÉ DE L'INTÉRIEUR

Guide de pratique de yoga pour les femmes



JOSEFIN WIKSTRÖM
et
JAMES FOX

Photographies : Robert Sturman, pages : couverture, 1, 3, 12, 17, 19, 20, 34, 66, 90, 95

Henrik Witt : page 11

Nicklas Sandberg : pages 22-27, 44-45

Conception graphique & illustrations : Josefin Wikström, Lisa Habiba : pages 8, 83,
et des participantes au programme PYP

Postures de yoga : Chanda Williams, Munira Oduola, Kennya Asmaragda et Josefin
Wikström

Traduction : Véronique Fox

Yoga en Prison

Chez Yoga Garden

3 Rue Campagne Première

750 14 Paris, France

Copyright © 2020 Josefin Wikström et James Fox. Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre
ne peut être reproduite ou transmise sans autorisation.

Prison Yoga Project

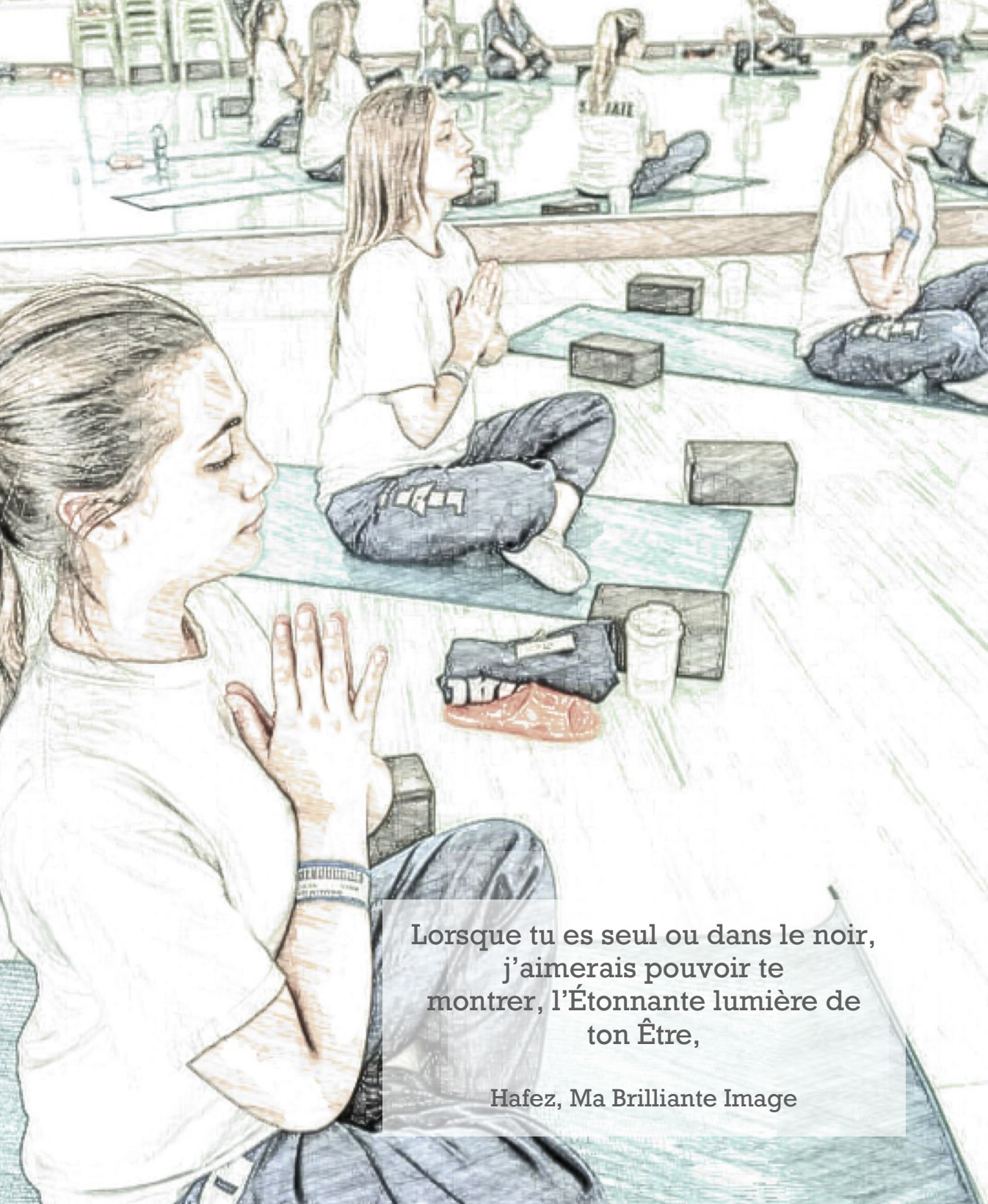
www.prisonyoga.org

www.yogaenprison.org

Une Liberté de l'intérieur

Guide de pratique de yoga pour les femmes

Introduction	2
Qu'est-ce que le yoga ?	3
Les huit branches du yoga.....	4
Les Koshas – enveloppes de l'âme	8
Les niveaux de la perception.....	9
Pourquoi le yoga en prison ?	11
Les femmes et le yoga	12
Le yoga traditionnel comprend quatre éléments	13
L'attention consciente.....	14
Se préparer à la pratique	16
L'effort sans effort	17
Présentation des pratiques	18
Pratiques d'ancrage - Stabilité et relaxation, anxiété et stress	19
Saturation émotionnelle et crises de panique	21
Séquence d'ancrage – Programme de yoga pour une meilleure stabilité et relaxation	22
Yoga pour mieux dormir	25
Pratiques de respiration et de centrage pour soulager le stress	28
Points d'acupression pour soulager le stress	33
Stimuler – Enchaînement & détente, programmes pour plus d'énergie	34
Bougez !.....	36
Séquence de yoga pour plus d'énergie	37
Pratiques de respiration et de centrage pour la conscience et la compassion.....	46
Les mudras – Le yoga des mains.....	50
Équilibre – Stabilité et relaxation, Yoga pour un meilleur équilibre	51
Séquence de yoga pour la force et l'équilibre	53
Pratique de respiration et de centrage pour l'équilibre et la résilience.....	61
Yoga thérapeutique pour les femmes	66
Comprendre votre corps, les hormones et le SPM	67
La ménopause, c'est quoi ? Yoga pendant la ménopause	68
Yoga pour les douleurs menstruelles.....	70
Yoga et grossesse	73
Yoga après l'accouchement.....	79
Yoga pour bouger avec les enfants pendant les visites, co-régulation.....	83
Le corps garde la trace, le yoga et les traumatismes	87
Exercices pratiques de soins personnels et de réflexion	95
Références et ressources	104



Lorsque tu es seul ou dans le noir,
j'aimerais pouvoir te
montrer, l'Étonnante lumière de
ton Être,

Hafez, Ma Brillante Image

Introduction

L'inspiration de ce livre vient de la mission de *Prison Yoga Project* : promouvoir le yoga et l'attention consciente dans les prisons et les centres de réhabilitation à travers le monde.

Aux États-Unis et dans le monde, les femmes constituent le segment de la population carcérale qui croît le plus vite. Les recherches montrent que les femmes incarcérées ont une prévalence plus élevée de troubles de santé mentale. La plupart déclarent avoir été exposées à des expériences traumatisantes continues pendant l'enfance.

Les illustrations et citations de ce livre ont été fournies par des détenues qui ont participé à nos programmes à travers le monde. Les pratiques proposées sont basées sur leur efficacité à traiter les problèmes mentaux et physiques courants chez les femmes lors de leur incarcération, tels que le stress chronique, l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil, les dysfonctionnements hormonaux.

Des informations psychologiques sur la manière dont les traumatismes affectent le corps, l'esprit et les émotions ont été ajoutées pour permettre de comprendre plus clairement comment le yoga et l'attention consciente peuvent tenir lieu d'intervention thérapeutique et compléter les pratiques traditionnelles de soins de santé.

Ce livre présente les pratiques traditionnelles du yoga : l'attention ciblée, le mouvement, la respiration consciente, la relaxation profonde. Il est prouvé qu'en les associant on peut approfondir la compréhension de ses schémas inconscients et comportements obsessionnels et les changer. Les pratiques ludiques que vous trouverez en fin de livre vous permettront de vous amuser avec vos enfants lors des visites, tout en les aidant à réguler leur stress et tout autre problème émotionnel qu'ils pourraient avoir.

Notre souhait : que ce livre vous soutienne le long de votre route vers la découverte intérieure et la libération véritable.

Josefin Wikström et James Fox

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga implique des pratiques physiques, mentales et spirituelles qui sont nées dans l'Inde antique. Le mot *yoga* vient du sanskrit et signifie « relier, joindre », et tel est l'objectif ultime du yoga : unifier et harmoniser l'esprit, le corps et l'âme pour donner à l'individu un sentiment de plénitude.

Le yoga n'est pas une pratique religieuse ; des personnes de toutes cultures et confessions, des athées même, le pratiquent. Aujourd'hui reconnu comme intervention thérapeutique, il est utilisé dans beaucoup de systèmes de santé du monde entier pour ses bienfaits sur la santé mentale et physique.



La philosophie du yoga reconnaît que, même s'il nous arrive de nous sentir perdus, le noyau-même de notre être reste bon. Les pratiques présentées dans ce livre sont là pour soutenir l'autoréflexion et la discipline ; elles ouvrent la voie à une vie plus consciente, développent l'auto-compassion, et nourrissent l'estime de soi et notre guide intérieur. Elles consistent en mouvements et en postures physiques (*asana*), en exercices de respiration consciente (*pranayama*), en exercices qui centrent et concentrent l'esprit (méditation), et en moments de relaxation profonde.

Les chemins du yoga sont multiples : le *Bhakti Yoga* est le yoga de la dévotion à une source supérieure ; le *Jnana Yoga*, celui de la connaissance et de l'étude des écritures ; le *Karma Yoga* le yoga de l'action et du service, et le *Raja Yoga*, celui du développement mental, affectif et physique. Les pratiques décrites dans ce livre sont principalement basées sur le *Raja Yoga*, ou *yoga classique*. Le *Raja Yoga* met l'accent sur les *huit branches* du yoga qui, par le biais de la connaissance de soi et du monde autour de nous, offrent des guides et des méthodes qui mènent à la paix intérieure (*voir page suivante*). Les *huit branches* comprennent les principes éthiques pour vivre (*yamas* and *niyamas*), les pratiques des postures (*asanas*), la respiration consciente (*pranayama*) et la méditation/le centrage (*dharana* and *dhyana*). L'un des buts originaux du *Raja Yoga* était de former le corps et l'esprit à rester immobiles pendant la méditation.

*« Le yoga m'a donné le sentiment d'être revenue chez moi.
Pour la première fois de ma vie, je peux me détendre, je me
sens libre. »*

Une participante au programme PYP

Les huit branches du yoga

Le but principal du yoga est de se libérer de toute confusion mentale et détresse corporelle pour être en paix. On peut ensuite avancer vers des niveaux de conscience plus profonds jusqu'à faire l'expérience de la vraie nature de son Être. Comme nous l'avons vu plus haut, pour le praticien de yoga engagé, la voie est tracée par huit (*ashto*) principes fondamentaux du *Raja Yoga*, appelés branches (*anga*).

1. Yama – la modération. Le *yama* explique les codes de comportement éthique à observer dans la vie de tous les jours, nous rappelant ainsi nos responsabilités personnelles, telle que la façon d'interagir avec autrui et notre environnement. Les cinq principes du *yama* sont :

- **Ahimsa**: la non-violence, principe par lequel on fait appel à l'introspection pour remplacer ses pensées et actions négatives et destructives par des pensées et actions positives et constructives. Plus que l'absence de violence, *Ahimsa* implique la présence de la bonté, de l'amabilité, de la réflexion. Tout aussi important, *Ahimsa* nous demande d'être bons envers nous-même.



- **Asteya** : absence d'avarice ; ne pas voler ou prendre ce qui n'a pas été offert.
- **Satya** : dire la vérité. Cependant, si dire la vérité entraîne des conséquences négatives pour autrui mieux vaut ne rien dire.
- **Brahmacharya** : une vie sexuelle disciplinée (cela ne veut pas dire abstinence totale) centrée sur le contentement et la force morale intérieure.
- **Aparigraha** : absence d'avidité, non-possessivité ; on ne prend que le nécessaire.

Pouvez-vous associer les principes du yama à des événements de votre passé ? Ou bien à quelque chose que vous souhaiteriez appliquer à vos actions à venir ?

2. Niyama – Les *niyamas* sont plus intimes et personnels que les *yamas*. Ils renvoient à l’attitude que l’on adopte envers soi-même ; c’est un courant positif qui génère la discipline, élimine l’inertie et donne forme à notre désir intérieur d’emprunter la voie du yoga. Les principes du *niyama* sont :

Saucha : propreté du corps, clarté de l’esprit.

Application pratique : *je fais le choix de m’occuper de moi-même et de ceux qui m’entourent, je suis attentif à ce que je dis et à ce que je fais.*

Santosa : contentement ou, plus important, accepter ce qui nous arrive.

Application pratique : *j’essaierai de me satisfaire des petits pas que je fais chaque jour pour apporter des changements positifs et pour accepter ce qui en moi résiste.*

Tapas : littéralement, réchauffer le corps et, par-là, le nettoyer. Les *tapas* associent l’autodiscipline au désir de purifier le corps, les sens et l’esprit.

Application pratique : *je suis prête à créer le changement à long terme pour mon propre bien et le bien des autres.*

Svadhya : la quête personnelle, l’auto-réflexion, l’étude de soi (au niveau du corps, de l’esprit, de l’intellect et de l’égo).

Application pratique : *je vais créer du temps pour l’étude et la contemplation pour approfondir ma compréhension de moi-même et du monde qui m’entoure.*

Isvarapranidhana : littéralement, s’abandonner à la force divine dans notre vie, mettre les fruits de nos actions quotidiennes au service d’un objectif noble supérieur.

Application pratique : *je mets ma confiance et mes actions au service du bien suprême qui est en moi et dans les autres.*

3. Asana – postures destinées à générer, organiser et distribuer l’énergie tout en concentrant l’attention vers l’intérieur pour renforcer le contrôle de l’esprit et du corps. Le but de ces séries d’exercices est de purifier les facultés physiques et mentales et d’éliminer les blocages énergétiques. Un tournant décisif a lieu lorsque, en pratiquant les *asanas*, on fait l’expérience de l’unité du corps, de l’esprit et de l’âme (l’Être intérieur).

4. Pranayama – contrôle l’énergie de la force vitale intérieure par la respiration consciente. Il s’agit de développer cette énergie, et il est étroitement lié et mêlé aux *asanas*. Le *pranayama* consiste en trois mouvements de base : l’inspiration profonde, l’expiration complète, et une pleine conscience des pauses entre les deux.

5. Pratyahara – évolue à partir de la pratique des *pranayamas* et *asanas*. Il représente le détachement et la retenue des sens à mesure que l’esprit se tourne vers l’intérieur.

6. Dharana - concentration de l'attention de l'esprit sur une seule pensée, un seul point

7. Dhyana - méditation ou contemplation. Concentration prolongée de l'esprit qui reste concentré et étendu dans la tranquillité.

8. Samadhi – état méditatif d'absorption totale dans lequel la méditation et le méditant fusionnent pour ne faire qu'un dans un espace de liberté ouvert et clair sans réflexions ni pensées. Arrivée à cet état, la personne se libère de toute identification à sa personnalité, son image, son égo.



Asana et *pranayama* représentent les branches physiques du yoga. On les pratique pour éveiller l'énergie de la force vitale (*prana* ou *chi*) et stimuler les courants nerveux qui remontent la colonne vertébrale (*sushumna*) jusqu'au cerveau, influant ainsi sur la conscience ou « état d'esprit. »

Une pratique régulière des asanas et du *pranayama* peut purifier et nettoyer l'esprit et le corps. Elle permet une expansion de la conscience et facilite l'expérience des *prathyara*, du *dharana*, du *dhyana* et du *samadhi* qui tous intègrent le corps, la respiration, l'esprit et l'Âme.

En pratiquant chaque branche avec discipline, patience et acceptation de soi, on peut atteindre le but ultime du yoga, celui de se libérer de la prison de l'esprit et réaliser son être véritable, son Moi.

Ahimsa à l'œuvre – prendre soin de soi

Ahimsa, on l'a vu, est le premier *yama*. On peut l'interpréter comme la bonté, la compassion, les soins portés à soi-même et aux autres

Le critique intérieur

Il est possible de remarquer que, lorsqu'on s'autocritique, la souffrance suit de très près. Et s'il nous était possible de voir notre peur, notre colère, notre auto-jugement pour ce qu'ils sont : de la souffrance, plutôt que d'y trouver des occasions de nous reprocher d'avoir tort ou d'être mauvaise ? Il faut commencer par observer le moment où nous commençons à nous critiquer. La pleine attention peut nous aider à nous sensibiliser à notre voix autocritique, la petite voix intérieure, qui, même quand elle est subtile, reste audible.

C'est en prenant conscience de ce discours négatif qu'on pourra l'arrêter, le retourner. On remerciera alors la petite voix d'avoir voulu nous aider puis, avec bonté et indulgence envers soi-même, choisir une autre direction.

Le yoga peut nous aider parce qu'il nous demande de porter une attention particulière à ce qui se passe dans notre esprit et notre corps à l'instant présent. C'est la pratique de la pleine conscience, ou pleine attention. Elle nous invite à intégrer les qualités d'ouverture, de curiosité, d'intérêt et de bonté à notre expérience. Par exemple, si vous maintenez une position et que la petite voix se met en route, au lieu de vous laisser aller à la critique, vous pouvez choisir de l'écouter avec curiosité. Plutôt que de vous y attaquer à coups de massue, vous pouvez considérer la situation avec bienveillance et même humour. Remarquez ce que ressent votre corps et les pensées qui vous viennent à l'esprit. Quelles sensations accompagnent les pensées ? Quelles émotions ? Peine, colère, tristesse ? Essayez de voir si vous pouvez y répondre avec compassion.

Par exemple, si vous vous reprochez de n'être pas assez flexible pendant une posture, rappelez-vous que son but est justement d'améliorer votre flexibilité petit à petit, et non de forcer une asana parfaite. Restez présente et attentive à la posture. Ça suffit. Au lieu de penser : « Il faut que j'aille plus loin dans la posture, ou que je la fasse mieux que ça », vous pouvez vous dire :

« Est-ce que cette posture me fait du bien, est-ce que je me sens en sécurité quand je la fais ? Comment puis-je me faire du bien à cet instant ? Puis-je amener de la bienveillance, adoucir la posture ? Où puis-je lâcher prise ? » Acceptez d'abandonner vos pensées critiques et honorez l'endroit où vous vous trouvez dans le moment présent.

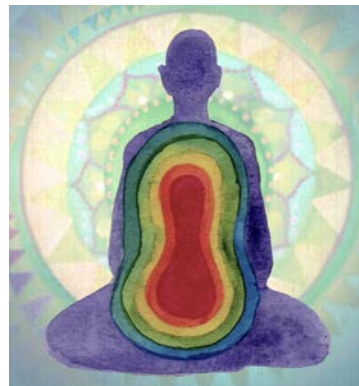
L'amour bienveillant

On peut arrêter sa pratique à tout moment, se mettre une main sur le cœur dans un geste de bienveillance, se rappeler que ce n'est pas grave. Les émotions négatives font partie de l'expérience humaine ; nous en avons tous. On peut contrebalancer les voix négatives de l'autocritique avec *metta*, l'amour bienveillant. Alors que notre cœur palpite pendant une posture, on peut penser en silence, « Puissé-je m'accepter telle que je suis... Puissé-je m'ouvrir à ce moment avec aisance et bonté. » – *David, professeur de yoga Kripalu.*

Les *koshas* – enveloppes de l'âme

Le yoga est une approche holistique de la santé et du bien-être. En plus du corps physique, il considère les cinq aspects, les cinq couches, de notre être, ce que nous sommes, pour une guérison totale.

Selon la philosophie du yoga, cinq couches distinctes—ou *koshas*—façonnent l'être humain, chacune affectant l'autre. *Koshas*, signifie « gaines » ou « couches ». Partant de la couche externe pour aller jusqu'au noyau de notre être, chaque couche est constituée d'une énergie, chacune plus subtile que la précédente. Du corps physique au corps énergétique, au corps mental, au corps sage et, finalement, jusqu'à la lumière intérieure au cœur de notre être, le noyau dur qui reste intact et indemne quoi qu'on ait fait, ces couches sont imbriquées, interdépendantes et interactives : ce qui arrive à un niveau affecte toutes les couches.



Les *koshas* et la pratique de l'auto-soin

Anna Maya Kosha: c'est le corps physique qui est affecté par ce que l'on mange, sa façon de bouger, la posture du corps et l'apport sensoriel. **Application pratique :** Écrivez cinq choses que vous faites pour prendre soin de cette couche. Exemple : « J'essaie de manger sain. J'écoute de la musique qui me fait du bien. J'ai arrêté de fumer. »

Prana Maya Kosha: la couche énergétique, le souffle, la force vitale. **Application pratique :** Notez votre manière de respirer dans des situations diverses. Pouvez-vous changer votre état intérieur en respirant plus lentement, en vous détendant ? Pouvez-vous créer plus d'énergie en faisant de larges mouvements et en augmentant le rythme de votre respiration ?

Mano Maya Kosha: l'esprit et les émotions. **Application pratique :** Essayez de tenir un journal quotidien en notant en quelques mots seulement comment vous vous sentez avant et après votre séance de yoga. Notez les changements. Vous pouvez aussi observer les pensées dominantes, ou celles qui tournent en boucle.

Vijnana Maya Kosha: la sagesse intérieure, le discernement. **Application pratique :** Quand vous lisez les pages 4 à 7 de ce livre, y a-t-il quelque chose qui vous touche personnellement, ou dans votre vie ? Si vous en avez envie, notez-le par écrit.

Ananda Maya Kosha: la liberté, la joie, l'amour. **Application pratique :** Que pouvez-vous ajouter à votre quotidien qui vous apportera de la joie ? Chanter ? Danser ? Un geste bienveillant envers quelqu'un ?

Les niveaux de la perception

Un sujet important de la philosophie du yoga concerne notre façon de percevoir les choses.

AVIDYA – perception superficielle. Littéralement, « compréhension incorrecte », « perception inexacte. »

VIDYA – perception profondément enracinée en nous. Littéralement, « compréhension claire ou juste ».

Avidya représente comment constamment l'esprit comprend, perçoit et interprète de travers les gens, les situations et les événements. Du fait de ces erreurs d'appréciation répétées, nous créons inconsciemment des habitudes de vie qui provoquent la souffrance en nous et chez les autres. Force est de constater après coup que nous avons agi ou réagi par erreur.

Ces formations mentales conditionnées par nos perceptions inexactes répétées et les comportements qui en résultent sont appelés *samskara*. « Être pris dans la roue du *samskara* » est une expression utilisée pour décrire le cycle de nos déceptions personnelles et de nos souffrances.

Avidya est nourri par :

- L'égoïsme : l'ego ; *J'ai raison*.
- Le désir : les exigences ; *Je veux, je mérite*.
- La haine : le rejet des autres, d'idées, etc. dû à un manque d'ouverture.
- La peur : les doutes sur nous-mêmes et la peur du jugement des autres.

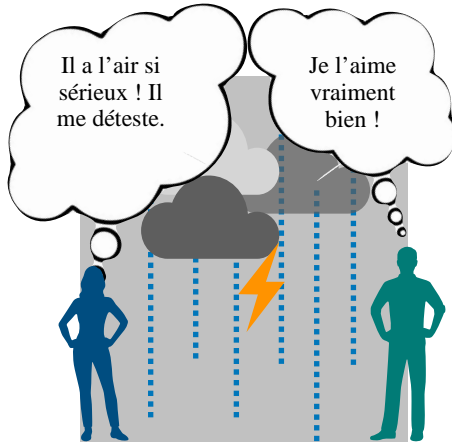
Vidya est le contraire d'*avidya* ; il représente la bonne compréhension, le résultat d'une compréhension intérieure profonde non occultée par de fausses perceptions. *Vidya* vient de la clarté et son expérience entraîne des actions judicieuses, tout se passe bien.

Un des buts du yoga est de réduire *avidya* et d'augmenter *vidya*. Le yoga permet de diriger l'esprit sans distraction. Il propose une pratique disciplinée par laquelle l'esprit peut rester très attentif à nos pensées, émotions et sensations corporelles, encourageant ainsi la connaissance de soi et une sensibilisation accrue de chaque instant. Cela permet de réduire les perceptions fausses, de laisser la place à la véritable compréhension (*vidya*), et de nous libérer du *samskara*.

Lorsque l'on considère ces niveaux de perception, particulièrement *avidya*, on peut voir que tous, d'une façon ou d'une autre, nous sommes prisonniers de notre esprit.

Les troubles de la perception

Avidya



Enfance, relations, stress, anxiété

Des expériences anciennes, des relations familiales, amicales et romantiques passées, font que nous créons parfois des « filtres » qui, comme des nuages, recouvrent la réalité et nous en séparent. Parfois, surtout si nous ne nous sentons pas bien ou si nous sommes stressées, nous pouvons voir ce qui se présente à nous à travers une lentille déformante qui nous empêche de voir la situation réelle. Si, par exemple, votre partenaire ne répond pas au téléphone, vous commencez à vous faire des films : il est sûrement infidèle, ou elle est en train de jouer aux courses, ou de boire. Vous vous énervez ; vous dépensez votre énergie à vous faire du souci. Puis il/elle appelle ; son portable n'avait plus de batterie, mais il/elle avait tellement hâte de vous appeler et d'entendre le son de votre voix.

Vidya

« Quand je suis devenue capable de repérer mes pensées, mes émotions, mes réactions, j'ai pu voir qu'une grande partie de ce que je fais vient de mon éducation. Mon père me battait, et ma mère nous laissait souvent seules, ma sœur et moi. Je me rends compte maintenant que j'ai peur de rester seule, d'être abandonnée. J'ai commencé à fréquenter des hommes qui me battaient, pensant que c'était normal, puisque j'avais été élevée comme ça. Quand ça ne va pas ou que je souffre du syndrome prémenstruel, je m'invente des histoires ; untel ne m'aime pas, ou alors j'ai fait quelque chose de mal. Après, quand j'entends leur version, c'est souvent le contraire. Ça m'a fait prendre conscience que ce que je considère comme la vérité, n'est pas toujours vrai. Ça m'a aidée à me calmer au lieu de réagir à ma petite voix intérieure. Les autres aussi ont leur bagage. Il ne s'agit pas toujours de moi. »

Une participante au programme PYP



Pourquoi le yoga en prison?

En prison, lieu propice à la souffrance mentale, émotionnelle et physique, le confinement peut éveiller et amplifier les effets de traumatismes antérieurs et nous déconnecter de nos émotions et de notre corps. Anxiété, dépression, peur, défiance, agitation, désespoir, tristesse et violence peuvent être exacerbés par les conditions d'incarcération.

Les pratiques du yoga visent à nous reconnecter à l'esprit, au cœur, aux émotions, à la sensation d'habiter notre corps.

Non seulement apprendre une pratique de présence attentive et incarnée en prison favorise un changement de comportement, c'est également essentiel au bien-être physique et émotionnel.

Psychiatres, psychologues et travailleurs sociaux cliniques reconnaissent que les pratiques d'incarnation telles que le yoga aident à soulager les symptômes sources de comportements réactifs et de maladies liées au stress. Pour guérir des douleurs émotionnelles et parfois physiques causées par les traumatismes, il faut créer un lien profond avec le cœur et le corps.

