

NATASHA SAINT PIER

YOGA

POUR PARENTS DÉBORDÉS

Un guide de yoga unique, pour aider les parents à rester zen



NATASHA SAINT PIER

PROFESSEURE DE YOGA
ET MAMAN !

Flammarion

Ce livre je le dédie au plus merveilleux concentré de sagesse que je
connaisse.

1 m 10 de défis et de vérités. Bixente

Ce texte a été rédigé en collaboration avec Carole Paufique

Illustrations : Sophie Truant, sauf pages 140 et suivantes,

illustrations de Lise Hertzog pour Flammarion

Mise en pages : Delphine Delastre pour Flammarion

©Flammarion, Paris, 2021

N° d'édition : L.01EPMN001207.N001

ISBN : 978-2-0802-4450-5

Dépôt légal : février 2021

Tous droits réservés

NATASHA SAINT PIER
ILLUSTRATIONS DE SOPHIE TRUANT

YOGA POUR PARENTS DÉBORDÉS

Flammarion

Préface

Introduction : « Je pense Shraddha, je vis Shraddha »

Partie I

Comment j'ai changé de vie grâce au yoga

Chapitre 1

Mon cheminement dans la voie du yoga

Chapitre 2

Je suis une yogini

Chapitre 3

Comment le yoga sutra de Patanjali impacte mon quotidien

Partie II

En paix avec les autres grâce aux yamas

Chapitre 1

Ahimsa, pour m'apaiser et calmer mon enfant

Chapitre 2

Satya, pour rester à l'écoute de moi-même et de mon enfant

Chapitre 3

Asteya, pour ne plus céder au chantage affectif

Chapitre 4

Brahmacharya, pour gérer mon travail et ma famille harmonieusement

Partie III

En paix avec moi grâce aux niyamas

Chapitre 1

Shaucha, pour purifier mon corps et mes pensées

Chapitre 2

Santosha ou comment le yoga m'aide à rester zen

Chapitre 3

Tapas, pour ne jamais me décourager

Chapitre 4

Ishvara Pranidhana ou comment lâcher prise

Partie IV

Le yoga sutra en pratique, pour apaiser votre quotidien

Chapitre 1

Trouver des moments pour soi avec le yoga à la maison

Chapitre 2

Le yoga postural, la voie du bien-être

Chapitre 3

Les Pranayamas, la respiration anti-stress

Chapitre 4

Yoga du soir, on recharge les batteries avec la méditation et la relaxation

Chapitre 5

Pratyahara, pour gérer les moments de crise avec nos enfants

Samadhi, un état de grâce accessible à tous

Quel yoga est fait pour moi ?

Lexique

Quelques postures au quotidien

Table des matières

Dans la même collection

Remerciements

Notes



J'adore étudier, la science yogique est un puits sans fond de savoir.

Depuis que j'étudie la philosophie yogique, j'ai lu des centaines d'écrits, plus passionnants les uns que les autres. Avec ce livre, j'ai voulu faire une synthèse de toutes ces informations. Les simplifier et surtout les adapter à notre quotidien. Que cette sagesse ancienne puisse servir à nos vies modernes.

Dans ce livre, vous trouverez les leçons qui m'ont le plus touchée ces dernières années. De nombreuses personnes ont allumé de belles lumières en moi, mais les paroles de Kathleen Bryant, Judith Hanson Lasater, Timothy Burgin, Janet Stone, Annie Au, Dr Paul Gerard m'ont particulièrement influencée et transformée. Je vais vous en livrer une partie ici.

D'ailleurs j'ai pris la peine de mettre * là où je me réfère aux enseignements de Judith et ** là où je fais référence aux enseignements des autres professeurs afin que vous puissiez, si vous le souhaitez, aller approfondir les sujets auprès d'eux.

Je vous offre également la sagesse de ma mère et l'amour de mon père qui sont les piliers de ma vie.

Vous trouverez aussi mes expériences de vie, ces expériences directes qui m'ont permis d'éprouver ces enseignements et m'ont donné envie de vous les partager. J'espère que ces enseignements vous apporteront autant qu'à moi.

Introduction

« Je pense Shraddha, je vis Shraddha »

Il est 18 h 30, mon mari vient de partir pour une intervention, mon fils est malade et fatigué, il est difficile ce soir. Je regarde autour de moi, la maison n'est absolument pas prête pour l'arrivée de mes beaux-parents demain. L'orage qui s'annonce bruyamment me rappelle que je dois rapidement rentrer le linge qui sèche dehors. Bixente a faim et me le fait savoir en tirant sur mon pull avec des « Maman, maman, maman... ». Je dois vite lui préparer son dîner. Mon téléphone bipe en continu pour me rappeler les mails en attente. Il me faut trouver un moment au plus tôt pour répondre aux filles du bureau. Et c'est le moment que choisit le chat pour entrer dans le salon avec une souris dans la bouche... vivante !

Je dois avouer qu'à ce moment-là, je ne suis pas loin de craquer, mais je me souviens alors que c'est précisément pour gérer ces situations de stress que je fais du yoga. Prendre du recul. Prendre de la hauteur. Je me remémore le sutra 1.20 de Patanjali : ***shraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvakah itaresham.***

Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas nés dans des états de conscience supérieure, ce sutra nous explique que nous devons cultiver la confiance en

soi et la détermination pour nous aider à persévérer et à rester concentrés sur nos objectifs.

Souvent traduit par « foi », *shraddha* exprime plus précisément l'estime de soi, la force, la confiance et la détermination qui vous font dépasser les obstacles. Justement ce qui manque quand un chat passe la porte avec une souris dans la bouche et que votre enfant pleure. Mais si vous faites un effort pour obtenir une plus grande clarté d'esprit (*itaresham*), votre conviction (*shraddha*) débouchera sur la force (*virya*) qui vous aide à vous souvenir de votre objectif (*smrti*) et à l'atteindre en pleine conscience (*samadhi-prajna*). Même si cela peut vous sembler complexe, ne vous laissez pas impressionner par les termes en sanskrit. Je vous les propose, mais vous n'en avez pas besoin pour comprendre le message du yoga.

De manière plus pratique, *shraddha* est votre force intérieure. J'aime beaucoup la métaphore de Judith Hanson Lasater pour illustrer ce sutra. Elle nous dit : « Quand vous êtes perdu dans les bois et qu'il commence à faire sombre, *shraddha* est la confiance profonde qui vous anime et vous permettra de trouver les moyens de faire du feu, de vous réchauffer et de dénicher de quoi manger. C'est la force qui vous guide de l'intérieur et vous pousse à poser un pied devant l'autre jusqu'à ce que vous sortiez des bois. Cette ressource est l'un de vos plus grands atouts, un moyen de vous aider à vous connecter à votre propre Soi ou lumière intérieure. »

Mon sutra pour rester zen

La plupart des défis quotidiens ne sont pas aussi dramatiques que d'être perdu dans les bois. Mais si vous faites face à un épisode stressant au travail ou à la maison, si vous êtes confronté à une maladie ou à une relation douloureuse, il est important de vous souvenir qu'en vous réside la force de traverser ces difficultés. Et même si les situations deviennent si tendues que vous en oubliez votre force intérieure, elle est toujours là. Faites-la remonter, puisez dans ses inestimables ressources.

Bien sûr, comme l'indique Patanjali, shraddha est susceptible de décroître et de fluctuer. Nous avons tous des jours où nous nous sentons plus confiants et sûrs de nous, et d'autres où nous doutons. Shraddha est propre à chacun, mais vous portez tous en vous le potentiel de le cultiver, que vous en ayez conscience ou pas. Être soutenu par un enseignant, un ami, un partenaire ou un mentor peut déjà vous aider à exercer et à renforcer shraddha.

Alors oui, je pense shraddha, je vis shraddha et j'applique cet enseignement. Au moment où j'écris ces quelques lignes, le chat et la souris jouent à cache-cache dans ma maison. Mon fils mange des nuggets et aucun légume. Il pleut sur mes draps, ma boîte mail indique 47 messages non lus, et je me sens bien. Rien n'est lisse, mais tout est ok. Demain, nous mangerons des légumes, le chat s'occupera de la souris, je relaverai les draps et les mails peuvent bien attendre une nuit. Pour l'heure, j'ai un livre à écrire et c'est maintenant que surgit l'inspiration.

Je vous rassure tout de suite, il m'arrive de craquer, mais ce soir-là, j'ai tenu bon, je me suis couchée zen. Je suis certaine que vous pouvez comprendre la petite mais ô combien douce victoire cela fut pour moi. C'est la raison pour laquelle je fais du yoga. Pas pour une photo sur Instagram. Même si c'est gratifiant. Pas seulement pour l'agréable sensation d'étirer mon corps

sur un tapis ou pour ces petits moments de calme que m'apporte la méditation, mais aussi pour affronter la vie quotidienne d'une femme et maman de son époque, avec le plus de sérénité possible.

Et pourtant... Si vous m'aviez rencontrée il y a quinze ans, vous m'auriez sûrement trouvée froide, distante et stressée. Ma carrière avait le vent en poupe, mais à l'intérieur, je restais une jeune femme mal dans sa peau, emplie de doutes et cherchant à répondre aux exigences de cette nouvelle vie de chanteuse. Loin du Canada, de mes proches et de mes habitudes, il me manquait l'essentiel, un ancrage solide.

Le tournant, la naissance de mon fils

J'ai découvert le yoga il y a 18 ans. Je pense que nos vies se dessinent au fil des rencontres et ma route croisa celle d'Aria Crescendo. Professeur d'ashtanga yoga, cette jeune femme plus que dynamique m'invite alors à l'accompagner dans un de ses cours. Dans cette salle de sport, sur un tapis de yoga bleu qu'elle m'avait prêté pour l'occasion, et pour la première fois depuis si longtemps, je me suis sentie à ma place.

Au début, je pratiquais essentiellement pour le côté physique. Acquérir de la souplesse, renforcer mes muscles, booster mon cardio. J'ai toujours fait beaucoup de sport. Avec ma silhouette musclée, je me suis souvent sentie comme un ovni au milieu des chanteuses filiformes. Soudainement, ce corps redevient mon allié. Je suis même plutôt douée. Flexible par nature et puissante, j'ai l'impression d'exceller dans cette discipline. Même si plus tard je comprendrai que le physique n'est qu'une infime partie de l'art de

vivre qu'est le yoga, ce jour-là, un sentiment de bien-être et de calme renaît en moi.

Je vais donc continuer les cours auprès d'Aria et de nombreux autres professeurs. Parfois, il m'arrive d'appeler Aria « ma Guru ». Cela la fait rire parce qu'elle n'a pas l'impression d'avoir eu un tel impact dans ma vie. En sanskrit, langue ancienne parlée par les yogis, *Guru* désigne celui qui nous guide de la noirceur à la lumière, de l'ignorance à la sagesse. Aria fut celle qui m'ouvrit cette porte.

Mais au bout d'une dizaine d'années, j'ai délaissé de plus en plus les séances de yoga. Les bénéfices que j'en retirais ne me semblaient pas suffisamment probants. Avec le recul, je m'aperçois que c'est moi qui n'envisageais pas le yoga dans sa globalité. J'avais choisi d'aborder uniquement l'aspect corporel. Peut-être n'étais-je pas prête pour le reste. Un proverbe chinois dit que le maître arrive quand l'élève est prêt. Sans vraiment abandonner, je deviens moins assidue.

C'est à la naissance de mon fils que j'y suis vraiment retournée, mais dans une toute autre perspective. Son arrivée dans mon existence m'a fait grandir d'un coup. Bixente est né avec une malformation cardiaque. Son début de vie fut loin de ressembler aux romances que vivent les nouveaux parents. Là où auparavant je me contentais de surfer la vague, j'avais un réel besoin de comprendre ma vie, la vie. Je voulais des réponses. Ma spiritualité, présente depuis toujours, prenait désormais plus de place. J'en étais arrivée à la conclusion que nous ne sommes pas que des êtres de chair et d'os. La maîtrise de mon corps ne me suffisait plus, je voulais comprendre mon mental et mon esprit. Après maintes lectures, je prends la décision d'entreprendre une formation de 500 heures de hatha yoga à l'issue de

laquelle j'obtiens mon certificat d'enseignante. Mais j'allais découvrir que plus j'apprenais et plus j'avais de questions. Un puits sans fond de savoir semblait s'ouvrir à moi pour le plus grand bonheur de mon insatiable curiosité. J'enchaîne alors stages et formations. Peu à peu, la science du yoga et sa philosophie prennent de plus en plus de place dans ma vie. Je découvre le bhakti yoga, mélange de musique et de spirituel, le yoga iyengar, le vinyasa, le yin, l'ashtanga et le nidra. Parallèlement à toutes ces formations, je me prends de passion pour l'étude des textes anciens.

La sérénité à la clé

Avec le recul, je constate que la science du yoga m'a permis de trouver en moi la sérénité, la force et la sagesse dont j'avais besoin dans cette épreuve aux côtés de mon enfant. J'ai appris avec le yoga à entretenir ma foi.

Le parcours est long, parfois avec des épreuves, mais c'est de cette façon que l'on grandit. Je compare souvent mon cheminement dans le yoga à une rencontre amoureuse. Au début, c'est le coup de foudre, tout est beau, tout est merveilleux. Une sorte de lune de miel. Puis avec le temps viennent la routine et les désillusions et c'est là que commence vraiment le travail... ou la fuite. Et si l'on s'accroche, l'amour, le vrai, se dévoile.

J'ai commencé la rédaction de ce livre un soir où j'allais devoir choisir entre la fuite ou l'effort conscient. Mettre en pratique ce que j'avais appris et ne pas me laisser envahir par mes émotions, installer une distance entre les stimuli et ma réaction pour ne pas subir mon affect ou m'effondrer et baisser les bras devant ce trop-plein de stress.

Peut-être avez-vous déjà découvert le yoga, peut-être le découvrirez-vous à travers mon expérience. Peut-être vous posez-vous les questions qui furent les miennes au début. Est-il nécessaire de se lever tous les matins avant le soleil pour prier, méditer et pratiquer des postures ? Faut-il être souple ? Est-ce un style de vie accessible à tous ? Faut-il pratiquer pendant des années pour devenir zen ? Et ne manger que des fruits et légumes bios ? Suis-je toujours une maman sage et calme ? Au fil de ce livre, je vais tenter de répondre à ces questions et vous livrer mes secrets pour ne plus vous laisser déborder ni subir les aléas de la vie de parents.



Partie I

Comment j'ai changé de vie grâce au yoga

Chapitre 1

Mon cheminement dans la voie du yoga

Le mot *yoga* veut dire « union ». L'union du corps et de l'esprit. Pour ma part, j'ai abordé cette recherche d'union par ce qu'on appelle la voie physique, le hatha yoga. Au départ, je vous le concède, l'idée de rester ne serait-ce que cinq minutes en méditation me semblait littéralement impossible. Je considérais que ce n'était pas pour moi. Mais avec le temps, les portes de la méditation se sont ouvertes à moi. Et aujourd'hui, lorsque je suis assise sur mon tapis de yoga, je ne pense plus à rien. Je me concentre sur mon corps, sur la technique et mon esprit se pose. Je suis maintenant capable de me connecter à mon Moi profond et de stopper ce petit singe dans ma tête qui tente sans arrêt de me parler. Je réussis à faire taire les perturbations de mon esprit durablement. Je l'ignorais à l'époque, mais il s'agit déjà là d'une forme de méditation. Une méditation en mouvement. C'est exactement l'expérience que je vis quand je m'adonne à la plongée sous-marine, mon autre passion. Habiter pleinement mon corps en conscience le temps d'une séance me permet d'accueillir le reste de la journée de manière beaucoup plus paisible.

Pour bon nombre d'entre nous, pratiquer le yoga signifie enchaîner différentes postures physiques une ou deux fois par semaine, voire tous les jours, selon le temps dont nous disposons. Et moi aussi en 2018, je

partageais cette conception. J'estimais alors nécessaire d'y consacrer trois heures par semaine au minimum, si l'on souhaitait progresser et constater de réelles améliorations en matière de paix intérieure.

Eh bien, en cet automne 2020, j'ai une tout autre vision des choses. Bien que cette approche puisse générer des bénéfices tangibles, comme une meilleure santé et une plus grande vitalité, le vrai pouvoir du yoga ne se manifeste que lorsque nous l'engageons comme un mode de vie. Loin de se limiter à cette seule pratique physique sur un tapis, le yoga est avant tout une philosophie, une façon de penser qui nous permet de vivre en paix et heureux, même dans les moments d'inconfort que l'existence nous fait traverser. Ce qui implique également un engagement à long terme sur le chemin du yoga. La tradition enseigne que l'on est un yogi pour la vie. Mais bien entendu, nous devons tous débiter quelque part.

L'événement qui a fait basculer ma vie

À mes débuts, je cherchais une pratique sportive qui me permettrait de me sentir bien dans ma tête et dans ma peau. Mon corps a évidemment bénéficié des vertus de ma pratique débutante. Mais comme je n'étais pas encore libérée de mon ego, c'est lui que je nourrissais en développant ma souplesse et ma force. Je n'avais rien compris à la philosophie yogique. Il me faudra beaucoup de temps pour en saisir l'essence et ne plus exercer le yoga comme une simple activité physique. Et il me faudra surtout traverser une épreuve pour prendre conscience de ce que signifie vraiment perdre le contrôle d'une situation. Côté ce moment où vous ne tenez plus votre

destin entre vos mains, où le sort ne dépend plus du tout de vous, de votre force, de votre intellect ou de vos décisions. Cet instant fatidique est l'opération à cœur ouvert que subira mon enfant de quatre mois, Bixente, né avec une cardiopathie congénitale.

Quand il était entre les mains du chirurgien – aussi talentueux et expérimenté fut-il – je me rappelai que l'erreur restait malgré tout humaine et que je n'avais en moi aucune ressource pour le guérir. Je devais faire confiance à la vie et à un homme que je ne connaissais pas. Cette expérience me changea profondément. Bixente revint du bloc opératoire guéri et pour ma part, j'étais devenue une autre en seulement quelques heures.

J'avais besoin de réponses, de connaissances, de spiritualité, je ressentais la nécessité d'élever mon existence à un autre niveau. Voilà pourquoi je choisis de m'inscrire à un cours pour devenir professeur de yoga. Je commence par un enseignement de 200 heures. La base. Toutefois, ces programmes permettent d'effleurer plusieurs domaines de compétences – l'anatomie, les chakras, la philosophie, les sutras, l'histoire, les postures, l'éthique – sans jamais réellement les approfondir. Je décide donc de continuer avec une seconde formation de 300 heures. Et je m'aperçois que plus j'étudie et plus je me pose de questions. J'entreprends alors de poursuivre mon cursus sous la houlette de différents professeurs, mais surtout de concentrer mon apprentissage sur les sutras que je considérais comme un guide de vie. Si nous réussissons à bien les comprendre et à les intégrer, les sutras nous ouvrent la porte d'une existence paisible, calme et heureuse. Dans la foulée, j'affûte mes connaissances en anatomie avant de sonder les codes de la médecine traditionnelle chinoise un peu plus tard. Et

si aujourd'hui j'enseigne, c'est parce que tout ce que j'ai appris fut tellement bénéfique pour moi que j'ai eu envie de le partager.

Trouvez votre rythme !

De votre côté, vous ne désirez peut-être pas vous lancer dans de longues études, vous avez sûrement une vie déjà bien remplie. Vous souhaitez seulement jongler sereinement avec les aléas de votre quotidien. C'est ce que je vous propose avec ce livre. Chaque chapitre vous permettra d'être un peu plus calme, un peu plus en paix et j'espère un peu plus heureuse sans avoir à investir dans des heures et des heures de méditation statique ou d'enchaînements de postures. Aujourd'hui, j'ai un jeune enfant, une vie professionnelle bien remplie, des amies que j'aime voir et un conjoint avec lequel j'ai envie de passer du temps. Je ne me lève pas aux aurores pour prier et méditer. Je ne cours pas dans une salle de yoga à l'heure de la pause déjeuner. Et vous n'avez pas à le faire non plus. Parfois le sommeil ou le temps libres sont bien plus importants.

Le yoga est universel et applicable dans toutes les situations. Chacune de ses techniques – des pratiques de purification à la méditation – est un outil pour découvrir le bonheur constant du Soi ou Esprit. Même ses postures physiques – asanas – ont un but spirituel et doivent être pratiquées en pleine conscience. Mais devons-nous atteindre ce but pour bénéficier des bienfaits du yoga ? Évidemment que non.

La complexe tradition du yoga, âgée de cinq mille ans, nous guide vers un objectif très simple : le bonheur (ananda). Cette discipline nous indique que

pour réaliser un bonheur durable, nous devons découvrir notre vraie nature spirituelle. Mais pas aux dépens de notre santé. Nous ne sommes ni des moines ni des ascètes. Rassurez-vous, le yoga peut nous apporter de la lumière sans que nous ayons à y consacrer tout notre être et toute notre vie. Il existe à cet égard une comparaison que j'aime beaucoup. La tradition yogique établit en effet un parallèle avec le soleil, toujours rayonnant, mais périodiquement caché de notre vue par des nuages sombres. Le yoga nous aide à éliminer tous les nuages qui obstruent notre mental, afin que nous puissions profiter du soleil à l'intérieur de nous. Il s'agit d'un vaste programme de rééducation à travers lequel nous apprenons, étape par étape, à vivre à la lumière de notre vraie nature. Ce n'est que lorsque nous nous serons vraiment retrouvés que nous pourrons vivre dans la paix, l'harmonie et le bonheur. C'est ce qu'on appelle parfois la vie sacrée. Et cela s'apparente à un long chemin que chacun fait à son rythme.

La clé de la réussite

Il faut à tout prix éviter les objectifs impossibles. Le temps que vous avez à consacrer au yoga sera toujours suffisant. Et si un jour vous avez besoin ou envie de plus, vous aviserez.

Pour ma part, je ne m'impose pas de planning fixe et contraignant, mais toutes les occasions sont autant d'opportunités de pratiquer. Je médite en avion, je m'exerce aux postures aussi bien l'après-midi que le soir, une fois Bixente au lit ou juste avant d'aller me coucher. Plus mon enfant grandit, plus j'arrive à trouver des moments pour moi. Le yoga doit être un mode de

vie et pas une simple séance d'une heure sur un tapis. Je crée de la place dans mon quotidien pour toutes les facettes du yoga, mais je reste une femme active de son temps. Et je vous encourage à en faire de même.





Chapitre 2

Je suis une yogini

Je me définis comme une yogini grihasta. J'ai une vie normale, je mange, je dors, j'ai des amis, un enfant, un boulot, des loisirs... et le yoga m'accompagne.

Parfois, tous ces engrenages de ma vie s'imbriquent parfaitement les uns dans les autres et je suis la plus heureuse. Parfois encore, les événements s'apparentent à un simple défi que je relève avec philosophie grâce au yoga. Mais à d'autres moments, certains épisodes prennent l'aspect d'une montagne insurmontable et je me laisse alors déborder par mes émotions. Comme vous peut-être. Le yoga n'est pas une formule magique. Yogini ou pas, nous sommes avant tout humains.

Éloignez-vous des diktats

Le premier confinement que nous avons traversé en 2020 fut un condensé de ces petits défis du quotidien à relever. Nous devions « réussir » notre confinement. Et ce terme sous-entendait que nous pouvions *a contrario* le « rater ». La vie n'est pas une épreuve sanctionnée par l'échec ou la réussite. C'est à mon sens une aventure qui nous permet, si nous le voulons bien, de grandir un peu chaque jour.