Le yoga, pratique de conscience de soi et d'autocontrôle, aide à se sensibiliser à soi-même en favorisant la non-réactivité et l'acceptation de soi.

La pratique régulière du yoga peut libérer l'esprit de la confusion et le corps de la souffrance, elle permet d'être en paix et ouvert à l'apprentissage de façons nouvelles de penser, de ressentir, d'être.



« Grâce au yoga, j'ai découvert un nouvel aspect de ma personnalité, le côté heureux.

Toute ma vie, je me suis battue contre des démons, contre mon côté suicidaire.

Je me suis fait du mal, j'ai blessé les autres. J'ai grandi dans la violence extrême, l'abus sexuel, et ça m'a hantée pendant tout ce temps.

Et puis le yoga et la danse sont entrés dans ma vie. Je peux enfin ressentir, me sentir Libre. »

Participant à PYP



Les femmes et le yoga

Syndrome prémenstruel, accouchement, ménopause, la femme est un « être hormonal ». Le stress chronique, entre autres, peut causer des déséquilibres hormonaux. Les femmes sont donc susceptibles de fortes sautes d'humeur et autres difficultés de cet ordre. Une pratique régulière du yoga équilibre les hormones et réduit ainsi le taux d'hormones du stress. Nombre de participantes au Prison Yoga Project ont signalé une nette amélioration de leur bien-être général. Pages 66-82, vous trouverez des pratiques pour les femmes.

Bienfaits couramment signalés par les participantes aux classes de PYP

- Réduction du stress
- Réduction de l'anxiété et de la dépression
- Amélioration du sommeil
- Renforcement du sentiment d'appartenance
- Amélioration du contrôle des impulsions
- Meilleure régulation émotionnelle
- Diminution des douleurs menstruelles
- Réduction des symptômes négatifs pendant la ménopause
- Amélioration de la clarté mentale
- Soutien pendant la désintoxication
- Soutien durant la grossesse
- Meilleure habilité à gérer les tensions mentales et émotionnelles dues à l'incarcération
- Amélioration de l'accès à la paix intérieure

Le yoga traditionnel comprend quatre éléments

L'attention consciente/Centrage

L'attention consciente est au cœur-même de la pratique du yoga. Elle consiste à utiliser l'esprit pour autre chose que les pensées, en dirigeant et en concentrant l'attention sur les sensations du corps et la respiration. Il s'agit d'être pleinement présente à ce qui se passe dans le moment sans juger ni évaluer. L'attention consciente se pratique dans l'immobilité ou dans le mouvement. Elle laisse percevoir le lien entre les sensations corporelles et les pensées et émotions, c'est l'occasion de se poser avant d'agir ou de réagir.

La respiration consciente (*Pranayama*)

Prana est le terme yogique de l'énergie vitale, *pranayama* la pratique qui consiste à influencer le flux d'énergie vitale dans et à travers le corps avec différentes techniques de respiration. Notre façon de respirer affecte notre ressenti, les exercices de *pranayama* nous permettent d'accéder aux états d'esprit corporels désirés. Ainsi, allonger l'inspiration aide à se détendre, allonger l'expiration est stimulant. Si vous êtes particulièrement stressée ou perturbée, mieux vaut adopter un modèle respiratoire régulier, détendu. Ce souffle détendu, sans tension physique, est extrêmement bénéfique pour soulager le stress et accroître la résilience du système nerveux autonome (page 91).

Mouvement et Postures (*Asanas*)

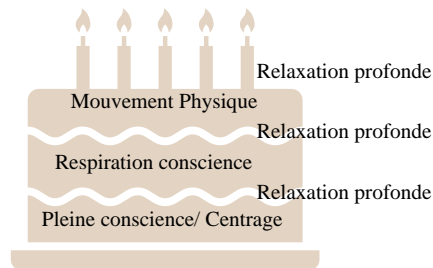
Notre façon de bouger affecte notre humeur et notre respiration. Les postures de yoga renforcent la musculature, réduisent la tension et le stress, augmentent la flexibilité et instaurent une stabilité mentale, émotionnelle et physique. En plus d'affecter le corps, le fait de combiner la respiration consciente et le mouvement a un impact positif sur la chimie du cerveau et le système nerveux.

La relaxation profonde

En plus de donner un sentiment de repos, l'aptitude à se détendre profondément renforce le système nerveux parasympathique (page 91) et présente de nombreux avantages pour la santé. La relaxation réduit le stress et les symptômes liés aux problèmes de santé mentale, comme le SSPT, la dépression et l'anxiété. Elle fait baisser la tension artérielle, ralentit le rythme cardiaque, réduit la tension musculaire et la fatigue, renforce la concentration, améliore l'humeur. Avant d'arriver à la détente, il faudra sans doute pratiquer régulièrement pendant quelque temps.

Une pratique en millefeuille

Dans ses principaux aspects, la pratique du yoga ressemble à un millefeuille. Au centre du gâteau, la respiration consciente mêle pratiques de l'esprit (pleine attention/centrage) et du corps (mouvement). Les moments de relaxation constituent le glaçage qui recouvre toutes ces parties. Cet équilibre entre effort et non-effort, l'alternance entre action et immobilisme, favorisent le contrôle des impulsions. On se contrôle mieux, on est moins réactive.



L'attention consciente

L'attention consciente implique d'être attentif à ce que l'on ressent au moment présent. Elle favorise l'autorégularisation de l'attention par l'observation ou la contemplation de toute pensée, émotion ou sensation qui apparaissent dans le corps, sans les juger ou les évaluer comme positives ou négatives. Elle met l'accent sur la conscience de la respiration et le ressenti des sensations corporelles comme moyens de s'ancrer dans le moment présent et réduire l'attention que l'on porte habituellement à ses pensées. En découle une présence attentive et incarnée.

Changement de comportement

Un autre mot pour désigner la conscience pourrait être la sensibilisation. La pratique de l'attention consciente accroît la sensibilisation. Un changement comportemental commence par une plus grande sensibilisation, une sortie des schémas inconscients pour arriver à une conscience alerte du moment et à faire des choix délibérés. Pouvoir changer son état d'esprit, se mettre sur *pause* et observer ses pensées sans se laisser absorber demande un effort délibéré. Sans l'attention consciente, on se trouve vite coincée dans des états et des schémas automatiques, on avance dans la vie avec une conscience, une sensibilisation limitées. Cela peut nous rendre très susceptibles de réagir à des situations ou circonstances qui surviendraient inconsciemment. Bien sûr la consommation d'alcool ou de drogues obscurcit encore plus la conscience.

Pratiquez n'importe où

Un bel aspect de l'attention consciente est qu'on peut la pratiquer n'importe où, n'importe quand, pas seulement en méditation assise ou pendant une séance de yoga. L'attention consciente se pratique à tout moment de la journée : vous prenez conscience que vous êtes coincée dans des schémas de pensée subjectifs ou négatifs (sur vous-même ou sur autrui) ? Abandonnez-vous à la sensation de votre corps qui respire, de ses mouvements.

La recherche

Des études scientifiques du Centre médical de l'université du Massachusetts, du Centre de recherche sur l'attention consciente de UCLA, de l'université de Harvard, et d'autres institutions prestigieuses ont reconnu que l'attention consciente réduit le stress, améliore l'attention, renforce le système immunitaire et favorise un sentiment de bien-être psychologique et physique. D'après certaines études, l'attention consciente est aussi efficace dans l'amélioration de l'estime de soi, elle est prometteuse chez les adolescents et les adultes souffrant du TDAH, de dépression, d'anxiété et d'autres troubles de l'humeur.

Je dégage mon espace intérieur



« Avant de commencer le yoga en prison, je n'avais pas d'espace autour de moi, dans ma tête ou dans mon corps. J'évitais mon espace intérieur, que je trouvais sale et en désordre. Mon corps était comme un champ de bataille, le dernier endroit sur lequel j'aurais voulu attirer l'attention. J'étais pleine de préjugés négatifs sur moi-même, mon apparence, je ne méritais ni soins ni tendresse, je m'automutilais régulièrement pour me punir. Je ne voulais pas être dans ce corps qui avait tant subi. J'avais honte. Quand j'ai pris conscience de toute cette merde que j'avais au fond de moi, ça m'a attristée, j'avais honte. Puis j'ai commencé à voir les schémas de pensée qui se répétaient, et j'ai compris que si j'étais capable de les voir pour ce qu'ils étaient, une partie de moi que je traîne partout, je pouvais les changer. »

« Je pratique le yoga depuis un certain temps et, depuis, j'ai fait le ménage dans mon espace intérieur. J'ai maintenant plus de place en moi pour me détendre. C'est comme si j'avais emballé et stocké toutes ces vieilleries dans des cartons, collé l'étiquette *ahh*, mon enfance, *ahh*, cette vieille liaison, ou toutes les drogues que j'ai prises, etc. Ça fait toujours partie de moi, mais c'est plus organisé. J'ai libéré mon esprit, je peux me détendre, et aller fouiller dans ces cartons quand je le décide. Je suis maintenant sortie de prison et je travaille avec des femmes battues. Pour moi, tous ces cartons sont comme une salle du trésor : j'utilise mes propres expériences pour aider des femmes dans la même situation. »



Une participante au programme PYP

Se préparer à la pratique

Pour vous préparer à pratiquer les séances de yoga présentées dans ce livre, évitez de manger un vrai repas moins de trois heures avant de pratiquer. Si nécessaire, vous pouvez prendre une collation légère au moins une heure avant de commencer. Pendant la pratique, évitez de boire, pas même de l'eau. Les jours où vous avez pratiqué, pensez à boire beaucoup d'eau après pour vous détoxifier et vous réhydrater. Portez des vêtements amples et confortables qui n'entravent pas le mouvement. L'idéal est d'être pieds nus sur un sol propre et d'utiliser un tapis de yoga ou, à défaut, une couverture. Si vous en avez la possibilité, pratiquez dehors, sur l'herbe ou une surface douce. Vous verrez, c'est merveilleux.

La respiration yogique

D'une manière générale, il est recommandé de faire la pratique en respirant par le nez, sauf si une blessure ou une maladie vous en empêchent, ou si cela vous stresse. De cette manière, vous permettez aux vibrisses à l'entrée des narines de filtrer l'air des particules et des poussières potentiellement dangereuses pour vos poumons. Quand trop de particules s'accumulent sur les membranes du nez, le corps sécrète un mucus qui les expulse. Les muqueuses du septum, qui sépare les narines, réchauffent l'air avant qu'il n'entre dans les poumons. Une autre raison importante de respirer par le nez est de maintenir un équilibre entre oxygène et dioxyde de carbone dans le sang. En respirant par la bouche, on inspire et expire l'air rapidement et en grandes quantités. Il a été démontré qu'en libérant le dioxyde de carbone trop rapidement, les artères et vaisseaux sanguins ont tendance à se contracter, empêchant ainsi l'oxygène dans notre sang d'atteindre un nombre suffisant de cellules. Un manque d'oxygène vers les cellules du cerveau peut déclencher le système nerveux sympathique (page 91), accélérer le cœur et enclencher la réaction de lutte ou de fuite. Nous devenons alors tendues et irritables. En respirant par le nez, nous sommes plus aptes à ralentir notre rythme respiratoire, gonfler entièrement le poumon, et à engager le système nerveux parasympathique (page 91) ; le rythme cardiaque ralentit, le corps et l'esprit s'apaisent. Quand vous concentrez votre attention sur votre respiration, peut-être vous faudra-t-il du temps avant d'être à l'aise. Prenez votre temps. Si vous êtes stressée, concentrez d'abord votre attention sur les postures physiques et reportez-la sur la respiration quand vous êtes prête.

Faites-en votre pratique

Si vous êtes enceinte, lisez les conseils page 73 pour adapter votre pratique sans risque. Pratiquer le yoga ne devrait jamais causer de douleur ou d'inconfort. Personne ne connaît votre corps mieux que vous. En pratiquant le yoga, vous relâchez les inquiétudes et le stress longtemps emmagasinés, vous vous détendez enfin. Cela peut causer de fortes émotions, c'est normal. Si vous ressentez de l'anxiété, de la frustration, un niveau élevé de stress, le fait de ramener votre attention vers le sol durant la pratique vous aidera peut-être. Essayez aussi de tenir des postures dynamiques pour fatiguer les grands groupes musculaires, et allongez vos expirations pour engager une réaction de détente. Si votre énergie est basse, faites des postures plus courtes, fluides, dynamiques (mouvement continu) et faites de larges mouvements. Si vous savez que vous avez un trouble bipolaire, essayez de créer un rythme constant et régulier dans le mouvement et la respiration. En cas de problèmes au niveau de la colonne vertébrale, ou d'autre blessure ou maladie, trouvez un professionnel de santé et demandez-lui son avis avant de commencer votre pratique du yoga.



L' Effort sans effort

Un thème important et récurrent lorsqu'on pratique le yoga est celui de « l'effort sans effort ». Il s'agit d'essayer de ressentir l'effort produit par le corps tout en cultivant une attitude et un état d'esprit détendus et stables. Pour ce faire, il est important de laisser votre respiration vous guider vers une prise de conscience plus profonde des blocages causés par le stress, l'anxiété et les résidus de traumatismes qui sont stockés par le corps, et d'évacuer les restrictions par le mouvement et la respiration.

La pratique de l'effort sans effort est étroitement liée au développement et au renforcement du contrôle des impulsions, à la gestion des moments physiques difficiles dans un sentiment d'aisance et de calme intérieur. Dans votre quotidien, cela signifie que vous pouvez faire appel à cette compétence lorsqu'on vous provoque ou que vous êtes confrontée à un état psychique difficile

« Depuis que je pratique régulièrement le yoga, je me sens plus stable sur le plan émotionnel. J'arrive mieux à relativiser, mon état psychologique est plus stable. En gardant une position difficile et en mettant le mental au-dessus du physique, j'ai acquis une meilleure maîtrise de moi. Maintenant, je l'applique à tous les aspects de ma vie. »

Une participante au programme PYP

Présentation des pratiques

Les pratiques illustrées sur les pages suivantes sont axées sur différents problèmes physiques et psychologiques. L'idéal serait de les faire régulièrement, au moins trois ou quatre fois par semaine. L'ordre et le séquençage des asanas sont conçus pour que les postures soient complémentaires afin que vous tiriez meilleur profit de la pratique et qu'elle vous soit vraiment bénéfique. Chaque routine se concentre généralement sur six aspects :

L'ouverture présente une série de postures préliminaires dont le but est de libérer les tensions accumulées et de stimuler la circulation ou, selon les traditions yogiques, le souffle vital respirant (*prana*) qui passe à travers le corps entier alors que l'attention reste concentrée sur la respiration.

La purification : Cette section de la pratique a pour but de connecter le corps et l'esprit dans une série de postures vigoureuses et rythmiques avec répétition du mouvement et contraction musculaire. La respiration consciente continue est importante pour accompagner le corps pendant qu'il décharge le stress et la tension qu'on a emmagasinés. C'est ce qu'on appelle, dans la tradition yogique, purifier le corps et l'âme.

La résilience : Cette période consiste à développer la force d'âme physique, mentale et émotionnelle par le biais d'une série de postures, debout pour la plupart, qui développent l'équilibre et l'endurance

La détente : Pendant cette partie, le corps pénètre profondément dans l'esprit.

En gardant les postures plus longtemps, on amène l'énergie dans les articulations, le tissu conjonctif et les organes, le système nerveux se calme, c'est la préparation finale avant de s'immobiliser.

La relaxation & la conclusion: Dans ce dernier segment, l'esprit et le corps s'abandonnent dans l'immobilité, fusionnant les bienfaits physiques, mentaux et émotionnels de la pratique, vous procurant une détente profonde.

Au cours de votre séance, il est important d'essayer de maintenir le plus possible une attention consciente. Pour cela, n'évaluez pas ce qui se passe, mais tournez consciemment votre attention sur le mouvement de la respiration et les sensations du corps, ressentez-les. Si vous vous surprenez en train de penser, planifier, critiquer, juger..., ramenez doucement l'attention sur les sensations du corps et de la respiration. Par une prise de conscience profonde de votre corps lors de l'exécution des postures, et une attention toujours concentrée sur la respiration, vous pourrez vous ancrer dans le moment.



Ancrage

Stabilité et Relaxation

Pratiques d'ancrage pour la stabilité et la relaxation

Le yoga réduit l'anxiété et améliore le sommeil

Le yoga et la pratique de pleine attention peuvent aider à nous calmer quand nous nous sentons débordées et incapables de gérer. Certaines postures et une respiration consciente permettent d'évacuer le stress et l'anxiété. Lorsque nous percevons une menace, le corps réagit pour nous protéger. C'est la réaction de lutte ou de fuite. Pourtant, il n'y a souvent aucun danger immédiat, c'est seulement notre réponse habituelle à l'accumulation de stress. Difficile alors de se détendre, on dort mal, on a le sentiment de ne plus maîtriser, on se sent instable. Il est normal de se sentir anxieux, c'est même important pour notre survie mais, parfois, en situation de stress et d'inquiétude constants, on se retrouve coincée.

Le yoga est un calmant

Ces pratiques permettent d'atteindre un équilibre, de s'ancrer. La tension se relâche, l'esprit et le corps peuvent se détendre. De la même façon qu'on renforce un muscle, elles renforcent la partie apaisante de notre système nerveux.

Ainsi, plus vous pratiquez, plus vous serez à même de gérer le stress et l'anxiété.

Les pratiques de yoga et de pleine attention nous aident à décompresser à la fin de la journée parce qu'elles détournent notre attention par des postures apaisantes et une respiration consciente.



Le yoga pour les crises de panique et la saturation émotionnelle

Sur les pages suivantes, vous trouverez quelques pratiques brèves qui se sont révélées utiles auprès de personnes souffrant d'anxiété, de crises de panique, de saturation émotionnelle et de troubles du sommeil. Elles ont pour but de faciliter la réponse du corps au stress aigu et de ramener l'esprit vers un état plus calme et une attention au moment présent

« J'ai appris à respirer très profondément aux premiers signes d'anxiété ou de stress, et tout a changé. Je peux maintenant anticiper les crises de panique. »

Une participante au programme PYP

Saturation émotionnelle et crises de panique



1. Haussez les épaules vers les oreilles puis, en expirant longuement par la bouche, faites-les rouler vers le bas. Bougez vos articulations, « secouez-vous ».

2. Placez une ou vos deux mains sur le ventre et suivez les mouvements de votre respiration dans l'abdomen. Sentez la chaleur de vos mains sur votre ventre. En respirant, vous pouvez vous concentrer sur quelques mots. Par exemple, en inspirant, dites-vous, « je suis ici », et en expirant, « je suis en sécurité ».

3. Posture de la chaise (ou squat puissant) : Debout, ressentez le contact de vos pieds avec le sol. Puis fléchissez les jambes et levez les bras dans la posture de la chaise. Essayez de vous balancer d'avant en arrière pour activer les pieds. Imaginez que vous inspirez du sol jusque dans le ventre puis expirez vers le sol. Expirez par le nez ou la bouche pour vider complètement vos poumons. Restez jusqu'à ce que vos jambes se fatiguent. Sur l'inspiration, faites travailler les muscles des bras, détendez-les à l'expiration. Notez la différence entre tension et relaxation. Revenez ensuite à la position debout, et « secouez-vous ». Secouez les épaules, les bras, les mains et les jambes.

4. Croisez le bras gauche sur le bras droit, et embrassez-vous. Vous pouvez aussi croiser les jambes. Détendez les épaules, sentez la chaleur de vos mains, le mouvement de votre respiration le long de la cage thoracique et entre les omoplates. Prenez 10 à 20 respirations. Vous pouvez émettre un bourdonnement en expirant, si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi vous appuyer contre le mur si vous voulez vous sentir soutenue.

Autres conseils

- La posture de la chaise crée une tension dans les jambes et les bras à l'inspiration et les détend à l'expiration. Son but est d'imiter l'activation de la coordination des muscles des bras et des jambes face à un danger apparent puis de désactiver cette tension pour en sortir. De cette manière, vous suivez puis relâchez la tension qui découle naturellement de votre réponse au stress. Si cela est trop intense, inspirez les poings serrés et ouvrez-les à l'expiration. Remarquez-vous une différence selon que vous êtes tendue ou détendue ? Remarquez comment votre respiration change selon votre état.
- Faites 10 pas lentement et notez les sensations de vos pas sous vos pieds. Vous pouvez aussi vous asseoir et vous masser légèrement la plante des pieds. Cela a un effet calmant.
- Si possible, rincez-vous les mains et le visage à l'eau froide, ou prenez en main quelque chose de frais. Cela calmera les sensations de panique.
- Notez cinq objets dans la pièce. Observez-les ou prononcez leur nom lentement.
- S'il y a une odeur que vous aimez, un savon ou une lotion, emportez-la avec vous ; vous pouvez la sentir lorsque vous sentez l'anxiété monter. Cela calmera le « système d'alarme » de votre cerveau.

Séquence d'ancrage



1. Ouverture – Roulements d'épaules

Levez les épaules vers les oreilles puis roulez-les vers le bas en expirant longuement par la bouche. Détendez le ventre et les muscles du visage. Sentez votre corps respirer, votre ventre se gonfler sur l'inspiration et se contracter sur l'expiration. Inspirez par le nez puis expirez longuement en murmurant *haaa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir).

2. Purification – Squat puissant

Essayez de tenir le plus longtemps possible pour fatiguer les muscles de vos jambes. À l'expiration, vous pouvez pousser lentement les mains vers l'avant et engager les muscles des bras. Puis, les jambes pliées et les mains dans le creux des bras, rabattez-vous en avant et expirez longuement 10 fois. Recommencez deux fois.



3. Respiration abdominale détendue

Si vous le souhaitez, essayez de ressentir la chaleur de vos mains et le mouvement de votre ventre pendant que vous respirez. Sentez le contact de vos pieds avec le sol. Vous pouvez essayer de vous balancer d'avant en arrière pour activer la sensation dans vos pieds. Imaginez que votre respiration vient du sol jusqu'à votre ventre pendant que vous inspirez et qu'il retourne vers le sol à l'expiration.

Videz complètement vos poumons et expirant par le nez ou la bouche. Puis « secouez-vous ». Agitez doucement les jambes, les bras, les mains, les épaules. Faites de larges mouvements avec les bras puis immobilisez-vous. Pour relâcher les tensions encore dans votre corps, faites des sons, comme ils vous viennent naturellement.

Séquence d'ancrage



Pratiques 4, 5 & 6 enchaînées

4. Résilience et équilibre

Levez le genou le plus haut possible. Vous pouvez aussi lever les bras au-dessus de la tête. Si besoin, appuyez légèrement le dos ou la main contre un mur. Prenez 5 à 10 respirations lentes.



5. Guerrier 1

Faites un pas en arrière avec la jambe que vous avez levée. Tournez le pied arrière vers le côté ; le pied avant reste de face. Pliez le genou avant au-dessus de la cheville. Veillez à garder les hanches alignées et le bassin de face. Vous pouvez lever le talon arrière pour soulager le genou de cette jambe. Sentez vos pieds en contact avec le sol. Imaginez que vous puisez votre respiration du sol, et que vous l'y renvoyez. Garder cette position pendant 10 longues respirations ou jusqu'à ce que vos jambes soient vraiment fatiguées. Ramenez ensuite la jambe à l'avant du tapis.



6. Pince debout

Gardez les jambes pliées et rabattez-vous en avant. Détendez le cou, le visage, les épaules. Respirez 5 à 10 fois. Si cela fait du bien, expirez longuement en murmurant *haaa*.

Répétez 4, 5 & 6 sur l'autre jambe



7. Respiration abdominale détendue Pendant que vous respirez, ressentez le mouvement de votre ventre et la chaleur de vos mains. Essayez d'inspirer par le nez, puis expirez plus longuement 5 à 10 fois en murmurant *haaa*.



8. Détente – L'étoile

Placez la plante des pieds l'une contre l'autre et laissez retomber les genoux sur les côtés. Penchez-vous doucement en avant, reposez le menton sur la poitrine. Si vos genoux sont douloureux, allongez un peu les jambes mais gardez-les pliées. Si cela fait du bien, massez la plante des pieds. Essayez d'approfondir et de détendre la respiration. Expirez lentement et complètement une dizaine de fois.



9. Ouverture de la poitrine

Placez les mains derrière le dos, montez la poitrine au maximum tout en restant à l'aise. Respirez cinq fois lentement. Dirigez votre respiration vers le centre de votre poitrine.



10. Torsion au sol Allongée sur le dos, pliez la jambe droite (genou à hauteur de la taille) et déplacez-la à gauche. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras droit vers la droite. Vous pouvez regarder vers le haut ou tourner la tête à droite. Respirez 10 fois et sentez la cage thoracique se gonfler. Refaites ensuite la torsion en plaçant la jambe gauche vers la droite. Quand vous avez fini, ramenez les genoux sur la poitrine, balancez-vous d'un côté à l'autre ou faites de petits cercles avec les genoux pour détendre le bas du dos.

11. Relaxation

Trouvez une position confortable sur le dos et détendez complètement le corps. Vous pouvez aussi vous asseoir et garder les yeux ouverts si cela vous convient mieux. Relâchez le poids des bras et des jambes. Inspirez et contractez le bras droit, expirez et relâchez. Répétez avec le bras gauche, puis avec la jambe droite, et la gauche, contractez et relâchez ensuite les deux bras ensemble, puis les jambes. Enfin, contractez tout le corps et relâchez-le complètement sur l'expiration.



12. Clôture Toujours allongée sur le dos ou assise, au choix, vous pouvez fermer les yeux. Pouvez-vous détendre complètement votre corps, sentir son poids s'enfoncer là où vous êtes allongée, particulièrement à l'expiration ? Reposez-vous, laissez votre corps respirer de lui-même sans chercher à contrôler l'inspiration ni l'expiration. Concentrez-vous ensuite sur votre expiration, laissez-la s'allonger, jusqu'à expirer complètement. À la fin de la prochaine expiration, faites une courte pause avant d'inspirer profondément. Si cela vous fait du bien, répétez quatre fois. Si des pensées remontent, laissez-les passer et concentrez votre attention sur tous les muscles de votre corps qui se détendent au fur et à mesure que l'expiration s'allonge. Si, pour quelque raison, vous n'êtes pas à l'aise, reposez-vous et laissez votre corps respirer de lui-même. Restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez. Vous pourriez même vous endormir naturellement.

Yoga pour mieux dormir

Cette pratique vous connecte profondément à votre corps parce qu'elle mêle la pleine attention, la respiration consciente et le mouvement dans des postures qui relâchent la tension musculaire et mentale, réduisent le stress et détendent le corps pour le préparer au sommeil.



1. Ouverture – Position de repos

Avant de commencer, prenez un petit moment pour vous masser les tempes et la mâchoire avec les doigts. Ces parties du visage restent souvent tendues. Mettez-vous à quatre pattes, genoux bien écartés, et asseyez-vous sur les talons. Laissez vos hanches s'alourdir et votre front se détendre sur le sol ou sur vos mains. Vous pouvez le masser légèrement en le faisant rouler sur le sol ou sur les mains. Remarquez le poids de votre corps se libérer dans le sol. Essayez de détendre le ventre et les muscles du visage. Sentez votre corps respirer et votre abdomen se dilater et se contracter sur l'inspiration et sur l'expiration. Essayez d'inspirer par le nez, puis d'expirer plus longuement en murmurant *haa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir). Vous pouvez garder la bouche ouverte ou fermée. Essayez de garder cette posture pendant 10 longues expirations, en faisant le son *haa*, si cela vous convient.



2. Chat/Vache > Chien tête en bas

À quatre pattes, remarquez la sensation des mains et des jambes inférieures sur le sol. À l'inspiration, levez la tête et la poitrine, levez les yeux puis expirez complètement en repoussant le sol de vos mains, arrondissez le dos et rentrez le menton sur la poitrine. Essayez de faire le son *haaa* en expirant la bouche ouverte ou fermée.



Répétez cinq fois puis, sur la prochaine expiration, levez les hanches pour faire un chien tête en bas. Essayez de garder les bras tendus, les jambes peuvent être légèrement pliées. Secouez la tête, relâchez la tension dans le cou et le visage. Vous pouvez chasser la tension du corps en émettant le son qui vous viendra naturellement. Fléchissez une jambe et maintenez l'autre raide, alternez d'un côté puis de l'autre. Essayez de rester ainsi pendant 5 à 10 longues expirations. Vous pouvez ensuite vous remettre en position de repos. Répétez si vous le souhaitez.



3. Détente - Posture de l'étoile

Placez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et laissez retomber les genoux sur les côtés. Doucement, penchez-vous en avant jusqu'à atteindre votre limite, reposez le menton sur la poitrine et détendez le ventre. Si vos genoux sont douloureux, allongez un peu les jambes, mais gardez-les pliées. Essayez de détendre votre respiration au maximum. Sentez votre inspiration se déplacer dans le dos et le ventre, puis expirez lentement et complètement. Respirez ainsi 10 fois. Imaginez que vous dirigez votre respiration vers l'arrière du corps et que vous expirez jusqu'à la terre située sous le sol.



4. Posture du pont

Allongée sur le dos, pliez les jambes et positionnez les pieds pour que les chevilles soient sous les genoux. L'écart des pieds est le même que celui des hanches, les orteils pointés vers l'avant. Levez les hanches. Essayez de rentrer les omoplates sur le sol et d'allonger les bras sous votre corps. Respirez 10 fois dans cette position, ou autant que vous le pouvez, pour fatiguer les muscles des cuisses. Vous remarquerez peut-être que vos jambes tremblent : c'est parce qu'elles déchargent naturellement le stress de votre corps. Recommencez.



5. Torsion au sol

Allongée sur le dos, pliez la jambe droite (genou au-dessus de la taille) et déplacez-la à gauche. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras droit vers la droite. Vous pouvez regarder vers le haut ou tourner la tête à droite. Respirez à fond 10 fois et sentez la cage thoracique se gonfler. Répétez de l'autre côté.



Quand vous avez fini, ramenez les genoux sur la poitrine et balancez-vous d'un côté à l'autre ou faites de petits cercles avec les genoux pour détendre le bas du dos.





6. Le pigeon couché

Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite. Vous pouvez garder le pied droit posé sur le sol ou le lever avec la jambe. Vous remarquerez peut-être une sensation à l'extérieur de la cuisse gauche. Respirez à fond cinq fois, puis répétez la posture de l'autre côté.



7. Relaxation

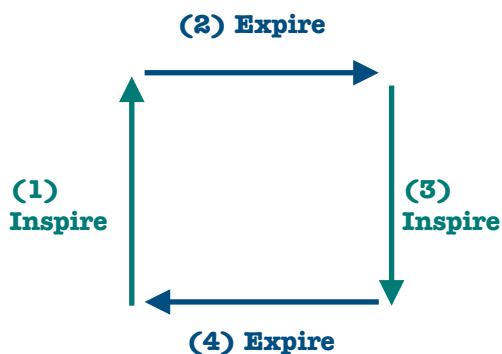
Allongez-vous sur le dos et trouvez une position confortable. Détendez complètement le corps. Vous pouvez rester assise et garder les yeux ouverts si cela vous convient mieux. Relâchez le poids de tous vos membres. Inspirez et contractez le bras droit, expirez et relâchez. Répétez avec le bras gauche, puis avec la jambe droite, et la gauche. Contractez et relâchez ensuite les deux bras ensemble, puis les jambes. Enfin, contractez le corps entier et, sur une expiration complète, détendez-vous totalement et ressentez le poids de votre corps sur le sol.

8. Clôture

Toujours allongée sur le dos ou assise, selon votre choix, vous pouvez fermer les yeux. Voyez si vous pouvez détendre complètement le corps, sentir son poids s'enfoncer là où vous êtes allongée, particulièrement à l'expiration. Reposez-vous, laissez le corps respirer de lui-même sans chercher à contrôler l'inspiration ni l'expiration. Puis, si vous souhaitez vous concentrer sur votre expiration, laissez-la s'allonger, jusqu'à expirer complètement. À la fin de la prochaine expiration, faites une courte pause avant d'inspirer profondément. Si cela vous fait du bien, répétez quatre fois. Si des pensées remontent, voyez si vous pouvez les laisser passer et concentrer votre attention sur tous les muscles de votre corps qui se détendent au fur et à mesure que l'expiration s'allonge. Si, pour quelque raison, vous ne vous sentez pas à l'aise, reposez-vous simplement et laissez votre corps respirer de lui-même. Restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez. Vous pourriez même vous endormir naturellement.

Pratiques de respiration pour soulager le stress

La « respiration carrée » contre l'accablement



Quand vous commencez à vous sentir anxieuse et agitée, repérez une forme carrée autour de vous, une fenêtre ou une porte. Détendez les épaules et le visage le plus possible et commencez à respirer plus profondément en gonflant l'abdomen au maximum.

Puis, inspirez (1) en suivant des yeux une ligne de la porte ou de la fenêtre, expirez (2) en longeant la ligne suivante, et ainsi de suite ; suivez le carré et respirez lentement jusqu'à ce que le calme et la paix reviennent. Vous pouvez aussi suivre le carré de la main ou même ajouter des paroles, telles que « J'inspire, je suis ici ; j'expire et je suis calme » pour accompagner votre respiration.

L'expiration allongée (10-15 minutes)

Assise en tailleur ou droite sur une chaise, adossée et les pieds à plat sur le sol, fermez les yeux si vous êtes à l'aise. Vous pouvez faire cet exercice allongée sur le dos si vous le souhaitez. Sentez le poids de votre corps assis ou allongé là où vous êtes. Inspirez et expirez par le nez si cela vous convient, placez la main droite sur le ventre, sous le nombril, recouvrez-la avec la paume de la main gauche. Serrez et relâchez le ventre trois fois, en prenant deux respirations entre chaque fois. Laissez ensuite votre ventre se relâcher complètement et sentez-le monter et descendre sous vos mains, au rythme de votre respiration. C'est là, au bas du ventre, cinq centimètres sous le nombril, que se trouve le centre de votre corps. Veillez à expirer lentement et complètement avant d'inspirer. Faites 10 cycles respiratoires si cela vous fait du bien. Puis laissez vos yeux s'ouvrir, inspirez à fond par le nez et expirez par la bouche en émettant chaque fois un soupir audible, *ahhh*, 8 à 10 fois. Évitez de hausser les épaules à l'inspiration. Remarquez si certaines parties (gorge, poitrine, diaphragme, ventre) sont tendues ou contractées ; s'il y a tension, relâchez-la sur l'expiration. Prenez soin d'expirer complètement en soupirant *ahhh*.

Quand vous avez fini, fermez les yeux et respirez normalement, sans contrôler votre respiration. Observez rapidement l'énergie interne de votre corps, restez consciente du mouvement naturel de votre respiration. Faites cela pendant une minute, puis ouvrez les yeux. Vous pouvez répéter l'exercice si vous le souhaitez.

La respiration du bourdon - *Bhramari Pranayama*

EXERCICE (5-10 minutes)

Cette courte pratique vous aidera à vous détendre si vous souffrez d'anxiété. Elle engage la branche parasympathique de votre système nerveux autonome (voir page 91).

Asseyez-vous en tailleur, ou droite sur une chaise, adossée et les pieds à plat sur le sol. Laissez vos yeux se fermer si cela vous convient. Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi faire cet exercice allongée sur dos.

Respirez consciemment plusieurs fois pour apaiser le corps et l'esprit. Lorsque vous êtes prête, inspirez complètement puis, en expirant la bouche fermée, faites un son, un bourdonnement ou un ronronnement, avec la gorge pendant toute l'expiration. Notez la vibration du son sur la langue, la gorge et le palais. Vous la sentirez peut-être aussi dans la tête et le crâne. Quand vous bourdonnez, prenez soin de garder la bouche, la mâchoire et les muscles du visage détendus pendant toute l'expiration. Essayez d'expirer ainsi totalement en bourdonnant au moins huit fois puis arrêtez, reposez-vous et reprenez une respiration normale pendant une ou deux minutes. Ressentez les effets de cette pratique.

Répétez cette série huit fois si vous le pouvez, en vous reposant une à deux minutes après chacune. Si, dans la journée, vous commencez à vous sentir troublée ou anxieuse, vous pouvez toujours faire quelques séries, même en marchant. Notez l'effet calmant que cette respiration a sur vous.

La respiration yogique – *Ujjayi Pranayama*

Ujjayi pranayama est une des respirations yogiques conscientes les plus pratiquées ; il constitue une base dans la prise de conscience de son souffle pendant la pratique des asanas. Une respiration instable peut causer un esprit instable. On pratique *Ujjayi pranayama* pour équilibrer le rythme de la respiration, en faisant le son *haaa* on calme son esprit et son corps.

PRATIQUE

Vous êtes allongée, la tête reposée sur un oreiller, ou assise en tailleur sur une couverture ou un tapis, les hanches légèrement surélevées. Prenez d'abord une minute pour observer le va-et-vient naturel du souffle qui entre et sort de vos narines.

L'inspiration et l'expiration doivent toujours être de même durée. À chaque inspiration et à chaque expiration, comptez toujours jusqu'au même nombre (vous pouvez compter jusqu'à six ou huit) et ne retenez pas votre souffle entre l'inspiration et l'expiration ni entre l'expiration et l'inspiration. Détendez l'abdomen. Lorsque vous inspirez, gonflez la cage thoracique et la poitrine sans hausser les épaules. Expirez complètement.

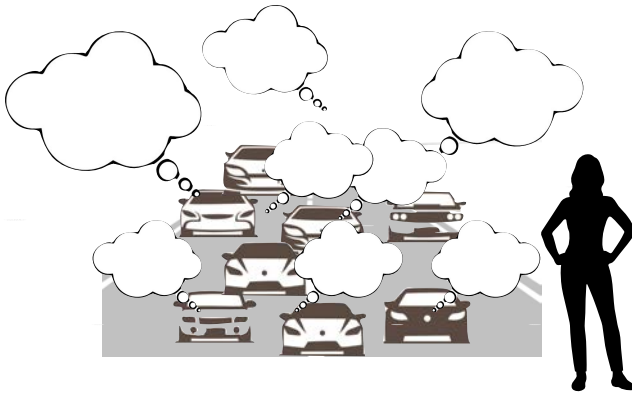
Pour commencer, inspirez par le nez et expirez par la bouche, toujours au même rythme. Lorsque vous expirez, contractez légèrement la gorge pour émettre le son *haaa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir). Lorsque vous expirez, essayez de sentir votre souffle passer dans le fond de la gorge quand il fait *haaa*. Répétez plusieurs fois, puis fermez la bouche. Dirigez ensuite à nouveau votre souffle vers le fond de la gorge en inspirant et en expirant, toujours en essayant de faire le son *haaa*. Vous devriez pouvoir entendre un léger sifflement. Imaginez le bruit d'une vague qui approche et se retire du rivage.

Continuez pendant cinq minutes puis respirez normalement pendant une minute ou deux. Essayez ensuite de refaire une série de cinq minutes. Vous pouvez intégrer la respiration *Ujjayi* à votre pratique des asanas pendant les enchainements, surtout si vous vivez des moments difficiles. Elle vous aidera à garder le corps et l'esprit en équilibre.

Maintenez une respiration détendue, ne la forcez pas. Utilisez les muscles de la gorge avec légèreté, pour que votre énergie reste calme et régulière et qu'aucune pression ne s'exerce autour des tempes.

Pratiquer la respiration *Ujjayi* peut être excellent le soir au coucher pour vous calmer et vous aider à vous endormir. Elle sera aussi utile si pensées et inquiétudes vous réveillent au milieu de la nuit et vous empêchent de vous rendormir. En vous concentrant sur la respiration *Ujjayi* vous vous rendormirez plus facilement.

L'Autoroute des pensées



« Imagine que ton esprit est une autoroute chargée. Tes pensées sont comme les voitures, toutes différentes. Il y en a des petites, et il y a des gros camions, certaines filent à toute vitesse, d'autres vont plus lentement, et d'autres sont coincées comme dans un sens giratoire et tournent et tournent.

Si tu restes au milieu de l'autoroute, tu te feras écraser par toutes ces pensées et émotions.

Maintenant, imagine que tu es sur le bord de la route et que tu observes tes pensées. Quels détails remarques-tu ? Des souvenirs, des jugements ? Négatifs ou positifs ? Est-ce que ce sont des craintes, des préparatifs, des histoires qu'elles sont en train d'inventer ?

Essaie de faire de ton mieux de rester à observer tranquillement l'autoroute des pensées. Tu remarqueras peut-être des pensées qui passent et repassent sans cesse. Est-ce que ce sont toujours les mêmes ou y en a-t-il de nouvelles ? Est-ce qu'il y a des pensées que tu souhaites garder, d'autres dont tu souhaites te débarrasser ? »

Une participante au programme PYP

La marche méditative

La marche méditative est une pratique simple et universelle qui développe le calme, la connectivité, la prise de conscience. On peut la pratiquer régulièrement, soit seule, soit avant ou après la méditation assise. L'art de la marche méditative est d'apprendre à marcher consciemment, à utiliser le mouvement naturel de la marche pour cultiver l'attention consciente.

Choisissez un endroit où vous serez à l'aise pour marcher de long en large, idéalement 10 à 30 pas, dehors ou à l'intérieur. Une bonne pratique serait de faire la marche méditative dans la cour, si vous pouvez vous libérer des distractions et rester en vous-même. Si l'espace est petit, qu'il y a peu de pas d'un mur à l'autre, marchez très lentement et délibérément et utilisez la pratique pour vous centrer et vous entraîner à être présente dans le moment.

PRATIQUE (20-30 minutes)

Debout, les pieds fermement posés sur le sol, laissez vos mains reposer là où elles tombent. Fermez les yeux pendant un moment si vous êtes à l'aise, centrez-vous et sentez le contact de votre corps avec la terre, la sensation de la plante des pieds sur le sol, et toutes les sensations liées à la station debout. Ouvrez ensuite les yeux, restez pleinement présente et alerte.

Commencez à marcher lentement, avec un sentiment d'aise et de dignité. Soyez attentive à votre corps. À chaque pas, sentez le pied et la jambe qui se soulèvent du sol. Soyez consciente chaque fois de l'endroit où vous posez le pied sur la terre. Détendez-vous et marchez avec aisance et naturel. Ressentez de manière consciente chaque pas, particulièrement lorsque la plante des pieds entre en contact avec le sol ou le plancher. Restez attentive à votre respiration. Vous pouvez accorder vos pas à votre inspiration et à votre expiration.

Si vous marchez en ligne droite, faites une pause quand vous arrivez à la fin. Recentrez-vous. Retournez-vous avec soin. Refaites une pause afin de prendre conscience du premier pas que vous prenez pour retourner.

Si vous marchez dans la cour, concentrez-vous seulement sur les sensations de votre corps en marche, la sensation de vos pieds lorsqu'ils entrent en contact avec le sol, la sensation de votre respiration. Cherchez l'allure à laquelle votre attention est la plus présente. Faites des allers-retours pendant 10 à 20 minutes. Comme pour la respiration et la méditation, votre esprit va vouloir vagabonder. Lorsque vous le remarquez, notez-le tranquillement en vous disant à vous-même, « vagabonde », « pense », « écoute », « planifie », etc. Ramenez ensuite votre attention sur le prochain pas. Que vous vous égariez pendant une seconde ou plusieurs minutes, remarquez-le simplement et redirigez votre pleine conscience sur le pas que vous vous apprêtez à faire.

Vous pouvez prolonger votre pratique en vous rendant dans différents lieux au cours de la journée. Marcher deviendra un moyen simple d'être plus présente, d'unir le corps, le cœur et l'esprit alors que vous progressez dans la vie.

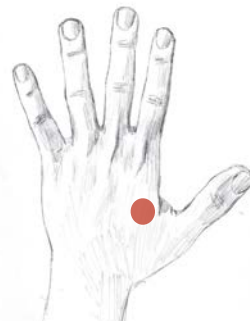
Points d'acupression pour soulager le stress

Voici quelques points d'acupression qu'il est bon de masser quand on se sent envahie par les émotions ou en cas de maux de têtes.

L'Union de la vallée

Vous trouverez ce point sur la palmure, entre le pouce et l'index. Stimuler ce point réduirait le stress, les maux de tête et les douleurs aux cervicales. Cependant, évitez-le si vous êtes enceinte car il peut provoquer l'accouchement. Pour stimuler ce point :

1. Avec l'index et le pouce, appuyez fermement sur la palmure de l'autre main, entre le pouce et l'index.
2. Massez le point pendant 5 à 10 secondes, en respirant lentement et profondément.



Yin Tang – Le point Palais de l'esprit (3^e œil)



Ce point d'acupression se situe entre les sourcils, sur la partie qu'on appelle le troisième œil. Un massage ferme du troisième œil vous apportera une impression de calme, et peut réduire l'agitation émotionnelle et l'anxiété. Il favorisera aussi une relaxation profonde et sera utile en cas d'insomnie. Un tel massage peut également soulager un mal de tête, réduire une congestion ou un écoulement nasal.

Vous pouvez aussi engager ce point en posant votre front de tout son poids contre le sol ou votre tapis de yoga (comme dans la position de repos). Vous pouvez également mettre les mains l'une sur l'autre sur une table ou un bureau et y reposer votre front, en pressant légèrement, ou en faisant de légers mouvements de massage.



Stimuler

Enchaînement et Détente

Yoga pour la dépression et pour retrouver son énergie

Dans les pages suivantes, vous trouverez quelques pratiques courtes qui seront utiles à celles qui ont peu d'énergie ou qui souffrent de dépression. Leur but est de vous aider à retrouver un équilibre afin de vous sentir plus énergique et de mieux contrôler vos humeurs.

Comment le yoga modifie l'énergie et l'humeur

L'accumulation du stress, l'incertitude persistante, le sentiment de désespoir peuvent mener à la dépression. Vous vous renfermez, vous manquez d'énergie, vous êtes coincée dans vos pensées. Les changements hormonaux dus au syndrome prémenstruel, à la grossesse ou à la ménopause sont également facteurs de dépression. Pour changer cela, il est important de bouger et de respirer consciemment. Une pratique dynamique de yoga qui incorpore des mouvements amples et de puissantes postures augmentera l'énergie de votre corps et contribuera largement à changer votre humeur.

Adaptez votre pratique à vos besoins

Si vous avez peu d'énergie, tenez la posture moins longtemps, apportez un rythme et un mouvement à votre pratique, dirigez votre conscience vers le haut. Si vous êtes bipolaire, donnez à votre mouvement et respiration un rythme constant et régulier.



« Après le yoga, j'ai un sentiment de légèreté, de chaleur intérieure, un sentiment de joie et de calme qui m'accompagne un moment, jusque dans l'unité carcérale. »

Une participante au programme PYP

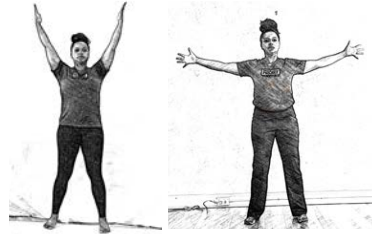
“Les séances hebdomadaires me tranquilisent, elles fortifient mon cœur et mon âme. Grâce à elles, je ne me sens plus seule, et je sais qu'il y a une vie après la prison. Toutes les semaines j'attends le groupe de yoga ; il illumine ma vie de détenue.”

Une participante au programme PYP

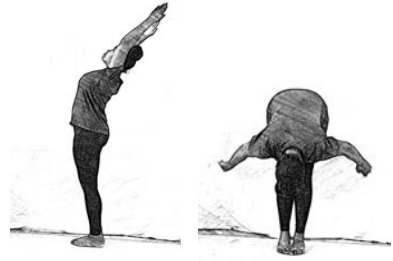
Bougez !

La façon de positionner notre corps affecte la façon dont nous nous sentons. Si vous vous sentez lourde, en manque d'énergie, vous pouvez changer cela par des mouvements larges et amples qui accéléreront le rythme cardiaque et feront circuler le sang et l'énergie dans le corps. Vous pouvez choisir de faire toutes les pratiques ou une seule.

1. Stimulez. Levez les bras le plus haut possible, tant que ça reste confortable, les mains ouvertes ou fermées selon votre choix. Respirez plusieurs fois en gardant les bras au-dessus de la tête, et notez vos sensations dans cette position. Vous pouvez, si vous voulez, vous mettre en équilibre sur la pointe des pieds. Étendez les bras sur les côtés, ouvrez la poitrine au maximum, tout en restant à l'aise. Si vous voulez synchroniser votre respiration, inspirez en tirant les bras vers le haut et expirez en ouvrant les bras sur les côtés. Faites cela 5 à 10 fois, puis relâchez les bras le long du corps.



2. Relâchez. Inspirez en levant les bras le plus haut possible puis expirez par la bouche comme si vous vouliez vous débarrasser de quelque chose. Vous pouvez même produire un puissant *HAAA* lorsque vous expirez. Répétez autant de fois que vous le souhaitez.



3. Lâchez prise. Balancez le haut du corps d'un côté à l'autre et émettez un *HAAA* puissant à l'expiration en jetant vos bras sur les côtés. Immobilisez-vous, portez les mains sur le cœur et l'abdomen et sentez votre corps respirer. Répétez autant de fois que vous le voulez.



4. Sautez

Sautillez sur place, secouez et détendez votre corps au niveau des articulations. Visualisez-vous en train de vous débarrasser de tous vos vieux schémas inutiles, de vos expériences négatives, de vos soucis. Secouez les bras et les jambes légèrement, n'importe comment, comme si vous vouliez vous sécher les mains et les pieds. Faites cela aussi longtemps que vous le souhaitez, puis immobilisez-vous complètement et ressentez votre respiration dans l'abdomen.

Imaginez un chien exposé à un danger. Les chiens, comme beaucoup d'autres animaux, se mettent automatiquement à trembler après avoir été perturbés. C'est pour neutraliser leur système nerveux. Après, ils peuvent faire comme si de rien n'était.

Séquence de yoga pour retrouver l'énergie

1. Ouverture – Roulements d'épaules

Vous êtes debout. Inspirez en levant les épaules vers les oreilles puis, en expirant longuement par la bouche, roulez-les en arrière et en bas. Si cela fait du bien, répétez 5 à 10 fois. Faites une pause, restez immobile ; les mains sur le ventre et la poitrine, respirez à fond 10 fois et observez votre abdomen et votre poitrine se soulever sous vos mains. Essayez d'inspirer par le nez et d'expirer plus longuement par la bouche en murmurant *haaa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir).



2. Purification – Enchaînement dynamique

A. Inspirez et étendez les bras sur les côtés aussi loin que vous vous sentez à l'aise. Serrez les omoplates et ouvrez la poitrine en même temps, tout en prenant cinq grandes respirations.



B. Sur l'expiration, ramenez les bras le long du corps.

C. Inspirez et étirez les bras au-dessus de la tête.

D. Expirez en ramenant à nouveau les bras le long du corps.

Répétez A-D dans un mouvement fluide au moins cinq fois, ou jusqu'à ce que vous sentiez un échauffement dans le corps. Faites une pause, restez immobile, sentez ce que vous ressentez dans votre corps. Avant d'enchaîner, vous pouvez essayer de « vous secouer ». Secouez les jambes, les bras, les mains, les épaules. Faites de larges mouvements. Vous pouvez faire tous les bruits qui vous viennent naturellement pour relâcher les tensions du corps.



Résilience - Pratiques 3, 4 & 5 enchaînées



3. Guerrier 3

Penchez-vous en avant au-dessus de la jambe droite et levez la jambe gauche le plus haut possible. Vous pouvez si vous voulez vous appuyer ou poser la main contre un mur. Vous pouvez aussi garder le pied gauche au sol. Respirez pleinement 5 à 10 fois et sentez l'énergie s'activer dans votre corps.



4. Séquence du guerrier 1

Plantez le pied gauche à l'arrière, en gardant les pieds écartés à la largeur du bassin. Inspirez en pliant le genou droit (genou au-dessus de la cheville) et en levant les bras au niveau des épaules. Expirez ensuite en tendant la jambe avant et baissez les bras le long du corps. Répétez cinq fois, déplacez-vous au rythme des inspirations et des expirations, de façon à garder le souffle fluide. Terminez avec les jambes tendues et les bras le long du corps.



5. Le puissant guerrier

Inspirez en pliant le genou droit (genou au-dessus de la cheville), les bras levés au-dessus de la tête, ouverts de la largeur des épaules. Essayez d'allonger la colonne et de lever la poitrine tout en gardant le genou plié. Vous pouvez, si vous voulez, fermer les mains. En cas d'inconfort dans les épaules ou le cou, vous pouvez garder les mains devant la poitrine ou le long du corps. Sentez l'énergie monter dans votre corps et calmez consciemment votre respiration. Respirez profondément 5 à 10 fois. Redressez-vous ensuite et mettez les mains sur le ventre et la poitrine (voir 1). Prenez quelques respirations et notez comment vous vous sentez.

Répétez 3, 4 & 5 sur l'autre jambe (jambe gauche).

6. Posture du bateau

En position assise, penchez-vous en arrière, levez les jambes, allongez les bras sur les côtés. Les pieds et les jambes sont serrés. Essayez d'amener la partie inférieure des jambes parallèles au sol ou gardez les pieds au sol et penchez-vous en arrière pour sentir vos muscles abdominaux se contracter. Sentez la force centrale de votre corps s'engager. Respirez pleinement cinq fois, puis reposez-vous le temps de respirer cinq fois. Répétez encore deux fois.



7. Renforcement du dos

Allongez-vous sur le ventre, lâchez prise et sentez l'avant du corps se détendre pendant quelques respirations. Inspirez et soulevez les jambes (tendues) et le buste, les bras sont allongés vers l'arrière. Sentez l'engagement des muscles du bas-ventre et du dos. Essayez de tenir pendant cinq respirations si le bas de votre dos le supporte. Reposez-vous ensuite pendant cinq respirations. Répétez encore deux fois.



8. Détente – Torsion au sol

Allongée sur le dos, pliez la jambe gauche (genou au-dessus de la taille) et déplacez-la à droite. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras gauche vers la gauche à hauteur de l'épaule. Regardez vers le haut ou tournez la tête à gauche. Respirez pleinement 10 fois et sentez la cage thoracique et le ventre se gonfler. Répétez de l'autre côté. Quand vous avez fini, ramenez les genoux sur la poitrine. Vous pouvez vous balancer d'un côté à l'autre ou faire de petits cercles avec les genoux pour détendre le bas du dos.



9. Relaxation

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Détendez le front et les muscles du visage, les yeux et la mâchoire. Sentez le poids de votre tête, de vos bras, de vos jambes. Laissez vos mains reposer naturellement. Sentez le poids de votre corps sur le sol. Portez votre attention sur votre corps qui respire. Laissez-le respirer de lui-même, sentez le rythme de votre souffle. Restez ainsi pendant au moins trois minutes. Vous pouvez rester plus longtemps ou passer à la pratique de clôture (voir 10).