Pendant cette période, beaucoup d'entre nous ont ressenti cette pression sociale de devoir être un parent attentif et disponible pour accompagner nos enfants dans leur scolarité tout en demeurant productifs dans notre boulot depuis la maison. Le tout en profitant de ces circonstances pour prendre le temps de rester connecté à nos proches, de découvrir une activité physique, de nous nourrir sainement et de faire notre pain maison. Je vous le demande, qui peut sincèrement accomplir toutes ces tâches sans être débordé et stressé ?

Il me semble bien plus raisonnable d'adopter une attitude réaliste. Commençons par établir des objectifs réalisables et d'abord par nous éloigner des différents diktats qui nous incitent à en faire toujours plus.

Pendant ce confinement, j'ai pris conscience des choses superflues qui remplissaient ma vie. Il est tellement mal vu aujourd'hui de ne rien faire que nous inondons nos journées d'activités diverses. Je me suis tournée vers la simplicité volontaire. J'ai opéré un grand nettoyage des objets et des occupations qui ne faisaient que remplir ma vie sans être vraiment nécessaires. Grâce à ma pratique du yoga durant toute cette période d'isolement, j'ai pu traverser différentes épreuves sans m'enfuir ni me fuir dans des activités frénétiques ou autres achats compulsifs en ligne. À cet égard, la méditation en mouvement est un excellent moyen de se tourner vers soi, de s'écouter. Plutôt que de vous obstiner à rester assis sur un coussin pendant une heure, sortez seul, allez marcher et contemplez le monde autour de vous. Quand votre esprit tente d'interrompre votre contemplation, notez simplement la pensée qui vous traverse et essayez de ne pas vous y accrocher. Puis revenez simplement à votre contemplation.

Un état d'esprit plus qu'une pratique

Selon la définition standard, un yogi – yogini pour les femmes – est une personne qui pratique le yoga. Donc, si vous avez fait quelques salutations au soleil dans votre vie, les fameuses surya namaskar, cela fait-il de vous un yogi ? Probablement pas.

Tel qu'il est enseigné en Occident, le yoga se compose habituellement de postures physiques, les asanas, associées à quelques techniques de respiration, les pranayamas. Cependant, cela ne représente qu'une infime partie de ce qui est expérimenté en Inde. Traditionnellement, comme le résume le professeur de yoga Timothy Burgin, le yogi, qui est avant tout un ascète, inclut dans sa routine la méditation, les mudras, la récitation des mantras, la discipline, le yoga dévotionnel, le karma yoga, c'est-à-dire le service désintéressé et l'éthique.

Les anciens yogis ont compris que si tout le monde ne pouvait pas être ermite et vouer toute sa vie au yoga, 24 heures sur 24, il y avait des avantages certains à s'y adonner à différentes étapes de l'existence. Selon eux, la fréquence et la profondeur avec laquelle vous pratiquez dépend de votre niveau au sein du système des ashramas. Le premier, le brahmacharya, correspond à l'apprentissage du jeune étudiant, donc au débutant. Le second, le grihasta, évoque le chef de famille qui a atteint un niveau intermédiaire. Le troisième, le vanaprasthya, est assimilé à l'ermite ou plus largement au praticien avancé qui consacre sa vie à l'étude et à l'ascétisme. Enfin le quatrième, le samnyasa, représente le stade ultime du renonçant qui a abandonné son ego et le monde pour faire l'expérience de la

transcendance. La plupart des Occidentaux tombent dans les stades débutant ou intermédiaire. Mais en ces temps modernes, nous avons la chance de pouvoir goûter aux niveaux avancés en nous offrant des stages ou des retraites de yoga sans engagement à long terme.

Lancez-vous !

La vaste palette de techniques de yoga disponible aujourd'hui permet à chacun de trouver la formule qui lui convient. Un yoga plus dynamique pour ceux qui ont besoin de bouger, un yoga plus lent pour ceux qui ont besoin de ralentir, de la méditation, des enseignements... Nous assistons même à des cours de yoga avec des chèvres ou avec de la bière. Tout cela n'a plus grand-chose à voir avec le yoga traditionnel. En revanche, il n'est pas nécessaire de s'astreindre à un régime strict ou de quitter la société pour bénéficier des bienfaits du yoga. Pas plus que de faire du yoga avec des chèvres.

Alors trouvez le style qui vous convient. N'ayez pas peur d'essayer. J'ai moi-même débuté avec l'ashtanga, avant de me tourner vers un yoga plus fluide mais toujours dynamique, le vinyasa, pour finalement étudier le yin et le kundalini. Car notre vie, loin d'être linéaire, oscille comme un pendule. Très dynamique à l'une de ses extrémités et très lente à l'autre. Plus nous versons dans un excès, plus nous devons tendre vers l'excès opposé pour trouver l'équilibre. Le but est de doucement mais sûrement ralentir ce phénomène de balancier pour se retrouver le plus souvent possible au centre. Dans ce que l'on appelle l'harmonie. C'est le concept chinois du Yin

et du Yang et il se retrouve dans tous les aspects de notre existence. La nature elle-même a besoin des deux polarités. Un jardin qui ne reçoit qu'une énergie yang de lumière et de chaleur finit par mourir. À l'inverse, un jardin baignant dans l'ombre, l'humidité et le froid, meurt aussi. Il faut donc consciemment équilibrer notre vie par notre pratique.

La clé de l'équilibre

Faites du yoga un outil pour harmoniser votre quotidien. Dans les moments plus exigeants de votre vie, quand tout va trop vite, choisissez une pratique à dominante yin, à l'instar du yin yoga ou du nidra. Au contraire, dans les périodes de calme, redynamisez-vous avec un yoga de type yang comme le vinyasa ou le ashtanga.

Créez un moment pour vous chaque jour. Que vous disposiez d'1 heure ou de 5 minutes, l'important est la régularité. De cette façon, le yoga vous accompagnera au jour le jour, à votre propre rythme, et vous deviendrez de plus en plus apaisé.



Chapitre 3

Comment le *Yoga Sutra* de Patanjali impacte mon quotidien

Les ashtanga yogis invoquent généralement Patanjali dans leur mantra d'ouverture. Mais quelle que soit la famille de yoga à laquelle nous appartenons, nous sommes tous les héritiers de Patanjali. La sagesse des sutras de cet érudit est au cœur de ma vie. Alors, avant de vous dévoiler mes secrets, ceux que j'ai découverts avec l'étude des sutras, du hatha, du vinyasa et du bhakti yoga pour un quotidien en paix avec soi et avec le monde, laissez-moi vous présenter brièvement Patanjali et ses sutras.

Patanjali, ma source d'inspiration

Considéré comme le père du yoga, Patanjali a distillé des siècles de philosophie et de pratiques à travers les *Yoga Sutra*, une collection de 196 aphorismes étudiés par les yogis du monde entier. Très difficiles à appréhender, ses écrits ont inspiré des dizaines de traductions et autant de commentaires. Cette œuvre représente une source d'inspiration qui s'est déployée sur près de deux millénaires. Étape par étape, les sutras nous guident sur la voie de la transformation personnelle. Ce processus décrit par Patanjali est généralement appelé Raja Yoga, le chemin royal.

À l'instar de tous les personnages mythiques, la vie et l'œuvre de Patanjali restent entourées de zones d'ombre. Certains historiens prétendent que ce grand sage a également écrit des traités sur la grammaire et la médecine. D'autres soulignent que les *Yoga Sutra* sont le fruit d'un ouvrage collectif rédigé par différents auteurs de l'Inde ancienne au cours des siècles, que Patanjali aurait compilé et codifié dans un traité. La troisième version, dont j'ai eu connaissance dans les cours de Judith Hanson Lasater, est ma préférée. Elle fait de ce personnage légendaire l'incarnation du serpent de Vishnu descendu sur Terre enseigner le yoga en tombant dans les mains d'une yogini en prière. Aujourd'hui encore, l'image de Patanjali familière aux habitués des studios de yoga est celle d'une silhouette mi-homme mi-serpent, couronnée d'un cobra à cinq têtes.

Savoir qui il était réellement n'a pas tellement d'importance. En revanche, son message et sa sagesse peuvent impacter votre quotidien positivement et vous être d'un grand secours en cas de tribulations émotionnelles. Comme en témoignent les événements récents.

Nous venons tous de traverser une aventure sans précédent, un confinement à l'échelle mondiale. Eh bien sachez que tout ce stress engendré par l'inconnu et les frustrations peut être apaisé par le yoga. Même si nous sommes en droit d'imaginer que ce genre de scénario ne se reproduira pas, certains moments de la vie peuvent y ressembler, de près ou de loin. Les fêtes de Noël en sont un exemple parlant... Se retrouver chez ses beaux-parents avec une ribambelle d'enfants, contrainte de cohabiter avec des personnes dont les habitudes, les goûts et les traditions diffèrent diamétralement des vôtres, a vite fait de générer stress et tensions. Quelques minutes de yoga par jours suffisent-elles à nous faire traverser ce séjour en

paix ? Je vous réponds tout de suite oui. En appliquant la sagesse de Patanjali au quotidien et en élargissant notre pratique à toute notre vie, et pas seulement à ces moments sur le tapis, la réponse est oui. Le yoga selon Patanjali est un véritable art de vivre. Et croyez-moi, cet art de vivre est accessible à tous.

Une meilleure version de moi-même grâce aux sutras

Dès le deuxième aphorisme, Patanjali définit le but du yoga comme « la résolution des agitations de l'esprit ». Il s'agit sans doute du verset le plus célèbre des *Yoga Sutra*, et c'est aussi mon favori, car c'est le concept autour duquel s'articule l'intégralité du texte sacré. Cet objectif, qui résume l'essence des *Yoga Sutra*, reste d'une incroyable modernité.

Stopper les préoccupations du mental... Voilà pour ma part le premier instant où j'ai connu un petit blocage. Notre existence se révèle déjà si complexe qu'ajouter des règles à la longue liste de tâches que je n'arrive déjà pas à achever au quotidien m'a semblé utopique et irréaliste. J'ai donc laissé l'exemplaire de *Yoga Sutra* que j'avais commandé en ligne sur ma table de nuit pour un long moment. Et quand je dis long moment, je peux même dire que c'était devenu un élément de décoration plus qu'un projet de lecture.

Mais la vie est bien faite... Un jour où je me questionnais, cherchant un sens à mon métier de chanteuse, me torturant l'esprit de doutes et de questions, je suis tombée sur un article parlant d'un sutra en particulier. Justement le verset évoquant « la résolution des agitations de l'esprit. » Je

réalisai alors que si je parvenais à empêcher mon esprit de carburer en permanence à plein régime, je serais sûrement déjà moins fatiguée mentalement. Plus disponible pour ceux que j'aime. Je suppose que tout comme moi, vous avez toujours en tête des tas de listes de choses à faire qui tournent en boucle. Être apaisée me faisait rêver. Je décidai donc illico de retourner à l'étude des sutras. Je me suis dirigée vers mon livre décoratif et l'ai ouvert, pleine d'espoir d'une vie meilleure et persuadée que deux heures plus tard, j'aurais la clé de la sérénité. À ma grande déception, j'ai vite dû me rendre à l'évidence que ce texte ancien était trop complexe pour que je l'étudie et que j'en comprenne toutes les subtilités sans aide. Ma « course » au calme est encore une fois freinée. J'avais besoin d'un éclairage extérieur, mais j'ai dû remettre ce projet à plus tard car la sieste de Bixente était finie. Je suis retournée jouer aux pat'Patrouille avec mon fils. Or j'avais du mal à rester dans le moment présent. D'autant que ma fibre ludique est peu développée. Et pour tout vous avouer, Sam le pompier et la pat'Patrouille m'amusent moyennement. Et que dire de Papa et Maman Pig, toujours si calmes et si zens avec Pepa Pig, et lui répondant toujours si gentiment... Ils m'irritent et me rappellent mes faiblesses. Bref, avec une figurine en plastique entre les mains et une longue liste en tête de choses à ne pas oublier, je n'avais pas du tout « résolu les agitations de ma conscience ».

Quelques jours plus tard, je me suis inscrite à un cours donné par Judith Hanson Lasater sur l'interprétation des sutras. Avec son enseignement et son interprétation des textes yogiques, j'allais peut-être pouvoir devenir une meilleure version de moi-même. Probablement même devenir celle que je souhaitais être. En tout cas à emprunter cette voie. Et plus les mois

passaient, plus cette approche est devenue un mode de vie dans lequel je me sens bien, encore aujourd'hui, et où j'évolue avec la plus grande fluidité. C'est la raison pour laquelle je souhaite vous transmettre ce que j'ai appris, compris et réussi à mettre en pratique avec le temps.

Apprenez à filtrer vos émotions

Malgré le chemin parcouru, je ne suis pas encore une experte. Plus j'étudie, plus je prends conscience de la quantité d'information disponible. Parfois même, je termine une formation avec plus de questions qu'à mon arrivée. Mais les enseignements de Judith autour des sutras m'ont donné de précieuses clés et de solides piliers pour m'aider à naviguer dans la vie. L'un de ceux qui m'ont le plus marquée est ce jour où Judith a expliqué qu'en nous sentant libre de vivre nos émotions, nous les subissons. Par exemple, si votre colère explose parce que quelqu'un vous a violemment bousculé dans la rue et que je vous dis de vous calmer, certains me répondront qu'ils sont en droit d'être furieux. Ce n'est pas faux, mais dans cette situation, avez-vous fait le choix conscient de vous mettre en colère ou vous êtes-vous tout simplement laissé emporter par votre affect ?

Le yoga ne nous enseigne pas à supprimer nos émotions pour rester calme, cela serait inhumain. Il nous invite à installer une distance entre le déclencheur et notre réaction. Je prends un moment et je me pose la question : est-ce que je préfère ignorer celui qui m'a bousculée, l'aborder calmement ou me mettre en colère ? Choisissez l'émotion que vous voulez ressentir. Le perturbateur, ici l'homme qui me bouscule, n'est pas

responsable de ma réaction. J'en suis la seule responsable. Et si je ne choisis pas ma réaction, dans ce cas la colère, je subis mon émotion. Et c'est exactement la même chose quand l'un de vos enfants vous pousse à bout.

Au début, chercher à ne pas subir ses propres émotions est un travail de chaque instant. Puis, avec le temps et la pratique, cela devient naturel. M'arrive-t-il encore de subir mes émotions ? Oui, mais beaucoup moins souvent qu'avant.

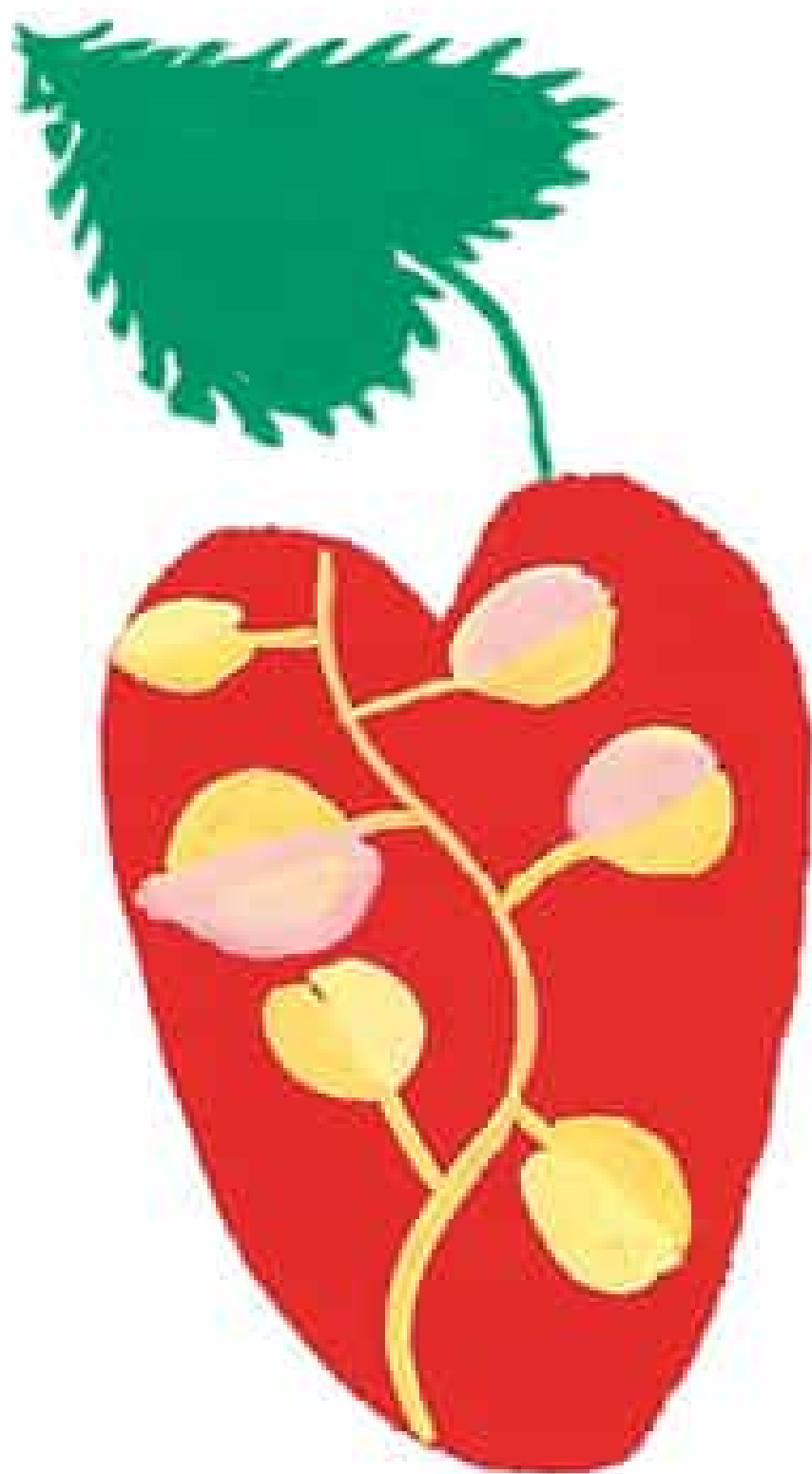
Dans ses écrits, Patanjali propose un enseignement en huit étapes visant à nous donner les moyens de dépasser les turbulences du corps et de l'esprit. Il voit dans ce cheminement intérieur la voie royale pour espérer trouver notre équilibre. Ainsi, avant de pratiquer des exercices de postures et de respirations, il me semble bon d'intégrer au préalable les huit principes fondamentaux de la voie du yoga : Yama, la discipline sociale ; Niyama, la discipline individuelle ; Asana, la pratique des postures ; Pranayama, le travail de la respiration ; Pratyahara, le contrôle des sens ; Dharana, la concentration ; Dhyana, la méditation ; et enfin, Samadhi, l'éveil. Huit thèmes que je vous invite à explorer pour trouver la paix et le bonheur durablement dans une vie de femme qui essaie de s'épanouir sans se laisser déborder par les injonctions de la société.

La clé d'un mental apaisé

Je ne vais pas vous expliquer tous les sutras, ce n'est pas le but de ce livre et vous ne souhaitez pas nécessairement devenir expert en la matière ou

professeur de yoga. Mais vous initier à certains d'entre eux devrait vous rendre la vie plus douce.

J'en suis consciente, s'imprégner de ces principes fondamentaux ne va pas de soi *a priori*. C'est pourquoi je vous propose ici d'adapter cette sagesse ancienne à notre époque moderne le plus facilement du monde.



Partie II

En paix avec les autres grâce aux
yamas

Considérés par Patanjali comme la première étape vers la paix intérieure et le bien-être, les yamas sont les lignes directrices qui régissent la conduite du yogi en société et décrivent la façon dont il doit se comporter avec les autres. Au nombre de cinq, ces règles morales permettent au pratiquant d'être en harmonie avec ses semblables. Loin de se limiter à des devoirs ou obligations contraignants, ces préceptes éthiques correspondent à de simples observances sociales qui nous guident vers la meilleure façon de vivre en conscience.

Patanjali nous enseigne que ces principes de vie en société doivent être pratiqués à tous les niveaux, c'est-à-dire en action, en parole et en pensée, car la façon dont nous agissons, parlons ou pensons conditionne nos relations avec les autres. En un sens, l'observance des yamas élimine ou réduit l'accumulation de mauvais karma et nous évite de dilapider notre énergie lorsque nous menons une existence fausse et/ou inconsciente.

L'art du bien vivre en société

Dès lors que nous appliquons cette discipline sociale, nous nous efforçons d'adopter une vie plus saine, plus sainte et plus paisible, tout en renforçant notre volonté et notre discernement. S'engager dans cette voie n'est pas une tâche aisée, mais, ce faisant, nous fortifions notre caractère, améliorons nos relations avec les autres et poursuivons nos progrès sur le chemin du yoga.

Mon conseil ? Ne cherchez pas à mettre toutes ces prescriptions en pratique d'un seul coup, vous risqueriez de vous perdre ou de vous décourager. Commencez déjà par prendre un instant pour installer ces premiers enseignements dans votre quotidien et vous les approprier. Le jeu en vaut la chandelle. Les qualités que le yoga nous invite à développer apaisent les relations, facilitent le quotidien et j'irais même jusqu'à dire qu'elles nous permettent de cultiver le bonheur.



Chapitre 1

Ahimsa, pour m'apaiser et calmer mon enfant

En mettant un petit pot à chauffer pour Bixente, je me surprends à penser : « Je n'assure pas avec les repas. Si j'étais vraiment une bonne mère, je lui cuisinerais des légumes et du poisson à la vapeur. Je suis certaine que Magalie ne propose que des petits plats maison à ses enfants. » Puis, alors que je suis en train de le nourrir, mon esprit s'égare un peu plus : « Que dirait ma mère de moi ? Je devrais faire plus d'efforts. » Pourtant, je le sais bien, ce dont mon fils a besoin, c'est que je sois pleinement présente à ses côtés. Au déjeuner suivant, où je lui ai à nouveau servi une purée toute faite, je ne me suis pas critiquée. Cette recette lui fournit tout ce qui lui est nécessaire et en plus, il l'adore.

C'est dans des moments comme ceux-là qu'il faut user de compassion envers soi. Mon fils mange un petit pot. Certes, j'aurais préféré préparer moi-même son repas, mais j'ai trop à faire. En lui proposant cet aliment sans me torturer l'esprit, je reste présente à Bixente. Le moment que nous partageons est plus gai. Je lui raconte que, petite fille, j'adorais les petits pots à la banane et que je mangeais en cachette ceux de mon frère Jonathan quand je n'ai plus été en âge d'en consommer.

Comme je le répète souvent à mes élèves, ayez envers vous le même regard et la même compassion que ceux que vous avez pour vos enfants.

Pratiquez la non-violence

AHIMSA est la pratique de la non-violence. Littéralement, ce sutra signifie ne pas blesser, autrement dit, éviter la violence physique, verbale, mentale et émotionnelle envers les autres ou envers soi-même. Cela peut sembler évident, mais force est de constater que nous générons le plus souvent de la violence dans nos réactions aux événements et aux autres, en versant régulièrement dans le jugement, la critique, la colère ou l'irritation. Et même dans les plus petits actes du quotidien, on ne compte pas le nombre de fois où l'on se fait violence.