10. Clôture

Allongée sur le dos ou assise, fermez les yeux si cela vous est agréable. Portez votre attention sur la sensation de vos pieds et guidez-la lentement jusqu'au sommet de la tête. Détendez au fur et à mesure chaque partie du corps, particulièrement sur l'expiration. Votre corps commencera alors à respirer de lui-même, sans contrôler l'inspiration ni l'expiration. Restez immobile un moment, 10 minutes si possible. Pouvez-vous vous concentrer sur la sensation de votre corps qui respire ? Vous pouvez porter votre attention sur le va-et-vient de votre souffle dans le ventre, ou sur celui de votre respiration qui entre et sort par le nez. Si des pensées vous viennent, essayez de les laisser partir et de vous concentrer sur la sensation du corps qui respire.

Quand vous êtes prête, revenez à une position debout et joignez les mains devant la poitrine. Inclinez le front vers le bout des doigts, prenez un moment et reconnaissez votre lumière directrice.

Yoga sur chaise

Vous pouvez faire cette séquence sur une chaise ou au bord d'un lit. Essayez de faire des mouvements larges et dynamiques avec le buste et de vous reposer quand vous en aurez besoin.



1. Ouverture

Asseyez-vous dans une position confortable. Allongez votre colonne, tendez le haut de la tête vers le plafond. Notez la sensation de vos pieds sur le sol, la sensation de vos jambes, de vos bras, de vos mains où qu'elles reposent. Notez-le ressenti de tout votre corps assis. Si vous vous sentez bien, ramenez votre attention sur la sensation de votre corps qui respire et prenez 10 inspirations lentes et 10 expirations lentes.



2. Étirement du cou

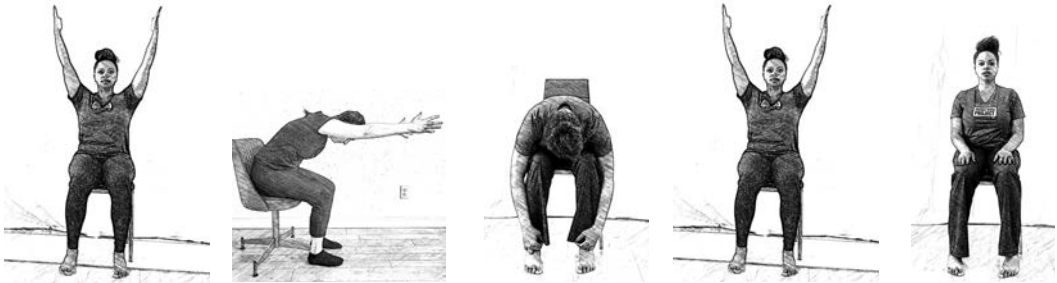
Amenez l'oreille droite vers l'épaule droite et relâchez le bras et l'épaule opposés. Inspirez et expirez pleinement cinq fois. Faites la même chose à gauche, oreille gauche vers épaule gauche.

3. Haussement d'épaules

Haussez les épaules jusqu'aux oreilles cinq fois. Inspirez chaque fois que vous les levez, et expirez quand vous les relâchez. Il vous sera peut-être agréable ensuite de décrire des cercles avec les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

4. Levez et baissez les bras

Inspirez lentement en levant les bras au-dessus de la tête, puis expirez lentement en les ramenant sur les côtés. Imaginez que vos bras sont sous l'eau. Faites-le encore cinq fois, en inspirant chaque fois que vous levez lentement les bras et en expirant quand vous les baissez lentement. Levez ensuite les bras à hauteur des épaules, serrez les omoplates et ouvrez légèrement la poitrine de manière à toujours être à l'aise. Respirez ensuite pleinement cinq fois et essayez de vous détendre.



5. Purification - Séquence

Inspirez et étirez les bras au-dessus de la tête. Expirez et penchez-vous jusqu'à la taille et les hanches, bras étendus ; allongez le cou et la colonne. Laissez vos mains glisser vers les pieds, détendez le cou. Puis, inspirez et redressez-vous lentement. Répétez au moins cinq fois, jusqu'à ce que vous commenciez à sentir la chaleur monter dans votre corps. Reposez-vous, restez immobile et ressentez les sensations de votre corps. Vous sentirez peut-être un bourdonnement d'énergie, une accélération de votre respiration. Quoi que vous ressentiez, c'est bon.



6. Résilience – Étirement de côté

Restez assise sur la chaise ou levez-vous et tenez-vous avec une main sur la chaise. Levez le bras gauche au-dessus de la tête et penchez-vous sur le côté. Vous sentirez peut-être les muscles s'étirer sur ce côté. Respirez pleinement cinq fois dans cette position avant de changer de côté.

7. L'arbre assis

Posez la cheville droite sur la cuisse gauche, gardez le genou gauche sur le côté. Respirez et restez ainsi le temps de quelques respirations. Puis, changez de côté et posez la cheville gauche sur la cuisse droite. Pour créer un plus grand étirement, penchez lentement le buste en avant vers les jambes. Allez aussi bas qu'il vous est possible sans vous faire mal au genou.

8. L'arbre debout

Levez-vous lentement et tenez-vous derrière la chaise. Poussez le sol sous le pied gauche et placez le pied droit contre la cheville ou sur le mollet. Respirez cinq fois dans cette position. Pour un plus grand défi, amener une ou les deux mains sur les hanches ou levez-les au-dessus de la tête. Notez si vous sentez une différence d'un côté à l'autre. Vous pouvez ensuite vous rasseoir sur la chaise.



**Répétez cette série
(Voir 5)**



9. Détente – L’aigle assis

Croisez la jambe droite sur la gauche, au-dessus du genou. Si c’est désagréable, croisez la cheville gauche sur la cheville droite. Asseyez-vous bien droite. Amenez le bras gauche au-dessus du droit. Essayez de joindre les mains du mieux que vous pouvez. À défaut, placez vos mains sur les épaules, comme pour vous serrer dans les bras. Poussez fermement le sol du pied gauche. Penchez-vous légèrement en avant, et sentez les muscles autour des épaules. Respirez cinq fois dans cette position. Répétez de l’autre côté.

10. Torsion

Asseyez-vous de côté, le bras droit sur le haut du dossier de la chaise. Lorsque vous expirez, tournez le torse vers la droite. Vous pouvez mettre les deux mains sur le dossier pour stabiliser la torsion. Respirez cinq fois puis relâchez doucement la torsion. Répétez de l’autre côté. Revenez en position centrale.

11. Relaxation/Clôture

Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous si vous préférez. Pour éviter de vous endormir, ne gardez pas les pieds directement sous les genoux, avancez-les. Vous pouvez également poser quelque chose sur les genoux pour y reposer les mains. Contractez et détendez chaque partie du corps en commençant par les pieds. Remontez lentement votre attention jusqu’au sommet du crâne. Si cela vous est difficile, ça vous aidera peut-être de vous concentrer sur chaque partie du corps que vous étirez et relâchez. Quand vous vous détendez, laissez votre corps respirer, ne cherchez pas à contrôler votre inspiration ni votre expiration. Restez assise immobile pendant un moment, si possible cinq minutes. Vous pouvez relâcher le regard ou fermer les yeux si cela vous fait du bien. Essayez de vous concentrer sur la sensation que procure la respiration dans votre corps. Vous pouvez choisir de sentir le mouvement de votre ventre ou de votre souffle qui entre et sort de vos narines. Si des pensées surgissent, est-ce que vous pouvez les laisser aller et vous concentrer sur la sensation de votre respiration ? Notez si vous ressentez votre corps ou votre souffle différemment qu’en commençant la pratique.

Lorsque vous êtes prête, joignez les mains devant la poitrine, inclinez le front vers le bout des doigts et prenez un moment pour reconnaître votre lumière directrice et votre connexion avec les autres et avec le monde.

Yoga au lit

Voici quelques pratiques courtes pour réduire la tension du dos et améliorer la circulation. Vous pouvez les faire sur le sol ou sur votre lit les jours de basse énergie. C'est une bonne routine pour décompresser à la fin de la journée.



1. Ouverture – Contractez & relâchez

À l'inspiration, contractez tout le corps. Si votre dos le permet, vous pouvez soulever le torse et les jambes. Sur l'expiration, relâchez et allongez-vous. Notez la différence. Répétez trois fois.



2. Stimulez

À l'inspiration, allongez les bras au-dessus de la tête, étirez tout le corps. Sentez votre souffle remplir le centre de votre poitrine. Expirez et détendez-vous. Répétez cinq fois.



3. Rotation des épaules

Remontez doucement les épaules vers les oreilles, puis laissez-les se détendre et redescendre. Posez les mains sur le coude opposé et tracez des cercles avec le cadre de vos bras. Changez de direction. Sentez le mouvement de vos épaules.



4. Le pigeon couché

Placez l'extérieur de votre cheville gauche sur la cuisse droite. Vous pouvez garder le pied droit posé sur le sol ou le lever avec la jambe. Notez la sensation à l'extérieur de la cuisse gauche. Respirez pleinement cinq fois, puis répétez la posture de l'autre côté.



5. Demi-pont

Écartez les pieds de la largeur des hanches et soulevez les hanches. Respirez pleinement cinq fois ou plus dans cette position et notez la sensation de vos jambes. Répétez trois fois.



6. Torsion au sol

Allongée sur le dos, pliez la jambe droite (genou au-dessus de la taille) et déplacez-la à gauche. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras droit vers la droite. Vous pouvez regarder vers le haut ou tourner la tête à droite. Respirez 10 fois et sentez la cage thoracique se gonfler. Changez de côté.



7. Genoux à la poitrine

Ramenez les genoux à la poitrine en expirant complètement. Faites-le trois fois. Puis tenez les genoux près de la poitrine et faites des cercles avec les genoux pour vous masser le bas du dos.



8. Jambes en l'air

Pour commencer, vous pouvez placer un oreiller sous vos hanches. Levez les jambes à la verticale. Vous pouvez les mettre contre un mur. Respirez profondément et restez dans cette position pendant 10 à 20 respirations.



9. Relaxation/Clôture

Vous pouvez essayer une des méditations qui figurent sur les pages suivantes. Restez aussi longtemps que vous voulez.

Développer la conscience de la respiration

EXERCICE (10-15 minutes)

Assise en tailleur sur le sol, ou droite sur une chaise, adossée, les pieds à plat sur le sol, ou encore allongée, laissez vos yeux se fermer ou gardez-les ouverts si vous préférez. Ressentez votre corps. Notez votre respiration. Inspirez et expirez par le nez, sentez le rythme naturel de votre souffle, de votre inspiration et de votre expiration.

Est-ce que vous pouvez ramener votre attention vers le bas du ventre, sous le nombril, et sentir votre abdomen se dilater à l'inspiration et se contracter sur l'expiration ? Continuez ainsi pendant cinq cycles respiratoires, inspirez, expirez.

Centrez maintenant votre attention sur votre diaphragme/plexus solaire dans la région de la cage thoracique. Sentez le diaphragme se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration. Continuez ainsi pendant cinq cycles respiratoires, inspirez, expirez.

Centrez ensuite votre attention sur la poitrine et la cage thoracique. Sentez-les se dilater quand vous inspirez, et se contracter quand vous expirez. Continuez ainsi pendant cinq cycles, inspirez, expirez.

Si vous sentez que votre énergie est basse, essayez d'allonger votre inhalation, inspirez plus profondément, et relâchez votre souffle à l'expiration. Votre inspiration doit être deux fois plus longue que votre expiration. Veillez à ne pas créer de tension lorsque vous respirez.

Recentrez maintenant votre attention sur le mouvement naturel du souffle dans votre corps quand vous inspirez et expirez. Notez le mouvement général d'expansion et de contraction de votre respiration. Respirez plusieurs fois. Complétez l'exercice en ouvrant les yeux sur l'expiration finale.



Méditation des nuages

Vous êtes assise sur le sol, sur une chaise ou allongée, dans une position confortable. Attendez un moment que votre esprit et votre corps se calment et se détendent. Puis commencez à faire le point.

« Imaginez que vous regardez vos pensées comme si vous regardiez passer les nuages dans le ciel.

Certaines pensées sont comme des petits nuages blancs floconneux et disparaissent rapidement, d'autres sont comme de gros nuages lourds de pluie qui s'accrochent un moment.

Remarquez cependant que les nuages changent continuellement, que rien ne dure éternellement.

Derrière les nuages, il y aura toujours le ciel, le soleil, les étoiles et la lune.

Pour moi, cela symbolise ce que je ressens lorsque je médite.

La sensation qu'il y a en moi, au-delà de tous les nuages de mon esprit, quelque chose de permanent, de calme, de clair. »

Une participante au programme PYP

Méditation sur la compassion

Vieille de 2 500 ans, la méditation sur la compassion consiste à éveiller l'amour bienveillant envers soi-même et les autres par l'utilisation répétée de formules, d'images et de sentiments. Il est préférable de commencer par la répéter encore et encore pendant 10 à 15 minutes, une ou deux fois par jour, dans un endroit calme. Au premier abord, cette méditation vous semblera un peu mécanique, au point peut-être de faire naître des sentiments contraires comme l'irritation et la colère. Si tel est le cas, prenez soin de vous accepter et de vous traiter avec gentillesse, de vous ouvrir à ce qui remonte. Pratiquez ainsi pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avec patience. Avec la pratique, vous vous apaisez et resterez connectée à votre cœur.

1^{re} partie

Puissé-je être bonne envers moi-même.

Puissé-je être saine d'esprit et de corps.

Puissé-je être à l'abri de tout danger interne ou externe (ou, Puissé-je être en paix et détendue).

Puissé-je être vraiment heureuse et libre.

2^e partie

Puisses-tu être bon envers toi-même (Vous pouvez penser à un être cher, un ami ou une amie, ou à quelqu'un que vous trouvez difficile).

Puisses-tu être sain d'esprit et de corps (ou, Puisses-tu bien te porter).

Puisses-tu être à l'abri de tout danger interne ou externe (ou, Puisses-tu être en paix et détendu).

Puisses-tu être vraiment heureux et libre.

3^e partie

Puissé-je être bonne envers moi-même et les autres.

Puissions-nous être sains d'esprit et de corps.

Puissions-nous être à l'abri de tout danger interne ou externe (ou, Puissions-nous être en paix et détendus).

Puissions-nous être vraiment libres et heureux.

POUR COMMENCER :

Assise en tailleur sur le sol ou sur une chaise, tendez la colonne vertébrale, ouvrez la poitrine et détendez les bras. Placez le dessus de la main droite dans la main gauche ou posez la paume des mains sur les cuisses. Ressentez les sensations de votre corps puis portez votre attention au centre du cœur, au niveau du sternum et ressentez votre cœur avec votre respiration. Imaginez que vous respirez avec le cœur.

Vous, plus que tout autre, méritez votre amour, vous ne pouvez vraiment aimer autrui sans vous aimer vous-même. Toujours concentrée sur la respiration et le cœur, commencez à méditer : répétez les mots en silence plusieurs fois. Prenez votre temps. Restez concentrée sur votre souffle et les sensations dans votre cœur, laissez-les monter avec les mots. Répétez les formules encore et encore. Vous pouvez modifier les formulations et les images à votre convenance pour mieux ouvrir votre cœur à la bonté. Pratiquez cette méditation pendant 5 à 10 minutes durant plusieurs semaines jusqu'à ce que vous développiez un sentiment de bonté envers vous-même.

Après vous-même, choisissez quelqu'un qui vous a réellement aimée. Voyez-le en esprit et écoutez les phrases en remplaçant « je » par « tu » (2^e partie). Répétez continuellement les mots pendant au moins cinq minutes, sentez-les entrer dans votre cœur avec le souffle. Vous pouvez ensuite commencer à inclure d'autres personnes comme des membres de votre famille, des amis, ou qui vous voulez.

Après avoir pratiqué la méditation de l'amour bienveillant sur vous et sur des personnes que vous aimez, vous pouvez choisir de faire la deuxième partie sur quelqu'un avec qui vous avez une relation difficile. Restez consciente de votre souffle et des sensations qui naissent dans votre cœur. Quand des pensées apparaissent, redirigez votre attention sur votre souffle et le centre du cœur. Continuez cette pratique pendant au moins cinq minutes en notant les sensations dans le centre du cœur.

Une fois que vous avez pris le pli, vous pouvez faire cette méditation n'importe où : lorsque vous faites la queue, en marchant, ou à tout autre moment de la journée. Alors que vous pratiquez en silence, avec le temps, vous ressentirez certainement une merveilleuse connexion à vous-même et aux autres grâce au pouvoir de l'amour bienveillant.

Référence : *Périls et promesses de la vie spirituelle* par Jack Kornfield.

Les mudras – Le yoga des mains

Les *hasta* mudras, gestes que l'on fait avec les mains au cours des asanas, du *pranayama* et de la méditation, dirigent l'énergie dans votre corps. En travaillant avec les mains, on améliore sa santé mentale. Les mudras traditionnelles du yoga sont un moyen fantastique de stimuler le cerveau. Elles soulagent du stress, améliorent la concentration et développent le calme.



Anjali Mudra symbolise le lien entre ce qu'il y a de plus beau en vous et les autres et la nature autour de vous, ce lien surmonte la peur et le jugement.

Méthode : Joignez les mains en position de prière sans serrer les doigts pour qu'ils prennent une forme de bourgeon. Le petit espace entre vos doigts symbolise le cœur qui s'ouvre à une plus grande compréhension.

Concentration mentale : « J'honore la lumière intérieure qui me guide, au-delà de la pensée, de l'histoire, de la peur et du jugement. » Inspirez et expirez calmement 10 à 20 fois tout en maintenant cette mudra.

Padma Mudra représente recevoir et donner.

Méthode : Mettez les mains en position de prière sans les presser. Gardez les doigts ouverts, pour symboliser l'ouverture de votre cœur à une meilleure compréhension.

Concentration mentale : Maintenez cette mudra en respirant lentement et calmement, tout en répétant : « Je reçois la force et l'énergie et je donne l'énergie de ma lumière intérieure au monde qui m'entoure. »



L'Éliminateur d'obstacles Avec cette mudra visualisez-vous en train d'éliminer les obstacles dans votre vie. Elle peut vous aider à vous concentrer pour retrouver la positivité et le courage pendant les périodes difficiles. Elle pourra aussi être pour vous un symbole quand vous voudrez établir des limites saines.

Méthode : Pendant la méditation, faites ce mouvement avec les mains : inspirez profondément puis, en expirant, écartez vos mains l'une de l'autre sans déverrouiller les doigts.

Concentration mentale : « Je sais fixer des limites saines et prendre soin de moi-même et des autres. »

Ressource : *Centre Chopra, Mudras puissants*



Équilibre

Stabilité et Relaxation

Le yoga améliore la force et l'équilibre

Le yoga et les pratiques de pleine attention restaurent l'équilibre des divers systèmes internes du corps. Les pratiques que vous trouverez sur les pages suivantes vous aideront à réduire les sautes d'humeur et vous donneront une sensation de stabilité émotionnelle.

Tonifier ou Décharger

Si on vous a diagnostiqué une bipolarité, essayez de bouger et de respirer de manière régulière et rythmée. Si vous vous sentez anxieuse, inspirez un peu plus longuement et restez connectée à la terre en-dessous de vous. Si votre énergie est basse, exécutez les postures en dynamique.

Voir les pratiques sur les pages suivantes

Choisissez une pratique selon vos besoins :

- **Pratique courte** : faites les pratiques 1 à 19, puis la séquence finale page 60.

- **Pratique intermédiaire** : faites les pratiques 1 à 20, puis la séquence finale page 60.

- **1^e pratique longue** : faites les pratiques 1 à 26, puis la séquence finale page 60.

- **2^e pratique longue** : faites le programme complet, du début à la fin (1-36). Il faudra sans doute du temps pour développer la force et l'endurance qui vous permettront de faire le programme en entier. Prenez votre temps, soyez patiente avec vous-même.



« Je suis bipolaire et je suis convaincue que ma pratique du yoga a pleinement contribué à créer le sentiment d'équilibre qui m'a donné la force de réduire ma prescription de médicaments à un seul. »

Une participante au programme PYP

Équilibre et Stabilité



1. Ouverture

Commencez en position assise. Essayez de ramener votre attention sur les sensations dans votre corps. Laissez tomber le bavardage de l'esprit et concentrez-vous sur votre souffle et la sensation du corps sur le sol. Respirez dans votre ventre qui reste détendu. Restez ainsi une à deux minutes.



2. Roulement d'épaules

Inspirez et haussez doucement les épaules vers les oreilles puis, sur l'expiration, relâchez-les et détendez-les le long du dos. Faites cela trois à cinq fois puis bougez les épaules comme vous le voulez pour relâcher la tension et faire circuler votre énergie



3. Étirement latéral

Placez une main sur le genou opposé et penchez le haut du corps de l'autre côté pour allonger délicatement la cage thoracique. Sentez votre souffle dans le côté que vous étirez. Respirez cinq fois, puis relâchez, revenez au centre et répétez de l'autre côté.



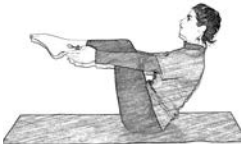
4. Étirement du cou

Baissez le menton vers la poitrine et ramenez doucement l'oreille droite vers l'épaule droite. Notez la sensation sur le côté gauche du cou. Restez ainsi pendant trois à cinq respirations, puis répétez de l'autre côté.



5. Ouverture de la poitrine

Placez les mains derrière le dos et montez la poitrine au maximum tout en restant à l'aise. Respirez cinq fois lentement. Dirigez votre respiration vers le centre de votre poitrine



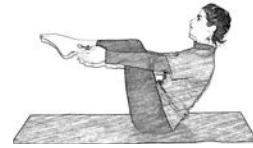
6. Posture du bateau

Essayez de lever les jambes parallèles au sol. Sentez la force centrale de votre corps s'engager, essayez de garder le dos droit. Vous pouvez prendre appui en gardant les pieds au sol. Respirez trois à cinq fois dans cette posture.



7. Torsion

Joignez les genoux et ramenez-les vers la poitrine. Placez ensuite la main droite derrière vous et tournez le torse vers la droite, gardez les épaules détendues et respirez cinq fois.



8. Répétez la posture du bateau

Essayez de rester pendant trois à cinq respirations.



9. Torsion

(Voir 7) Cette fois, placez la main gauche derrière vous et tournez vers la gauche. Sentez votre colonne s'allonger. Respirez cinq fois.



10. Répétez la posture du bateau

Essayez de rester pendant trois à cinq respirations



11. Ouverture de la poitrine

Placez les mains derrière le dos, montez la poitrine au maximum tout en restant à l'aise. Respirez cinq fois lentement. Dirigez votre respiration vers le centre de votre poitrine.



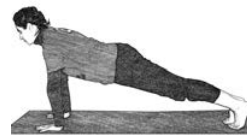
12. De la vache au chat

À quatre pattes, notez la sensation des mains et des jambes inférieures sur le sol. À l'inspiration, levez la tête et la poitrine et regardez en l'air en levant les yeux, puis expirez complètement et repoussez le sol de vos mains, arrondissez le dos, rentrez le ventre et le menton vers la poitrine. Sur l'expiration, la bouche ouverte ou fermée, essayez de faire le son *haaa*. Répétez cinq fois.



13. Posture de repos

Relâchez vos hanches, détendez le front sur le sol ou les mains. Notez le poids du corps se libérer dans le sol. Relâchez l'abdomen et les muscles du visage. Sentez votre corps respirer et votre ventre se dilater et se contracter à l'inspiration et à l'expiration. Inspirez par le nez, puis expirez plus longuement par la bouche ou le nez. Gardez cette posture pendant 10 longues expirations.



14. Le chien-oiseau

Placez les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches à la largeur de celles-ci. Inspirez, étendez le bras gauche en avant, levez et étendez la jambe droite à l'arrière. En expirant, ramenez le genou droit sous la poitrine et le coude gauche vers le genou. Faites ce mouvement cinq fois. Prenez quelques respirations à quatre pattes, puis changez de côté (bras droit, jambe gauche).

15. Posture de la planche

Repoussez le sol de vos mains et levez les genoux. Gardez les bras droits et forts. Si besoin, gardez les genoux au sol, sous les hanches. Respirez lentement cinq fois.



16. La planche basse

Rapprochez-vous lentement du sol. Les genoux restent au-dessus du sol. Si besoin, vous pouvez commencer la posture avec les genoux au sol.



17. Relâche

Sentez l'avant de votre corps reposer sur le sol. Expirez longuement trois à cinq fois. Sentez-vous votre ventre bouger contre le plancher au fil de votre respiration?



18. Le cobra

Soulevez doucement la poitrine et le torse. Sentez le bas du dos se fléchir. Détendez les épaules et le visage. Restez ainsi pendant deux à trois respirations.



19. Le chien tête en bas

Tendez les bras et relevez les hanches pour vous soulever du sol. Vous pouvez garder les jambes légèrement pliées. Secouez la tête et libérez la tension du cou et du visage. Vous pouvez faire des sons pour vous aider à libérer la tension du corps. Si vous le voulez, pliez une jambe et tendez l'autre dans un va et vient. Expirez longuement plusieurs fois dans cette posture, essayez de rester le plus longtemps possible, pour mettre au défi la force de votre corps. Revenez ensuite au tapis et reposez le front sur le sol ou sur vos mains pendant 10 respirations au moins. Répétez si vous le souhaitez.



Purification

Enchaînement de postures à faire en dynamique, une pose après l'autre, de manière régulière, progressive, continue.



20. Salutation au soleil

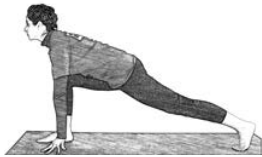
Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre, respirez 5 à 10 fois. Sentez vos pieds en contact avec le sol et votre ventre bouger sous la main au fil de votre respiration.



Piez les genoux et transférez votre poids dans les talons, levez les bras à la largeur des épaules et prenez la posture du squat puissant.



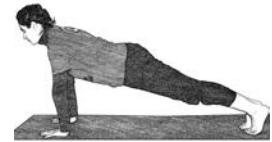
Expirez et penchez-vous en avant. Gardez les jambes fléchies si vous le souhaitez.



Placez la jambe droite en arrière dans la posture de « la fente du coureur » et levez la poitrine en avant.



Appuyez dans la main droite, levez le bras gauche, ouvrez les épaules et la poitrine et tournez-vous vers la gauche.



Repoussez le sol des mains pour venir en planche haute. Essayez de tenir trois à cinq respirations.



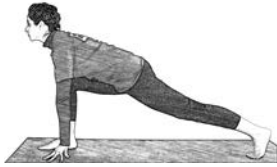
Sur l'expiration, rapprochez-vous du sol en essayant de garder les coudes près du corps.



Inspirez, relevez doucement le torse et relâchez les épaules.



Sur l'expiration, placez-vous dans la posture du chien tête en bas. Restez pendant cinq longues expirations ou, si besoin, revenez à la posture de repos (voir 13) et reposez le front sur le sol.



Placez le pied droit à côté de la main droite pour revenir à la fente du coureur. Levez la poitrine.



Avancez le pied gauche et penchez-vous en avant sur l'expiration. Gardez les genoux fléchis si vous le souhaitez.



Pliez les genoux pour arriver à un squat puissant.



Expirez et redressez les jambes, placez une main sur le cœur et l'autre sur le ventre. Sentez vos pieds en contact avec le sol et votre ventre bouger sous la main au fil de votre respiration. Respirez à fond 5 à 10 fois.

Revenez sur la page précédente, refaites une salutation au soleil, mais cette fois commencez par placer le pied gauche en arrière.

Force et résilience, 1^{ère} séquence



21. Centrage Connectez-vous à la sensation de votre respiration, sentez vos pieds sur le sol.



22. Série du guerrier 3 Levez le genou droit le plus haut possible, pointez les orteils vers le sol et, penchée en avant, levez la jambe le plus haut possible. Alternez cinq fois d'une position à l'autre ou tenez la seconde posture pendant cinq respirations. Vous pouvez vous aider en mettant les mains contre le mur.



23. Guerrier 1 Placez la jambe droite derrière vous, les pieds à la largeur des hanches, le genou avant au-dessus de la cheville. Votre colonne s'allonge un peu à l'inspiration. Expirez par les pieds. Respirez tranquillement 5 à 10 fois dans cette position.



24. Série de la déesse Pieds écartés, orteils pointés vers l'extérieur, levez les bras. Sur l'expiration, fléchissez les genoux en direction des orteils et baissez fortement les bras en pliant les coudes. Répétez cinq à sept fois. Sentez votre corps devenir plus fort. Vous pouvez expirer par la bouche et faire le son *haaa*.



25. Série du guerrier 2 Le pied gauche tourné vers l'avant, pliez le genou au-dessus de la cheville vers les orteils. Inspirez, levez le bras gauche, et sentez votre côté s'allonger. À l'expiration, ramenez les bras en guerrier 2, regardez la main droite. Alternez ainsi cinq fois

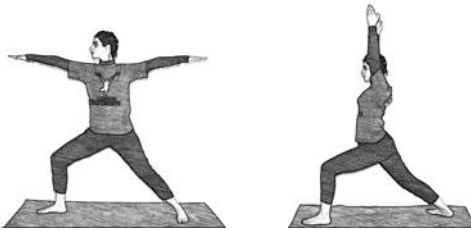
26. Angle latéral En guerrier 2, placez l'avant-bras gauche sur le genou et pressez fermement sur le pied arrière. Ouvrez la poitrine vers la droite et allongez le bras droit vers le haut. Respirez tranquillement dans le côté droit 5 à 10 fois. Revenez ensuite à la posture 21 et répétez postures 21-26, placez la jambe gauche à l'arrière pour les postures 22, 23, 25 & 26.

Force et résilience 2^e séquence



27. Triangle Jambes écartées, tournez le pied droit vers l'avant, alignez le talon avec l'arche du pied gauche (arrière). Les jambes restent droites. Étirez le bras droit vers l'avant puis vers le bas. Posez la main droite sur le tibia. Ouvrez le torse vers la gauche et étendez le bras gauche vers le haut. Les pieds restent fermement posés sur le sol, respirez tranquillement dans le côté gauche 5 à 10 fois.

28. Demi-lune Vous pouvez transitionner vers le guerrier 2 (pose 25) ou transférer votre poids sur le pied avant puis lever la jambe arrière jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol. Si besoin, tenez-vous à une chaise ou à une brique, ou appuyez-vous contre un mur. Vous pouvez regarder vers le bas, devant vous ou en l'air. Essayez de respirer lentement 5 à 10 fois dans cette position.



29. Guerrier 2 > Guerrier 1
Revenez au guerrier 2 et respirez profondément 5 à 10 fois. Puis, après une respiration profonde, tournez les hanches vers l'avant et levez les bras en guerrier 1.

30. Grand angle en torsion Déposez le genou gauche au sol, placez le coude gauche sur l'extérieur du genou droit. Joignez les mains en appuyant les paumes, et ouvrez-vous en tournant le torse à partir de l'épaule droite. Si vous le souhaitez, levez le genou arrière et tendez bien la jambe. Restez pendant 5 à 10 respirations.



Quand vous avez terminé, revenez à la posture 27 et refaites postures 27 à 30 en plaçant la jambe droite en arrière à chaque fois.

31. Posture de repos Relâchez vos hanches, détendez le front sur le sol ou les mains. Sentez le poids de votre corps se libérer dans le sol. Relâchez l'abdomen et les muscles du visage. Sentez votre ventre se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration. Inspirez par le nez, puis expirez plus longuement par la bouche ou le nez. Gardez cette posture pendant 10 longues expirations.

Détente



32. Posture du sphinx

En posture de repos, allongez-vous à plat ventre et placez les coudes sous les épaules, les avant-bras parallèles, les jambes allongées derrière vous. Relevez lentement la poitrine et détendez les épaules et le cou. Essayez de rester ainsi une à deux minutes, ressentez votre abdomen qui bouge au rythme de votre souffle.



33. Posture du papillon ou de l'étoile

Placez la plante des pieds l'une contre l'autre et laissez retomber les genoux sur les côtés. Penchez-vous doucement en avant. Si vos genoux sont douloureux, allongez un peu les jambes mais gardez-les pliées. Respirez plus profondément. Sentez votre inspiration se déplacer dans le dos et le ventre, puis expirez lentement et complètement. Essayez de maintenir cette pose pendant 10 respirations



34. Demi-pont

Écartez les pieds de la largeur des hanches. Soulevez les hanches en gardant les genoux au-dessus des chevilles. Notez la sensation dans les jambes. Restez pendant 10 respirations. Répétez.



35. Torsion au sol

Allongée sur le dos, pliez la jambe droite (genou à la hauteur de la taille) et déplacez-la à gauche. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras droit vers la droite. Vous pouvez regarder vers le haut ou tourner la tête à droite. Respirez 10 fois et sentez la cage thoracique se gonfler. Répétez de l'autre côté.



36. Jambes en l'air

Pour commencer, vous pouvez placer un oreiller sous vos hanches. Levez les jambes à la verticale. Vous pouvez les mettre contre un mur. Respirez profondément et restez dans cette position pendant 10 à 20 respirations.

37. Relaxation/Clôture

Allongée sur le dos ou assise, fermez les yeux si vous le souhaitez. Portez votre attention sur la sensation de vos pieds et guidez-la lentement jusqu'au sommet de la tête. Détendez au fur et à mesure chaque partie du corps, surtout à l'expiration. Votre corps commencera alors à respirer de lui-même, ne cherchez pas à contrôler votre souffle. Restez immobile, si possible 10 minutes. Essayez de vous concentrer sur la sensation que procure la respiration dans votre corps. Vous pouvez choisir de sentir le mouvement de votre ventre, ou votre souffle qui entre et sort de vos narines. Si des pensées vous viennent, essayez de les laisser aller et de vous concentrer sur la sensation de votre respiration. Quand vous êtes prête, joignez les mains devant la poitrine, inclinez la tête vers les doigts, prenez un moment et reconnaissez votre lumière directrice. **Vous pouvez choisir de terminer cette pratique par la respiration alternée sur la page suivante.**

Respiration alternée - *Nadi Shodhana* *Pranayama*

Nadi Shodhana pranayama signifie souffle qui « nettoie ou purifie les canaux ». Cet exercice de *pranayama* assez avancé consiste à respirer alternativement par une narine puis par l'autre. Il est excellent pour équilibrer les hémisphères droit et gauche du cerveau, améliorer la fonction respiratoire et le niveau d'oxygène dans le sang, et ainsi réduire le stress, l'anxiété la dépression et autres troubles de l'humeur. Cette pratique de respiration peut s'avérer très utile avant d'entamer une séance de méditation.

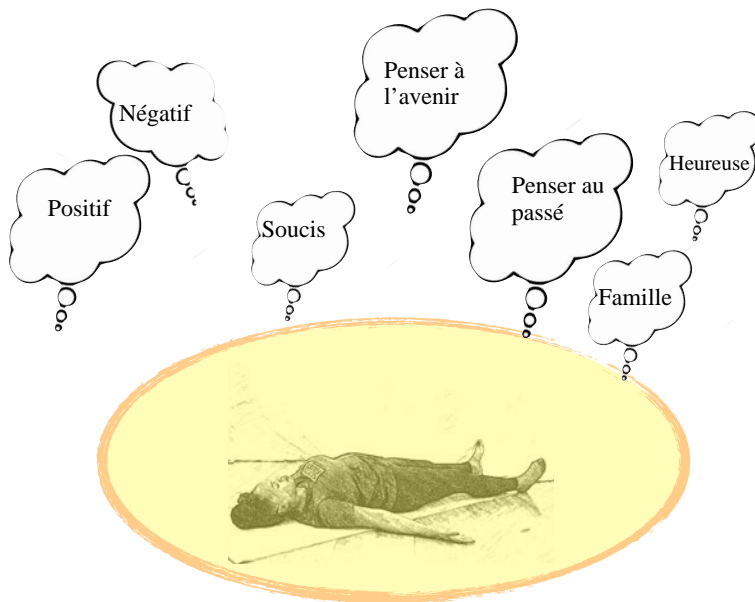
PRATIQUE

Assise en tailleur ou sur une chaise, gardez le dos droit, le menton parallèle au sol. Repliez les deux premiers doigts de la main droite dans la paume de la main. Avec le pouce droit, fermez la narine droite et avec l'annulaire droit, fermez la narine gauche. Pour fermer les narines, appuyez là où elles rejoignent l'os, en haut de la partie charnue.

Vous pouvez commencer par fermer les yeux et expirer à fond par le nez. Fermez ensuite délicatement la narine gauche avec l'annulaire droit et inspirez par la narine droite. Puis fermez la narine droite avec le pouce droit et soufflez par la narine gauche. Inspirez ensuite par la narine gauche, fermez-la avec l'annulaire droit, expirez par la narine droite. Vous avez complété un cycle. Commencez par quelques cycles, jusqu'à arriver à 12. Cela vous prendra deux à trois minutes. Après avoir complété 12 cycles, laissez votre souffle redevenir normal, observez les sensations corps-esprit et tout changement éventuel.

Il est important d'être à l'aise et d'adopter un rythme qui ne soit ni trop rapide ni trop lent. Comptez jusqu'à quatre ou cinq à l'inspiration comme à l'expiration pour garder un rythme régulier et égal. Terminez chaque cycle sur la narine droite. Si vous vous trouvez prise de vertige, ralentissez votre souffle.

Une fois que vous vous êtes habituée, vous pouvez faire jusqu'à deux ou trois séries (de 12 cycles). Pensez à respirer naturellement pendant au moins deux à trois minutes entre chaque série.



Mon lieu sûr

« Voilà comment je finis mes journées pour lâcher prise et me détendre le soir dans ma chambre. Mon unité est parfois très chaotique.

Allonge-toi ou trouve une position assise confortable, corrige ta position de façon à pouvoir rester immobile pendant quelques minutes. Respire profondément, détends le visage, le ventre, les mains, les bras, les jambes et les pieds. Sens le contact de ton corps avec le sol, sous le sol le bâtiment, sous le bâtiment la terre. C'est comme si la terre te portait, te gardait détendue et en sécurité.

Quand tu commences à te sentir plus calme, imagine une zone autour de tout ton corps, comme un dôme ou une sphère ronde tout autour de toi. Tu peux imaginer qu'une lumière dorée et chaude t'englobe, que rien ne peut entrer ou t'embêter dans cet espace. Imagine ensuite tes pensées qui flottent à l'extérieur de cette zone, et regarde-les passer, presque comme si tu regardais un écran de cinéma à distance. Tu peux voir tes pensées et ce qui s'est passé dans la journée, mais sans trop t'impliquer.

Retourne maintenant à la sensation de ton corps détendu. Va de la tête aux pieds dans un sens puis dans l'autre, sens ton corps et note tes pensées. Est-ce que le film a changé ? Est-ce une rediffusion que tu as déjà vue ? Retourne ensuite dans ton lieu sûr où ton corps est détendu. Reste aussi longtemps que tu le veux. Après, si tu veux, tu peux écrire ce qui t'est venu, ou le dessiner. »

Une participante au programme PYP

Méditation: une réflexion sur la difficulté



PRATIQUE (15 minutes)

Assise tranquillement, sentez le rythme naturel de votre respiration. Vous devenez plus calme et réceptive. Pensez alors à une difficulté que vous rencontrez dans votre vie. En percevant cette difficulté, notez comment elle affecte votre corps, votre cœur, votre mental. Ressentez cela attentivement, et posez-vous quelques questions. Écoutez les réponses intérieurement.

*Comment ai-je traité ce problème jusqu'ici ?
Comment ma réponse et ma réaction m'ont-elles fait souffrir ?*

À quoi ce problème me demande-t-il de renoncer ?

Quelle part de souffrance est inévitable, et constitue le lot que je dois accepter ? Quelle grande leçon peut-il m'enseigner ?

Quels sont l'or, la valeur dissimulés dans cette situation ?

Alors que cette réflexion vous permettra de considérer vos difficultés, la compréhension et l'ouverture viendront tout doucement. Soyez patiente et bonne envers vous-même. Comme pour les autres méditations, il vous sera sans doute utile de la répéter plusieurs fois, d'approfondir votre compréhension, de rester à l'écoute des réponses que vous apporteront votre corps, votre cœur et votre esprit.

D'après *Périls et promesses de la vie spirituelle* de Jack Kornfield.

Méditation sur le pardon

Le pardon nous permet de nous libérer des tourments du passé et au cœur de trouver l'apaisement. Bien qu'il puisse se manifester spontanément, il peut aussi être cultivé. Comme pour la méditation sur l'amour bienveillant, nous pouvons avoir recours à une pratique traditionnelle systématique pour cultiver le pardon. La pratique du pardon est un moyen d'adoucir le cœur et de lever les obstacles à l'amour bienveillant envers soi et les autres. Par une pratique répétée, nous pouvons amener l'esprit de pardon dans notre vie.

Avant de vous lancer dans les méditations sur le pardon, vous devez savoir clairement ce que pardonner signifie. Le pardon ne signifie en aucun cas de justifier ou de tolérer des actions nuisibles. Tout en pardonnant, vous pouvez dire, « Jamais plus je ne permettrai sciemment ce que cela se reproduise. » Pardonner ne signifie pas que vous devez rechercher la compagnie de ceux qui vous ont fait souffrir, ou leur parler. Pardonner est un acte du cœur, un élan dans lequel vous lâchez la souffrance, le ressentiment, les fardeaux que vous portez depuis si longtemps. Nous avons tous été blessés, tout comme nous avons tous blessé, notre propre personne et autrui.

Pour beaucoup, le pardon est un processus. Si vous avez été profondément blessée, le travail de pardon peut prendre des années. Il traversera plusieurs étapes : le chagrin, la colère, la douleur, la peur et la confusion. Si c'est à vous que votre pardon s'adresse, à votre propre culpabilité, au mal que vous avez fait à vous-même ou à autrui, le processus est le même. À la fin, si vous vous autorisez à ressentir la peine que vous portez, le pardon viendra comme un soulagement, une libération de votre cœur. Vous comprendrez enfin que pardonner est fondamentalement pour votre bien, parce qu'il vous libère de la souffrance du passé.

LA PRATIQUE (20 minutes)

Asseyez-vous tranquillement, ressentez le rythme naturel de votre respiration. Vous devenez calme, réceptive. Envoyez doucement votre respiration dans la région du cœur et ressentez les barrières, et les crispations, que vous portez en vous parce que vous n'avez pas pu pardonner, ni à vous-même ni à autrui. Ressentez la souffrance qu'il y a à garder un cœur fermé. Continuez d'envoyer votre respiration dans votre cœur puis demandez et offrez le pardon en récitant les paroles qui suivent, ouvrez votre cœur. Pendant que vous les répétez, laissez les mots, les images, les sensations devenir plus profonds.

(1) Le pardon des autres

J'ai blessé les autres de bien des façons, je leur ai causé du tort. Je les ai trahis, abandonnés, je leur ai infligé de la souffrance, consciemment ou inconsciemment, du fait de ma propre souffrance, de ma peur, de ma colère et de ma confusion. Rappelez-vous et visualisez les manières dont vous avez fait souffrir les autres. Ressentez votre propre tristesse, vos regrets, et sentez que vous pouvez enfin vous débarrasser de ce fardeau et demander pardon. Un par un, visualisez les souvenirs qui pèsent encore sur votre cœur et répétez :

Je vous demande pardon, je vous demande pardon.

(2) Le pardon pour vous-même

Ressentez votre corps et votre vie si précieux, restez connectée à votre cœur et récitez ces mots :

De bien des façons, je me suis trahie, blessée ou abandonnée par la pensée, par la parole, par l'action, consciemment ou inconsciemment.

Examinez les façons dont vous vous êtes blessée ou fait du tort. Voyez-les en esprit, souvenez-vous en, visualisez-les. Ressentez le chagrin que ces actions vous ont causé et voyez que vous pouvez vous débarrasser de ces fardeaux en vous pardonnant pour chacun d'eux, l'un après l'autre. Puis adressez-vous ces paroles :

Pour toutes les façons dont je me suis fait du tort, par l'action ou l'inaction, à cause de ma peur, de ma souffrance, et de ma confusion, je me pardonne maintenant pleinement et sincèrement. Je me pardonne.

(3) Le pardon pour ceux qui vous ont blessée ou fait du tort.

Voyez en esprit les façons dont vous avez été blessée par les autres. Souvenez-vous en, visualisez-les l'une après l'autre. Ressentez la peine que ce passé vous a fait porter et sentez que vous pouvez vous décharger de ce fardeau en pardonnant, si votre cœur est prêt. Maintenant, adressez-vous ces paroles :

De bien des façons j'ai été blessée et offensée par les autres (vous) à cause de leur (votre) peur, de leur (votre) souffrance, de leur (votre) confusion et de leur (votre) colère, je le vois maintenant. Dans la mesure où je suis prête à le faire, je leur (vous) pardonne. J'ai trop longtemps porté cette souffrance dans mon cœur. Pour cette raison, à vous qui m'avez fait du mal, j'offre mon pardon. Je vous pardonne.

Travaillez dans ces trois directions du pardon jusqu'à ce que vous ressentiez un allègement dans votre cœur. Soyez patiente envers vous, cela peut prendre du temps. Pour les grandes souffrances que vous avez éprouvées, vous ne ressentirez peut-être pas d'allègement, mais seulement le poids, l'angoisse ou la colère qui étaient en vous. Touchez-les doucement. Pardonnez-vous cela aussi. On ne peut pas forcer le pardon, il ne peut pas être artificiel. Continuez simplement cette pratique et laissez les mots et les images faire leur travail progressivement, à leur façon. Avec le temps vous pourrez inclure la méditation sur le pardon dans votre pratique habituelle, laisser le passé s'en aller et ouvrir votre cœur à chaque nouvel instant avec une sage bienveillance.

D'après *Périls et promesses de la vie spirituelle* par Jack Kornfield.



Le yoga et les femmes

Hormones & Grossesse

Comprendre votre corps

Les hormones féminines

Les œstrogènes constituent un groupe d'hormones stéroïdes. Ils ont un effet sur la façon dont nous nous sentons, régulent la température du corps et peuvent retarder la perte de mémoire. Ils augmentent aussi le niveau de sérotonine et les effets de l'endorphine sur le cerveau, nous procurant un sentiment de bien-être et de bonheur. Les œstrogènes jouent également un rôle dans la santé des os et la façon dont nous nous sentons avant et pendant la menstruation.

La progestérone prépare le corps à la grossesse et facilite la stabilisation de l'œuf fécondé. En l'absence de fécondation, son niveau baisse et les règles apparaissent. Un niveau élevé de progestérone est censé contribuer au syndrome prémenstruel et aux sautes d'humeur.

Le syndrome prémenstruel et le stress

Un haut niveau de stress perturbe le taux de progestérone et diminue le niveau d'œstrogènes, ce qui cause syndrome prémenstruel, sautes d'humeur, anxiété, insomnie, dépression et agitation. Il a également été établi que le stress rend la grossesse plus difficile. Le niveau des substances chimiques cérébrales et corporelles qui nous rendent calmes et concentrées et qui nous détendent baisse avant et pendant les menstruations.

Le rôle du yoga

Si vous souffrez de troubles prémenstruels, il vous sera utile d'activer le système nerveux parasympathique (la réponse de votre corps à la relaxation), grâce à la respiration calmante du yoga. Il est cependant important d'incorporer des pratiques qui accélèrent légèrement le pouls.



Vous pouvez vous inspirer des pratiques qui commencent page 34, danser, bouger en rythme avec d'autres. Toutes ces activités peuvent augmenter votre énergie et améliorer votre humeur.

Le yoga réduit les douleurs menstruelles

Pratiquer le yoga peut réduire la douleur causée par les crampes menstruelles. Pensez aux zones de votre corps particulièrement sujettes aux crampes : le ventre, le bassin, les hanches, le bas du dos. Vous pourrez calmer votre souffrance en vous concentrant sur les postures et les routines de yoga qui s'adressent à ces parties du corps. Voyez le programme spécial page 70. Évitez toute posture qui ne vous fait pas de bien.

La ménopause, c'est quoi ?

La ménopause est un processus naturel dans la vie de toutes les femmes. C'est la période qui suit la fin définitive des règles. Elle commence habituellement entre 40 et 60 ans (bien qu'elle puisse commencer dès 30 ans si les ovaires subissent d'autres changements). La ménopause change la façon dont nous nous sentons, elle est source de transformations dans le corps. La vitesse à laquelle ces changements se produisent peut varier considérablement selon chacune.

Les deux étapes de la ménopause

La ménopause se divise en deux étapes :

La *préménopause* et la *postménopause*.

Pendant la préménopause, vous ressentez les signes et les symptômes de la ménopause, mais les menstruations continuent. Les bouffées de chaleur sont dues au déséquilibre des niveaux hormonaux croissants et décroissants, vous avez chaud, vous transpirez. Pendant la préménopause, les règles peuvent devenir irrégulières. La phase postménopausique débute 12 mois après les dernières règles. Le corps ne produit plus d'œstrogènes ni de progestérone, il ne libère plus d'ovules.

Le yoga accompagne la ménopause

L'entrée dans la ménopause peut causer des symptômes inconfortables : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, problèmes de sommeil, prise de poids, perte de densité osseuse et sentiment général de malaise et de déséquilibre. Ces symptômes peuvent s'aggraver quand on est stressée ou anxieuse



Une pratique régulière et douce du yoga, par ses effets calmants, réduit le niveau de stress et peut donc soulager ces symptômes. Vous pouvez pratiquer n'importe quel programme de ce livre, mais faites-le à un rythme lent. Retrouvez le calme en vous concentrant pour respirer lentement et de manière détendue. Vous pouvez utiliser le programme pour mieux dormir page 25 pour déclencher la réaction de relaxation.

Si vous souffrez d'ostéoporose (vous avez les os fragiles), évitez toute pression sur la colonne vertébrale, prenez soin de la garder toujours bien droite quand vous vous penchez en avant.

« Pendant ma ménopause, j'avais la tête complètement à l'envers. J'avais des bouffées de chaleur, je ne dormais plus. Le yoga doux m'a aidée à me détendre et mieux dormir. La respiration rafraîchissante m'a aidée quand je commençais à avoir trop chaud. »

Une participante au programme PYP

Sitali – La respiration rafraîchissante

Sitali Pranayama (la respiration rafraîchissante) est utile pour les femmes qui ressentent des bouffées de chaleur pendant la ménopause. *Sitali* est un mot sanskrit qui signifie « refroidissant », « apaisant ».

Vous êtes assise confortablement en posture facile ou sur une chaise, le dos droit. Rentrez légèrement le menton pour garder le cou aligné avec le reste de la colonne.

Fermez les yeux si cela vous convient, prenez quelques respirations en inspirant et expirant naturellement. Ouvrez ensuite la bouche et formez un O avec les lèvres. Recourbez la langue et sortez-la légèrement de la bouche. Inspirez profondément comme si vous aspiriez de l'air avec une paille, sentez l'air frais effleurer la langue et la gorge. Rentrez ensuite la langue, fermez la bouche, soufflez lentement par le nez et évacuez la sensation interne de chaleur de votre souffle.

Répétez autant de fois que vous le souhaitez. Voyez si vous pouvez intégrer cette pratique dans votre routine quotidienne.

Si vous avez du mal à recourber la langue, serrez légèrement les dents et faites 'iii' avec la bouche puis, inspirez à travers les dents ; cela créera également une sensation de refroidissement. Sentez l'air passer par la langue et la gorge à l'inspiration. Soufflez ensuite par le nez.

Faites cette pratique aussi longtemps qu'elle vous est confortable ou jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment rafraîchie.

Il y a d'autres pratiques respiratoires bénéfiques à la ménopause : l'expiration allongée page 28 et la respiration alternée page 61.



Yoga pour les douleurs menstruelles

Cette pratique combine la pleine attention, la respiration consciente et le mouvement pour établir une connexion profonde avec le corps. Elle comprend des postures qui visent à relâcher les tensions musculaires et mentales, permettant ainsi de réduire le stress et de détendre le corps.

1. Ouverture – Posture facile & Cercles Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise. Laissez votre colonne s’allonger doucement vers le plafond ; ouvrez la poitrine et détendez les épaules. Déplacez votre poids légèrement vers l’avant sur les ischiens pour créer une cambrure dans le bas du dos. Voyez si vous pouvez vous détendre et respirer avec le ventre. Restez au moins deux minutes. Formez ensuite de larges cercles avec le haut du corps, d’abord dans un sens, puis dans l’autre. Tout en faisant cela, essayez de garder les muscles du visage et toutes vos articulations détendus : le cou, les épaules, les coudes et les poignets.



2. Extension latérale Levez le bras gauche au-dessus de la tête et penchez le buste vers la droite. Sentez l’étirement le long de la cage thoracique et du bras. Sentez votre respiration dans votre côté gauche. Prenez cinq respirations. Détendez- vous, revenez au centre et répétez de l’autre côté.



3. Vache/Chat Sur une inspiration, mettez-vous en posture de la vache. Laissez le dos et la colonne se creuser, le coccyx pointe vers le haut, les bras sont droits, les poignets sous les épaules et les genoux sous les hanches. Penchez la tête en arrière et regardez entre les sourcils. Puis, sur l’expiration, arrondissez la colonne vertébrale et le dos, ramenez le bas du ventre vers la colonne, le coccyx entre les jambes, le menton sur la clavicule et regardez le bout de votre nez, pour arriver à la posture du chat. Quand votre menton arrive au niveau de la clavicule, finissez d’expirer en expulsant tout l’air de vos poumons. Répétez 10 fois, inspirez lentement pour la posture de la vache et expirez lentement pour celle du chat.





4. Posture de repos Les genoux bien écartés, asseyez-vous en arrière sur les talons. Laissez reposer vos hanches de tout leur poids, relâchez le front sur le sol ou sur vos mains. Sentez le poids de votre corps se libérer dans le sol à l'expiration. Relâchez l'abdomen et les muscles du visage. Sentez votre corps respirer, votre ventre se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration. Essayez d'inspirer par le nez et d'expirer plus longuement en murmurant le son *haaa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir). Vous pouvez garder la bouche ouverte ou fermée. Si cela vous convient, restez dans cette posture pendant 10 longues expirations en faisant le son *haaa*.



5. Torsion assise Allongez la colonne et serrez les genoux le plus près possible de la poitrine. Inspirez à fond puis, sur l'expiration, tournez le torse vers la gauche. À l'expiration, entrez lentement, plus profondément dans la torsion. Ne forcez pas. Sentez votre cage thoracique s'étendre chaque fois que vous inspirez et se contracter à l'expiration. Respirez à fond cinq fois dans cette position, puis relâchez lentement. Répétez de l'autre côté puis revenez au centre.