Cultivez la compassion

J'ai trouvé que la pratique bouddhiste de la compassion était un excellent outil pour favoriser la non-violence dans ma vie. Cette qualité nous donne la capacité d'accepter les événements tels qu'ils sont avec un cœur ouvert et aimant. Au lieu de se laisser aller à réagir violemment à une situation, on remplace nos pensées ou sentiments négatifs par de la gentillesse, de l'acceptation et de l'amour. Au début, je ne vous le cacherais pas, pratiquer cette vertu est difficile et frustrant. Même avec le temps, il nous arrive de trébucher face à Ahimsa. C'est l'apprentissage de toute une vie.

La compassion s'exprime évidemment sur notre tapis de yoga, mais aussi en dehors. Arriver à comprendre, accepter, pardonner au quotidien est

beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Nos interactions avec les autres nous mettent souvent à l'épreuve. Or selon Patanjali, seule cette disposition permet de pacifier la conscience. Comme le rappelle un ancien dicton : « Si quelqu'un t'a blessé, souhaite-lui d'aller mieux, car pour faire du mal, cette personne doit beaucoup souffrir. » Qui mérite votre compassion ? Dans le livre I verset 33 des *Yoga Sutra*, Patanjali nous dit qu'elle doit être offerte à tous, en tout temps.

Ma mère m'a rapporté une très belle histoire du temps où elle travaillait avec les personnes en fin de vie. Un homme qui allait bientôt mourir demanda un jour à voir son fils. Or il se trouve que ce fils était en prison pour meurtre. Alors que ma mère entamait des procédures complexes pour permettre cette rencontre, elle demanda au vieil homme pourquoi il tenait tant à voir son enfant. Qu'avait-il à lui dire qui ne pouvait être dit au téléphone ? Sa réponse fut sans appel : « Mon fils a commis un horrible crime, personne ne voit rien de beau en lui, personne ne l'aime. Je suis le seul sur terre à éprouver de l'amour pour lui et je veux lui répéter encore une fois que je l'aime en le prenant dans mes bras. » La rencontre eut lieu. Vous mesurez bien ici toute l'importance de la compassion.

La clé : la bienveillance avec soi

Si vous souhaitez exprimer de la compassion pour autrui, commencez par en avoir pour vous-même. Oui, pour vous ! Nous avons tous tendance à pardonner facilement aux autres, tout en restant très exigeants avec nous.

À ce propos, il m'est arrivé un jour d'avoir une conversation avec une psychologue à laquelle j'expliquais que la frontière entre la sollicitude envers soi et l'égoïsme me semblait très fine. « Pas du tout ! », me répondit-elle avant de me faire la démonstration de mon erreur. Si en étant compatissante envers moi, j'évite de me faire souffrir, cela n'a rien d'égoïste. En revanche, si je le fais pour m'avantager au détriment d'un autre, alors mon comportement devient égoïste. Son explication était simple et tellement juste. Et il me semble important d'en saisir la nuance.

Prenons un exemple tout simple. Je ne suis plus amoureuse du père de mon fils. Le quitter serait-il égoïste ? Après tout, pour favoriser mon bonheur, je brise la cellule familiale telle que Bixente la connaît aujourd'hui. Mais si je reste et que je deviens chaque jour plus triste, serai-je la maman dont il a besoin ? Dois-je être malheureuse pour être une bonne mère ? Non !

Attention, je ne dis pas qu'il faut quitter son conjoint pour être heureuse, je dis que nous n'avons pas à rester dans une situation qui nous fait souffrir par peur de faire souffrir à notre tour. Chaque humain est responsable de son propre bonheur. Je ne peux demander à quiconque d'endosser la responsabilité du mien ni porter sur mes seules épaules le poids du bonheur des autres. En pratiquant la compassion envers moi-même, je simplifie ma vie et celle de mon entourage.

Nous accepter tels que nous sommes, sans nous juger, nous permet ensuite d'accepter l'autre tel qu'il est. Ahimsa devient source de paix et d'harmonie. Alors soyez doux avec vous. Écoutez votre corps quand il vous dit de ne pas forcer pour réussir une posture au risque de vous blesser.

Il en va de même avec vos enfants. Essayez d'avoir des paroles bienveillantes à leur égard, en évitant soigneusement de les rabaisser ou de

les humilier, quelles que soient les circonstances. Le célèbre livre *Les Quatre Accords toltèques* rapporte cette anecdote illustrant parfaitement ce propos. Une petite fille chante et danse, elle est dans sa bulle et très heureuse. Sa maman, qui l'aime énormément, rentre du boulot. Depuis le réveil, elle a mal au crâne et sa journée a été éprouvante. Loin de ces considérations, la petite chante de plus belle. Soudain, la maman se tourne vers elle et d'un ton sec lui dit : « Mais arrête de chanter avec ta petite voix nasillarde, je n'en peux plus de ta voix. » La petite s'arrête net et pour toujours, elle aura peur de parler ou de chanter en public. Parce qu'elle a une voix nasillarde. Sa maman, la personne qui l'aime le plus au monde, le lui a dit.

En vérité, elle n'a pas une voix plus nasillarde que celle des autres petites filles de son âge. Mais sa mère a parlé avec sa fatigue et son mal de crâne. Et ses mots peuvent avoir un impact à long terme sur l'enfant blessée et humiliée.

Sur le tapis

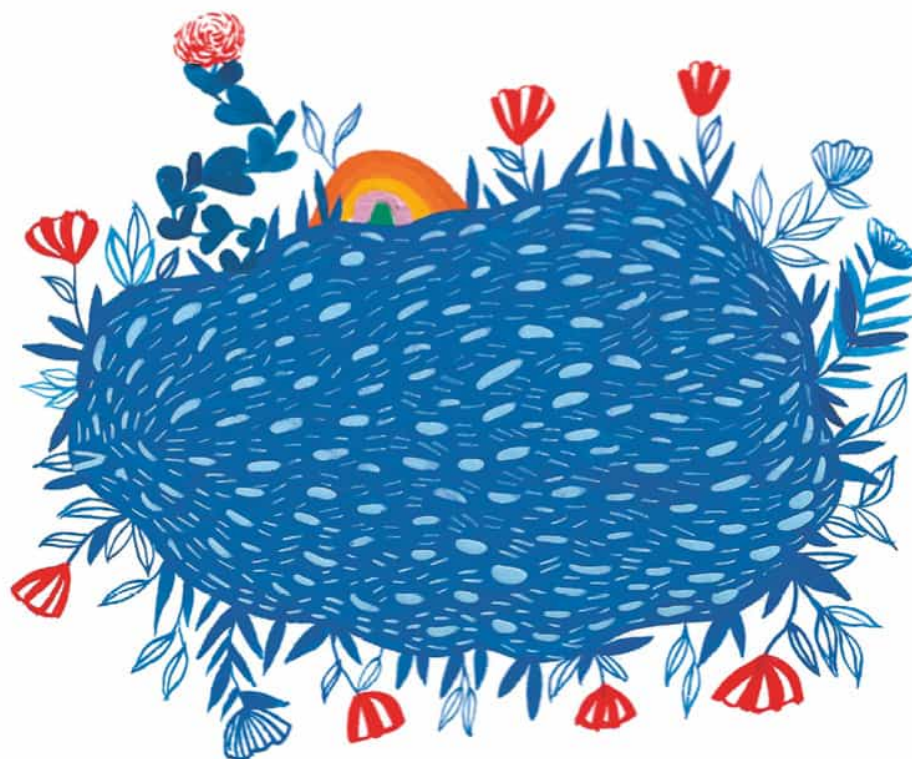
Pour vous apaiser, ne visez pas la perfection dans toutes les postures dès le début. Cultivez cette compassion envers vous-même. Ne laissez pas votre ego, qui voudrait se comparer aux autres, prendre le contrôle et vous imposer une émotion.

Si vous vous sentez coincé dans la vie, commencez par laisser sortir les tensions en bougeant. Faites quelques salutations au soleil par exemple. Et

si vous avez la sensation que tout va trop vite, posez-vous simplement en posture de l'enfant pendant trois minutes.

Et surtout respirez ! Tout passe par la respiration. Inspirez lentement et profondément en comptant jusqu'à quatre, puis expirez doucement en vidant entièrement l'air de vos poumons. Répétez cet exercice au moins trois fois.

Pour accompagner votre enfant vers un retour au calme, aidez-le déjà à se libérer de son trop-plein d'énergie ou de son stress en le faisant bouger. Tapez avec lui sur un tambour imaginaire, dansez sur une musique tout aussi imaginaire et secouez les mains comme pour vous libérer de gants. Aidez-le ensuite à retrouver l'équilibre avec une posture statique telle que l'arbre ou la montagne. Et terminez ce jeu par l'exercice de respiration que je viens de décrire. N'oubliez pas d'ajuster la durée de cette petite séance de yoga à l'âge de votre enfant et de rester ludique de bout en bout.





Chapitre 2

Satya, pour rester à l'écoute de moi-même et de mon enfant

Un soir, je reçois un message d'une amie qui m'invite à déjeuner avec elle le lendemain. Je n'ai évidemment rien de prévu, demain c'est dimanche. Mais je suis fatiguée. En réalité, j'ai envie de rester chez moi, de ne pas me laver les cheveux, de regarder Bixente jouer avec ses Legos et probablement de culpabiliser de ne pas faire les lessives dominicales comme ma mère. Mais je ne vais évidemment pas lui répondre cela. Je préfère que mes amis ignorent que je ne suis pas toujours la maman parfaite et l'amie dévouée que je m'efforce d'être. Quelle excuse vais-je bien pouvoir inventer... ? Mais comme, à cette époque, je commençais à mettre en place mon cours de yoga, je décide de ne pas mentir. « Coralie, je suis désolée, mais je crois que demain nous allons rester au calme. Je suis naze. » Ce texto, aussi simple semble-t-il, m'a demandé beaucoup. Il m'a fallu mettre mon ego de côté et arrêter de vouloir être parfaite, faire preuve de compassion envers moi-même et ne pas « arranger » la vérité. Le lendemain, j'ai traîné et comme j'ai décidé d'être bienveillante avec moi, je n'ai pas culpabilisé !

J'ai cherché à contrôler tellement d'aspects de ma vie que je m'y suis épuisée. La chanteuse parfaite que j'essayais d'être s'est arrêtée après une grande tournée parce que le feu sacré n'y était plus. J'avais perdu la raison

pour laquelle je faisais ce métier. Je n'essayais plus de m'amuser, de faire plaisir au public, je tentais seulement de répondre au marché du disque en pensant marketing avant inspiration. Ma rencontre avec Valérie Michelin et Sabine Feutrel m'a permis de revenir à la musique comme à mes débuts. De redevenir vraie, sans essayer de tout contrôler. De toute façon, la perfection agace, paraît-il !

Pour rester à l'écoute des autres, il faut d'abord s'écouter. C'est le fameux concept du verre d'eau. Si l'on ne prend jamais le temps de remplir son propre verre et que l'on persiste à distribuer de l'eau aux autres, notre verre sera rapidement vide et nous ne pourrons plus abreuver les autres. Prendre d'abord soin de soi n'est pas égoïste. Au contraire, cela nous permet d'être là pour notre entourage.

Pratiquez la sincérité

Satya nous parle d'honnêteté et de sincérité. Ce sutra nous exhorte à vivre et à dire notre vérité à tout moment. Mais, comme l'enseigne Judith, marcher sur ce chemin est difficile, surtout si l'on a le souci de respecter le premier yama de Patanjali. Car toute vérité n'est pas bonne à dire et si elle cause du tort à autrui, il faut savoir se taire.

Au-delà de l'invitation à ne pas mentir, Satya nous invite à rester vrai face aux autres et à soi-même, y compris envers nos propres faiblesses, à nous montrer tels que nous sommes et non pas tels que nous voudrions que les autres nous voient. C'est toute la prouesse de l'exercice, ne pas exprimer de

vérité désagréable ni de mensonge pour plaire à l'autre. Rester authentique, tout simplement, par simple souci de respect, d'honneur et d'intégrité.

Cultivez le non-contrôle

Nous pensons souvent à tort qu'en contrôlant notre environnement et nous-mêmes, nous réussissons mieux dans la vie. Dans le livre I verset 16 du *Yoga Sutra*, Patanjali nous conseille de nous libérer de notre besoin de contrôler ce qui nous entoure : l'opinion de quelqu'un sur un sujet en particulier, ce que pensent les gens de nous, tout comme le désir de présenter une maison parfaite aux amis qui viennent dîner ou d'avoir des enfants modèles quand nous allons dans la famille pour les fêtes... La liste est longue. Si vous n'allez jamais dans un cours de yoga parce que vous n'avez pas encore la maîtrise de votre poids et que vous vous sentez trop ronde pour être vue dans ces postures. Si vous refusez les invitations car vos enfants font du bruit, que vous n'invitez personne parce que votre cuisine n'est pas parfaite à vos yeux... À côté de combien de moments de bonheur êtes-vous passé sous prétexte que vous voulez tout verrouiller ? Et que dire de ces petites engueulades avec votre amoureux sur des sujets banals qui finissent par un week-end gâché à se faire la tête au motif que vous voulez tous les deux avoir raison et avoir un ascendant sur les pensées de l'autre ?

La clé : le lâcher-prise

Dire la vérité et être soi-même permet aux autres de nous aimer pour ce que nous sommes vraiment. En essayant de garder le contrôle sur tout, nous pensons garder à distance les choses qui nous font peur, comme la maladie, la tristesse ou la mort. En réalité, nous aurons tous à faire face à nos peurs. En devenant trop exigeants vis-à-vis de nous-mêmes et des autres, nous n'obtenons rien d'autre que des vies plus complexes et pas ce dont nous avons réellement besoin, une vie équilibrée. Le paradoxe avec le contrôle, c'est que bien souvent, le résultat espéré intervient lorsque nous lâchons enfin prise.

Le meilleur exemple sur le tapis est la pince avant. Pour certains, toucher leurs pieds est très complexe, voire impossible. Si nous forçons pour contrôler notre corps, le résultat sera presque toujours une blessure. Cette posture ne peut être réellement accomplie que lorsque les muscles se relâchent derrière les cuisses pour que le pubis puisse effectuer cette rotation avant.

En famille, le principe est le même. Pour rester à l'écoute de ses enfants, il faut ralentir le rythme. Nous avons créé des journées tellement chargées que nous n'avons plus de temps. Récemment, un ami me racontait que depuis la fin du confinement, il est débordé et n'arrive plus à tout faire. « Pourtant avant, j'avais les mêmes obligations et les mêmes enfants, m'explique-t-il. Qu'est-ce qui fait que je ne maîtrise plus rien ? » Après y avoir réfléchi, une évidence s'est imposée à moi. Nos vies surchargées se sont subitement arrêtées le temps du confinement, puis nous avons voulu en reprendre le cours comme si tout était normal dans cette cadence effrénée. Et si nous entreprenions un petit nettoyage ? Ne revenons pas à ces vies surchargées,

délestons-nous de ce qui ne nous sert plus, créons de l'espace. Pour respirer, pour vivre, laissons de la place aux imprévus, au repos et aux enfants.

Sur le tapis

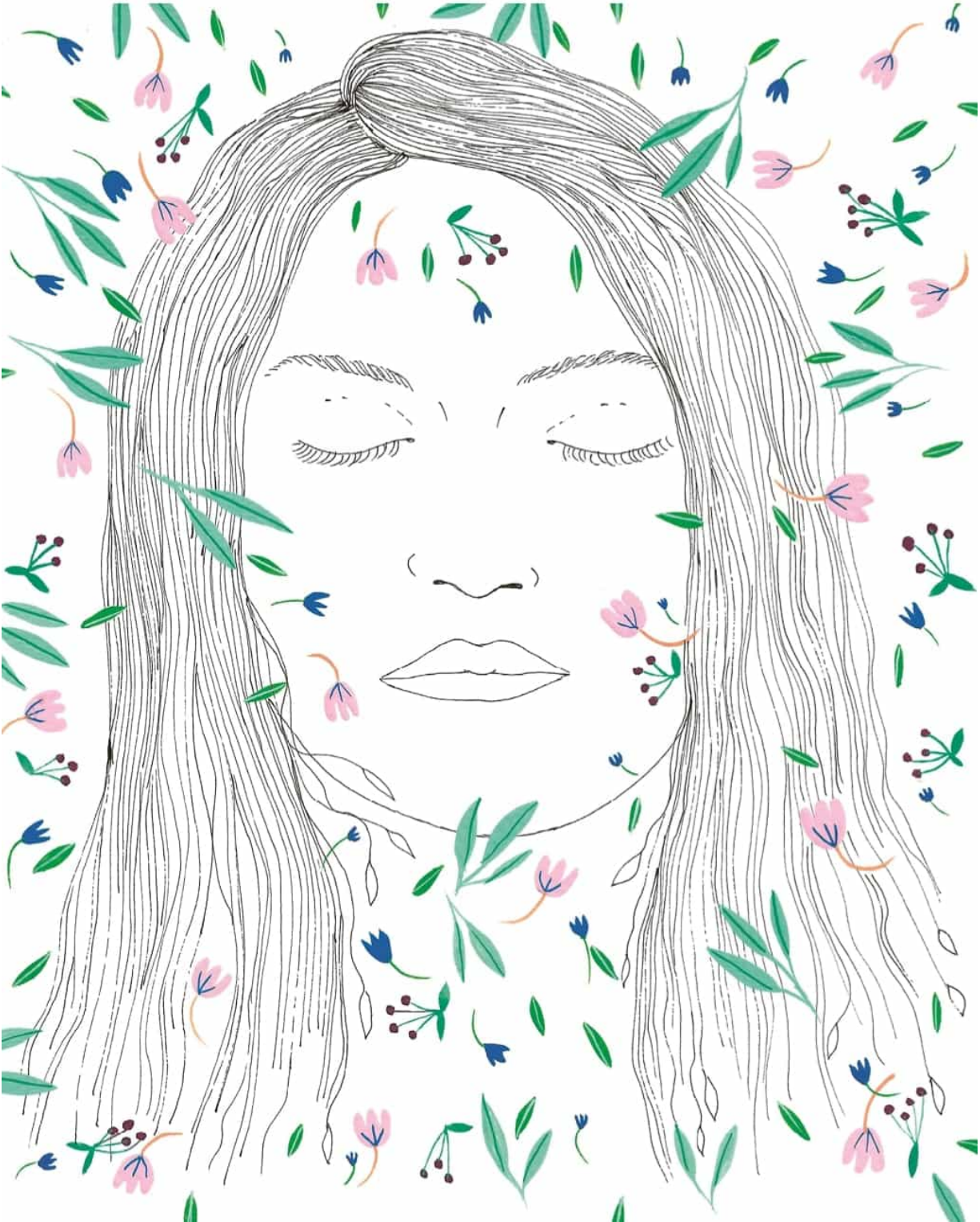
– Les postures d'équilibre font partie de celles qui demandent un juste dosage de contrôle et de confiance. L'équilibre n'est pas quelque chose de rigide ou de fixe. Si vous êtes déjà monté tout en haut de la tour Eiffel, vous avez sûrement senti qu'elle bougeait légèrement. Pour les postures de yoga, c'est la même chose, soyez ancré, mais détendu.

Essayez la posture de l'arbre. Ancrez solidement le pied droit dans le sol.

Levez la jambe gauche puis ouvrez le genou vers l'extérieur. Posez le pied gauche selon votre souplesse sur la cheville droite, le mollet droit ou la cuisse droite. Évitez de le poser contre le genou, vous pourriez vous blesser. Levez ensuite les bras au ciel, puis levez aussi le regard et finalement, pour les plus avancés, fermez les yeux. N'oubliez pas de permuter. Vous trouverez également dans la posture du guerrier 3 ce mélange de rigidité et de souplesse.

Et pour rester à l'écoute de vous-mêmes, travaillez sur la respiration. Les différents exercices de pranayama permettent de se recentrer, en particulier la technique de Bramahari, idéale pour se tourner vers l'intérieur de soi. Appelée technique du bourdon, elle consiste pour le pratiquant à se boucher les oreilles et, lors d'une expiration lente, à produire un son qu'il fait vibrer dans sa tête et qui évoque un bourdonnement. Vous pouvez trouver sur le Web différentes vidéos vous expliquant cette respiration.

– Il y a deux ans, j’ai créé avec Bixente la « méditation de l’amour ». Chaque soir, avant de dormir, nous nous asseyions ensemble comme pour une méditation puis il me nommait les gens qu’il aime et ce qu’il avait apprécié dans sa journée. Cette douce pratique apaise votre enfant, vous offre un moment d’échange avec lui et vous permet de le connaître un peu mieux.



Chapitre 3

Asteya, pour ne plus céder au chantage affectif

J'ai eu récemment cette discussion avec mon fils :

« Maman, je peux avoir encore un bonbon ? »

« Non, Bixente, on avait dit un. »

« Si tu ne me donnes pas un autre bonbon, tu n'es plus mon amour ! »

Une rapide réflexion s'impose ici. Je ne vais tout de même pas céder. Et ce chantage à l'amour... D'où vient-il ?

« Bixente, tu n'auras pas de bonbon et ce que tu fais là, c'est du chantage, ce n'est pas bien. »

Face à mon refus, il tente une nouvelle fois la manipulation et décide de boudier. Je lui demande donc d'aller faire la tête dans sa chambre. Si je ne le vois pas rechigner, il n'a plus d'emprise sur moi, il le sait pertinemment et ça l'énerve. Finalement, il regagne sa chambre, mais en pleurant, ultime tentative pour me faire céder.

Ici, vous vous dites, oui, bon, c'est un enfant, c'est normal. Mais si nous observons à notre tour nos propres comportements, combien de fois essayons-nous d'influencer le choix des gens qui nous entourent en boudant, avec ou sans larmes ? Tour à tour, nous sommes tous coupables ou victimes de vol énergétique selon les circonstances.

Évitez la manipulation

Asteya se définit comme une invitation à ne pas voler ou, plus précisément, à ne pas s'approprier ce qui ne nous a pas été donné librement. Sur un plan personnel, il s'agit de ne pas commettre de vol matériel ni d'approuver celui qui s'empare des biens d'autrui. À l'échelle de la collectivité, ce yama s'oppose à l'exploitation, à l'injustice sociale et à l'oppression. Il encourage l'honnêteté, la générosité et devient l'antidote à la convoitise (lobha). Comme l'exprime Patanjali, « quand le désir de prendre disparaît, les bijoux apparaissent » (YS 2.37). Bien que cela puisse sembler évident en apparence, Asteya est plus difficile à pratiquer qu'il n'y paraît.

Ne pas voler. D'un point de vue matériel, nous avons tous compris ce principe, mais au niveau énergétique, qu'en est-il ? Aujourd'hui, il est devenu presque acceptable de céder au chantage affectif pour obtenir une faveur d'un de nos proches. Mais en réalité, nous commettons un vol. Un vol d'énergie, de temps, de ressources... Évidemment, nous ne dérobons pas les biens qui appartiennent aux autres, mais combien de fois par exemple demandons-nous à quelqu'un un petit service qu'il ne pourra pas nous refuser. Certes, l'ami qui nous aide à déménager est venu de son plein gré. Mais en le sollicitant, lui avons-nous laissé la possibilité de dire non ou avons-nous extorqué son consentement en agitant la corde sensible ? Et en famille, combien de fois usons-nous de ces subtiles manipulations ? « Oh, maman t'avait préparé un beau bain, je vais être triste si tu ne viens pas te laver. » Si nous utilisons la manipulation affective sur nos enfants dès leur plus jeune âge pour obtenir ce que nous souhaitons, nous leur enseignons

également à le faire. En grandissant, ils sauront comment nous compliquer la vie en nous resservant nos propres ficelles. Asteya nous incite au contraire à respecter les limites des personnes qui nous entourent.

Cultivez le détachement

Pour ne pas prendre à autrui sa liberté et ne pas perdre la nôtre, il faut faire preuve de détachement. On en revient encore une fois à cette distance à cultiver entre les stimuli et nos réactions. C'est exactement ce à quoi je m'emploie avant un spectacle. Bien sûr, quand j'entends le public et que je vois l'équipe se mettre en place sur scène, je sens le stress monter en moi. Bien sûr, j'ai l'intention de donner le meilleur de moi-même, je souhaite que le public passe un bon moment et j'ai envie qu'il m'aime. Mais vivre l'instant présent, c'est chanter et ne penser à rien d'autre, ne rien calculer. Alors, je me détache du résultat et j'accepte l'idée que je ne pourrai jamais répondre aux attentes de tout le monde, sans pour autant me remettre en question.

Le verset 12 du livre I du *Yoga Sutra* aborde le non-attachement comme l'une des clés de la sérénité. Il nous enseigne qu'en soutenant nos efforts (abhyasa) tout en étant détachés du résultat (vairagya), nous parvenons à calmer les fluctuations de nos pensées.

Si le non-attachement est si difficile à comprendre pour certains, c'est peut-être à cause de la confusion courante entre détachement et désintérêt. Or ces deux notions sont diamétralement opposées. Le désintérêt indique que vous vous retirez des événements, que vous tournez le dos à la vie. Au contraire

le détachement consiste à vous tenir au milieu de la vie, de sa confusion, de son tumulte, tout en restant présent à vous-mêmes et à tout ce qui est. Mais alors, de quoi devons-nous nous détacher ?

Dans le livre II, verset 3, Patanjali introduit le concept d'avidya, qui signifie littéralement « ne pas voir la vraie nature de la réalité ». La traduction classique parle d'ignorance ou d'aveuglement. Patanjali nous enseigne en effet que la réalité n'est qu'une question de perspective et que la vision que nous en avons dépend uniquement de notre point de vue. Il devient donc nécessaire de vous détacher de votre perception des choses pour expérimenter une autre perspective. Vue sous cet angle, l'illumination dont parlent toutes les traditions spirituelles ne serait finalement qu'un changement radical de perspective. Rien n'a changé autour de vous, c'est votre regard sur les choses qui a changé. Vous venez simplement d'enlever l'écran de fumée de l'ignorance pour que ce qui était caché derrière le voile devienne apparent.*

La clé : l'abandon confiant

Apprendre à vivre avec détachement est, pour le moins, un défi. Selon mon expérience, rester attentive aux moments où je me sens attachée aux événements est une technique efficace de lâcher prise. Par exemple, quand je me retrouve en train de lutter avec une personne ou une situation, je me permets de ressentir complètement mon attachement. En me focalisant sur lui, je découvre en fait une autre perspective. Quand je prends conscience de mon attachement, il a moins de pouvoir sur moi.

En me relisant, je ne peux m'empêcher de sourire car j'ai longtemps été la fille qui voulait toujours avoir raison. Imaginer mon père, avec qui j'aime débattre depuis que je suis petite, lire ces lignes m'amuse. Je suis la preuve vivante qu'avec le temps et la patience, nous pouvons apprendre à nous voir nous détacher.

Sur le tapis

La prochaine fois que vous vous sentirez sous l'emprise de l'attachement, par exemple si vous voulez que quelque chose se déroule d'une certaine manière, prenez le temps de remarquer ce qui se passe dans votre corps. Comment votre ventre se sent-il ? Votre respiration a-t-elle changé ? Est-ce que votre mâchoire est serrée ? Écoutez vos ressentis corporels. Elles sont les manifestations de votre attachement.

Restez présent à vos sensations et acceptez-les. Si vous essayez de vous soumettre ou de repousser l'inconfort, vous allez créer encore plus d'agitation. Si vous persistez dans cette voie, vous remarquerez peu à peu que vous commencez à vous détendre et que votre esprit n'est plus aussi rigidement attaché à un certain résultat. Et si cela n'arrive pas la première fois que vous pratiquez cet exercice, ni même à la trente et unième fois, c'est ok. Persévérez. C'est aussi ça l'abandon. *

Aujourd'hui, juste une fois, laissez quelqu'un avoir raison. Choisissez de ne pas entrer dans le débat. Puis après, demandez-vous si vous vous sentez plus fort ou plus faible.



Chapitre 4

Brahmacharya, pour gérer mon travail et ma famille harmonieusement

« Tout excès n'est jamais bon », a toujours répété ma mère sans avoir lu Patanjali. Dois-je vraiment vous donner un exemple ? Pendant plusieurs années, j'ai voué ma vie à ma carrière de chanteuse. Mon métier passait avant tout. Jusqu'à m'épuiser. Puis, à l'arrivée de mon fils, j'ai dédié tout mon temps et toute mon énergie à ce petit garçon, jusqu'à m'oublier complètement. Aujourd'hui, j'ai enfin trouvé la juste mesure. Au moment où j'ai repris le travail, alors que Bixente n'avait que deux ans, je ne partais jamais plus de « quatre dodos » – sauf très rares exceptions. Et plus Bixente grandit, plus cet équilibre se réinvente selon les besoins. Parfois je le fais passer en premier, parfois je dois penser d'abord à ma carrière. Au début, l'idée de refuser certains contrats me faisait très peur, mais je me suis vite aperçue que j'étais plus joyeuse d'aller travailler et que je parvenais à savourer tous les instants, même ceux qui jusque-là pouvaient me sembler lourds. Il m'arrive de culpabiliser de ne pas être une maman présente à la maison tous les soirs, mais je sais que mon fils s'épanouit et déploie ses ailes plus facilement en ayant un peu plus d'espace. Et quand je suis là, j'ai plus de temps à lui accorder que n'en aurait une mère de famille qui travaille toute la semaine.

Pratiquez la modération

L'un des principaux objectifs du yoga est de créer et de maintenir l'équilibre. Et la méthode la plus simple pour atteindre ce but est d'appliquer brahmacharya dans nos vies en adoptant la modération dans toutes nos activités. Considéré comme le sutra de l'abstinence, il nous indique que lorsque nous contrôlons nos pulsions physiques, notre vigueur et notre énergie s'en trouvent accrues. Pour briser les liens qui nous attachent à nos excès et à nos addictions, nous avons besoin de courage et de volonté. Mais chaque fois que nous maîtrisons ces comportements compulsifs, nous devenons plus forts, plus sains et plus sages. Pratiquer la modération – on parle ici de mesure et non d'ascèse – est un moyen de conserver notre énergie vitale et notre santé.

Ayez le courage de vous écouter

Judith a un jour évoqué l'image du lion dans le *magicien d'Oz* et cela m'a beaucoup marquée puisque c'est une comédie musicale à laquelle j'ai participé il y a quelques années. Ce cher lion trouillard va découvrir que le courage réside dans le cœur. Après l'amour, le courage est la deuxième qualité la plus importante à cultiver dans la vie. Il nous permet d'évaluer ce que nous sommes capables d'accomplir et de nous lancer.

Il nous permet aussi d'écouter nos besoins et de poser des limites. Dans les cours de yoga, il arrive que l'enseignant vous mette au défi d'essayer une technique qui, pour des raisons physiques ou émotionnelles, vous semble effrayante.

Comment prenez-vous alors soin de vous ? Comment surmontez-vous votre résistance ou votre peur ? Aurez-vous le courage de refuser le challenge ou allez-vous vous y plier quel qu'en soit le prix à payer ? Et cela vaut pour toutes les décisions de votre vie, même les plus anodines. Qu'il s'agisse d'avoir un enfant, de quitter un emploi ou de pratiquer une simple posture de yoga, votre travail consiste à discerner ce qui est suffisamment important pour engager votre courage de ce qui n'en est pas digne. Cela me rappelle une histoire. Il y a fort longtemps, par une belle journée d'été, un sage décide d'emmener ses disciples au bord de l'eau pour y livrer ses enseignements. Arrivé sur place après une heure de marche, le sage a si chaud qu'il décide d'aller nager un peu avant de commencer. Il a avec lui tout le matériel nécessaire aux différents rituels sacrés qu'il souhaite transmettre, entre autres un petit pot d'une grande valeur. Afin que personne ne s'empare de ce précieux bien, il l'enterre dans le sable et crée au-dessus un petit monticule pour le retrouver aisément. Malgré son âge, il a devancé ses élèves de quelques minutes. Quand ceux-ci arrivent à leur tour sur les lieux, ils voient leur guru en train de bâtir cette petite butte de sable avant d'aller nager. Les élèves le rejoignent ensuite dans la mer. Une fois rafraîchis, tous sortent de l'eau. Le sage voit alors sur la plage des dizaines de petites mottes. Il demande à ses élèves : « Mais pourquoi avez-vous tous fait ces petits tas de sable ? » Le plus loquace d'entre eux répond : « Maître, nous avons observé vos gestes avant d'aller vous baigner et nous avons

nous aussi pris le temps d'agir comme vous. » « Mais ne vous ai-je jamais demandé de ne pas faire tout comme moi et de toujours questionner mon enseignement ? J'ai simplement voulu dissimuler mes biens précieux. Maintenant je ne peux les retrouver parmi tous ces monticules de sable. Vous allez creuser cette plage jusqu'à récupérer mes objets. Apprenez ainsi de votre bêtise. »

La clé : savoir dire non

Une des techniques les plus profitables est de faire le point et de vous poser les bonnes questions. Qu'est-ce qui est possible pour moi ? Que ressent mon cœur ? Est-ce que je veux faire ça ? Est-ce approprié pour moi ? Est-ce que je fais confiance à l'enseignant dans cette situation ? Ai-je besoin d'aide ? Quoi que vous décidiez, sachez que le courage ne consiste pas à faire quelque chose pour être accepté ou pour dissimuler sa peur. Lorsque vous acquiescez alors que vous n'en avez pas envie ou parce que vous ne trouvez pas le courage d'objecter ou de refuser, vous ne vous respectez pas. Alors sachez vous écouter, osez vous positionner et ayez le courage de savoir dire non. Ou du moins de questionner. C'est la condition *sine qua non* pour trouver l'équilibre entre votre vie de famille et votre activité professionnelle sans être dévoré par l'une ou l'autre.

Sur le tapis

Essayez une posture qui vous effraie, mais que vous avez envie de tester. Souvent, les inversions font peur aux élèves. Même en s'appuyant contre le mur.

Choisissez la pose du poirier, dite Adho Mukha Vrksasana. Placez les mains au sol à la largeur des épaules puis formez un triangle en posant le sommet du crâne au sol entre les mains. Gardez la tête le long du mur si besoin et doucement, relevez les pieds vers le torse pour former une boule. Puis, si possible, tendez les jambes vers le plafond.

Pour les débutants, commencez par le faire en vous adossant au mur et travaillez-y tous les jours si vous sentez que cela peut vous faire grandir. En retirerez-vous une réelle satisfaction ? Plus de confiance en vous ? Dans le cas contraire, ayez le courage de le reconnaître et de refuser ma proposition.



APARIGRAHA, le secret du détachement matériel

En arrivant à Paris, je voyais toutes les chanteuses arborant des sacs de luxe. Je me disais que j'avais moins de « valeur » qu'elles car je n'avais pas tous ces signes extérieurs de richesse. S'en est suivie pour moi une course à l'apparence. Mais c'est une course où l'on ne franchit jamais la ligne d'arrivée. Il y aura toujours un nouveau sac à la mode. Avec le yoga, je me suis détachée de ce besoin de paraître et je peux vous dire ô combien de stress et de frustrations ont disparu par la même occasion.

La famille peut elle aussi être le théâtre de cette surenchère. Combien de mamans cherchent à avoir les enfants les plus mignons, les plus polis ou les mieux habillés. Moi-même, petite, je me souviens des chaussures vernies qu'il ne fallait pas abîmer ou du temps que ma mère passait à essayer de me coiffer contre ma volonté. Tout ça pour prouver quoi ? Mes plus beaux souvenirs d'enfance se déroulent pour la plupart en jogging sur un vélo, les cheveux au vent, avec des chaussures que j'avais le droit de salir et de mouiller dans le ruisseau.

Avec Bixente, je ne cherche pas en permanence l'approbation. Oui, j'avoue qu'il m'arrive de lui mettre une jolie petite chemise pour mon propre plaisir, mais je ne lui demande pas de faire attention à ne pas se salir en jouant. Plus vous gagnerez

confiance en vous à travers la pratique du yoga et de la méditation, plus vous serez détaché et heureux.

Libérez-vous du superflu

Combien de fois achetez-vous des vêtements que vous ne porterez que très peu ou pas ? Le sutra aparigraha nous exhorte à nous délester de tout ce dont nous n'avons pas besoin, en ne possédant que ce qui est nécessaire. Quand nous devenons avides et cupides, nous perdons de vue notre unique possession éternelle, l'Atman, notre vrai Soi. Et quand nous nous accrochons à ce que nous avons, nous perdons la capacité d'être ouverts pour recevoir ce dont nous avons besoin.

Dans notre société de consommation, nous nous entourons d'objets qui au final nous étouffent. Nous nous créons des besoins en nous comparant aux autres et à leurs possessions. Ne pas pouvoir répondre à ces envies nous rend tristes. Au contraire, entretenir la simplicité vous rendra libres.

Cultivez la gratitude

En portant votre attention sur ce que vous avez, en prenant le temps de réellement apprécier les choses, vous aurez moins besoin d'accumuler. La qualité plutôt que la quantité ! Lors du second confinement que nous avons

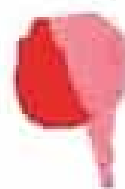
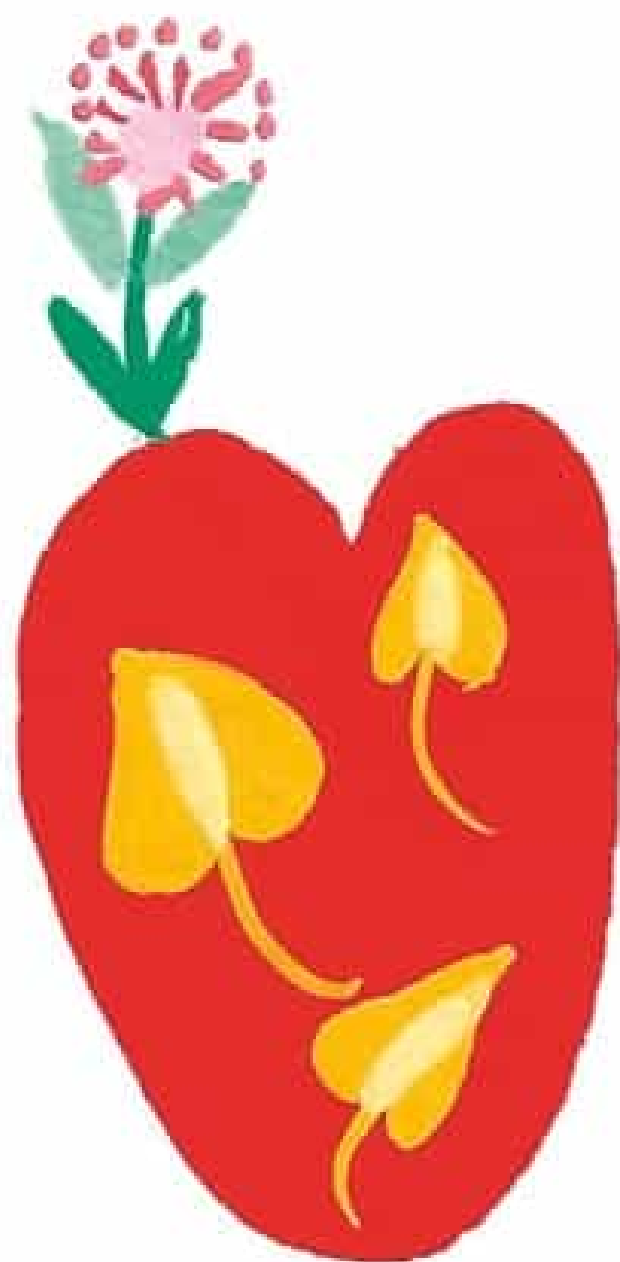
vécu, les messages de frustration ont inondé les réseaux sociaux. Notamment sur la fermeture des librairies ou des rayons de produits qui ne sont pas jugés de première nécessité dans les grandes surfaces. Oui, moi aussi, ne pas pouvoir accéder à tout ce dont j'ai envie m'a dérangée au départ. Et puis le métier de chanteuse n'est pas considéré comme essentiel en ce moment, donc l'avenir de ma profession est inquiétant. Mais ce soir, au lieu de me préoccuper de mon futur, je pense à tous ceux que j'aime et qui souffrent aussi de cette période. Plutôt que de ressasser en boucle ce qui me manque en ce moment, je vais prendre le temps de me remémorer tout ce que j'ai et qui me rend heureuse. Et pour chaque petite inquiétude qui monte, je dresse une liste d'au moins trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Je vous conseille de faire de même avec vos enfants pour les aider à apprécier ce dont ils disposent quand ils en veulent toujours plus.

La clé : s'alléger

Déterminez ce qui est important pour vous, ce dont vous avez réellement besoin, ce qui vous rend vraiment heureuse. Et faites le nettoyage. À travers ses ouvrages, l'auteure Marie Kondo donne d'excellentes méthodes de rangement et de tri. Créer de l'espace dans votre vie physique en libérera dans votre psychisme. Souvenez-vous que les possessions ne doivent pas devenir des fardeaux qui nous possèdent. Un sage indien a dit : « Avez-vous un problème ? Oui. Pouvez-vous le régler ? Oui. Alors pourquoi stresser ? » Et l'inverse : « Avez-vous un problème ? Oui. Pouvez-vous le régler ? Non. Alors à quoi bon stresser ? »

Sur le tapis

Plutôt que de réaliser quinze salutations au soleil rapides, n'en pratiquez que cinq mais portez votre attention sur tous les détails de vos mouvements et de votre respiration. Faites de ces cinq salutations au soleil une œuvre d'art.



Partie III

En paix avec moi grâce aux niyamas

Le deuxième pilier du yoga à huit voies de Patanjali contient les pratiques internes de Niyamas. Contrairement aux yamas, qui définissent les interactions sociales et permettent au yogi de vivre en harmonie avec ses semblables, les niyamas sont les lignes de conduite personnelles qu'il pratique pour vivre en paix avec lui-même. Encore une fois, il ne s'agit pas de règles dogmatiques à suivre aveuglément, mais de suggestions nous conduisant vers une relation pacifiée avec nous-mêmes. L'observance de ces cinq niyamas nous confère la discipline et la force intérieure nécessaires pour progresser sur le chemin du yoga.

Chapitre 1

Shaucha, pour purifier mon corps et mes pensées

La pratique quotidienne des asanas, des pranayamas et de la méditation aide à prendre soin de soi. Et au fil de cet apprentissage, vous constaterez que faire attention à son alimentation, soigner son lieu de vie ou s'entourer de gens qui nous nourrissent positivement devient une évidence. D'ailleurs, plus les années passent et plus je m'aperçois que je ne souhaite plus investir dans des relations vides de sens. Mes amis sont moins nombreux aujourd'hui que lorsque j'avais vingt ans, mais ces amitiés sont plus profondes.

Lors du second confinement, j'ai décidé de réaliser un cycle de quarante jours de méditation. Il paraît que c'est le temps dont nous avons besoin pour installer une nouvelle habitude dans notre quotidien. Et si je saute un jour... Eh bien, je reprends cette pratique depuis le début. Je n'en suis pas à ma première expérience de sadhana. À chaque fois, j'en ressors grandie. Mais je m'efforce à veiller sur mon corps autant que sur mon mental. « On ne se lave pas dans une baignoire sale », a toujours répété ma mère. Cet adage résume l'essence de Shaucha.

Un esprit zen dans un corps zen

Le terme sanskrit Shaucha nous parle de la pureté du corps et de l'esprit. Et cette purification est un objectif central de nombreuses techniques de yoga. Les yogis ont en effet découvert que les impuretés de notre environnement et de notre corps affectaient notre état d'esprit et empêchaient l'accomplissement de la vraie sagesse. Aujourd'hui, les scientifiques tendent à prouver cette affirmation.* Ce premier niyama nous appelle à vivre sainement et nous encourage à choisir les expériences qui nourrissent autant notre corps que notre esprit. Bien sûr, les postures de yoga, les techniques de respiration et la méditation contribuent à nous purifier. Mais nous devons également travailler à nous entourer d'un environnement pur, ce qui inclut la nourriture, les boissons, les amis, les divertissements, l'ameublement ou les moyens de transport. Rassurez-vous, on ne vous demande pas d'opérer tous ces changements à la minute. Mais porter une attention particulière à ce que nous mangeons, aux gens qui nous entourent et aux activités auxquelles nous avons choisi de consacrer du temps ne peut que nous rendre plus sereins.

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons déjà influencer sur notre moral et notre comportement par nos choix alimentaires. Selon la philosophie du yoga en effet, la nature de la nourriture consommée aurait un effet sur la pureté du corps et de l'esprit. Le yogi doit donc veiller à bien s'alimenter pour rester en bonne santé et avoir des pensées positives.

Un yogi bien dans son assiette

L'équilibre alimentaire est un vaste sujet. Il est parfois difficile de s'y retrouver au sein de la pléthore de régimes qui s'offrent à nous. Encore une fois, que vous choisissiez de manger végétarien, bio, local, sans gluten, ayurvédique ou selon votre groupe sanguin, il s'agit de trouver ce qui fonctionne pour vous. Le régime idéal qui convient à tous n'existe pas. Écoutez votre corps. Remarquez l'influence que peuvent avoir certains aliments sur votre énergie et même votre moral. L'alimentation est une façon de se faire plaisir mais aussi de se soigner.

En ce qui me concerne, sachez que je mange selon mes envies ! J'essaie de consommer des fruits et des légumes bios de saison dans la mesure du possible. Je n'ai jamais aimé la viande, qui me donne mal au ventre, et je ne me force plus à en consommer. Comme je digère le gluten merveilleusement bien, j'ai donc arrêté de me limiter en pain ou en pâtes. Mais je veille à avoir un apport suffisant en fer et en protéines. Et surtout, je déculpabilise. J'ai un poids raisonnable et quand je fais un excès, il ne se répercute pas sur ma silhouette puisque je rectifie le tir dès le lendemain. Comme je ne m'interdis rien, je n'ai pas de frustrations et donc pas de compulsions. Quant à mon fils, il mange très peu. Pour équilibrer son alimentation, les fruits me sont d'une aide précieuse. J'ai également instauré la règle des trois bouchées obligatoires, même quand il n'aime pas, et j'évite les plats cuisinés. Mais si vous n'avez pas la possibilité de vous en passer, choisissez les plus sains.