6. Pince assise Serrez les genoux le plus près possible de la poitrine. Étirez la colonne, sentez le bas du dos s'allonger. Inspirez à fond. Sur l'expiration, avancez les pieds à petits pas et pressez le ventre contre les cuisses. Détendez le cou et les muscles du visage et du ventre. Respirez à fond 10 fois, sentez votre souffle dans le bas du dos. Essayez de faire le son *haaa* lorsque vous soufflez par la bouche, puis relâchez doucement



7. Flexion arrière légère Placez les mains derrière le dos, les doigts pointés vers l'avant ou l'arrière. Soulevez doucement la poitrine vers le haut, gardez le cou allongé et respirez au centre de la poitrine, tranquillement, cinq fois.



8. Posture du papillon Placez la plante des pieds l'une contre l'autre et laissez retomber les genoux sur les côtés. Penchez-vous doucement en avant, reposez le menton sur la poitrine et rentrez le ventre. Si vos genoux sont douloureux, allongez un peu les jambes mais gardez-les pliées. Essayez de détendre votre respiration. Sentez-la se déplacer dans le dos et le ventre, puis expirez lentement et complètement. Continuez pendant 10 respirations. Imaginez que votre souffle va vers l'arrière de votre corps et que vous expirez dans la terre sous le sol.

9. Détente – Étirement des ischio-jambiers Allongée sur le dos, sentez votre dos en contact avec le plancher. Levez une jambe à la verticale, et essayez d'étirer le bas de la cuisse (le muscle ischio-jambier) en tenant le bas de la jambe dans les mains. Vous pouvez garder les jambes pliées. Détendez votre respiration. Ressentez votre inspiration pénétrer dans l'abdomen, expirez lentement et complètement. Essayez de faire cela pendant 10 respirations de chaque côté.



10. Torsion au sol

Allongée sur le dos, pliez la jambe droite (genou à la hauteur de la taille) et déplacez-la à gauche. Le haut du dos reste au sol. Étendez le bras droit vers la droite. Vous pouvez regarder vers le haut ou tourner la tête à droite. Respirez à fond 10 fois et sentez la cage thoracique se gonfler. Faites ensuite la torsion de l'autre côté.

Quand vous avez fini, ramenez les genoux sur la poitrine. Vous pouvez vous balancer d'un côté à l'autre ou faire de petits cercles avec les genoux pour détendre le bas du dos.



11. Relaxation/Clôture

Toujours allongée sur le dos, vous pouvez reposer les pieds sur une chaise ou sur votre lit pour relâcher le bas du dos. Fermez les yeux si vous êtes à l'aise. Voyez si vous pouvez détendre l'ensemble du corps et sentir son poids s'enfoncer là où vous êtes allongée, particulièrement à l'expiration. Votre corps se détend, laissez-le respirer de lui-même sans chercher à contrôler l'inspiration ni l'expiration. Puis concentrez-vous sur l'expiration, laissez-la s'allonger en expirant complètement. Sur la prochaine respiration, à la fin de l'expiration, faites une courte pause avant d'inspirer profondément. Recommencez quatre fois. Si vous êtes à l'aise, allongez la pause jusqu'à compter jusqu'à trois et recommencez cinq fois. Si des pensées surgissent, voyez si vous pouvez les laisser aller et vous concentrer sur votre détente pendant que votre expiration s'allonge. Si pour une raison ou une autre cela devient inconfortable, détendez-vous et laissez votre corps respirer de lui-même. Vous pouvez placer une couverture épaisse sur le bas du ventre pour vous garder au chaud. Restez ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez.





Yoga et Grossesse

Comment le yoga peut vous aider pendant la grossesse

La grossesse peut être une période turbulente : vous vous voyez changer physiquement, émotionnellement et mentalement—votre corps et vos hormones vous préparent à la naissance.

Le yoga et la pleine attention peuvent vous soutenir en renforçant et en relâchant les tensions musculaires. Ils améliorent le sommeil, diminuent la pression artérielle, soulagent la constipation, réduisent l'anxiété et améliorent votre énergie.

Les changements hormonaux causés par la grossesse vous rendent plus émotive. Vous avez facilement des sautes d'humeur, les larmes vous viennent sans raison apparente, vous devenez trop sensible. Le yoga aide à équilibrer les niveaux d'hormones, vous donne une meilleure stabilité émotionnelle et vous permet de vous détendre durant cette période.

Le yoga réduit souvent les gênes habituelles telles que les douleurs lombaires, les gonflements, l'épuisement et la nausée.

Pendant les trois premiers mois, le fœtus s'implante encore et les risques de fausse couche restent élevés ; si vous débutez en yoga attendez avant de commencer, ou pratiquez doucement. Après trois mois, vous pouvez suivre le programme ci-après.

Quelques conseils

- Évitez toute pression sur le ventre.
- Évitez les torsions.
- Quand votre ventre aura grossi, restez allongée sur le côté pendant la relaxation, afin d'éviter toute pression sur la large veine qui transporte le sang du bas du corps vers le cœur.
- Ne poussez pas les postures trop loin, n'étirez pas trop les ligaments autour des articulations.

Yoga pour les femmes enceintes

Parce qu'elle combine la pleine attention, la respiration consciente et le mouvement, cette pratique vous connecte profondément avec votre corps. Ses postures ont pour effet de vous renforcer et de relâcher la tension musculaire et mentale, ce qui réduit le stress, détend le corps et vous soutient durant la grossesse.

1. Ouverture

Asseyez-vous confortablement et allongez la colonne vertébrale à partir du sommet de la tête. Ressentez la sensation de vos pieds sur le sol, de vos jambes, de vos bras et de vos mains là où elles reposent. Ressentez la sensation de votre corps entier là où il est assis. Respirez et amenez votre attention sur votre corps. Inspirez et expirez lentement 10 fois.



2. Haussement d'épaules

Haussez les épaules jusqu'aux oreilles cinq fois. Inspirez chaque fois que vous les levez, expirez quand vous les relâchez. Vous pouvez ensuite décrire des cercles avec les épaules vers l'arrière et vers l'avant.



3. Étirement du cou

Amenez l'oreille droite vers l'épaule droite et relâchez le bras et l'épaule opposés. Inspirez et expirez pleinement cinq fois. Faites la même chose à gauche, oreille gauche vers épaule gauche.



4. Ouverture de la poitrine et mouvements de la colonne en

position assise Vous pouvez vous accrocher à l'arrière de la chaise ou au lit. À l'inspiration, ouvrez lentement la poitrine. Essayez le plus possible de créer un sentiment d'ouverture sur l'avant de la poitrine. Inspirez et expirez pleinement cinq fois. Poursuivez en ouvrant la poitrine vers le haut quand vous inspirez et en arrondissant les épaules et le dos quand vous expirez. Le menton se pose sur la clavicule, créant ainsi un espace entre les omoplates. Faites cela cinq fois à votre rythme.





5. Étirement latéral prolongé & Cercles avec les épaules

Tendez le bras gauche vers le haut au-dessus de la tête, vous ouvrez ainsi le côté gauche de la cage thoracique. Notez si vous sentez un étirement dans le bas du dos. Respirez cinq fois avant de relâcher le bras et de faire doucement des cercles avec les épaules. Changez de côté. Revenez au centre.



6. Résilience – Squat puissant

Vous êtes debout, les pieds un peu plus distants que la largeur de votre bassin pour laisser de la place à votre ventre. Sur l'inspiration, accroupissez-vous légèrement et levez les bras puis, sur l'expiration, allongez les jambes et activez les muscles fessiers. Cela renforcera les muscles des jambes et le plancher pelvien. Répétez 5 à 10 fois. Penchez-vous ensuite en avant, les jambes pliées et toujours espacées pour laisser de la place à votre ventre. Si vous avez de la tension, appuyez vos mains sur les cuisses et penchez-vous à moitié seulement en gardant la tête levée. Expirez cinq fois lentement.



7. Cercles du bassin

Vous êtes debout, les pieds écartés à une largeur légèrement supérieure à celle des hanches. Sentez le contact de vos pieds sur le sol. Les mains sur l'arrière des hanches, prenez appui en les poussant légèrement vers le bas. Faites ensuite des petits cercles avec les hanches d'abord dans un sens, puis dans l'autre.



8. Ouverture des épaules

Levez les bras sur les côtés à la hauteur des épaules et ouvrez la poitrine le plus possible en restant toujours à l'aise. Essayez de prendre trois à cinq respirations dans cette position, puis relâchez les bras. Vous pouvez répéter trois à cinq fois si cela vous convient. Restez ensuite immobile et placez les deux mains sur le ventre. Sentez le mouvement de votre respiration dans le ventre. Vous pouvez transmettre la chaleur de vos mains à votre bébé. Sentez le contact de vos pieds avec le sol. Imaginez que votre inspiration vient du sol et que vous expirez vers le sol. Respirez à fond une dizaine de fois en vous appliquant à vider les poumons à l'expiration.

9. Étirement énergétique

Vous êtes debout. Déplacez vos pieds pour qu'ils trouvent un endroit où vous vous sentez forte et stable. Tenez-vous bien droite et sentez la force monter de la plante des pieds jusqu'au haut de la tête. À partir de cette position stable, inspirez en levant les bras au-dessus de la tête, puis expirez et relâchez-les le long du corps. Répétez cinq fois.



10. L'arbre debout et la Posture de la danseuse avec appui

Placez la main gauche sur une chaise ou contre un mur si vous souhaitez un appui. Pied gauche fermement sur le sol, placez le pied droit contre la cheville ou le mollet. Respirez cinq fois dans cette posture. Si vous voulez aller plus loin, amenez une ou les deux mains sur les hanches puis levez-les au-dessus de la tête. Répétez de l'autre côté.

Avez-vous remarqué une différence entre les deux côtés ?
Rasseyez-vous sur votre chaise.

Danseuse avec appui Vous pouvez essayer de mettre un genou sur la chaise et de tenir la cheville par l'extérieur pour étirer l'avant de la cuisse et de l'épaule. Si vous voulez aller plus loin, essayez de soulever le genou de la chaise. Vous pouvez vous appuyer au mur. Essayez de sentir les muscles qui s'étirent.



11. Détente – Posture du papillon Placez la plante des pieds l'une contre l'autre et laissez retomber les genoux sur les côtés. Reposez le menton sur la poitrine et rentrez le ventre. Si vos genoux sont douloureux, allongez un peu les jambes mais gardez-les pliées. Essayez de détendre votre respiration. Sentez votre inspiration se déplacer dans le dos et le ventre, puis expirez lentement et complètement. Continuez pendant 10 respirations. Imaginez que votre souffle va vers l'arrière de votre corps et que vous expirez dans la terre sous le sol.





12. Position de repos Écartez bien les genoux pour donner de la place à votre ventre. Laissez vos hanches s'alourdir et votre front se détendre sur le sol ou sur vos mains. Notez le poids de votre corps qui se relâche vers le sol. Essayez de détendre le ventre et les muscles de votre visage. Ressentez votre corps respirer. Sentez votre ventre se dilater à l'inspiration et se contracter à l'expiration. Essayez d'inspirer par le nez et d'expirer plus longuement par la bouche en murmurant *haaa* (comme pour souffler de la buée sur un miroir). Si vous êtes à l'aise, garder cette posture pendant 10 longues expirations, en faisant toujours le son *haaa*.



13. Posture du pont

Allongée sur le dos, fléchissez les jambes et positionnez les pieds pour que les chevilles soient sous les genoux. L'écart des pieds est le même que celui des hanches, les orteils pointés vers l'avant. Levez les hanches. Essayez de rentrer les omoplates sur le sol et d'allonger les bras sous votre corps. Essayez de rester pendant 10 respirations. Évitez cette posture si votre ventre est déjà large.



14. Stabilité

Avec le bas du dos sur le sol, pliez les genoux et repoussez doucement le mur avec les pieds pour faire pression sur le bas du dos. Respirez 10 à 20 fois. Évitez cette posture si votre ventre est déjà large.

15. Relaxation/ Clôture

Mettez-vous sur le côté gauche ou sur le dos, sur des coussins, dans une position confortable qui vous permettra de vous détendre au maximum. Relâchez le poids de vos bras et de vos jambes. Inspirez et contractez le bras droit, expirez et relâchez. Faites de même avec le bras gauche, puis la jambe droite, puis la gauche.

Contractez et relâchez ensuite les deux bras, puis les deux jambes.

Enfin, contractez tout le corps puis expirez et détendez-vous complètement. Vous pouvez continuer avec la méditation *So-Hum* sur la page suivante.

Méditation *So-Hum* (Je suis)



So-Hum est un terme sanskrit qui signifie « Je suis tout ce qui est ». En vous concentrant sur des mots ou des dictons pendant votre méditation, vous arriverez mieux à vous concentrer sur votre respiration et à laisser les pensées du quotidien s'effacer.

Pour pratiquer la méditation *So-Hum*, à l'inspiration pensez ou dites « *So* ». À l'expiration pensez ou dites « *Hum* ». Si vous écoutez votre respiration vous remarquerez que ce sont les mêmes sons que ceux qu'elle fait. Si vous le souhaitez, vous pouvez murmurer les sons en inspirant et en expirant.

Continuez, répétez silencieusement « *So* » à l'inspiration et « *Hum* » à l'expiration. Sentez votre souffle qui monte et descend et, une fois le rythme *So-Hum* établi, réfléchissez à la signification de ces mots. En inspirant, pensez ou dites « *So* » et intérieurement « Je suis ». En expirant, pensez ou dites « *Hum* » et intérieurement « *Tout ce qui est* ».

Tout en faisant cela, voyez si vous pouvez vous connecter à votre lumière directrice et à votre force intérieure.

Yoga après l'accouchement

Après l'accouchement, une fois que vous êtes autorisée à faire de l'exercice, le yoga sera un excellent moyen de vous renforcer, d'améliorer votre posture, d'accroître votre énergie et de réduire les symptômes de la dépression.

En ajoutant certaines postures à votre routine hebdomadaire, vous accélérerez le processus de récupération du plancher pelvien et des muscles abdominaux, vous soulagerez les hanches, les épaules et le cou, et stimulerez votre énergie.

Considérations

D'une manière générale, on dit qu'après une naissance vaginale sans complications, une femme peut reprendre le yoga modifié après six à huit semaines. Après une césarienne, on recommande d'attendre 8 à 10 semaines.

Ne reprenez pas le yoga tant que vous avez des saignements vaginaux. Leur durée après l'accouchement varie selon chacune et peut aller jusqu'à plusieurs semaines. Ne reprenez pas non plus de pratique physique avant la guérison de toute blessure liée à l'accouchement.

Vous pouvez faire des exercices de respiration douce, la séquence de mudra page 50 ou celle sur les pages suivantes jusqu'à ce que vous soyez prête pour faire les séquences plus dynamiques de ce livre.

Le yoga et les muscles du ventre après accouchement

Avant d'être guérie, pour éviter une séparation des muscles abdominaux, ou *diastasis recti*, évitez les redressements assis, les torsions profondes et tout exercice qui cause une pression abdominale ou étire trop fortement votre abdomen. Sur les postures de yoga, engagez fermement vos muscles centraux et n'étirez pas votre abdomen.



Sachez aussi que vos ligaments et articulations se relâchent après la libération de l'hormone *relaxine* pendant la grossesse. Ces tissus conjonctifs peuvent rester lâches plusieurs mois après l'accouchement et donc susceptibles d'être étirés de manière excessive.

« Pendant ma grossesse, que j'ai passée en prison, le yoga a été une bénédiction. Les techniques de respiration surtout m'ont tellement aidée au moment où j'ai donné naissance. Merci ! »

Une participante au programme
PYP

Séquence de yoga après une naissance



1. Ouverture

Asseyez-vous confortablement sur une chaise, le bord du lit ou par terre. Vous pouvez commencer par vous masser doucement le visage, autour des épaules et sous les pieds. Essayez ensuite de rester immobile. Tendez le sommet de la tête vers le plafond pour allonger la colonne. Notez la sensation de vos pieds sur le sol, de vos bras et de vos mains là où elles reposent. Notez la sensation de tout votre corps là où vous êtes assise. Amenez votre attention sur la sensation de votre corps en train de respirer. Inspirez et expirez lentement 10 fois.



2. Étirement du cou

Amenez l'oreille droite vers l'épaule droite et relâchez le bras et l'épaule opposés. Inspirez et expirez pleinement cinq fois. Faites la même chose à gauche, oreille gauche vers épaule gauche.



3. Haussement d'épaules

Haussez les épaules jusqu'aux oreilles cinq fois. Inspirez chaque fois que vous les levez, expirez quand vous les relâchez. Il vous sera peut-être agréable après de décrire des cercles avec les épaules vers l'arrière et vers l'avant.



4. Ouverture de la poitrine

Vous pouvez vous tenir au dossier d'une chaise ou à une tête de lit. Sur l'expiration, montez doucement la poitrine. Essayez le plus possible de créer une sensation d'ouverture dans l'avant de la poitrine. Inspirez et expirez pleinement cinq fois.



5. Extension latérale

Restez assise ou levez-vous et prenez appui de la main sur une chaise. Levez le bras droit au-dessus de la tête et penchez le buste vers la gauche. Respirez pleinement cinq fois dans cette position. Faites la même chose de l'autre côté.



6. L'aigle assis

Croisez la jambe gauche sur la droite au-dessus du genou. À défaut, croisez-les à la hauteur des chevilles. Assise bien droite, ramenez le bras gauche par-dessus le droit et essayez de rapprocher vos mains. Si vous n'y arrivez pas, placez les mains sur les épaules dans une embrassade. Appuyez fermement le pied gauche sur le sol. Penchez-vous légèrement en avant, respirez cinq fois dans cette position. Répétez avec l'autre côté.



7. Torsion

Asseyez-vous de côté avec le bras droit sur le haut du dossier de la chaise. À l'expiration, commencez à tourner le torse vers la droite. Vous pouvez stabiliser la torsion en plaçant les deux mains sur le haut du dossier. Respirez lentement cinq fois et relâchez lentement. Répétez avec l'autre côté. Revenez au centre.



8. Résilience – Squat puissant

Vous êtes debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. À l'inspiration, accroupissez-vous légèrement et levez les bras puis, sur l'expiration, allongez les jambes et activez les muscles fessiers. Cela renforcera les muscles des jambes et le plancher pelvien. Répétez 5 à 10 fois.



9. La tête de vache

Essayez au mieux d'attacher les mains derrière le dos ou agrippez votre maillot si vous n'y arrivez pas. Sentez l'étirement des épaules. Respirez profondément cinq fois sur chaque côté et relâchez lentement. Vous pouvez secouer les épaules ou faire tout autre mouvement qui vous fera du bien.



10. Ouverture de la poitrine

Les mains derrière le dos, montez la poitrine au maximum tout en restant à l'aise. Respirez cinq fois lentement. Dirigez votre respiration au centre de la poitrine.



11. Clôture – Posture du pont

Allongée sur le dos, jambes pliées, chevilles sous les genoux, pieds à la largeur des hanches, orteils pointés vers l'avant. Levez les hanches, rentrez les omoplates sur le sol allongez les bras sous le corps. Respirez 10 fois dans cette position si vous le pouvez pour fatiguer les muscles des cuisses. Répétez.



12. Genoux à la poitrine

Amenez les genoux à la poitrine. Vous pouvez les balancer d'un côté à l'autre ou faire de petits cercles avec les genoux pour relâcher la tension dans le bas du dos. Essayez de trouver les zones qui ont besoin d'une attention particulière.



13. Stabilité

Avec le bas du dos sur le sol, pliez les genoux et repoussez doucement le mur avec les pieds pour faire pression sur le bas du dos. Respirez 10 à 20 fois.



14. Relaxation

Toujours allongée sur le dos, vous pouvez mettre les pieds contre le mur, sur une chaise ou sur votre lit pour relâcher le bas du dos. Fermez les yeux si vous êtes à l'aise. Voyez si vous pouvez détendre tout votre corps et le sentir s'enfoncer de tout son poids là où vous êtes allongée. Vous pouvez placer une couverture épaisse sur le bas-ventre pour vous tenir au chaud. Restez aussi longtemps que vous le souhaitez.

15. Clôture

Restez allongée sur le dos, fermez les yeux si vous êtes à l'aise. Vous pouvez relâcher les jambes sur le sol. Voyez si votre corps peut se détendre complètement et sentez son poids s'enfoncer là où vous êtes allongée, particulièrement quand vous expirez. Pendant que vous vous détendez, laissez votre corps respirer de lui-même, ne contrôlez pas votre inspiration ou votre expiration. Concentrez-vous ensuite sur votre expiration, allongez-la jusqu'à expirer complètement. Sur la prochaine respiration, faites une pause à la fin de l'expiration, comptez jusqu'à trois avant d'inspirer profondément. Recommencez quatre fois. Si vous êtes à l'aise, augmentez votre pause à cinq temps et répétez cinq fois. Si des pensées surgissent, voyez si vous pouvez les laisser aller et vous concentrer sur votre détente pendant que votre expiration s'allonge. Si, pour quelque raison, vous êtes mal à l'aise, contentez-vous de vous détendre et de laisser votre corps respirer de lui-même. Restez ainsi aussi longtemps que vous voulez. Vous pourriez même vous endormir naturellement.

Yoga pour bouger avec les enfants

Ces quelques pratiques de yoga ludiques pourront aider vos enfants à se détendre lors de leurs visites et vous permettront de vous amuser ensemble. Vous pouvez faire la séquence entière ou seulement vos pratiques préférées.

Le jeu de la bulle magique

Mettez les mains dans un seau imaginaire de peinture magique « ici et maintenant ». Avec votre enfant, tapotez et couvrez-vous le corps de cette peinture. Couvrez vos pieds, vos jambes, votre ventre, votre dos entier (vous devrez peut-être vous entraider), vos bras, vos mains et toute la figure. Imaginez ensuite que vous êtes tous les deux entourés d'une bulle géante. Ensemble, peignez-la avec vos couleurs préférées. Décidez ensemble des couleurs et des endroits que vous voulez peindre. Couvrez le sol ; vous voudrez peut-être peindre de l'herbe magnifique, un pied, peut-être avec un bel horizon, et peignez le haut avec un ciel radieux. Ou des étoiles ? Commencez par peindre avec une main, puis les deux mains, les coudes, un pied, les deux pieds, vos genoux, la hanche, la tête, le corps ENTIER. Vous pouvez vous secouer pour éclabousser la peinture et couvrir le sol en tapant des pieds.



Il faut maintenant aider la peinture à sécher en soufflant dessus. Inspirez ensemble pour dilater vos ventres comme des ballons, puis expirez en soufflant l'air par la bouche le plus longtemps possible. Faites-le cinq fois. Veillez bien à sécher la peinture dans toutes les directions. Lorsque vous toute la bulle est sèche, vous pouvez vous reposer et contempler les toutes les belles couleurs. Vous êtes dans la bulle de l'« ici et maintenant ».

Le reflétement

Dans cet exercice vous vous refléterez l'un l'autre en utilisant un journal, un châle, ou un vêtement.

Décidez de qui mènera en premier.

Vous pouvez bouger dans la bulle. Essayez de couvrir tous les niveaux : roulez sur le sol, sautez au milieu et étirez-vous le plus haut possible pour atteindre le toit. Maintenant, pliez le journal.

La personne reflétante va se plier. Faites-en une petite boule ronde, la personne reflétante se prendra dans ses bras ; ouvrez-le à nouveau, la personne reflétante ouvrira les bras et écartera les jambes, et ainsi de suite. Il n'y a pas de bien fait ou de mal fait. Utilisez votre imagination pour bouger avec le journal dans votre bulle.

Reposez-vous ensuite, inspirez avec le ventre comme un ballon, expirez par un long HAAAAA et détendez-vous pendant une minute ou deux pour diminuer le rythme cardiaque. Puis inversez les rôles. S'il vous est possible d'avoir de la musique, passez votre chanson préférée. Vous pouvez aussi chanter en chœur.

Yoga avec des enfants



1. L'arbre double

Asseyez-vous et massez-vous les pieds pour qu'ils puissent s'ancrer fermement au sol et à la terre sous le sol.

- Debout côte-à-côte, appuyez-vous l'un contre l'autre et placez un bras autour de l'autre. Sentez le poids de l'autre contre vous alors que vous vous soutenez mutuellement. Imaginez que vos pieds envoient des racines à travers le plancher et qu'elles vous rendent stables et forts.
- Alors que vous inspirez ensemble, imaginez que vous faites remonter de l'eau par vos racines (les pieds) jusqu'à la cime de l'arbre (le haut du crâne). Ainsi, votre arbre peut grandir et avoir de belles feuilles.
- Levez la jambe externe comme sur l'illustration et placez-la à l'intérieur de la cuisse de la jambe opposée. Est-ce que vous pouvez vous aider mutuellement à garder l'équilibre ? Voyez si vous pouvez rester dans cette position et respirer 10 fois lentement en continuant de tirer l'eau du sol jusqu'à la cime de l'arbre. Échangez vos positions et faites de même de l'autre côté.

2. Le bateau double

Dans votre bulle magique, il y a un lac magnifique avec une eau claire comme du cristal. Construisez ensemble un bateau pour naviguer sur le lac.

- Mettez la plante de vos pieds l'une contre l'autre et voyez si vous pouvez vous tenir les mains.
- Essayez d'avoir une pression égale dans les pieds et dans les jambes. Penchez-vous en arrière. Peut-être pouvez-vous étirer une jambe pendant que l'autre plie la sienne. Vous pouvez aussi essayer d'allonger les deux.
- Inspirez à fond 5 à 10 fois, remplissez votre abdomen comme un ballon. Soufflez ensuite ensemble comme si vous vouliez souffler du vent dans la voile. Plus vous soufflez longtemps, plus votre bateau ira loin.

Traversez le lac et admirez la vue ensemble. Que voyez-vous ?



3. Relaxation sur un rocher

Imaginez que vous arrivez sur une île paisible au milieu du lac. Il y a des rochers tièdes et lisses sur lesquels vous pouvez vous appuyer et vous détendre.

- Asseyez-vous en vous adossant l'un contre l'autre. Sentez la chaleur de vos dos et le soutien que vous vous offrez.
- L'un d'entre vous peut ensuite s'appuyer lentement contre l'autre et se détendre de tout son corps sous le soleil. Prenez quelques respirations ensemble, puis échangez pour que l'autre personne puisse s'appuyer et se détendre.
- Redressez-vous ensuite et sentez que vous respirez à l'unisson, à la même allure et au même rythme, comme si vous ne faisiez qu'un. Restez ainsi un moment. Vous pouvez murmurer le son *haaa* lorsque vous expirez par la bouche.
- Pour finir, vous pouvez vous frotter les mains pour leur donner chaleur, amour et bonté. Placez-les ensuite sur les épaules de l'autre que vous massez doucement. Inversez ensuite pour que chacune reçoive chaleur, amour et bonté, et un massage.



Histoire pour nous détendre

La maman lit à haute voix à son enfant :

Le temps est venu de nous allonger et de nous détendre au soleil dans notre bulle magique. Allonge-toi confortablement, en sécurité. Inspire par le nez et, quand tu expires, soupire avec la bouche. Recommence deux fois. Laisse ton corps se détendre. Maintenant, ferme les yeux. Est-ce que tu peux voir les couleurs, l'arbre, le lac, le bateau ?

Que brille le soleil sur tes pieds, c'est le symbole que tu peux aller où tu veux dans la vie. Qu'ils s'alourdissent. Peut-être que les pieds ont un son ?
Chantons ensemble quelque chose pour les pieds. On va inspirer ensemble puis on fera le son *Ooooo* qui ira jusque dans nos pieds.

Que chante le soleil sur ton ventre, c'est le symbole qu'au fond de toi tu sais toujours ce qui est bon pour toi. Que ton ventre se détende et s'adoucisse.
Chantons ensemble quelque chose pour le ventre. On va inspirer ensemble puis on fera le son *HAAAAA* qui ira jusque dans notre ventre.