Gérer les repas de famille ne doit être ni un casse-tête ni une source de culpabilité. Les jours de laisser-aller, ne vous blâmez pas, vous vous rattraperez le jour suivant. Il me semble préférable d'envisager l'équilibre alimentaire sur une semaine plutôt que sur un jour. La convivialité et le

plaisir sont parfois plus importants que la diététique à tous crins. Dans ce monde qui va vite, les repas deviennent un moment de partage qui participe grandement à l'équilibre familial. Un moment où l'on discute, où l'on rit. Prenez ce temps et égayez vos assiettes. Quand j'étais petite, tous les dimanches soir, ma mère nous cuisinait un bon petit plat et mettait une bougie sur la table. Nous mangions en famille et ce rituel était précieux. Je vous encourage vivement à inventer vos propres rituels familiaux autour de la table.

La clé de l'équilibre alimentaire : le régime SATTVIC

Avez-vous déjà remarqué les incidences de la nourriture consommée sur votre pratique du yoga ? Si nous savons tous que certains aliments sont susceptibles d'engendrer des troubles digestifs, des ballonnements ou de gros coups de pompe, il est intéressant de noter que d'autres ont des effets plus subtils sur notre esprit et notre humeur.

L'ayurvéda, considéré comme la sœur du yoga, nous enseigne la manière dont l'alimentation affecte notre santé physique et mentale. Selon cette science, seul un régime sattvic favoriserait la pureté du corps et de l'esprit. Nourrissant, apaisant et strictement végétarien, il est censé redonner de la vitalité, protéger de la maladie et aiguïser l'intellect. L'alimentation sattvique se concentre sur les graines entières non raffinées, les légumineuses ainsi que les fruits et légumes frais de saison qui poussent au-dessus du sol et dénués de pesticides. Elle exclut la nourriture transformée,

grasse, les conserves, ainsi que la viande et le poisson. Ceci dit, certains yogis consomment de la viande. Mais, comme le souligne l'un de mes professeurs, l'expérience reste plus importante que la théorie.

Vous trouverez une littérature abondante sur l'alimentation sattvique, considérée comme le régime de référence par les yogis. Mais il ne s'agit que d'une option parmi d'autres. Personnellement, je n'aime pas la classification des aliments en aliments purs et impurs. Je pense que chaque organisme est différent et a de ce fait des besoins spécifiques. Voilà pourquoi il est important de s'observer. Je suis aussi contre les interdits qui mènent souvent à des troubles du comportement. Je préfère parler de gestion alimentaire. Par exemple, si vous aimez la friture ou les plats cuisinés, ne vous les interdisez pas, mais limitez-en la fréquence de consommation et la quantité.

Bixente, par exemple, aime beaucoup le sucre. Je ne lui en interdis pas la consommation, mais j'essaie de lui inculquer ce qui est raisonnable afin qu'il puisse s'autoréguler en grandissant plutôt que de se précipiter sur les bonbons dès que j'ai le dos tourné. De la même façon, pendant un apéro entre amis, on aimerait tous éviter de voir nos enfants se gaver de chips comme s'ils n'avaient pas mangé depuis cinq jours. Le secret ? Ne rien leur interdire et leur apprendre à doser. C'est ce que je tente de faire avec mon fils. Je lui ai expliqué l'importance de prendre soin de son corps en lui rappelant que les adultes ne buvaient pas d'alcool tous les jours et que les enfants ne mangeaient pas non plus de bonbons tous les jours.

Dans l'assiette

J'ai essayé différents régimes dans ma vie, pour finalement revenir à un principe de base, une alimentation variée et équilibrée. Je ne peux que vous recommander de tester et d'expérimenter par vous-mêmes ce qui vous convient. Tenez un petit journal de bord dans lequel vous noterez ce que vous mangez et vos ressentis physiques et mentaux. À vous de tirer vos conclusions.

Si vous en ressentez l'envie ou le besoin, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel qui saura vous accompagner, que ce soit pour vous proposer un régime ou pour vous guider dans la direction que vous avez choisie. Par exemple, si vous souhaitez devenir végétarien, mais que vous ne savez pas encore comment équilibrer ce nouveau mode alimentaire, une nutritionniste peut vous y aider.

Peu importe le régime choisi, ce qui compte est de préparer vos repas en pleine conscience. Cuisiner dans une atmosphère calme et agréable aura un impact favorable sur votre digestion. Les sages de l'Inde ancienne croient que l'attention et l'amour apportés à la préparation d'un repas sont susceptibles de générer des vibrations énergétiques qui sont absorbées par la nourriture et se diffusent ensuite dans le corps pendant la digestion. J'ai envie d'y croire aussi. Ne dit-on pas d'un succulent repas qu'il a été préparé avec amour ? La qualité de votre nourriture est grandement améliorée par l'attention que vous y apportez. Et ces bonnes vibrations retentiront sur l'harmonie familiale. Essayez de cuisiner en famille. Les enfants mangent plus facilement les repas qu'ils ont préparés.



Chapitre 2

Santosha, ou comment le yoga m'aide à rester zen

Quand on est maman, femme active, amie, épouse, il y a toujours quelque chose à faire. Avant, la simple vue de mon planning mensuel pouvait me faire paniquer. Alors, j'ai commencé à ne regarder qu'une semaine à la fois, puis seulement deux jours. Sans le savoir, je me dirigeais vers cette pleine conscience et cette faculté à vivre le moment présent. On traversera le pont une fois arrivé à la rivière, nous rappelle le dicton.

Quand j'ai commencé à penser fonder une famille, je m'inquiétais de tout. Comment allais-je trouver une nounou, gérer le manque de sommeil, mon travail ? Je me suis même un jour demandé si j'allais savoir me procurer tous les vêtements nécessaires au bébé. Puis, encore une fois, ma maman m'a rassurée : « Les solutions apparaîtront quand tu en auras besoin. Il ne sert à rien de les chercher maintenant. » Elle avait tellement raison. Une amie m'a parlé de sa nounou qui a subitement eu une place de libre au moment opportun pour moi et, quand j'ai déménagé, j'ai rencontré Coralie, aujourd'hui une amie, qui m'a donné à mon arrivée dans les Landes les objets de puériculture dont elle ne se servait plus. La vie fait bien les choses. Avec la pratique du yoga, j'ancre chaque jour un peu plus cet espace entre les stimuli et mes réactions. Les détails ne me perturbent plus.

Pratiquez le contentement

« Ne désire pas ce que tu n'as pas et ne convoite pas les possessions des autres. » Les yogis nous enseignent que lorsque nous sommes parfaitement satisfaits de tout ce que la vie nous offre, nous atteignons la joie et le bonheur véritables. Il est parfois tentant de croire que nous pouvons atteindre un bonheur durable par la possession de biens matériels, mais l'expérience et les enseignements des sages nous prouvent que ce bonheur-là n'est que temporaire.

Santosha, qui se traduit par contentement, nous apprend à accepter ce que l'existence nous propose et à nous en satisfaire. Pratiquer le contentement nous libère ainsi de la souffrance inutile de toujours vouloir que les choses soient différentes et nous remplit de gratitude pour toutes les bénédictions de la vie.

Ne vous méprenez pas, il ne s'agit nullement de verser dans la résignation ou la passivité, mais d'adopter une attitude positive face aux événements. On reste zen, quoi qu'il arrive.* Cela peut sembler plus facile à dire qu'à faire. Car tant que nous nous focalisons sur ce que nous n'avons pas, nous voulons toujours plus. Alors essayons de prendre conscience de ce que nous possédons. Et apprécions-le.

Cultivez la foi

Ma mère est l'incarnation de la foi. Elle a soigné des personnes en phase terminale pendant des années tout en sachant que jamais elle ne les guérirait. Mais elle leur a toujours offert le meilleur d'elle-même et de ses connaissances médicales pour faire que chacun des jours qui leur restait soit le plus beau possible. Parce qu'elle a la foi en l'être humain. Elle est persuadée que nous avons tous un but et une leçon à apprendre et qu'une fois ces objectifs accomplis, nous pouvons nous envoler vers un monde meilleur. Elle croit en la valeur de chacun. Pour moi, c'est l'essence de la foi. Quand nous croyons en nous-mêmes et en nos semblables, nous sommes capables de prendre des décisions difficiles sans rien perdre de la compassion et de la douceur qui nous relie aux autres. En revanche, lorsque nous perdons la foi en nous ou dans l'univers, nos choix sont plus susceptibles d'être motivés par la peur ou la colère et déconnectés de notre cœur. Dès lors, nous n'agissons pas forcément dans l'intérêt de l'autre. Avoir le courage d'agir avec son cœur est l'ultime expression de la foi. Décider de chanter les textes de Thérèse fut pour moi un acte de foi. J'avais la certitude que je pourrais aider des gens à se sentir mieux avec ces chansons. Techniquement parlant, le succès de ce projet et l'image que j'en récolterais étaient des plus aléatoires. Mais j'ai eu la foi.

Contrairement à la croyance, qui est une idée préconçue sur la façon dont la réalité devrait être, la foi est la volonté d'expérimenter la réalité telle qu'elle est, en acceptant sa part d'inconnu. *Dans le verset 20, livre I du *Yoga Sutra*, Patanjali affirme l'importance de la foi pour la pratique spirituelle. Il nous dit entre autres que la foi précède la plénitude.

Les pratiques du yoga, à savoir les postures, la respiration et la méditation, sont difficiles et il n'est pas évident de s'y adonner régulièrement au milieu

de nos vies occupées. Pour nous y engager, nous devons avoir la conviction intime que ces apprentissages seront fructueux et nous permettront un retour sur nous-mêmes. Comme se plaît à le rappeler Judith H. Lasater, « La foi est une recette faite à parts égales de confiance en soi, d'expérience et de connexion intuitive avec le Divin. » C'est un peu la cousine silencieuse du courage. Elle nous fait avancer dans la vie sans aucune garantie. Mais sans elle, nous ne saurions prendre les décisions les plus importantes de notre existence : devenir parents, déménager à travers le pays pour un nouvel emploi, terminer une relation... Pour tous ces événements, rien ne vient garantir que notre choix sera le bon si ce n'est la foi en nous-mêmes et en la vie.

La clé de la confiance

Patanjali déclare que nous devons d'abord avoir foi en l'efficacité des pratiques du yoga et en leur capacité à faciliter la transformation du Soi. À défaut, nous serons incapables de les poursuivre lorsque la situation deviendra difficile, ennuyeuse ou exigeante. Il suggère ensuite que nous ayons foi dans les enseignants qui peuvent partager leur expérience avec nous, même à titre posthume. Enfin, il évoque la foi en soi comme la condition préalable à l'étude du yoga. Croire en nous honore cette connaissance intérieure qui nous guide infailliblement.

Sur le tapis

N' imaginez pas que tout changera en une semaine. Avoir la foi, c'est croire que l'on opère tous ces changements pour une bonne raison, même si nous ne voyons pas de résultats immédiats. Lorsque nous nous inscrivons dans une salle de sport pour y pratiquer trois heures de musculation hebdomadaire, nous n'observons pas de changement au bout de la première semaine. Mais nous continuons parce que nous y croyons. Puis, au bout d'un certain temps, nous nous apercevons que notre corps et notre mental ont complètement changé.

Pour le yoga, c'est la même chose. On dit que la posture que nous aimons le moins est souvent celle dont nous avons le plus besoin. Ne vous limitez pas à pratiquer les postures que vous affectionnez ou celles que vous maîtrisez. Je vous propose donc d'intégrer à votre pratique régulière Gomukhasana, cette posture tête de vache que peu de gens apprécient. Peu confortable, elle a un véritable impact sur l'ouverture du bassin.

Asseyez-vous dos droit, jambes tendues, en posture de dandasana pour celles et ceux qui connaissent. Croisez la jambe droite sur la gauche, puis pliez les genoux pour ramener le pied droit vers la hanche gauche et le pied gauche vers la hanche droite, et posez vos pieds sur le sol.

Glissez votre pied gauche sous le genou droit vers l'extérieur de la hanche droite. Essayez d'amener les talons à égale distance des hanches. Les deux fesses doivent toucher le sol.

Inspirez, étirez votre bras droit vers la droite, parallèlement au sol et tournez-le vers l'intérieur. Pouce tourné vers le sol, ramenez l'avant-bras derrière le dos puis faites-le remonter vers le haut jusqu'à ce que la main se trouve entre vos omoplates.

Inspirez et étirez votre bras gauche vers le plafond, paume tournée vers l'arrière puis, en expirant, pliez le coude et essayez d'attraper la main droite.

Si possible, accrochez les doigts des deux mains. Si vos mains ne se touchent pas, utilisez une sangle dans la main du haut que la main du bas pourra attraper. Et faites glissez vos mains l'une vers l'autre le plus possible sans vous blesser.

Restez dans cette pose environ une minute. Puis relâchez les bras, dégagez les jambes et répétez l'exercice en permutant droite et gauche pendant la même période de temps.

Si vous débutez et que vous avez de la difficulté à faire en sorte que les deux os des fessiers reposent uniformément sur le sol, utilisez une couverture pliée pour soulever les os du sol et les soutenir.

Pour les plus aguerris, vous pouvez augmenter l'étirement dans cette pose en éloignant vos mains du dos vers l'arrière.

Pour tous, évitez cette position si vous souffrez de problèmes de cou ou d'épaules.





Chapitre 3

Tapas, pour ne jamais se décourager

Je n'ai pas tous les jours envie de pratiquer mon yoga. Mais je sais que si je me force, j'en retirerai un bénéfice. Alors, ces jours-là, je mets une musique que j'aime et je me pousse. Certaines fois, au bout de quinze minutes, je suis à fond dans ma séance et heureuse d'être là. D'autres fois, la concentration ne vient pas et l'heure de yoga me semble interminable. Mais immanquablement, je ressens cette fierté de ne pas avoir renoncé. Ma force mentale et ma confiance en moi grandissent.

Pratiquez l'autodiscipline

Tapas, qui signifie littéralement feu intérieur, suggère l'autodiscipline et manifeste la **volonté en mouvement**. Fondamentalement, ce sutra nous indique qu'une discipline quotidienne est nécessaire pour progresser. Il nous encourage à accomplir une action qui aura un effet positif sur notre vie, même si nous n'en avons pas envie. Les yogis affirment même que la seule pratique de Tapas peut mener à l'illumination. En effet, lorsque notre volonté est en conflit avec notre désir, un feu intérieur brûle nos impuretés mentales et physiques. Et ce feu interne peut également être utilisé comme source d'énergie spirituelle. Par conséquent, Tapas nous purifie, nous

transforme et canalise nos impulsions. L'ardeur et la rigueur associées à ce niyama nous donnent la volonté de nous dédier à notre pratique du yoga.

Cultivez la pleine conscience

J'ai appris que la discipline avait moins à voir avec l'accomplissement qu'avec l'intention et l'engagement. Quand je m'amuse avec Bixente, que je cuisine ou que je paie mes factures, si je le fais en étant pleinement présente à chaque moment, alors je suis vraiment disciplinée. Sans cette conscience de l'instant, je réalise simplement une série d'actions mécaniques. Une anecdote rapportée par l'une de mes professeures illustre parfaitement cette nuance. « Il y a quelques années, nous dit-elle, j'ai rencontré une femme qui m'a dit avoir commencé à méditer cinq minutes tous les matins. Ma réaction initiale a été de la juger. Quelle blague ! ai-je pensé. Comment cinq minutes peuvent-elles faire la différence ? En réalité, cette femme avait une attitude réaliste et équilibrée à propos de sa vie et de sa pratique. Elle avait déclaré son intention et a respecté son engagement de méditer tous les jours. Pour elle, la discipline consistait à faire ce qui était possible alors que mon interprétation relevait de la quantité. Je pensais que deux heures de yoga témoignaient d'une vie disciplinée, mais certainement pas cinq minutes. Avec le temps, j'ai réalisé la sagesse de cette femme : **faites ce que vous pouvez et faites-le entièrement.** »

La clé : l'intention

Dans le *Yoga Sutra*, livre I, verset 12, Patanjali nous explique que le calme mental peut être atteint par la pratique – donc la discipline – et le détachement. Pratiquer en pleine conscience n'est donc rien d'autre que la discipline en action, ce qui est complètement différent d'un acte focalisé sur la tâche à accomplir. La discipline s'exprime tout simplement par mon intention de rester présente à chaque moment. Patanjali décrit cela comme *abhyasa*, ce qui désigne la pratique régulière.

En pratiquant, l'important n'est pas ce que vous obtenez, mais ce que vous donnez. Que vous soyez motivé ou résistant, le principe est le même : faites ce qui est possible avec l'engagement de vous abandonner à l'instant présent. Sans cette intention, toute pratique devient une tâche à accomplir et perd sa capacité de transformation, donc de liberté.

Sur le tapis

Transmis par Judith Hansen Lasater, le « 15 minutes » est un exercice très utile pour cultiver la discipline. Choisissez une activité que vous souhaitez faire depuis longtemps, mais que vous ne prenez jamais le temps d'entreprendre : jouer d'un instrument, lire un roman, pratiquer le yoga, apprendre une langue, peu importe. Puis, quotidiennement, qu'il pleuve, qu'il neige ou que le soleil brille, accordez quinze minutes à cette activité. Certains jours, vous irez avec entrain et motivation. D'autres fois, cela réclamera de vous un effort considérable. Mais faites-le quand même. Vous en sortirez grandie, épanouie et cette discipline se reflétera petit à petit dans

toutes les facettes de votre vie. Pour ma part, j'avais depuis longtemps envie de partager les enseignements de tous mes professeurs. J'ai pris quinze minutes par jour pour voir naître un livre...





Chapitre 4

Ishvara Pranidhana, ou comment lâcher prise

Sur Instagram, on ne compte plus le nombre de yogis qui postent des photos d'eux-mêmes et font la course aux likes. Une compétition des ego assez antinomique avec la philosophie du yoga. Ce n'est bien entendu pas le post en lui-même qui pose problème, mais la raison pour laquelle on le fait et ce qu'on en attend. C'est pour cette raison que j'aime tant les poèmes de Thérèse de Lisieux. Elle y exprime un amour pur, sans attente. Se libérer de son ego est un long chemin truffé d'embûches. Je m'y applique consciencieusement chaque jour. Mes rapports aux autres ont gagné en qualité. Je ne prends plus les choses personnellement et je ne cherche plus à convaincre. C'est sûrement le travail d'une vie.

Pratiquez la dévotion

Ishvara Pranidhana s'interprète comme la dévotion et l'abandon des fruits de sa pratique à une conscience supérieure. Patanjali nous dit que pour atteindre le but ultime du yoga, nous devons dissoudre notre nature égocentrique et cesser de nous identifier constamment à nous-mêmes. Pour ce faire, notre pratique yogique et tous les avantages que nous pouvons en

retirer doivent être considérés comme une façon de s'abandonner, en toute confiance, à quelque chose de plus grand que nous.

Grâce à ce simple acte de dévotion, nous nous rappelons notre lien avec notre puissance supérieure. Notre pratique devient alors sacrée, remplie de grâce, de paix et d'amour. C'est la même chose avec nos enfants. Nous donnons tout ce que l'on a pour qu'ils soient heureux. Leur bonheur fait le nôtre.

Cultivez le discernement

Dans le livre II, verset 26 du *Yoga Sutra*, Patanjali insiste sur l'importance du discernement. Tout d'abord, il nous explique que tout ce dont nous avons besoin est juste en face de nous. Combien de fois oublions-nous de regarder en nous-mêmes pour obtenir des réponses à nos questions ? Toutes les solutions se trouvent à l'intérieur de nous. Malheureusement, nous oublions souvent de faire confiance aux chuchotements de notre cœur et à notre instinct. En second lieu, Patanjali enseigne que le pouvoir du discernement nous aide à mieux comprendre la nature de la réalité. En d'autres termes, nous bénéficions d'un point de vue élargi sur ce qui se passe dans la vie, ici et maintenant. Lorsque nous nous accrochons à un point de vue, nous limitons notre capacité à voir ce qui est devant nous. Une grande partie de notre souffrance vient de la perspective étroite à travers laquelle nous envisageons les événements.

Laissez-moi vous raconter une histoire pour illustrer ce point. C'est l'une de mes préférées. Un villageois vivait dans une petite maison avec sa femme,

sa belle-mère, six enfants, une vache et des poules. Le chaos le rendait fou. Il décide alors de se rendre chez le rabbin du village pour lui demander de l'aide. Le rabbin l'assure qu'il peut résoudre le problème et lui conseille d'acheter une chèvre. Aussitôt, l'homme s'exécute. Il a maintenant une femme, une belle-mère, six enfants, une vache, des poulets et une chèvre. La maison est encore plus chaotique qu'auparavant. Le villageois retourne chez le rabbin et lui décrit cette confusion accrue. Une fois de plus, le rabbin affirme pouvoir résoudre le problème et lui dit de vendre la chèvre. Ce que fait le villageois une fois rentré chez lui. Soudain, sa petite maison ne compte plus que sa femme, sa belle-mère, ses six enfants, une vache et des poules. Les choses étaient devenues beaucoup plus paisibles sans cette chèvre !

À partir de cette histoire, mon professeur de yoga a imaginé un mantra que j'utilise encore quand je n'arrive pas à prendre de la hauteur : « Débarrasse-toi de la chèvre. » Je me le répète souvent.

La clé : prendre du recul

Faites les choses avec le cœur. Quand il commande, il n'y a pas d'ego mal placé. Envier les autres ou rechercher leur approbation relève du mental, pas du cœur.

Il y a quelques années, malgré le succès, mon métier ne m'apportait pas le bonheur et je me posais beaucoup de questions. J'ai alors décidé d'aller voir un psychologue, le professeur Levi. Après m'avoir écoutée parler de mes contrats à honorer et de mes désaccords artistiques avec ma maison de

disques, il me dit : « C'est atroce d'être dépendante des autres, vous devez essayer d'en dépendre le moins possible. » « Mais il n'a rien compris, ai-je pensé. Je ne peux pas faire autrement. Mes producteurs n'adhèrent pas à mes envies, ils critiquent mes choix et me poussent à chanter des textes qui ne me plaisent pas toujours, mais je suis sous contrat et je dépends d'eux pour faire un album. » Quelques consultations plus tard, j'ai enfin compris que mon lien avec eux, bien que très réel, n'existait que parce que je le laissais être. Je me suis détachée de l'opinion de ceux qui étaient trop différents de moi pour que l'on puisse s'entendre. J'ai choisi de ne plus accorder d'importance à toutes ces divergences, je me suis écoutée et j'ai changé de maison de disques.

En famille aussi, vous n'imaginez pas le nombre de crises et de tensions que vous pourrez désamorcer en prenant simplement du recul.

Sur le tapis

Combien d'entre vous, qui pratiquez à la maison, ne prenez pas le temps de faire la posture finale, Savashana, pourtant la plus importante. Malgré son apparente simplicité – il suffit de rester allongé sur le dos sans bouger –, elle s'avère bien plus complexe qu'il n'y paraît car elle nous demande une immobilité à la fois physique et mentale. On l'appelle d'ailleurs la posture du cadavre car les morts ne bougent pas et ne pensent pas. À la fin de chaque pratique, portez votre attention sur votre respiration et pratiquez cette posture impérativement.

Cette posture est décrite en détail dans la quatrième partie, chapitre IV.

SVADHYAYA, pour apprendre à mieux vous connaître

Svadhyaya est la capacité d'appréhender notre vraie nature divine en méditant sur nos expériences et sur les textes sacrés. La vie nous offre une opportunité infinie d'apprendre sur nous-mêmes et nos erreurs sont autant d'occasions de grandir. Passer nos actions à la loupe nous aide à identifier plus clairement nos motivations conscientes et inconscientes. La pratique de Svadhyaya implique aussi l'étude des textes spirituels dont le yogi doit s'imprégner pour apprendre à écouter de sa propre sagesse.

Appliquer ce niyama n'implique pas nécessairement de vous lancer tout de suite dans l'étude de la *Baghavad-Gita*. Un auteur que vous appréciez peut déjà être source de réflexion et de méditation.

Pour ma part, j'ai étudié les textes yogiques les plus importants, mais je trouve déjà dans mes chansons de multiples occasions de méditer. J'ai passé les derniers mois à préparer l'album « *Thérèse de Lisieux, aimer c'est tout donner* ». Les textes de cette religieuse, écrits entre sa 17^e et sa 24^e année, offrent un incroyable potentiel de réflexion.



Partie IV

Le yoga sutra en pratique, pour apaiser votre quotidien

Le yoga ne changera pas le monde, mais il peut nous aider à modifier notre façon de l'aborder, d'y réagir et de nous y sentir. Les différentes techniques qu'il nous propose représentent autant d'outils pour canaliser nos tempêtes mentales et émotionnelles. Et chacun trouvera la formule adaptée à sa personnalité ou aux circonstances. Si vous êtes de ceux qui se libèrent du stress par le sport, les asanas seront vos plus sûrs alliés en période de tension. Si vous cherchez plutôt à vous recentrer par le calme, la méditation vous accompagnera merveilleusement bien. Et si vous êtes du genre à vous laisser submerger par vos émotions, les pranayamas vous offriront une aide précieuse. À vous de tester ces différentes techniques pour voir laquelle vous convient le mieux.

Pour ma part, avant un spectacle, je n'arrive pas à méditer et à focaliser mes pensées. J'ai fini par identifier que je m'apaisais plus facilement par le mouvement. De cette façon, mon corps réussit mieux à se débarrasser de l'adrénaline produite par le cerveau en réponse au stress. Par conséquent, avant de me produire sur scène, je prends vingt minutes pour ouvrir ma cage thoracique à travers différentes asanas. Cela favorise ma concentration. En ajoutant un travail de respiration, je prépare mon corps aux efforts de souffle et au travail du diaphragme que j'aurai à faire en chantant. En

revanche, après une longue journée, pour trouver le sommeil, je préfère pratiquer un yin yoga et méditer. À chaque situation sa recette.



Chapitre 1

Trouver des moments pour soi avec le yoga à la maison

L'arrivée de la pandémie a changé la donne et ancré de nouvelles habitudes dans notre quotidien. La pratique du yoga à domicile est alors devenue une réalité pour des milliers de personnes. J'y vois pour ma part un excellent moyen d'approfondir votre apprentissage. C'est aussi une option à retenir si l'horaire des cours ne coïncide pas avec votre emploi du temps de parent ou si vous souhaitez pratiquer plus souvent que ce qui est financièrement réaliste. L'essentiel est de vous fixer des objectifs raisonnables et de trouver le bon équilibre.

Les clés de la réussite

- **Identifiez un lieu où pratiquer.** Peu importe l'endroit que vous choisissiez, l'essentiel est de disposer de suffisamment de place pour poser votre tapis et vous déplacer en toute sécurité. Où que vous pratiquiez, rendez cet espace sacré, invitant et paisible. L'ambiance apaisante de ce lieu sera une invitation à vous exercer.
- **Mixez les sources d'inspiration.** Certains jours, vous arriverez sur votre tapis en sachant exactement ce que vous souhaitez travailler, mais d'autres

fois, vous vous sentirez moins inspirée. Par chance, les ressources disponibles sont très nombreuses. Quand l'inspiration vous manque, n'hésitez pas à utiliser des vidéos de cours en ligne sur YouTube ou d'autres applications, comme www.ariusyoga.com ou Julienlevyyoga.com. Il peut aussi s'avérer utile d'avoir quelques DVD ou livres de yoga à portée de main.

– ***Donnez le ton.*** Allumer des bougies ou de l'encens, utiliser des images ou des statues de divinités, ou bien encore mettre de la musique vous plongera dans une ambiance propice. De la même façon, aborder le rituel de la préparation avec un sentiment de révérence peut être déjà très apaisant.

– ***Tenez-vous à un horaire d'entraînement.*** Il y a mille occasions de vous éloigner de votre pratique. Quand vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre à vos cours, n'arrêtez pas de vous entraîner pour autant. Déroulez votre tapis à la maison, décidez de ce dont vous avez besoin et laissez votre propre sagesse intérieure vous guider.

Attention à ne pas en faire trop !

Dans ce monde d'image et de compétition, il est facile pour le yogi d'être pris lui aussi dans ce tourbillon. Lorsque le rythme survolté de notre journée s'invite dans notre pratique du yoga, nous fonctionnons en pilotage automatique. Nous accélérons nos enchaînements de postures, notre respiration pulse jusqu'à ne plus être en symbiose avec nos mouvements et notre esprit vagabonde. Bref, nous sommes plus dans un cours d'aérobic

que dans une séance de yoga. Il est facile d'en faire trop. Et le mieux est l'ennemi du bien.

Il y a quelques années, le *Journal américain du yoga* nous donnait des indices pour identifier une pratique trop poussée qui fait que vous n'êtes pas pleinement dans le moment présent. Je me propose de vous les décoder.

Les cinq signes indicateurs d'excès

– ***Vous remarquez à peine votre respiration.*** Permettez-moi de raconter une histoire que j'ai lue sur une étudiante qui tentait de réaliser le poirier. Elle avait toujours eu peur de tomber, mais déterminée à maîtriser cette asana, elle la répétait encore et encore, sans prendre de pause. Le professeur vint l'aider. Il posa une main sur son dos et put immédiatement distinguer qu'elle retenait son souffle. Il lui dit : « Whoa, whoa, whoa. Respire ! » Tout l'accent de sa pratique portait sur sa détermination à se lever et sur sa peur de tomber. Au lieu de se focaliser sur sa respiration, elle se concentrait uniquement sur la finalité, réussir cette posture difficile.

Chaque fois que votre esprit dérive, ramenez-le à votre souffle. Lorsque votre attention se porte sur votre respiration, votre corps suit naturellement le rythme qui vous convient. Contrôlez votre souffle et il vous guidera dans chaque posture.

– ***Vous vous demandez de quoi vous avez l'air.*** Jusqu'où suis-je en train de me pencher dans cette posture de la chaise ? Quelle silhouette me fait ce legging ? Laissez votre ego à la porte ! J'ai été victime de ce péché du yoga

et j'ai subi les blessures physiques qui l'accompagnent. Quand nous devenons obsédés par notre apparence, nous oublions d'écouter nos corps. Nous finissons souvent par nous pousser trop loin afin d'obtenir une photo ou de montrer au professeur ou aux autres yogis nos capacités.

– ***Vous essayez de surpasser votre voisin.*** Pour beaucoup d'entre nous, il est presque instinctif de vouloir être le meilleur et de faire mieux que les autres. Dans un cours de yoga, cependant, il est important de ne pas considérer votre pratique comme une compétition. Restez concentré sur votre propre tapis ! Rappelez-vous que chacun crée ses propres formes à partir des asanas. Alors fermez les yeux pendant votre séance et concentrez-vous sur votre ressenti.

– ***Vous vous moquez des postures de repos.*** Porter moins d'attention aux postures de repos qu'aux postures d'entraînement est une grave erreur. Nous adoptons généralement cet état d'esprit parce que nous voulons obtenir un maximum de gain physique en un minimum de temps. Mais le repos est aussi important que l'activité. Le yoga consiste justement à trouver l'équilibre entre le yin et le yang. Travailler et se reposer. Les bienfaits de ces moments de repos, tels que la réparation musculaire et le nettoyage de l'esprit, ne sont pas à négliger.

– ***Vous êtes distrait par les gains physiques.*** Pensez-vous au nombre de calories que vous brûlez ? Êtes-vous fâché de ne pouvoir réaliser autant de chaturangas qu'hier ? Nous voulons tous nous sentir bien. Et le yoga peut vous aider à atteindre cet objectif. Oui, vous brûlerez des calories dans un

cours de yoga. Oui, vous allez gagner de la force, de la flexibilité et de l'équilibre. Mais ces objectifs ne devraient pas être votre point focal durant votre pratique. Ce ne sont que des effets collatéraux.

Sur le tapis

Salutation au soleil



Une méditation en famille

Avant de méditer avec vos enfants, prenez le temps de méditer vous-même devant eux pendant quelques jours. Les enfants apprennent beaucoup par l'exemple. Puis trouvez le bon timing. Le soir, une heure avant le coucher, est le moment propice pour accompagner le retour au calme. Décidez d'un endroit agréable. Les enfants ayant beaucoup de mal avec le silence, faites

jouer une musique douce et apaisante. Personnellement, j'aime bien mettre une mélodie accompagnée de sons de la nature. On en trouve facilement sur le Web. La méditation doit être calibrée selon l'âge des enfants. Commencez par cinq minutes.

Demandez à tout le monde de fermer les yeux et guidez-les selon ces instructions : « Visualisez un endroit que vous aimez. Dans ce lieu, trouvez un endroit où vous vous sentez en sécurité et imaginez que vous vous y installez. Prenez trois grandes respirations. Expirez longuement jusqu'à vider complètement vos poumons. Maintenant, sans jugement, observez votre respiration sans essayer de la contrôler. Devenez un observateur. Votre corps sait respirer tout seul. À chaque inspiration, visualisez le calme et la paix vous envahir. Puis, à chaque expiration, libérez-vous de tous ce qui ne vous est plus utile. Si vos pensées s'évadent, ce n'est pas grave. Revenez à votre respiration. » Il y aura des jours plus faciles que d'autres. Persévérez.

La méditation Sa ta na ma

Satanama est un Mantra dérivé de sat nam. Il exprime les cinq sons originels de l'univers et se chante en stimulant chaque doigt l'un après l'autre avec le pouce.

Le pouce représente l'ego. Il vient presser l'index qui symbolise la connaissance au son de Sa. C'est la naissance.

Ensuite le majeur, au son Ta, éveille la sagesse. C'est la vie.

Au son Na, le pouce appuie sur le bout de l'annulaire, l'énergie. C'est la mort ou la transformation.

Et pour représenter la renaissance, le pouce et l'auriculaire s'unissent au son Ma, symbole de communication.

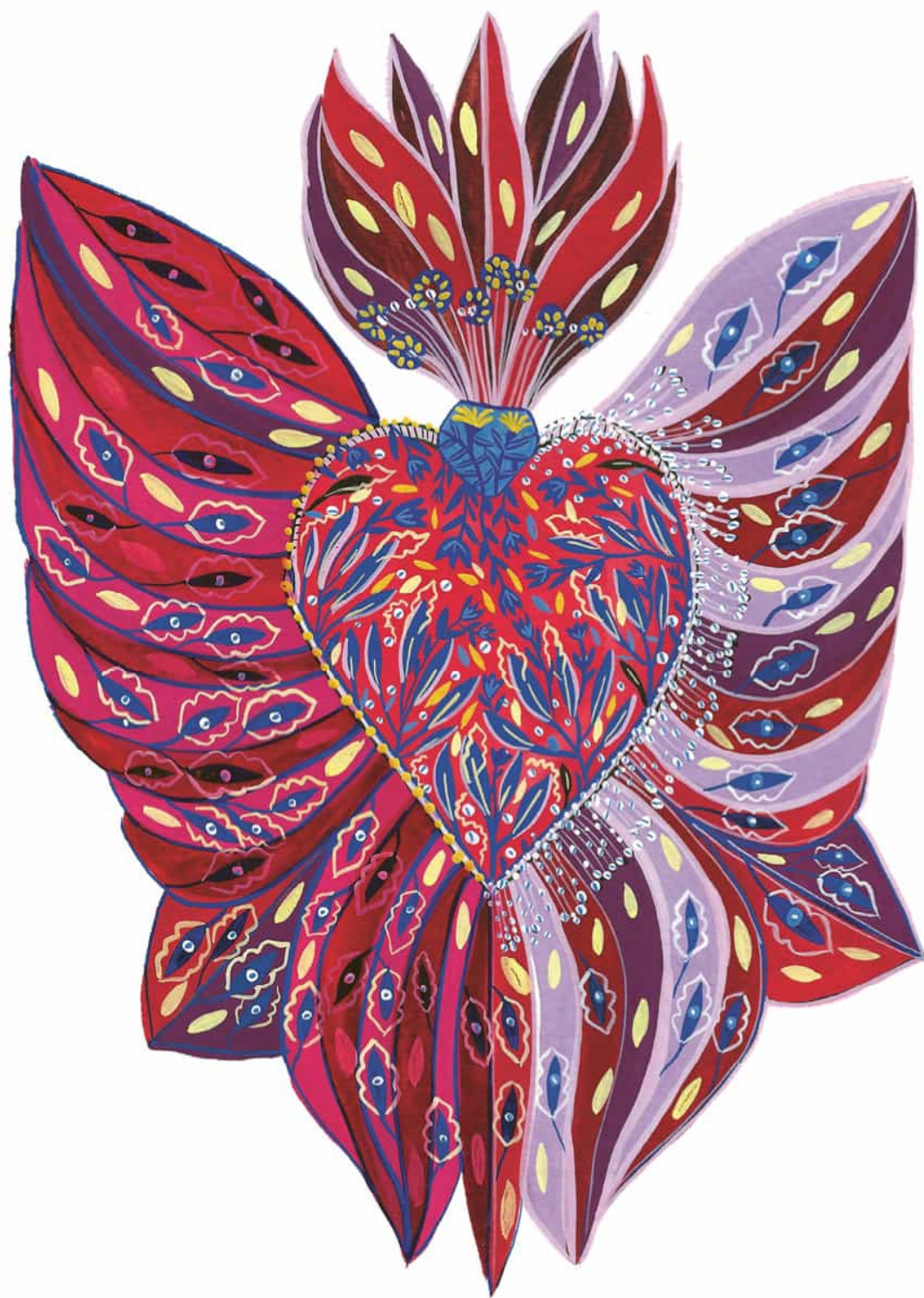
En effectuant ce cycle, imaginez pour chaque son un flow lumineux entrant par le sommet du crâne puis effectuant un « L » dans la tête pour ressortir entre les deux yeux.

Faites-le deux minutes à voix haute, deux minutes à voix basse, deux minutes en silence.

Puis à nouveau deux minutes en silence, deux minutes en chuchotant et deux minutes à voix haute.

Avec les doigts, vous stimulez différents points d'acupression et, avec la visualisation, vous activez l'hypophyse ainsi que les glandes pituitaire et pinéale.





Chapitre 2

Le yoga postural, la voie du bien-être

Comme je vous l'ai dit, j'ai débuté le yoga avec les asanas dans un cours d'Ashtanga. D'un point de vue purement physique, je me sens bien après un cours. Comme si mon corps était un vêtement que j'avais modelé exactement à ma taille pendant la séance. Tout circule mieux. Que vous envisagiez le yoga comme un mode de vie ou uniquement comme une activité physique, les asanas permettent de se maintenir en forme. Patanjali ne décrit pas de postures spécifiques, mais il souligne que maintenir le corps dans une condition optimale permet le réveil de la conscience. Plus vous pratiquerez les asanas régulièrement, moins ils vous demanderont d'efforts.

Adoptez la bonne posture

La définition d'asana, ou posture de yoga, se trouve dans le livre II, verset 46, du *Yoga Sutra*. Ce verset nous indique que « la posture doit être stable et confortable ». Pour certains, cet aphorisme est surprenant, parce qu'il est contraire à la compréhension que l'on a de ces pratiques physiques. Qu'en est-il alors de la sueur ou de la difficulté à tenir des postures telles que l'équilibre sur la tête pendant vingt minutes (Salamba Sirsasana) ? Et que penser alors du fameux mantra « no pain, no gain » ?

Évitez l'auto-critique

Au fil des années, j'ai remarqué chez moi et chez les autres la tendance à croire que nous devons pratiquer le yoga comme un entraînement sportif et que les postures devaient être difficiles pour être bénéfiques. Malheureusement, nous visons avant tout à nous surpasser et à conquérir une posture. Nous sommes dans la course à la performance, symptôme de notre époque.

En réalité, ces croyances sur les postures reflètent nos croyances sur nous-mêmes. Il n'est pas rare que les étudiants se réprimandent et s'auto-évaluent pendant la pratique. Régulièrement, quand je félicite une élève, plutôt que de me remercier, elle me dit qu'elle n'est pas parfaite, qu'elle était meilleure hier ou qu'elle s'améliorera la prochaine fois. Invariablement, je lui réponds qu'aujourd'hui, elle a fait de son mieux. Le corps n'est pas un robot.

Ce que Patanjali nous enseigne dans ce verset se rapporte par extension à la posture qui est la nôtre dans la vie. Le confort commence quand vos pensées et votre vision de la réalité restent stables. Être présent à soi ne laisse plus d'espace pour le jugement. Quand vous vivez de cette façon, vous pratiquez le yoga : vous vivez pleinement.*

La clé : ne pas se juger

Si vous attendez plus de vous que des autres, c'est une façon de dire que vous êtes meilleur que les autres et que vous devez donc travailler à un niveau supérieur. Cela ne signifie pas que vous ne devez pas vous fixer des objectifs. Au contraire. La question est de savoir comment vous réagissez si vous ne pouvez pas atteindre ces objectifs.

Ne confondez pas honnêteté et jugement. Vous considérer comme mauvais ou en échec parce que vous n'avez pas accompli ce que vous aviez décidé de faire est un jugement. Dire clairement et simplement que vous n'avez pas réalisé votre plan, c'est en prendre la responsabilité.

En France, le public m'a connue grâce à l'Eurovision. J'ai terminé quatrième avec la chanson « Je n'ai que mon âme ». Beau résultat, me direz-vous. Mais pour moi, ce fut mon plus gros échec. Je devais répondre à l'attente d'un pays, de ma famille, de mon équipe, de l'auteur-compositeur de la chanson. Je devais gagner. En réalité, j'étais la seule à avoir cette attente, mais je m'imaginais que personne n'aimerait la chanteuse qui finit quatrième. Avec le recul, je m'en suis remise et quand je regarde les carrières des finalistes des télé crochets modernes, je me dis que finalement, les gens aiment avant tout la vérité et l'émotion. Gagnant ou pas.

Sur le tapis

Pour vous libérer de vos jugements sur vous-mêmes, vous devez d'abord en être conscient. Cet exercice vous y aidera. Choisissez une posture de yoga difficile, voire impossible à faire, tout en tenant compte de vos limites

physiques et de votre santé. Tentez de pratiquer cette posture tous les jours pendant un mois.

Pour commencer, dites silencieusement ou à voix haute : « J'essaie de faire quelque chose de difficile et je m'apprécie d'avoir essayé. » Ensuite, portez une attention particulière à votre dialogue intérieur lorsque vous pratiquez la posture. Écoutez les instructions que vous vous donnez. Quelles sont-elles ? Que vous dites-vous quand vous réussissez ? Quand vous échouez ? La posture est-elle calme et régulière ?

Lorsque vous sortez de la posture, dites à haute voix : « J'ai essayé quelque chose de difficile et je m'apprécie d'essayer. »

Lorsque vous vous sentez à l'aise dans l'asana, choisissez-en un autre et répétez le processus.

Pour ma part, quand je constate que je suis dans le jugement, j'applique une idée de Judith : j'essaie de me parler comme je le ferais avec mes élèves. Jamais je n'oserais être aussi dure avec eux que je ne le suis parfois avec moi. Cela me ramène à un dialogue plus juste envers moi et les autres. Vous pouvez appliquer cet exercice dans tous les domaines de votre vie.

Chapitre 3

Les Pranayamas, la respiration anti-stress

Quand on pense chanteuse, on pense voix. Oui, mais la voix est un instrument à vent et la respiration est le centre de la technique vocale. J'ai commencé à travailler ma respiration à l'âge de huit ans alors que je prenais mes premiers cours de chants. Petite, respirer avec le nez et non par la bouche était un rêve. J'avais des adénoïdes très gros qui bloquaient mes sinus. Je ne pouvais donc ni inspirer, ni expirer par le nez. Je me souviens que je regardais ma cousine Geneviève dormir et qu'elle était mon idole. Elle gardait sa bouche fermée super longtemps. Dans ma tête d'enfant qui pensait que tout le monde avait les mêmes sinus que moi, j'imaginais qu'elle retenait sa respiration. Je me rappelle m'être entraînée à contenir mon souffle, comme elle... Après une chirurgie, ma respiration fut changée pour toujours. Pourtant, au début de mon apprentissage du yoga, j'avais l'impression d'être physiquement inférieure à certains élèves. J'avais remarqué qu'ils semblaient mieux exécuter les postures que moi. Puis un jour, ma prof m'a dit : « Peut-être ne maîtrises-tu pas encore tous les asanas, mais tu contrôles ta respiration tout au long du cours et c'est là le plus important. Certains des élèves que tu admires ne respirent pas, ils ne font donc pas du yoga, mais de la gymnastique. »

Pratiquez le contrôle du souffle

Il est aujourd'hui admis que le travail du souffle a un impact positif sur notre santé et notre bien-être. Des scientifiques ont en effet observé que notre respiration variait selon nos émotions. Par exemple, si j'ai peur, elle s'accélère. Ils se sont donc demandé si nous pouvions modifier nos émotions en modifiant notre respiration. La réponse est oui !

La respiration est une des clés majeures du yoga. Pas de respiration, pas de yoga, répète toujours Aria. Développées par les anciens yogis pour la purification des nadis, ces techniques de respiration visent à contrôler, cultiver et modifier le prana, c'est-à-dire l'énergie vitale qui circule en nous. Maîtriser cette force de vie par la respiration nous permet de nous centrer, de nous apaiser et de lutter efficacement contre le stress.

La clé : la respiration ventrale

Pour la plupart des pranayamas, le souffle est lent, régulier, et s'articule autour de la respiration abdominale. Habituez-vous à respirer par le nez en inspirant dans le ventre et non dans la cage thoracique. Asseyez-vous toujours avec une colonne vertébrale droite et un corps détendu. Pendant que vous pratiquez le pranayama, laissez aller vos pensées en vous concentrant uniquement sur votre respiration.

Sur le tapis

Débutez par la respiration Ujjayi que vous conserverez tout au long de votre pratique d'asana.

Très pratiquée dans les cours de Vinyasa yoga, cette technique est aussi appelée le souffle de l'océan en raison du bruit de vagues qu'émet la gorge lors de l'expiration.

Pour faire résonner l'océan, inspirez par le nez puis expirez par la bouche en émettant le son « haaa » tout en sentant la contraction dans votre gorge. Gardez cette contraction engagée sur l'inspiration et l'expiration.

Mon astuce ? Soufflez comme si vous vouliez faire de la buée sur une fenêtre. Après quelques respirations, essayez de fermer la bouche et de respirer par le nez tout en faisant résonner l'océan dans votre gorge. La respiration est ralentie et la chaleur du souffle reste à l'intérieur du corps.