Que brille le soleil sur tes mains, c'est le symbole que tu as toujours une main à tendre à celui qui en a besoin. Laisse-les reposer et rester complètement immobiles.
Chantons ensemble quelque chose pour les mains. On va inspirer ensemble puis on fera le son *HOOUUU* qui ira jusque dans nos mains.

Que brille le soleil sur ta tête, c'est le symbole que tu as déjà des connaissances, mais qu'il y a encore tellement plus que tu peux apprendre. Repose-toi bien.
Chantons ensemble quelque chose pour la tête. On va inspirer ensemble puis on fera un son *MMMMM*. Peux-tu sentir la vibration dans ta tête ?

Ensuite, repose-toi dans le silence. Dans ce silence, ton cœur peut à nouveau parler et te rappeler. Alors écoute : *Je suis ton cœur. Chaque jour, à tout moment, je suis avec toi. Patiemment je pompe pour te donner la force d'utiliser ton incroyable corps. J'ai une autre tâche tout aussi importante. Chaque jour, j'essaie de te rappeler que tu es extraordinaire tel que tu es. Arrête-toi un instant et écoute-moi, je vais te rappeler que tu es parfait juste comme ça !*

Après un nouveau moment de silence, revenez très lentement. Prenez une respiration consciente et, quand vous le voulez, remettez votre corps en mouvement. Commencez par bouger les pieds. Prenez ensuite une respiration profonde et sentez votre ventre bouger. Bougez les mains puis, finalement, la tête. Essayez de vous étirer de tout votre corps d'une façon qui vous convient. Peut-être pouvez-vous maintenant fermer les yeux et vous asseoir, lentement et consciemment.

Frottez une dernière fois vos mains ensemble avec la peinture magique et placez-les à nouveau sur le cœur. Pour finir, vous pouvez faire ensemble votre son favori et vous dire merci. Si possible, restez assise avec les enfants un moment et sentez ce qu'ils ressentent après l'histoire.



« Le corps garde la trace »

Yoga et Traumatismes

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Le mot traumatisme vient du grec, il signifie « blessure ». C'est quelque chose qui nous est trop difficile à gérer à un moment précis. Il est vécu de manière individuelle.

Un traumatisme émotionnel ou psychologique résulte d'événements stressants et accablants qui détruisent notre sentiment de sécurité et créent une sensation de chaos, de désespoir, de peur ; le monde n'est plus sûr. Un traumatisme psychologique peut nous laisser aux prises avec des émotions, des souvenirs bouleversants, et de l'anxiété qui ne s'estompent pas. Il peut également donner un sentiment d'engourdissement, de déconnexion et une incapacité à faire confiance aux autres. Les expériences traumatiques impliquent souvent une menace pour la vie ou la sécurité, mais toute situation qui crée en nous un sentiment d'accablement ou d'isolement peut entraîner un traumatisme, même en l'absence de dommage physique.



Tout le monde peut être sujet à des événements traumatiques, mais nous sommes plus susceptibles d'être traumatisés par un événement si nous sommes déjà soumis à un stress important, si nous nous sentons en danger, isolés ou si nous ne contrôlons pas la situation. Cela est d'autant plus vrai si nous avons vécu un traumatisme auparavant, notamment à l'enfance et à ces âges cruciaux où le cerveau se développe. Chez l'enfant, toute expérience qui perturbe son sentiment de sécurité peut causer un traumatisme infantile.

Ces expériences peuvent causer des traumatismes émotionnels et psychologiques:

- **Des événements uniques**, tels qu'un accident, une blessure, une attaque violente, particulièrement s'ils étaient inattendus ou ont eu lieu pendant l'enfance.
- **Un stress chronique important**, comme vivre dans un quartier où la criminalité est élevée, lutter contre une maladie mortelle, ou vivre des événements traumatisants répétés : brimades, abus sexuels, physiques et verbaux, violences conjugales, négligence dans l'enfance.
- **Des causes souvent négligées**, comme le fait de vivre dans une communauté qui est traitée de manière injuste, le décès subit d'un proche, la rupture d'une relation importante, l'incarcération d'un parent ou des expériences humiliantes ou profondément décevantes.

La prison est un terrain propice à la détresse mentale, émotionnelle et physique, car l'anxiété, la dépression, la peur, la méfiance, l'agitation, le désespoir, le chagrin et la violence peuvent être fortement accrus par les conditions carcérales. De plus, quand on est confinée, les effets négatifs de traumatismes antérieurs peuvent être restimulés et amplifiés et nous déconnecter de nos sentiments et de notre corps.

Considérez que votre corps garde la trace

Le corps retient les expériences traumatiques et stressantes qui ont un impact sur le système nerveux et le système endocrinien (le système qui contrôle nos hormones et affecte l'activité du corps et du cerveau). Cela peut affecter nos émotions, nos souvenirs, nos relations et notre façon d'agir et de réagir aux situations. Le traumatisme émotionnel est une réponse normale à un événement bouleversant. Il devient trouble de stress post-traumatique (TSPT) quand le système nerveux autonome reste bloqué et vous restez en état de choc psychologique, incapable de traiter vos émotions ou de donner un sens à ce qui s'est passé.

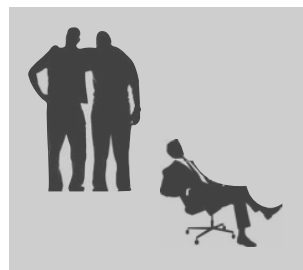


Différentes réponses de survie au traumatisme

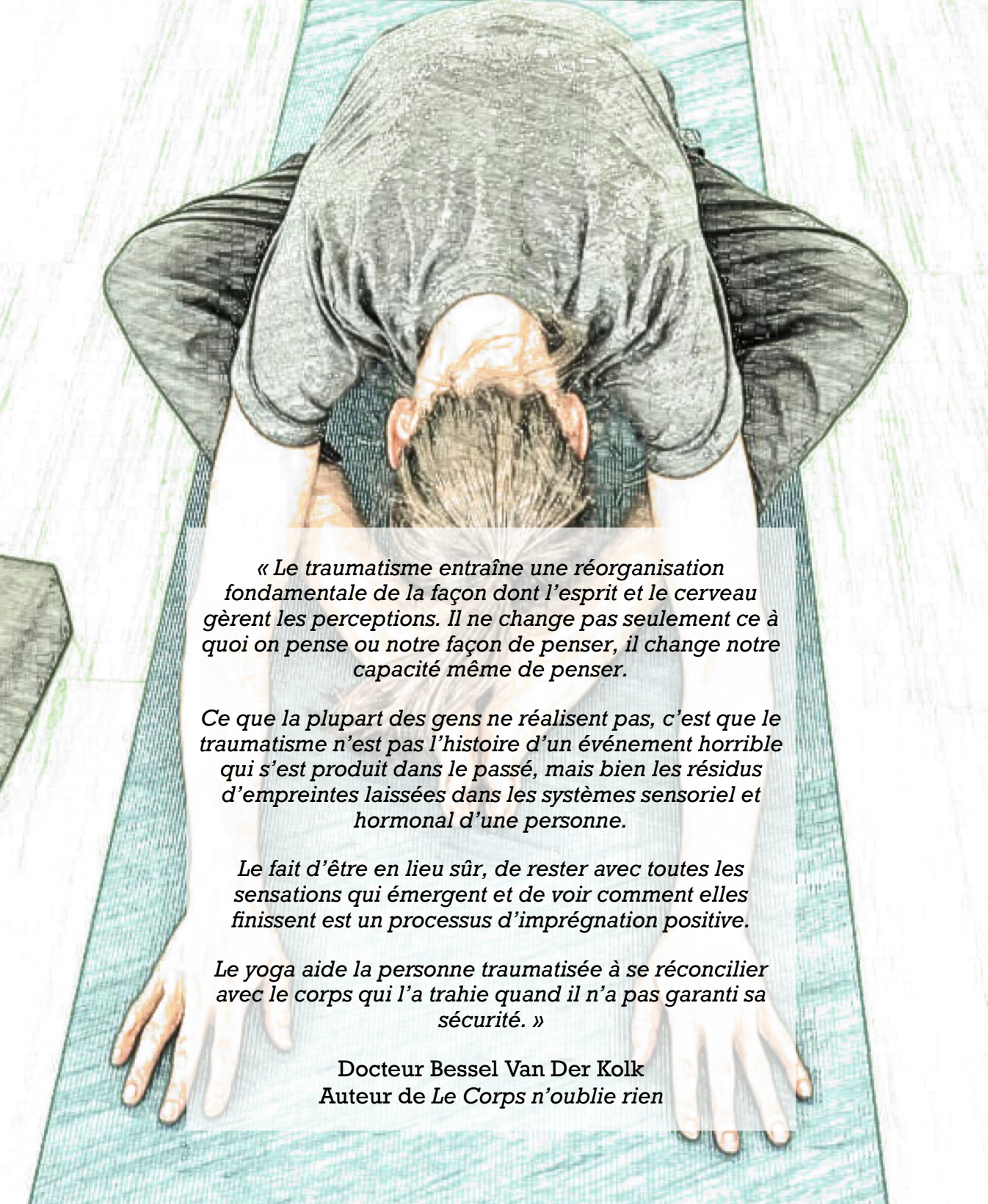
Notre corps déclenche une réaction automatique de stress et de survie afin de nous protéger et nous sortir du danger:

- **Lutte/Fuite** : Nous bougeons pour nous éloigner du danger.
- **Sidération** : Incapable de bouger, nous faisons le mort pour éviter le danger.
- **Soumission** : Pour fuir le danger, nous essayons de plaire à la personne qui nous fait du mal. Ce n'est pas une réponse immédiate au stress mais une réponse comportementale.

- Normalement, le danger passé, on parvient à se calmer et à retrouver son équilibre.
- On comprend que le danger est passé, on bouge, on se secoue, on respire profondément, on se connecte avec des amis ou la famille, et on se calme.
- Il peut être difficile de se calmer si on est déjà stressée ou dans une situation continuellement stressante et dangereuse comme la prison.
- Peut-être a-t-on eu un traumatisme dans l'enfance, ou un traumatisme provenant d'autres expériences non résolues.



- La réponse aux traumatismes se produit dans le cerveau et le système nerveux. Si elle n'est pas résolue, elle crée des dysrégulations (voir pages suivantes).
- Nos émotions, souvenirs, et relations sont alors affectés, ainsi que la façon dont nous agissons et réagissons aux situations.
- Cela peut aussi causer des troubles de stress post-traumatique (TSTP), le résultat d'un événement traumatique unique ou limité, ou un TSPT complexe, la réaction à l'exposition à un traumatisme chronique continu, souvent au sein d'une relation.

A top-down view of a person with long brown hair, wearing a grey t-shirt, performing a deep backbend on a blue yoga mat. Their hands are on the floor, and their feet are tucked under their buttocks. The background is a light-colored wooden floor.

« Le traumatisme entraîne une réorganisation fondamentale de la façon dont l'esprit et le cerveau gèrent les perceptions. Il ne change pas seulement ce à quoi on pense ou notre façon de penser, il change notre capacité même de penser.

Ce que la plupart des gens ne réalisent pas, c'est que le traumatisme n'est pas l'histoire d'un événement horrible qui s'est produit dans le passé, mais bien les résidus d'empreintes laissées dans les systèmes sensoriel et hormonal d'une personne.

Le fait d'être en lieu sûr, de rester avec toutes les sensations qui émergent et de voir comment elles finissent est un processus d'imprégnation positive.

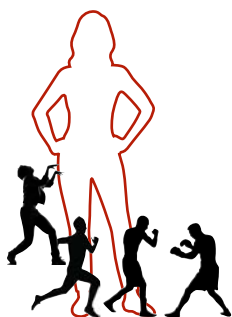
Le yoga aide la personne traumatisée à se réconcilier avec le corps qui l'a trahie quand il n'a pas garanti sa sécurité. »

Docteur Bessel Van Der Kolk
Auteur de *Le Corps n'oublie rien*

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome (SNA) est la partie du système nerveux qui régule les fonctions corporelles automatiques et inconscientes, notamment le rythme cardiaque, la digestion et la respiration. Le SNA se divise en deux parties : le système nerveux sympathique (SNAS, qui contrôle la réaction de lutte, de fuite ou de sidération), et le système nerveux parasympathique (SNAP), qui contrôle la réaction de repos, de restauration et de digestion).

Un SNAS et un SNAP équilibrés optimisent notre capacité à gérer le stress dans notre environnement et à maintenir une stabilité interne et un sentiment de calme

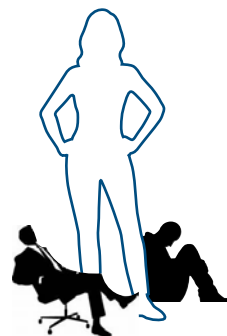


Le système nerveux sympathique (SNAS)

- Nous maintient actifs et alertes.
- Augmente la fréquence cardiaque.
- Permet une respiration plus rapide.
- Déclenche la réponse au stress et notre réaction de lutte, de fuite ou de sidération.
- Si ce système est hyperactif, bloqué sur MARCHÉ et dominant, le corps peut s'user. Imaginez rouler à 150 km/h par seconde.
- Libère les hormones de stress qui nous sont bénéfiques à court terme mais nuisibles si elles sont constamment libérées.

Le système nerveux parasympathique (SNAP)

- Nous permet de rester détendus et sociables.
- Ralentit le rythme cardiaque.
- Ralentit la respiration.
- Augmente l'apport de sang vers les organes internes et la digestion.
- Lorsque ce système est fort et dominant, le corps entre en phase de récupération.
- Lorsque ce système est dominant, le corps libère des hormones et des substances chimiques grâce auxquelles nous nous sentons en sécurité, heureux et connectés.
- Si ce système entre en sursystème, il peut nous faire passer de la réaction de sidération à l'effondrement, la « mise en arrêt ». Cette réponse de survie extrême déclenche un rythme cardiaque très lent : on « fait le mort » pour échapper au danger.



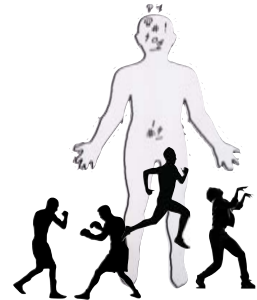
Quand, à la suite d'événements traumatiques, on n'arrive pas à calmer son esprit et son corps, ces deux systèmes deviennent déséquilibrés. On peut se trouver coincé dans des symptômes que nous appellerons **MARCHÉ** et **ARRÊT** (voir page suivante). Ce sont les manières qu'a le corps de réagir pour assurer notre survie. Cependant, pour rester en bonne santé physique et mentale, nous devons apprendre à atténuer l'impact de ces réactions.

SNAS bloqué sur **MARCHE**/ SNAP bloqué sur **ARRÊT** ou sur les **deux**?

Chacun a sa façon de réagir aux traumatismes, les réactions physiques et émotionnelles sont nombreuses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de penser, de ressentir ou de réagir. Rappelez-vous que c'est la façon qu'a le corps de s'adapter pour survivre. *Vos réponses sont des réactions NORMALES à des événements ANORMAUX.* Vous pouvez rester bloquée sur des symptômes pendant longtemps ou changer de jour en jour. Le recours à l'automédication par la drogue et l'alcool est courant mais il crée d'autres problèmes. Vos symptômes et réactions ont peut-être causé le comportement criminel qui vous a menée en prison.

Symptômes d'un **SNAS** sur **MARCHE**

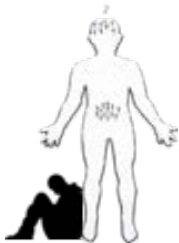
- Anxiété et peur
- Insomnie
- Rage
- Impulsivité
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à parler
- Confusion
- Colère, irritabilité, sautes d'humeur
- Hypertension artérielle
- Mauvaise mémoire
- Crises de panique
- Flash-back, cauchemars
- Dysfonctionnement hormonal
- PMS, ménopause précoce
- Tension musculaire
- Maux de tête, problèmes de digestion



Yoga et pleine conscience pour les **symptômes du mode MARCHE**

Le yoga permet de gérer les traumatismes et de stabiliser le système nerveux autonome. Il réduit l'anxiété, améliore le sommeil, renforce le contrôle des impulsions et la capacité de concentration, diminue les comportements obsessionnels compulsifs (TOC) et la pression artérielle. Il peut équilibrer le système endocrinien et les hormones, réduire les tensions musculaires et permettre de mieux maîtriser les émotions fortes. (Kerekes et al 2016). **Pratiques pour les symptômes ON pages 19-33.**

Symptômes d'un **SNAP** sur **ARRÊT** ou sur les **deux**



- Dépression symptômes bipolaires
- Léthargie, épuisement
- Hypotension
- Difficulté à se concentrer ou parler
- Sentiment de déconnexion ou d'engourdissement
- Culpabilité, honte, auto-accusation
- Repli sur soi
- Sentiment de tristesse, de désespoir, de désorientation
- Douleurs chronique, problèmes de digestion

Yoga et pleine conscience pour les **symptômes du mode ARRÊT** ou les **deux**

L'exercice et le mouvement réduisent la dépression et aident à sortir de l'état figé. Le yoga et l'attention consciente nous mettent en contact avec les sensations de notre corps, réduisent les douleurs chroniques et donnent un sentiment plus élevé de connexion avec les autres. Le yoga peut redonner un sens de confiance en soi et de maîtrise de soi. Il améliore l'équilibre mental, émotionnel et physique (Van Der Kolk 2012, Kerekes 2016 **Pratiques pour les symptômes OFF, pages 34-50. Pratiques pour les deux, pages 51-65.**

Les trois parties du cerveau

Regardez ce diagramme du cerveau et de ses diverses fonctions. Le tronc cérébral (3) est concerné par la survie instinctive et se développe dans l'utérus. Très réactif aux menaces tout au long de l'existence, il organise les fonctions essentielles au maintien en vie. Le système limbique (2) est le centre émotionnel du cerveau et se développe surtout pendant les six premières années de la vie. Il continue cependant de se développer en fonction des expériences. Les traumatismes peuvent avoir un impact sur son fonctionnement tout au long de la vie. Le cortex préfrontal (1) ou cerveau pensant se développe en dernier. Il est également affecté par l'exposition aux traumatismes. Au cours de la vie, il est susceptible de s'arrêter face à des menaces. Le cerveau est plastique, ce qui signifie qu'il peut changer et se restaurer par une pratique régulière de yoga.

1. Cortex préfrontal/Cerveau pensant

- Contrôle des impulsions
- Évaluation des situations et des pensées -
- Pouvoir décisionnaire et planification
- Compréhension empathique

Un traumatisme rend cette partie moins active.

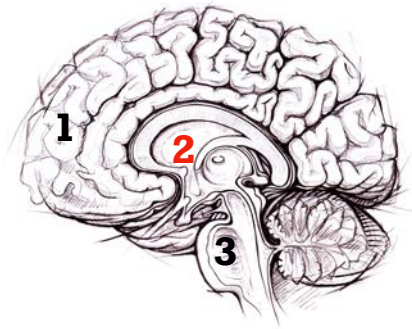
Le yoga et la pleine attention la relancent et nous aident à contrôler nos impulsions, à nous concentrer et penser logiquement, à être plus empathiques, à calmer le cerveau émotionnel et à nous concentrer et nous focaliser plus facilement.

2. Système limbique/Cerveau émotionnel

- Détecte la menace et réagit, *Système d'alerte*
- Enregistre les souvenirs ; traitement de la mémoire
- Régule la réponse au stress
- Filtre les sens
- Régule le comportement sexuel et instinctuel

Les traumatismes rendent le système d'alarme hyperactif et le traitement de la mémoire moins actif.

Le yoga et la pleine attention calment le système d'alarme, permettent au traitement de la mémoire d'être plus actif, et nous connectent aux sensations de notre corps et à notre environnement.



3. Tronc cérébral/Survie

- Système nerveux autonome
- Contrôle les fonctions corporelles involontaires
- Contrôle la respiration, le rythme cardiaque et la digestion
- Maintient l'équilibre intérieur
- Envoie des signaux entre le corps et le cerveau, dans les deux sens

Un traumatisme rend cette partie hyperactive.

Le yoga et la pleine attention calment le tronc cérébral et renforcent notre système nerveux autonome, ce qui nous permet de nous détendre plus facilement et de mieux gérer les situations stressantes.

La croissance post-traumatique – Un superpouvoir

Pour les personnes qui ont vécu un traumatisme, il est courant de croire que la vie ne sera plus jamais la même. Cependant, les humains ont la capacité, non seulement de rebondir après un traumatisme, mais aussi de retrouver une vie positive au-delà des expériences traumatisantes et des difficultés.

C'est ce qu'on appelle la **résilience**.

La créativité est importante pour grandir et se sortir d'une vie qui n'est pas sûre pour vous. C'est presque comme si les traumatismes développaient un cerveau plus créatif que les autres.

De nombreux musiciens, artistes et danseurs ont vécu des expériences traumatisantes dans leur enfance et utilisent cette énergie et ce dynamisme dans leur créativité. Nous observons cet étonnant talent dans les prisons du monde entier.



Le concept général selon lequel un traumatisme peut conduire à un changement positif est un thème commun que l'on trouve dans les enseignements religieux et philosophiques depuis des milliers d'années. Mais ce n'est qu'au milieu des années 1990 que l'expression **croissance post-traumatique** a été introduite par les psychologues.

Voici quelques-unes des choses positives que les gens rapportent souvent à la suite d'expériences traumatisantes

- J'ai découvert que je suis plus forte que je ne le pensais.
- Je comprends mieux maintenant que je peux gérer les difficultés.
- J'ai changé mes priorités par rapport à ce qui est important dans ma vie.

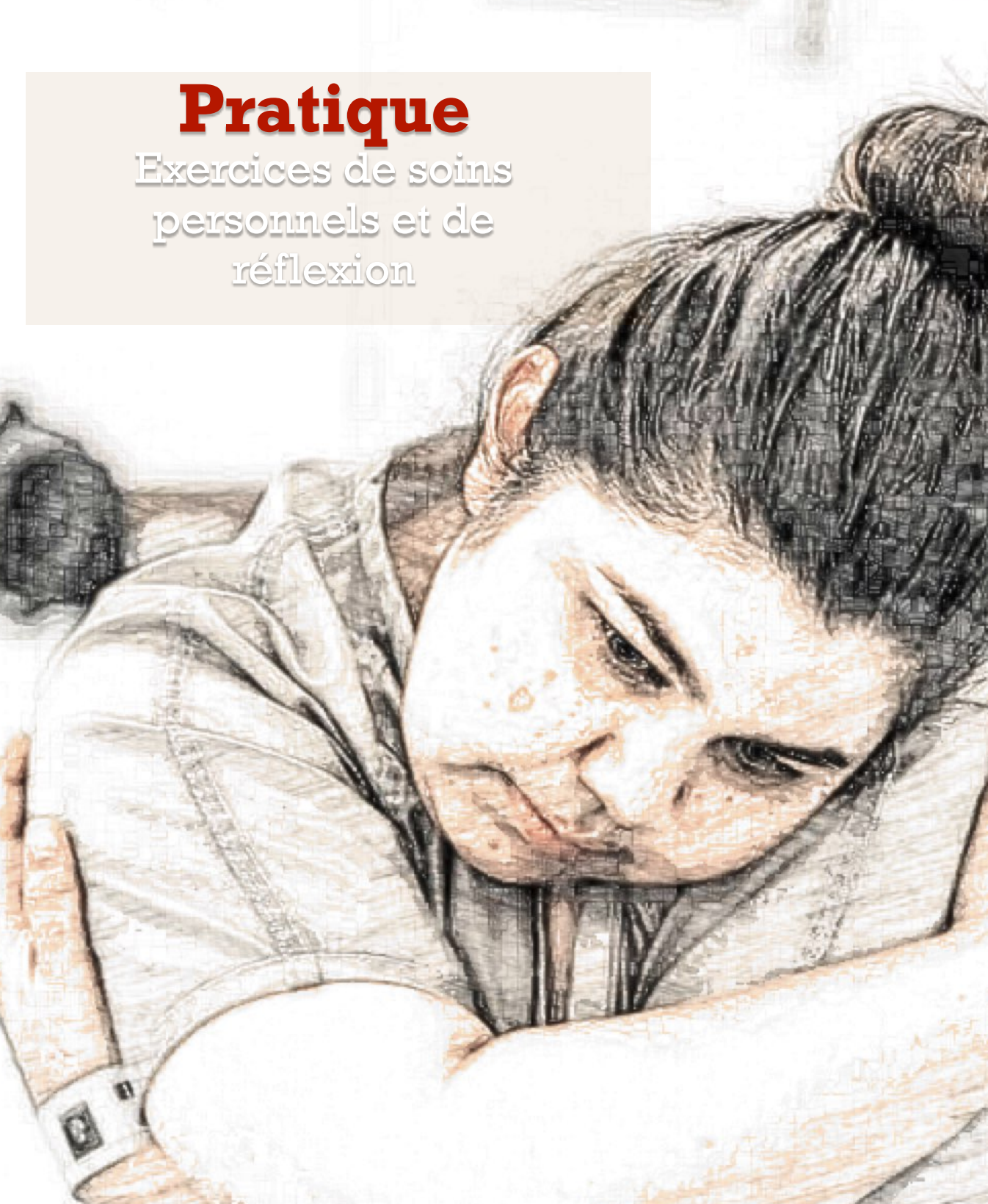
Nombreux sont ceux qui, pendant leur séjour en prison et après leur libération, s'inspirent de leur expérience pour aider d'autres personnes qui se retrouvent dans des situations similaires. Par exemple, qui peut mieux aider des jeunes délinquants qu'une personne qui a vécu les mêmes expériences et s'en est sortie ?

Votre superpouvoir

Avez-vous en vous quelque chose que vous pourriez considérer comme un « superpouvoir », un pouvoir que vous pourriez utiliser pour aider les autres à faire face de manière positive à une situation semblable à celle que vous avez vécue ?

Pratique

Exercices de soins
personnels et de
réflexion



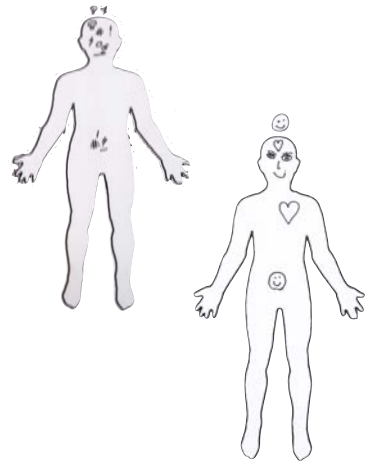
Rompre avec l'habitude

La pleine attention peut vous aider à devenir plus consciente de ce qui vous fait réagir et vous contrarie en vous aidant à remarquer vos sensations corporelles lorsque vous commencez à vous agiter ou lorsqu'une crise de panique s'annonce. Voici quelques conseils et stratégies qui vous permettront de faire de ce livre un outil personnel.

Connaissez vos déclencheurs

Essayez de noter par écrit certaines des choses qui vous font réagir. Ce peut être le regard des autres, les injustices, la jalousie, les brimades ou tout autre chose. Notez vos réactions les plus courantes. Claquer les portes, vous fâcher et faire du bruit, rester calme et évitante, ne plus pouvoir bouger ou devenir hyperactive. À la prochaine étape (voir page suivante), essayez de noter ce que vous remarquez dans votre corps quand vous sentez le déclic approcher.