Chapitre 4

Yoga du soir, on décharge les batteries avec la méditation et la relaxation

Souvent le soir, quand enfin on s'allonge dans notre lit, on se remémore notre journée et on pense à tout ce qu'on doit faire dans la semaine. Et généralement, ces pensées nous stressent. Un jour, j'ai donc décidé de poser sur ma table de nuit un petit cahier et un crayon pour les noter dès qu'elles surgissent. Ainsi, elles arrêtent de tourner dans mon esprit. Et si une idée de chanson me vient, je l'écris et j'y travaille le lendemain. Ce petit cahier m'a permis de me libérer des différents stress qui troublaient mon endormissement. Mais d'après mon expérience, la façon la plus efficace d'évacuer notre stress quotidien consiste à pratiquer ces deux piliers du yoga que sont la méditation et la relaxation.

1 – Dharana, l'accès à la méditation

La méditation est un exercice pour le mental que je pratique depuis peu. Au début de mes tentatives de relâchement, mon esprit partait dans tous les sens. Les bruits alentour, les choses à faire, un chat qui passait près de moi. Je ne relâchais rien et, plus j'essayais, moins j'y arrivais. J'avais les yeux

fermés, mais même dans mes paupières demeurait une petite contraction musculaire. Je ne réussissais pas à sortir du quotidien. De plus, je culpabilisais de ne pas être active : faire ma comptabilité, travailler mes chansons, nettoyer le frigo... Pendant que j'étais étendue sur mon tapis de yoga, aucune de ces tâches n'avancait. Il m'a fallu du temps pour assimiler le laisser-aller et la relaxation. Du temps pour comprendre que l'impact à long terme de ces pratiques serait si bénéfique que m'accorder ce moment était plus important que d'apprendre mes chansons. Je les retiendrai mieux après de toute façon.

Pratiquez la concentration

Selon le *Yoga Sutra*, Dharana est l'art de la concentration mentale sur un seul objet. L'objectif est de maintenir toute son attention sur ce point, qu'il s'agisse d'un chakra, d'une déité, d'une flamme de bougie ou de notre respiration. Dès que l'on soutient cette concentration profonde pendant quelques minutes, on entre en méditation. Pratiquer dharana, c'est donc s'ouvrir à la méditation.

Ayant choisi la voie du Bhakti yoga, j'aime chanter des mantras pendant que je médite. Ces paroles sacrées sont un outil qui nous aide à naviguer au milieu des fluctuations de l'esprit. Vous pouvez les réciter à voix haute, les murmurer ou même vous les répéter mentalement. Cette pratique peut aussi être enseignée aux enfants. Plutôt que de tourner en boucle dans votre tête avec des pensées telles que « j'ai peur de ne pas réussir à tout faire demain », utilisez par exemple le mantra de Ganesh, « Om gam, ganapataye namaha », censé éliminer les obstacles de la vie. Peut-être que vos

problèmes ne disparaîtront pas comme par magie, mais votre perception changera et vous aborderez les événements avec plus de sérénité.

Pratiquer le relâchement, c'est accepter que les réponses à nos grandes questions existentielles ne se trouvent pas à l'extérieur, mais bien à l'intérieur de nous. La méditation ou la prière peuvent aider à trouver en nous la force, la sagesse ou l'énergie dont nous avons besoin pour avancer. Il suffit d'apprendre à se détendre et d'y aller par étapes.

La clé : créer son mantra

Un mantra est un mot ou une phrase construite au présent et de manière positive que vous répétez et qui vous accompagne vers votre but. En voici quelques exemples : « Je suis apaisée. » « Je suis heureuse ». « Toutes les réponses sont en moi. » « Je m'engage à vivre pleinement ma vie en ce moment ».

En général, un mantra vous est offert par votre professeur pour vous amener vers votre destin. Le mien me fut révélé par mon fils et ma mère. Depuis sa naissance, quand Bixente est dans mes bras, je lui chuchote un « je t'aime » au creux de l'oreille. Il y a quelques mois, j'étais en tournée au Canada avec ma mère et mon fils. À ce moment-là, Bixente commençait à parler de plus en plus. Un jour que je suis près de lui dans le salon, il se penche vers moi et me dit : « Maman, entends secret ». Je tends donc l'oreille et il me chuchote : « Aime, Maman » Ce fut l'un des plus beaux moments de ma vie. À partir de là, il a répété son secret à tous ceux qu'il aimait, toujours

avec la même délicatesse. Un mois plus tard, la tournée se termina. Avant de nous séparer, j'offris à ma mère un mala. Il s'agit d'un collier de 108 perles destiné à réciter des mantras. À ce moment-là, je ne donne pas de mantra à ma mère, mais je lui explique comment chercher le sien et préparer son mala à la méditation. Quelques heures après son départ, elle m'envoie un message. Elle l'a trouvé. Ce sera le secret de Bixente. Parce que, quand on aime, tout va mieux. Depuis ce jour, mon mantra et mon but sont d'aimer. « Aime, Aime, Aime », je le répète chaque fois que la vie me met à l'épreuve. Je remercie mon fils et ma mère de m'avoir mis sur la route du secret de Bixente.

Faites attention aux phrases que vous vous répétez mentalement dans la journée. Si vous vous dites « je suis moche » cinq ou vingt fois par jour, cela devient votre mantra. Voulez-vous vraiment de cette affirmation comme mantra ?

Sur le tapis

Je vous propose de prendre un moment pour vous relâcher.

Tout d'abord, soyez indulgent avec vous-même. Au début, votre esprit s'évadera vers les choses à faire. Viendra un jour où vous arriverez à vous relâcher et vous serez tellement détendu qu'il est possible que vous vous endormiez. Toutes ces étapes sont normales. Si vous sombrez rapidement et souvent dans le sommeil, tentez de pratiquer assis. Si vous vous endormez tout de même, eh bien dormez. Vous avez certainement besoin de sommeil.

Ce pragmatisme est enseigné par Judith. Et j'aime cette logique qui accepte la réalité de la vie.

Pour commencer, sélectionnez un espace tranquille à la maison ou au travail. Décidez de combien de temps vous disposez et réglez une minuterie pour ne pas avoir à regarder l'horloge pendant l'entraînement.

Sur l'application *KirtankriyaTimer*, choisissez une posture de yoga apaisante dans laquelle vous êtes à l'aise, par exemple allongé dans la posture de relaxation de base (Savasana) sur votre tapis de yoga ou bien assis sur une chaise derrière votre bureau (Tadasana). Mettez-vous à l'aise en glissant une couverture roulée sous vos genoux et une serviette sous votre cou. Et pour vous soutenir dans la posture assise, vous pouvez placer une pile de livres sous vos pieds et une serviette roulée contre vos lombaires. Quel que soit votre choix, assurez-vous que votre colonne vertébrale est droite et détendue.

Une fois en position, fermez les yeux. Si vous êtes allongé, couvrez-les avec un gant de toilette ou un petit sac de méditation. Détendez votre mâchoire et votre gorge. Passez quelques minutes à observer doucement votre respiration sans essayer de la contrôler.

Répétez ensuite un mantra que vous aurez préalablement choisi. Restez dans la posture. La plupart des activités quotidiennes sont orientées vers un but. La pratique du relâchement n'a pas d'autre objectif que de vous permettre de vivre pleinement chaque moment, libre de la distraction causée par les pensées. Au lieu d'essayer de vous remplir, voyez comme une chance de vous sentir vide, tranquille et présent. Sans culpabiliser.

Pour mettre fin à la pratique, suivez votre respiration et répétez votre mantra. Ouvrez les yeux, étirez-vous et prenez le temps dont vous avez

besoin pour faire la transition vers votre prochaine activité, sachant que tout va bien en vous.

2 – Savasana, l'art de la relaxation profonde

Il m'a fallu du temps pour comprendre pourquoi cette posture était décrite par les sages comme une des plus complexes. Stopper les agitations du corps est simple, mais endiguer celles de l'esprit est beaucoup plus compliqué. Dans cette posture, je repose mon mental et je laisse à mon corps le temps d'absorber les informations de ma séance de yoga.

Ne négligez pas cette posture

Si vous oubliez de pratiquer Savasana, votre séance aura moins d'effet. Vous aurez passé un agréable moment sur votre tapis. Vous vous serez préparé à retourner à votre quotidien. Mais il manquera l'essentiel, la relaxation finale.

Je ne sais plus quand j'ai lu cette histoire sur l'importance de cette posture, mais elle en résume toute l'essence. Un beau jour, une avocate indienne renommée, donc débordée, est allée trouver le célèbre maître de yoga Iyengar. Elle voulait savoir comment faire pour continuer à pratiquer le yoga durant ses journées les plus chargées et lui posa cette question : « Quel est le secret d'une séance courte et efficace ? » Le grand maître Iyengar lui aurait alors répondu, sur un ton laconique, mais péremptoire : « Deux minutes de Sirsasana, cinq minutes de Sarvangasana, et aussi longtemps que possible en Savasana ».

Entraînez-vous régulièrement

Savasana signifie posture du cadavre : puisque nous sommes allongés sur le dos, immobiles. Mais derrière ce nom morbide se cache un élément vital de votre pratique.

Pourquoi faire le mort ? Parce que nos vies sont conçues sur l'alternance de périodes d'éveil et de périodes de veille qui permettent la mise à jour des nouvelles informations reçues. On connaît ainsi l'importance d'un bon sommeil dans la consolidation des connaissances acquises durant la journée. Sans doute avez-vous déjà remarqué que vous reteniez plus facilement ce que vous avez lu ou appris avant de vous coucher. Le sommeil facilite en effet le transfert des nouvelles informations de l'hippocampe, intervenant dans les premiers stades de mémorisation, vers le cortex pré-frontal, qui permet d'intégrer de façon pérenne ces informations. De la même façon, Savasana permet de synthétiser les mouvements, les instructions, les sensations perçues pendant la séance de yoga et de les assimiler.

Attention cependant, ne nous méprenons pas. La relaxation en yoga n'est pas synonyme de sieste.* Bien au contraire, c'est une posture plus difficile qu'il n'y paraît de prime abord. On estime même qu'il faut environ trois semaines pour apprendre à pratiquer cet asana correctement.* J'aime bien observer mes élèves quand je les guide dans cette posture. Certaines se grattent, d'autres toussent, d'autres bougent les paupières très rapidement et froncent les sourcils...

Eh oui, aussi surprenant que cela puisse paraître, il faut s'exercer pour apprendre à se relaxer ! Si l'on reste inerte physiquement, semblable à un cadavre, se relaxer profondément demande un effort de concentration. Votre

capacité à vous relaxer est révélatrice de cette difficulté. Êtes-vous plutôt du genre à vous endormir en trois minutes ou, au contraire, à ne pas pouvoir arrêter le flot de vos pensées ? Parvenir à se relaxer est tout un art. C'est la quintessence du yoga.

La clé de l'énergie

Les bienfaits de Savasana sont multiples. Cette posture permet de relâcher les muscles, d'éliminer les tensions physiques, d'augmenter le pouvoir de concentration, de diminuer le stress et de lutter contre la fatigue et l'insomnie. Elle permet aussi à votre corps d'intégrer tous les bienfaits de votre séance de yoga et de se recharger en énergie.

Vous l'aurez compris, savasana se pratique à la fin de votre séance de yoga ! Combien de temps rester en relaxation ? À vous de voir... On recommande généralement de lui consacrer cinq minutes pour chaque demi-heure de pratique. Mais rien ne vous empêche de rester une heure dans cette posture. Savasana est aussi une posture à part entière que l'on peut pratiquer au moindre coup de mou, indépendamment des autres asanas. Le yoga nidra nous enseigne que parvenir à se relaxer entièrement dix minutes en Savasana équivaut à une nuit entière de sommeil...

Sur le tapis

Une relaxation parfaite, c'est une relaxation physique, psychique et spirituelle.

Tout d'abord, prêtez attention à ce qui vous entoure : veillez à avoir assez d'espace autour de vous, à ce que la pièce ne soit ni trop sombre ni trop éclairée, à ce que la température soit agréable. Couvrez-vous au besoin.

Tout est en ordre ? Vous pouvez commencer à vous relaxer physiquement : allongez-vous sur le dos, les jambes et les bras écartés à un angle d'environ 45 degrés. En yoga nidra, on conseille de tourner les paumes de mains vers le haut afin de reposer le bout des doigts qui contient de très nombreuses terminaisons nerveuses.

Les pieds, les genoux, la colonne et la base du crâne sont parfaitement alignés. Les muscles se relâchent, comme s'ils ne luttaient plus contre la gravité. La respiration se fait de plus en plus lente et profonde.

Scannez mentalement chaque partie de votre corps en partant des orteils et en remontant jusqu'au sommet du crâne : vérifiez que chacune est bien détendue. Essayez de ne penser à rien pendant quinze minutes.**





Chapitre 5

Pratyahara, pour gérer les moments de crise avec les enfants

Apprendre à gérer ses émotions est primordial, d'abord pour soi mais aussi pour nos enfants. Alors que je cherche une anecdote personnelle pour illustrer ce propos, je me rends compte qu'en ce moment, je ne vis pas trop de situations où j'ai besoin d'appliquer le détachement. Je n'ai pas l'impression de devoir prendre de la hauteur. Assise au volant de ma voiture, ce 6 novembre 2020, je réalise que j'ai progressé bien plus que je ne le crois. Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de ma maman. Elle est au Canada, je ne sais pas dans combien de temps je la verrai, parce qu'avec la Covid, les frontières sont fermées, mais j'arrive à avoir du recul. Mes spectacles sont à l'arrêt jusqu'en mars 2021 minimum et les magasins de disques sont fermés depuis deux semaines, me privant de mes principales sources de revenus. Mais je me surprends à être étrangement positive sur mon avenir. Le père de Bixente et moi sommes unis civilement, mais nous avons entamé depuis quelques mois une séparation. En conséquence, je n'ai pas mon fils avec moi tous les soirs et plusieurs pans de ma vie sont en pleine transformation. Je pourrais être angoissée, stressée. Pourtant, il n'en est rien. Je sais que je vis une période de transition et qu'elle ne durera pas toute ma vie. Même si j'ai parfois des doutes ou des craintes, ils ne durent pas car le fait de prendre conscience de mes émotions m'évite de sur-réagir.

J'ai mis longtemps à comprendre cette voie et il y a encore des jours où je n'arrive pas à la maîtriser. Installer une distance entre les stimuli et ma réaction émotionnelle, ne pas être l'esclave de mes sentiments, n'est pas tous les jours une mince affaire. Mais on peut tous y arriver. À cet égard, le yoga reste votre plus précieux atout pour gérer les crises sans perdre patience et calmer votre enfant.

Contrôlez vos émotions

Pratyahara signifie « rétraction des sens » et nous invite à ramener nos sens à l'intérieur de nous. En restant indifférent aux stimulations extérieures, le yogi peut parvenir à atteindre un niveau de conscience beaucoup plus élevé*. En dirigeant vous aussi votre attention en votre centre, vous diminuez l'intensité de vos émotions négatives et désamorcez le stress qui y est associé.

Cultivez la patience

Il nous arrive à tous de perdre patience. Pourtant, face à une situation qui nous irrite, il nous appartient de décider de réagir au quart de tour ou d'installer une distance entre les stimuli et la réaction. Cette distance laissera plus de place à la compréhension, à la compassion et finalement à la patience. Je sais, rester patient après une longue journée de travail face à un enfant de deux ans qui refuse de dormir semble utopique. Alors, buvez un

verre d'eau, respirez profondément trois ou cinq fois, puis tentez la patience. Cinq minutes de paroles calmes aboutiront à un meilleur résultat que trente minutes de cris et de menaces de lui supprimer ses jouets préférés.

Stimulez l'imagination de vos enfants

Je pratique le yoga avec mon fils depuis qu'il sait marcher. Il a commencé en voulant imiter les postures que je réalisais. Je lui ai donc réservé des moments en abordant le yoga comme un jeu.

Je lui propose de jouer à qui reste le plus longtemps sur un pied ou à qui peut toucher son nez avec ses orteils. Chez un enfant, le nom des postures éveille l'imagination. Avec Bixente, nous aimons bien créer des histoires autour de ces asanas et je vous encourage à en faire de même. Inutile de vous préciser que je ne l'oblige jamais à pratiquer le yoga ou la méditation. Pour lui, c'est un jeu.

La clé de la concentration

Pendant une séance, le yoga encourage la concentration chez les enfants et peut les aider à mieux se préparer aux tests et aux examens. Je travaille moi-même avec de jeunes collégiens ou lycéens qui stressent avant les contrôles ou avant leur passage au collège. Je leur fais effectuer des exercices physiques pour « dépenser » leur trop-plein d'énergie ou

d'anxiété, puis je passe au travail de respiration. Les experts suggèrent aussi qu'il peut leur être très utile de faire une pause lorsqu'ils étudient et de réaliser alors quelques postures de yoga avant de se replonger dans leurs livres.

La pratique régulière du yoga et de la méditation peut également améliorer les capacités mentales et motrices des enfants ayant des difficultés d'apprentissage et de développement. Elle a démontré son influence bénéfique sur le comportement des jeunes atteints d'un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDAH), mais aussi sur l'estime de soi, la qualité des relations, les habitudes de sommeil et les niveaux d'anxiété. D'une façon générale, les études font également état d'une amélioration du rendement scolaire, d'une baisse des comportements répréhensibles et d'une meilleure santé.**

Encouragez vos enfants à se joindre à vous et à développer leur pratique. Il est admis que les moins de six ans peuvent faire des exercices allant d'une à quinze minutes, et que les plus grands peuvent aller jusqu'à trente minutes. Vous favoriserez ainsi leur bien-être et l'harmonie familiale.

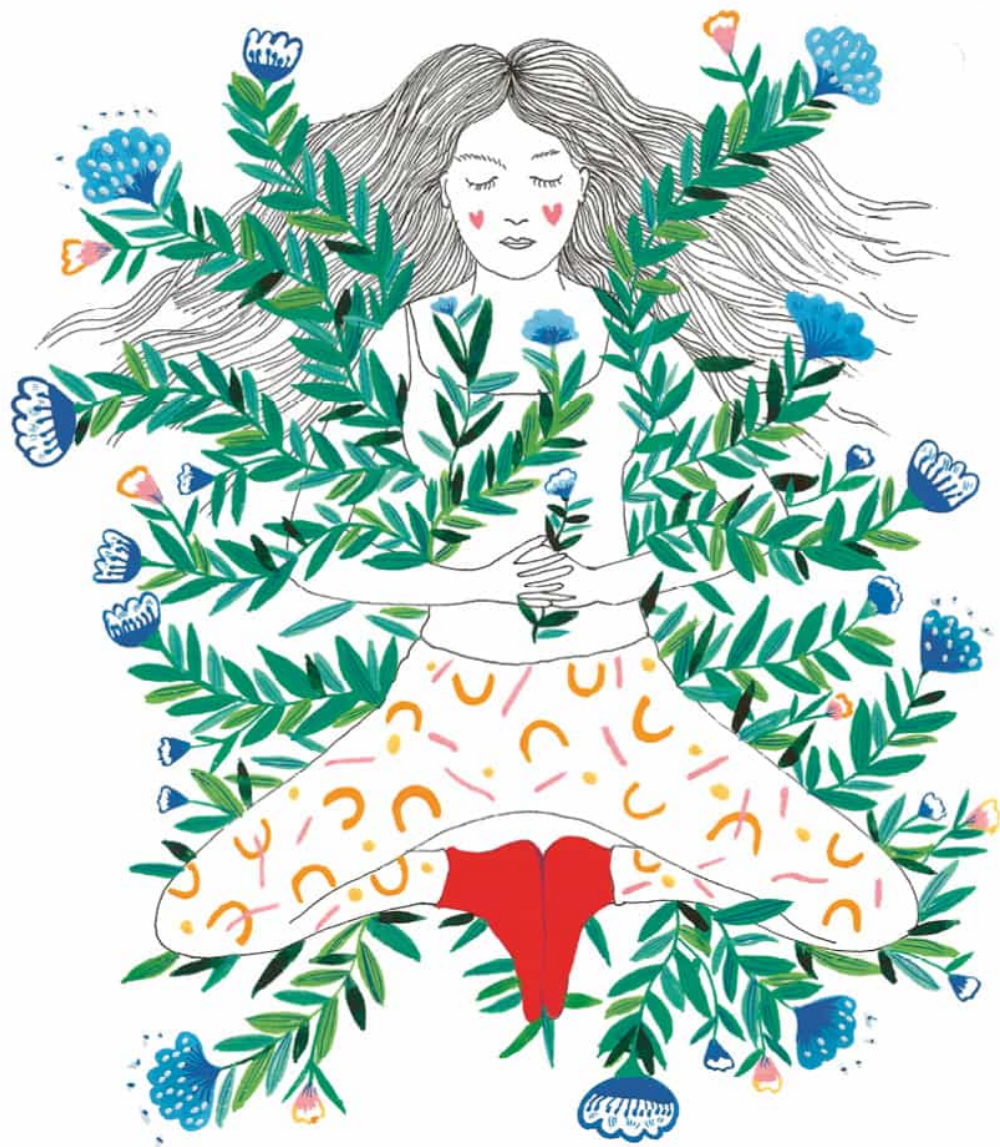
Sur le tapis

– Pour recentrer et calmer les plus petits, restez dans le jeu.

Commencez toujours par bouger pour libérer le stress. Les enfants aiment beaucoup les postures et leurs noms d'animaux. Créez une histoire autour de ces postures. En voici un exemple : « Un matin, le soleil était haut dans le ciel (lever les bras) et une montagne géante se dressait fièrement –

tadasana. Quand un chien la tête vers le bas arriva – adho mukha savasana –, il croisa un cobra – bhujangasana – et ils partirent ensemble à la recherche de l’aigle magnifique – garudasana. Pour atteindre leur but, ils durent traverser une forêt avec des arbres gigantesques – vrikshasana. Puis ils arrivèrent à la rivière, mais le pont était cassé – ardha setu bandhasana. Ils durent donc construire une barque – navasana... » Je vous laisse continuer. Mais à la fin, il faut terminer par la posture de savasana. Il s’agit souvent du moment où le héros de l’histoire va se coucher après une journée bien remplie. Restez deux à cinq respirations par posture selon la concentration de votre enfant.

– Les plus de six ans sont sensibles au côté acrobatique des postures. Proposez-leur par exemple une séquence qui les mènera à la posture de l’oiseau du paradis – svarga dvidasana – que j’ai déjà proposée sur Instagram, @natashastpier. N’oubliez pas de travailler les deux côtés. Restez cinq respirations par posture.



Samadhi, un état de grâce accessible à tous

L'éveil est le but du yoga. Le yogi se trouve dans un état d'extase mystique qui le conduit à la délivrance. Le corps et les sens reposent comme dans un état de sommeil. Il baigne dans la béatitude.

On pense que samadhi ne peut être atteint que par les très grands yogis. On l'imagine comme quelque chose de mystérieux. Judith Hanson Lasater, avec qui j'ai étudié les sutras, en a une tout autre vision. Selon elle, nous pouvons tous atteindre cet état de samadhi. Elle explique que nous l'expérimentons tous un peu lorsque nous sommes plongés si profondément dans une tâche que plus rien n'existe. Par exemple, lorsque ma mère fait de la peinture, elle est entièrement dans sa toile. Le temps n'existe plus, elle passe des heures sans manger ni boire. Elle ne pense à rien d'autre. Elle est dans cet état de grâce que nous avons tous expérimenté un jour.

Quel yoga est fait pour moi ?