Par exemple, est-ce que votre respiration s'accélère ? Vous sentez-vous rougir ? Avez-vous une boule dans le ventre ? Vos jambes s'engourdissent-elles ? Ressentez-vous une tension dans les muscles et le visage ? Dans les dessins à droite, une participante à nos programmes a montré comment elle se sentait avant une séance de yoga : agitée et anxieuse, et après la séance : calme et détendue.



Déclencheur



**Réaction
impulsive**

**Pause –
Notez les sensations**

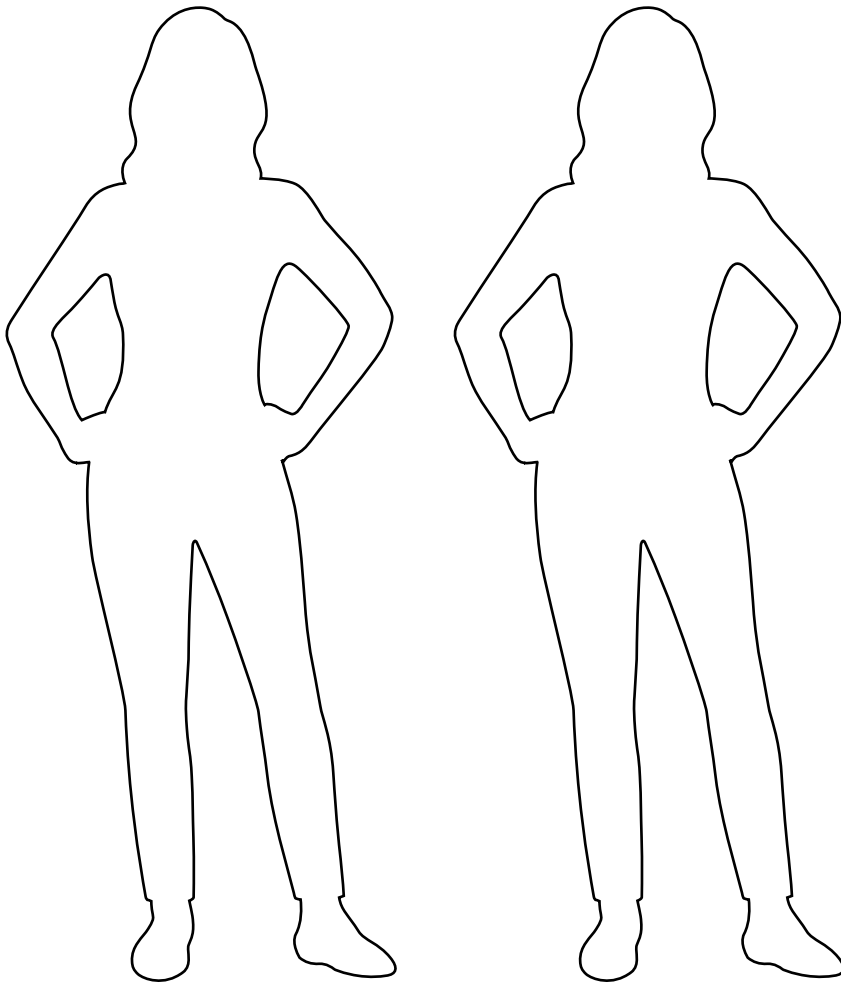


**Régulation –
Nouvelle action**

Maintenant que vous devenez plus consciente de vos actions et de vos réactions, vous pouvez essayer une des pratiques courtes de ce livre la prochaine fois que vous vous sentez devenir agitée ou qu'une crise de panique arrive. Au bout d'un certain temps, avec de la pratique et de la patience, vous constaterez que vous avez créé de nouvelles façons de faire face à ces émotions fortes, comme si vous pouviez maintenant appuyer sur le « bouton de pause » avant de réagir de façon nuisible pour vous et les autres. Plutôt que d'éviter les émotions difficiles par divers moyens comme dormir toute la journée, prendre des médicaments ou des drogues, ou un comportement autodestructeur, vous pouvez les gérer avec les techniques apprises dans ce livre.

Le schéma du corps

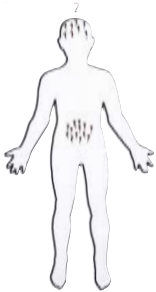
Vous pouvez recopier ce schéma et l'utiliser pour faire un bilan quotidien sur vous-même. Essayez de dessiner avec des couleurs et des symboles dans les zones où vous remarquez des sensations physiques quand quelque chose en vous a été déclenché ou quand vous ressentez des émotions fortes. Refaites un dessin après une séance de yoga et voyez s'il est différent.



Le déclenchement du feu tricolore

Feu ROUGE STOP !

- Vous sentez votre cœur battre plus vite ?
- Votre souffle s'accélérer ?
- Vous commencez à vous sentir irritée, en colère ?
- Engourdie ?



Feu ORANGE PAUSE !

- Respirez profondément, sentez vos pieds sur le sol, détendez les muscles du visage et bougez votre corps.
- Avant de faire quoi que ce soit, pensez aux conséquences de votre prochaine action.
- Pouvez-vous imaginer une autre façon de réagir ?



Feu VERT PARTEZ !

- Lorsque vous vous sentez plus calme et plus détendue, décidez de la façon dont vous voulez agir, puis agissez.

Pouvez-vous penser à des situations où utiliser le feu tricolore vous serait utile ?

Écrivez-les :



Il y a un trou dans le trottoir

« Je marche le long d'une rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je tombe.
Je suis perdue... je suis impuissante.
Ce n'est pas ma faute.
Il me faut longtemps pour en sortir.

Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je fais comme si je ne le voyais pas.
À nouveau je tombe.
J'ai peine à croire que je suis au même endroit.
Mais ce n'est pas ma faute.
Il me faut encore longtemps pour en sortir.

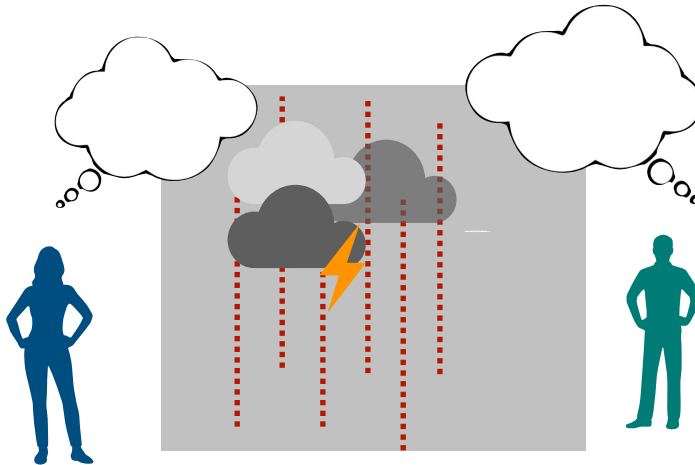
Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je vois qu'il est là.
Je tombe quand-même. Par habitude.
J'ai les yeux ouverts.
Je sais où je suis.
C'est ma faute. Je sors aussitôt.

Je marche dans la même rue.
Il y a un grand trou dans le trottoir.
Je le contourne.

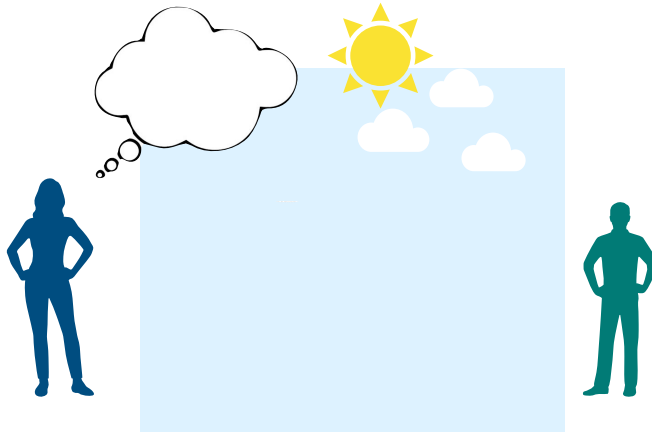
Je change de rue. »

*There's a Hole in My Sidewalk:
The Romance of Self-Discovery,*
Par Portia Nelson

Perceptions nuageuses?



Enfance, relations, stress, anxiété ?



Relisez les pages 9 et 10. Est-ce que parfois vous avez l'impression de vivre votre vie ou des situations à travers un « filtre de nuages » ? Notez ces moments ou ces situations par écrit et essayez de voir si vos perceptions viennent d'expériences passées. Notez si vous avez recours au « filtre de nuages » surtout quand vous êtes fatiguée, ou au moment de vos règles ?

Karma yoga – L'Ange secret

Une des voies principales du yoga que peut suivre un pratiquant est le karma yoga. En sanskrit, le terme signifie « action » ou « acte ». C'est donc la voie de l'action, du service désintéressé à autrui, sans attachement aux résultats de ses propres actions. D'aucuns considèrent que pratiquer le karma yoga est le moyen le plus efficace pour se développer spirituellement.



L'ange secret

Commencez par être votre propre ange secret le premier mois. Prenez soin de vous, soyez aussi bonne envers vous-même que vous le seriez envers quelqu'un que vous aimez vraiment.

Puis, le mois suivant, choisissez une personne pour laquelle vous serez un ange secret. Accomplissez de petits actes de bonté, pour rendre la vie de cette personne un peu plus facile. Ne lui dites pas ce que vous faites, gardez le secret. Il sera sans doute plus facile si vous commencez par quelqu'un que vous connaissez. Vous pouvez ensuite choisir de l'étendre à d'autres personnes que vous connaissez moins bien, peut-être à même quelqu'un que vous n'appréciez pas ?

Vous pouvez souhaiter de revenir à la pratique de compassion de la page 48 et l'utiliser régulièrement en faisant ces petits actes de bonté pour une autre personne.

Notez ce que vous ressentez lorsque vous le faites:

« Je m'appelle Robin et j'ai passé deux ans en prison après avoir été arrachée à ma vie normale de maman-taxi. J'ai rejoint la classe de yoga et ça m'a sauvée, moi et mon corps ! Une fois par semaine, j'étais normale, calme et détendue. C'était le seul endroit où je pouvais prendre soin de moi, moi qui passais la plupart de mes journées à m'occuper de 47 autres femmes en tant que 'Maman' d'une résidence surveillée.

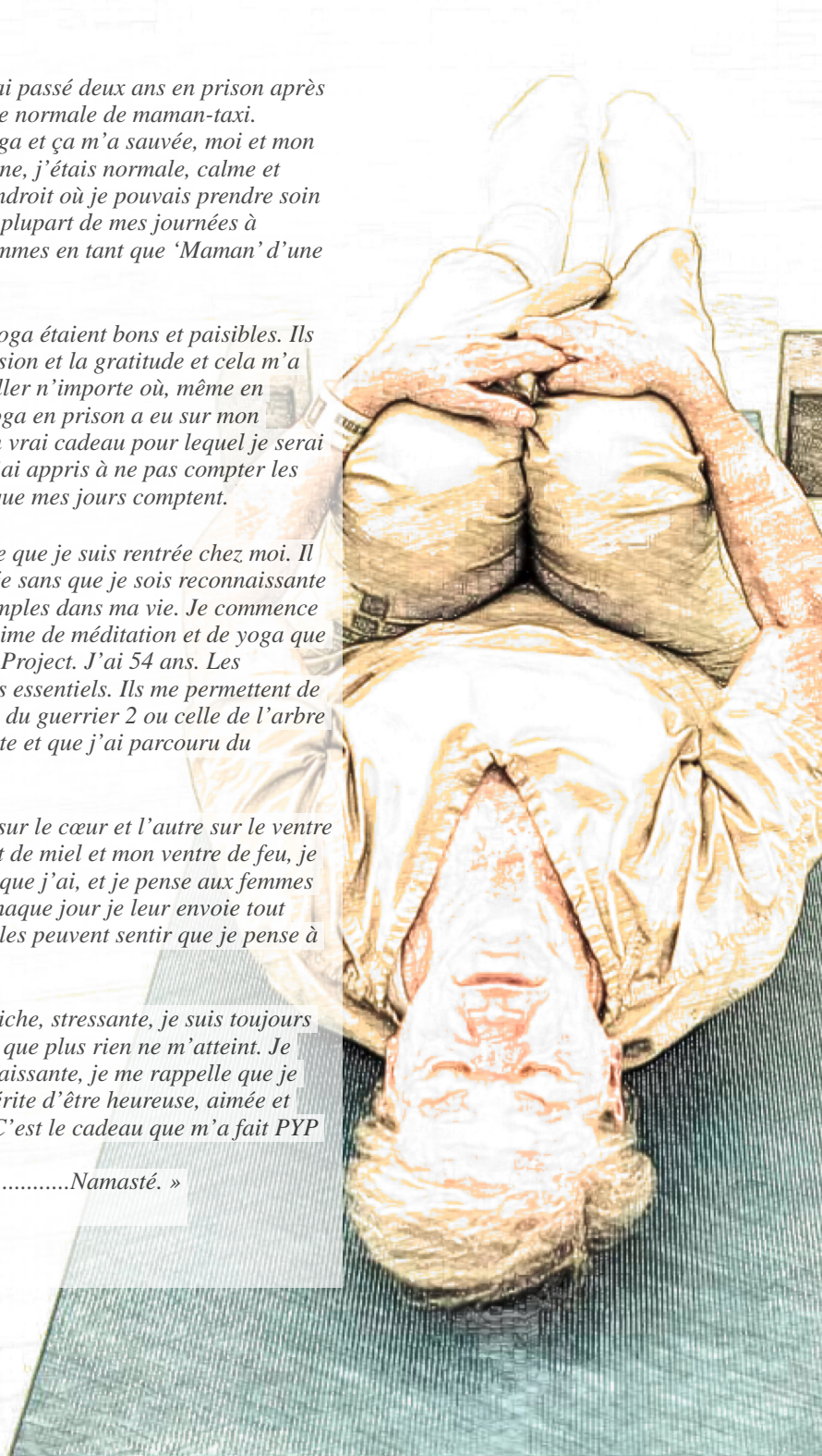
Nos trois instructeurs de yoga étaient bons et paisibles. Ils nous ont appris la compassion et la gratitude et cela m'a rappelé que je pouvais briller n'importe où, même en prison...L'impact que le yoga en prison a eu sur mon mental et mon corps est un vrai cadeau pour lequel je serai à jamais reconnaissante. J'ai appris à ne pas compter les jours, mais faire en sorte que mes jours comptent.

Ça fait un an cette semaine que je suis rentrée chez moi. Il ne se passe pas une journée sans que je sois reconnaissante pour les choses les plus simples dans ma vie. Je commence chaque journée par un régime de méditation et de yoga que m'a enseigné Prison Yoga Project. J'ai 54 ans. Les étirements me sont devenus essentiels. Ils me permettent de continuer. Faire la posture du guerrier 2 ou celle de l'arbre me rappelle que je suis forte et que j'ai parcouru du chemin.

Lorsque je pose une main sur le cœur et l'autre sur le ventre et que mon cœur se remplit de miel et mon ventre de feu, je pense à la chance énorme que j'ai, et je pense aux femmes que j'ai laissées là-bas. Chaque jour je leur envoie tout mon amour. J'espère qu'elles peuvent sentir que je pense à elles.

J'ai une vie très remplie, riche, stressante, je suis toujours occupée. J'ai l'impression que plus rien ne m'atteint. Je n'oublie pas d'être reconnaissante, je me rappelle que je suis importante. Que je mérite d'être heureuse, aimée et toutes les bonnes choses. C'est le cadeau que m'a fait PYP et je serai toujours reconnaissanteNamasté. »

Robin



Sangha – Communauté et appartenance

Parce que vous avez ce livre et, surtout, parce que vous l'utilisez, vous voilà connectée à une grande sangha (« communauté » en sanskrit) composée de milliers d'autres personnes engagées dans le Prison Yoga Project, qu'elles soient incarcérées ou non.

Cette sangha est dévouée au plus grand bien de chacune par la pratique quotidienne et la compréhension des thèmes de ces exercices.

Nous vous souhaitons la meilleure des chances pour votre vie et votre cheminement dans le yoga par la salutation *Namasté* avec laquelle nous finissons nos classes pour nous honorer les uns les autres avant de nous séparer.

Namasté est un mot sanskrit qui a une signification importante dans le monde du yoga. C'est une salutation ou reconnaissance couramment utilisée pour reconnaître la présence divine en chacun de nous. *Namasté* signifie littéralement, je m'incline devant vous.

Lorsqu'on dit le mot *Namasté*, il est d'usage de joindre les mains en prière contre le sternum, en contact avec le centre du cœur, et d'incliner le front vers le bout des doigts pour permettre une union de l'esprit et du cœur et reconnaître sa propre lumière directrice, sa véritable essence, et celles des autres.



Muchas gracias bendecidas
gracias por dedicarnos de
su valioso tiempo y darnos
valor como personas que Dios
las bendiga mucho.



« Mille mercis. Merci de nous consacrer votre temps précieux et de nous donner une valeur en tant qu'humains. Que Dieu vous bénisse énormément. »

Une participante au programme PYP

Références et ressources

Qu'est-ce que le yoga ?

Fox James 2011, *Vers la guérison et la réhabilitation*

Schoulea David 2020 TCTSY kripalu.org 2020

Seilitz Eva 2016 Krimyoga, Swedish prison yoga

Weber Kaoverii Kristine 2020, *Subtle Yoga*

Séquences et pratiques de yoga pour la santé mentale

BEAUCHAINE, T. (2001). Vagal tone, development, and Gray's motivational theory: Toward an integrated model of autonomic nervous system functioning in psychopathology. *Development and Psychopathology*, 13(2), pp.183-214.

Brown, R. and Gerbarg, P. (2012). *The healing power of the breath*. Boston: Shambhala.

Carney, D., Cuddy, A. and Yap, A. (2010). Power Posing. *Psychological Science*, 21(10), pp.1363-1368.

Catherine E. Kerr, Stephanie R. Jones, Qian Wan, Dominique L. Pritchett, Rachel H. Wasserman, Anna Wexler, J...*Brain Research Bulletin*, Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex Volume 85, Issues 3–4, 2011, 96 - 103

Cohen, M. and Tyagi, A. (2016). Yoga and heart rate variability: A comprehensive review of the literature. *International Journal of Yoga*, 9(2), p.97.

Craig, A. (2002). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(8), pp.655-666.

Chafkin, S. (2019). **Oxytocin:** The Hugging hormone | FX Medicine. [online] [Fxmedicine.com.au](https://www.fxmedicine.com.au/content/oxytocin-hugging-hormone). Available at: <https://www.fxmedicine.com.au/content/oxytocin-hugging-hormone> [Accessed 22 Apr. 2019].

Gerbarg, P. (2013). Breathing Practices for Treatment of Psychiatric and Stress-Related Medical Conditions. [online] Available at: https://www.researchgate.net/publication/242722221_Yogic_Breathing_and_Meditation_When_the_Thalamus_Quiets_the_Cortex_and_Rouses_the_Limbic_System [Accessed 18 Feb. 2019].

Gotink, R., Vernooij, M., Ikram, M., Niessen, W., Krestin, G., Hofman, A., Tiemeier, H. and Hunink, M. (2018). Meditation and yoga practice are associated with smaller right amygdala volume: the Rotterdam study. *Brain Imaging and Behavior*, 12(6), pp.1631-1639.

Gotink, R., Meijboom, R., Vernooij, M., Smits, M. and Hunink, M. (2016). 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition*, 108, pp.32-41.

https://scholar.harvard.edu/sara_lazar/publications/greater-cortical-thickness-elderly-female-yoga-practitioner.

Khalsa, S., Adolphs, R., Cameron, O., Critchley, H., Davenport, P., Feinstein, J, Zeidan, F., Zotev, V. and Zucker, N. (2019). Interoception and Mental Health: A Roadmap.

Kjaer, T., Bertelsen, C., Piccini, P., Brooks, D., Alving, J. and Lou, H. (2002). Increased dopamine tone during meditation-induced change of consciousness. *Cognitive Brain Research*, 13(2), pp.255-259.

Le Doux, J. (2002). The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala. [online] [Canlabweb.colorado.edu](https://canlabweb.colorado.edu). Available at: <https://canlabweb.colorado.edu/brainstemwiki/lib/exe/fetch.php/ledoux2003emotionalbrainfearamygdalacellularmolecularneurobiology.pdf> [Accessed 18 Feb. 2019].

Levine Peter 2019 Somatic experiencing

Staniak, A. (2003). The Size of Corpus Callosum Correlates with Functional Activation of Medial Motor Cortical Areas in Bimanual and Unimanual Movements. *Cerebral Cortex*, 13(5), pp.475-485.

Streeter CC, Gerbarg PL, Saper RB, Ciraulo DA, Brown RP. (2012) Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Med Hypotheses* (2012) 78:571–9. doi: 10.1016/j.mehy.2012.01.021.

Yoga thérapeutique pour les femmes

Chanda Williams Yoga with Chanda, PYP main teacher

Mason Heather Minded Yoga therapy U.K. www.themindedinstitute.com

Panchal Schweta Minded Yoga Therapy

Henriksson Angelica www.barnyoga.com Yoga with children

<https://www.yogateket.com/blog/sitali-pranayama-the-cooling-breath>

« Le corps garde la trace » - Traumatisme et Yoga

Cramer, H., Anheyer, D., Saha, F. and Dobos, G. (2018). Yoga for posttraumatic stress disorder – a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1).

De Manincor M, Bensoussan A, Smith CA, Barr K, Schweickle M, Donoghoe LL, et al. Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety* (2016) 33:816–28. doi: 10.1002/da.22502.

Emerson D. Trauma sensitive Yoga TCTS.Y.

Peter PE, Slutsky J, Singh N, Khalsa SBS. Yoga as a therapeutic intervention: a bibliometric analysis of published research studies from 1967 to 2013. *J Altern Complement Med.* (2015) 21:586–92. doi: 10.1089/acm.2015.0057.

Porges, S. (n.d.). The polyvagal theory.

Kahya HH, Raspin CG. (2017) Yoga therapy for the mind eight-week course: participants' experiences. *Explor J Sci Heal.* (2017) 13:116–23. doi: 10.1016/j.explore.2016.12.006.

Klatte R, Pabst S, Beelmann A, Rosendahl JS. (2016) The efficacy of body-oriented yoga in mental disorders. *Dtsch Arztebl Int.* (2016) 113:195–202. doi: 10.3238/arztebl.2016.0195.

Helpguide.org page: emotional trauma. Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A., and Jeanne Segal, Ph.D.

Mason, H. and Birch, K. (2018) (n.d.). Yoga for mental health.

Raghuram N, Deshpande S, Nagendra H.(2008) A randomized control trial of the effect of yoga on verbal aggressiveness in normal healthy volunteers. *Int J Yoga* (2008) 1:76–82. doi: 10.4103/0973-6131.41034.

Sharma M, Haider T. (2013) Yoga as an alternative and complementary therapy for patients suffering from anxiety. *J Evid Based Complement Altern Med.* 18:15–22. doi: 10.1177/2156587212460046.

Van Der Kolk 2012 Le Corps n'oublie rien

Van Der Kolk BA, Stone L, West J, Rhodes A, Emerson D, Suvak M, et al. (2014) Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *J Clin Psychiatry* (2014) 75:559–65. doi:10.4088/JCP.13m08561

Recherche sur le yoga en prison

Bilderbeck AC, Farias M, Brazil IA, Jakobowitz S, Wikholm C. (2013) Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *J Psychiatr Res.* 47:1438–45. doi: 10.1016/j.jpsychires.2013.06.014.

Kerekes N, Fielding C, Apelqvist S. Yoga in correctional settings: a randomized controlled study. *Front Psychiatry* (2017) 8:204. doi: 10.3389/fpsy.2017.00204.

Kerekes, N., Brändström, S., Nilsson, T. (2019) Imprisoning yoga: Yoga practice may increase the character maturity of male prison inmates. *Frontiers in Psychiatry* 2019 May doi: 10.3389/fpsy.2019.00406

Sfendla, A., Malmström, P., Torstensson, S. and Kerekes, N. (2019). Yoga Practice Reduces the Psychological Distress Levels of Prison Inmates.

Suggestions de lecture / Bibliographie

The Heart of Yoga, T.K.V. Desikachar (Inner Traditions International)

Le Corps n'oublie rien, Bessel Van Der Kolk, traduit par Aline Weil (Albin Michel)

Yoga for Body, Breath and Mind, A.G. Mohan (Rudra Press)

Lumière sur le yoga, B.K.S. Iyengar, traduit par Philippe Leconte et Georgia Berlanda (Buchen-Chastel)

Yin Yoga, A Quiet Practice, Paul Grilley (White Cloud Press)

Prayer of Heart and Body: Meditation and Yoga as a Christian

Spiritual Practice, Thomas Ryan (Paulist Press)

Hatha Yoga Illustrated, Martin Kirk, Brooke Boon, and Daniel DiTuro
(Human Kinetics)

Râja yoga (ou Conquête de la nature intérieure), Swami Vivekananda, traduit par S. W.
(Hachette, BNF)

We're All Doing Time, Bo Lozoff (Human Kindness Foundation)

Périls et promesses de la vie spirituelle, Jack Kornfield, traduit par Gisèle Gaudebert et Jean-Pierre Bouyou (Pocket)

Houses of Healing: A Prisoner's Guide to Inner Power and Freedom, Robin Casarjian
(Lionheart Foundation)

Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle, traduit par Annie Ollivier (J'ai lu)

Gratitude

Aux femmes de la prison d'Hinseberg en Suède pour votre énergie, votre inspiration et vos illustrations. Au photographe Robert Sturman qui a su capturer le cœur et l'âme de nos programmes. Au personnel de tous les établissements correctionnels où nous avons des programmes, pour leur soutien.

Et au sangha de Prison Yoga Project pour son aide à la création de ce livre !

Josefin Wikström est la directrice de programme et coordinatrice de formation de Prison Yoga Project (PYP) pour l'Europe. Elle vit en Suède où elle enseigne le yoga et le mouvement dans une prison de haute sécurité pour femmes et dans une prison de haute sécurité pour hommes. Elle développe des programmes thérapeutiques et forme le personnel dans les unités de psychiatrie légale et leur système de justice pour mineurs. Elle est professeur de yoga certifiée E-RYT 500 et YACEP, certifiée par le Minded Institute and Yoga In Health Care Alliance au Royaume-Uni pour travailler comme thérapeute de yoga au sein de systèmes de santé. Elle est également certifiée TCTSY-F dans le domaine de la thérapie des traumatismes. Elle a formé des enseignants pour PYP en Europe, aux États-Unis, en Israël, au Mexique et en Inde (où elle a contribué à la mise en place de programmes de yoga dans les prisons pour femmes). Depuis 2003, elle enseigne à plein temps, particulièrement auprès des populations exposées aux traumatismes.

James Fox est le fondateur de Prison Yoga Project (PYP). Il est instructeur certifié de yoga et s'est consacré au développement d'une approche de l'enseignement de yoga basée sur les traumatismes dans les établissements correctionnels, qui a abouti à la création de programmes de yoga dans des prisons aux États-Unis, au Mexique, en Europe, en Australie et dans d'autres pays. Praticien du yoga et de la méditation de pleine conscience depuis plus de 30 ans, après la réception de son diplôme d'enseignement en 2000, James entreprit sa mission de partager les bienfaits du yoga avec les personnes incarcérées. Il enseigne le yoga à la prison de San Quentin en Californie depuis 2002. Il s'est formé aux principes et pratiques de la justice réparatrice et a animé des cours pour former délinquants et victimes, enseigner l'intelligence émotionnelle, prévenir la violence chez les personnes incarcérées.



ISBN 978-1-61623-840-7



9 781616 238407