J'entends souvent : « Je ne peux pas faire de yoga, je ne suis pas souple ». Stoppons tout de suite cette idée erronée. Le yoga ne nécessite pas de souplesse. Elle viendra avec le temps. Prenons le cas du père de Bixente qui souffre de coxarthrose sur les deux hanches. En un an, il a gagné 20 cm de flexion avant. Il suffit de choisir un cours qui correspond à vos envies et votre niveau.

J'en profite ici pour vous suggérer de bien sélectionner votre cours. Avec tous les styles de yoga proposés, il est facile d'être déçu ou dépassé. Et ne confondez pas les jolies photos qu'on trouve sur Instagram avec la réalité du yoga. Ces belles postures peuvent être faites par nombre de gymnastes. La différence entre un yogi et un gymnaste réside dans le travail de la respiration et dans le but recherché.

Le hatha yoga séduira ceux qui recherchent plutôt une activité physique et un moyen de garder la forme.* Il améliore la souplesse et renforce la musculation. C'est la pratique la plus populaire en Occident.

Le yin yoga, assez lent, travaille sur les tissus musculaires en profondeur. Idéal pour ceux qui recherchent un étirement du corps et visent une détente profonde.

Le yoga iyengar vous accompagnera avec différents accessoires adaptés à votre corps et à votre niveau (sangles, briques, chaises, traversins...). Il est souvent préconisé en cas de problèmes osseux ou musculaires. C'est une bonne option pour les personnes ayant des difficultés physiques puisqu'elles sont assistées par les objets dans leurs postures.

L'ashtanga yoga travaille sur la force en synchronisant les asanas et la respiration sur un rythme soutenu. Sa particularité réside dans l'enchaînement de postures de plus en plus difficiles à réaliser. Il agit aussi sur la souplesse et la puissance musculaire. Déconseillé aux débutants.

Le vinyasa est un yoga fluide et dynamique qui se déroule comme une chorégraphie de danse. Ici, le rythme des postures est synchronisé à la respiration. Parfaitement adapté à ceux qui veulent une activité cardio.

Le kria yoga et le nidra yoga séduiront ceux qui s'intéressent à la méditation. Ils visent la relaxation profonde et n'intègrent pas de postures.

Le kundalini yoga vise à maîtriser l'énergie vitale qui circule au long de notre colonne vertébrale afin d'éveiller la conscience de soi. Sa pratique intègre les postures, la respiration et les mantras. Pour celles qui veulent renforcer leurs muscles profonds et lutter contre le stress.

Le bhakti yoga est le chemin de la dévotion dans lequel vous vous consacrez à une vie de pureté afin de vous purifier et d'atteindre la réalisation du Soi. Il inclut la méditation et les mantras.



Lexique

Abhyasa : pratique spirituelle régulière.

Agni : force transformatrice/feu.

Ahimsa : principe de la non-violence.

Ananda : la félicité.

Asana : posture corporelle.

Ashtanga : les huit étapes exposées dans les *Yoga Sutra*.

Bandha : verrouillage exercé par la contraction musculaire d'un point précis du corps.

Bhakti : dévotion.

Chakra : point de convergence de l'énergie subtile.

Chitta : conscience individuelle.

Dharana : attention, concentration parfaite.

Dharma : loi naturelle régissant le monde.

Dhyana : état méditatif.

Guru : maître ou guide spirituel.

Japa : répétition continue d'un mantra.

Ajapa : répétition mentale d'un mantra.

Katana : séquence de postures réalisées dans un ordre précis.

Karma : Loi de cause à effet agissant sur le destin personnel.

Kriya : processus de purification.

Manas : terme regroupant l'ensemble des phénomènes mentaux.

Manashanti : esprit calme ou apaisé.

Mandala : figure géométrique.

Mantra : formules sacrées récitées dans un but spirituel.

Mudra : posture faite avec les mains.

Nada : vibration subtile.

Nadi : conduits pour l'énergie subtile.

Nidra : sommeil dans la tradition du yoga.

Niyama : principe de vie issu des *Yoga Sutra*.

Patanjali : personnage mythique auteur de *Yoga Sutra*.

Prana : énergie vitale subtile.

Pranayama : exercice de respiration.

Prathyahara : retrait des sens.

Sadhana : voie suivie dans l'étude la découverte de soi.

Samadhi : état ultime d'union.

Sankalpa : intention sincère, profonde, un vœu solennel.

Santosha : principe de contentement.

Shanti : paix.

Svadyaya : étude de soi.

Tantra : ensemble de textes et de méthodes initiatiques.

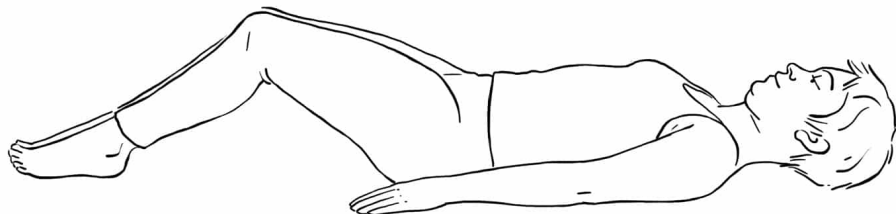
Vasana : trace des activités antérieures de la pensée.

Veda : ensemble de textes révélés aux sages indiens.

Yama : principe relationnel des *Yoga Sutra*.

Yoga Sutra : traité de la doctrine du yoga.

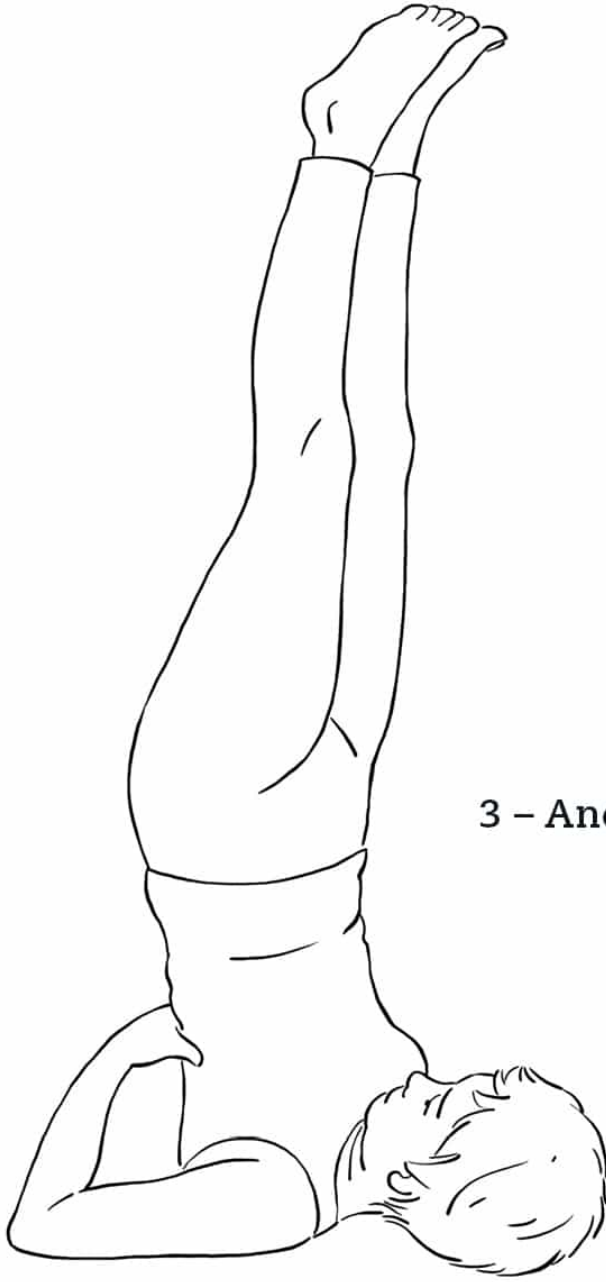
*Quelques postures au quotidien**



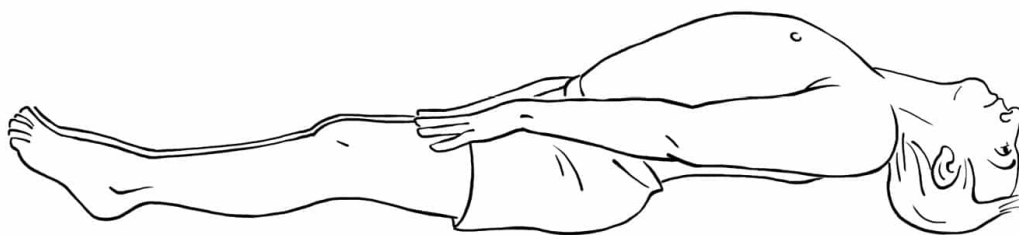
1 – Savasana modification genoux pliés



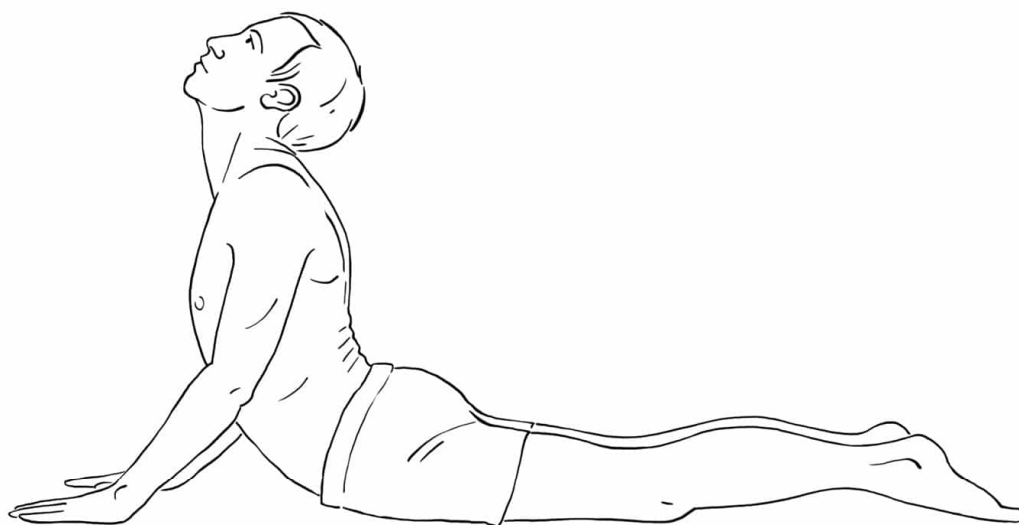
2 – Halasana



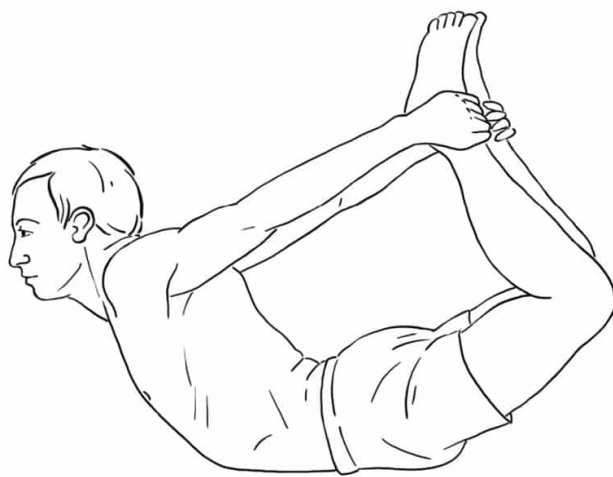
3 – Andha padmasana



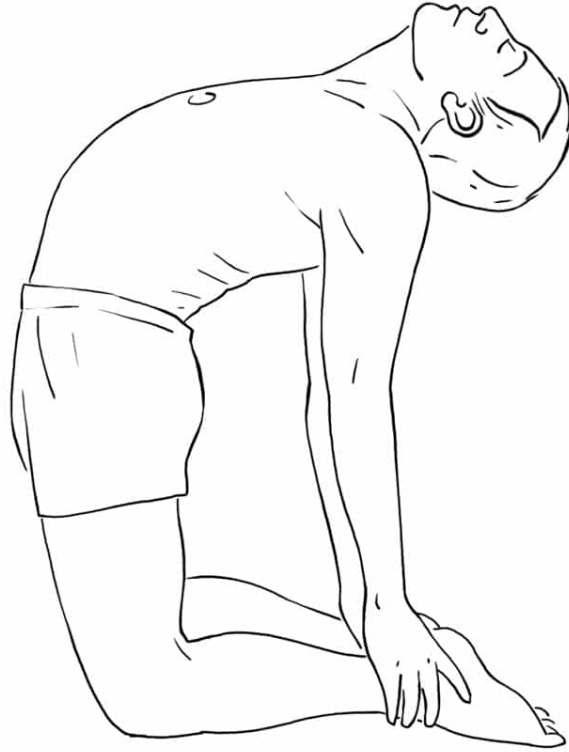
4 – Matsyasana



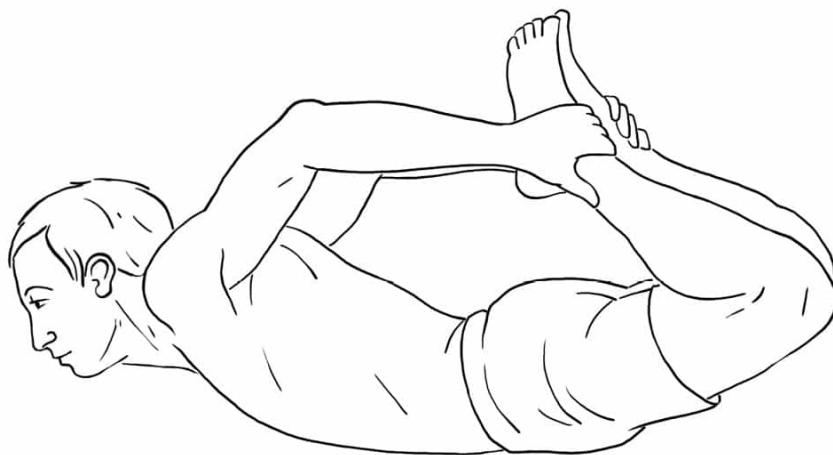
5 – Bhujangasana



6 – Setu bandha sirsasama



7 – Sarvangâsana



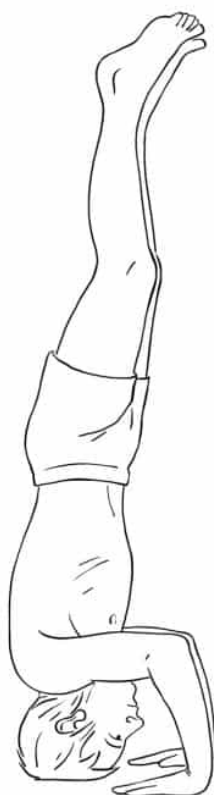
8 – Urdhva dhanurasana



9 – Ardha matsyendrasana



10 – Trikonasana

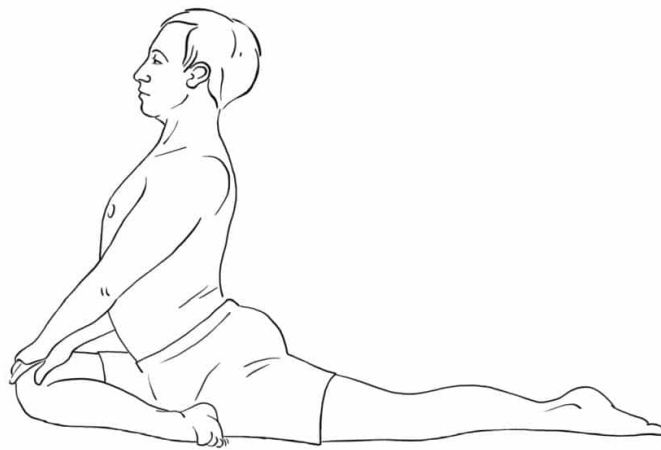


11 – Sisasana 2

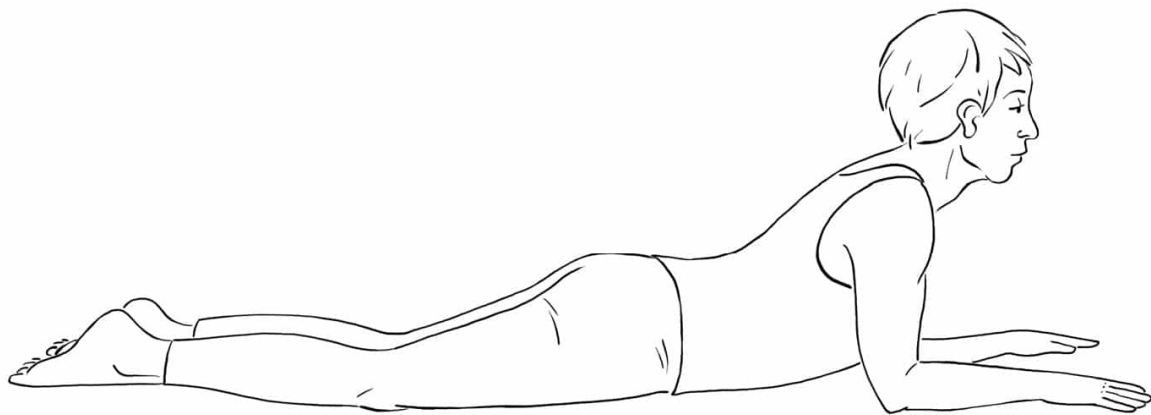
12 – Ardha padmasana



13 – Baddha konassana

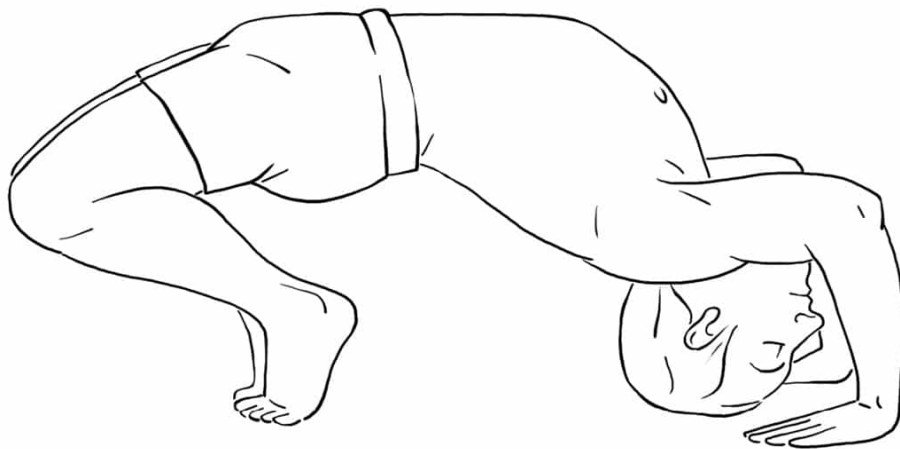


14 – Salamba kapotasana



15 – Salamba bhiyangasana

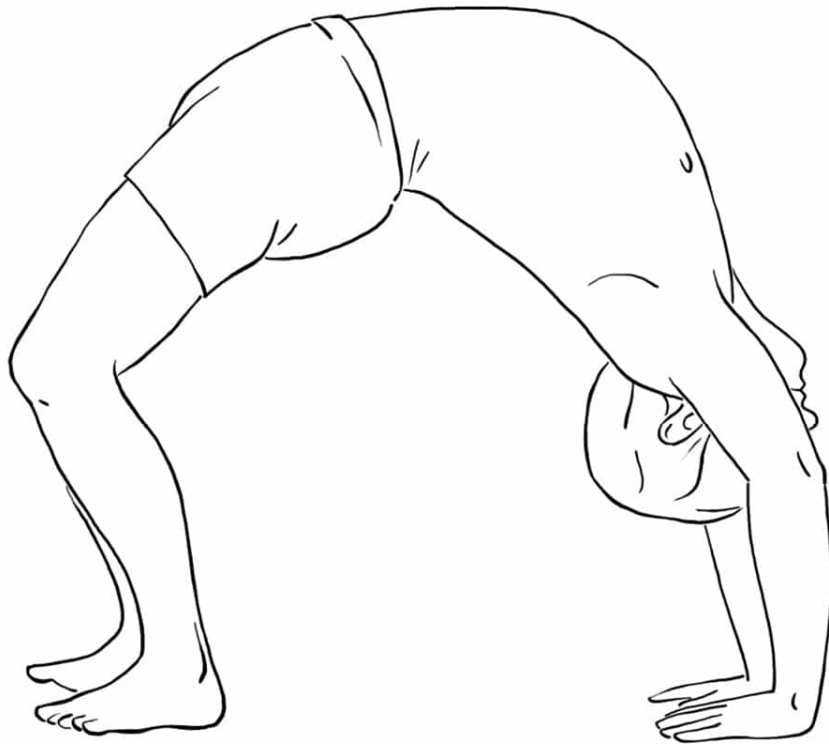
16 – Utkatasana



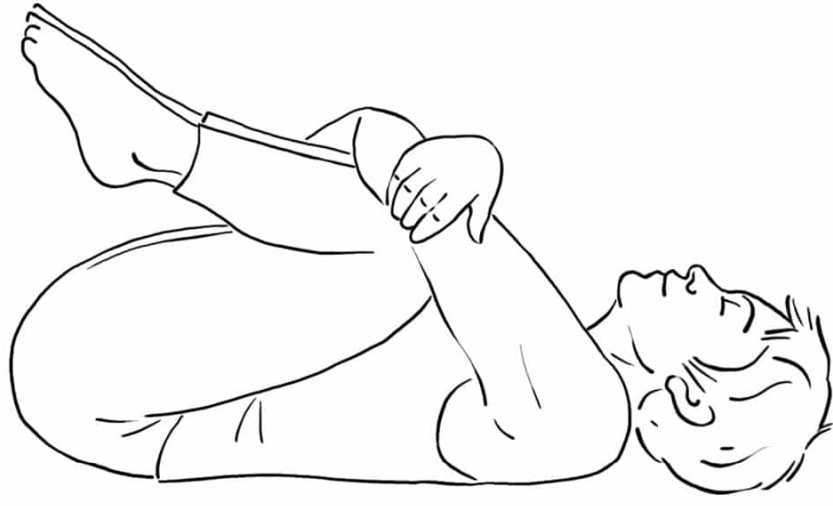
17 – Kapotasana 1



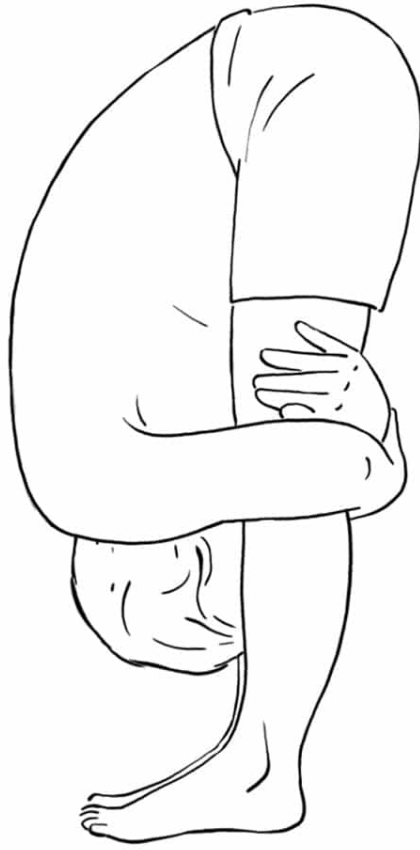
18 – Balasana



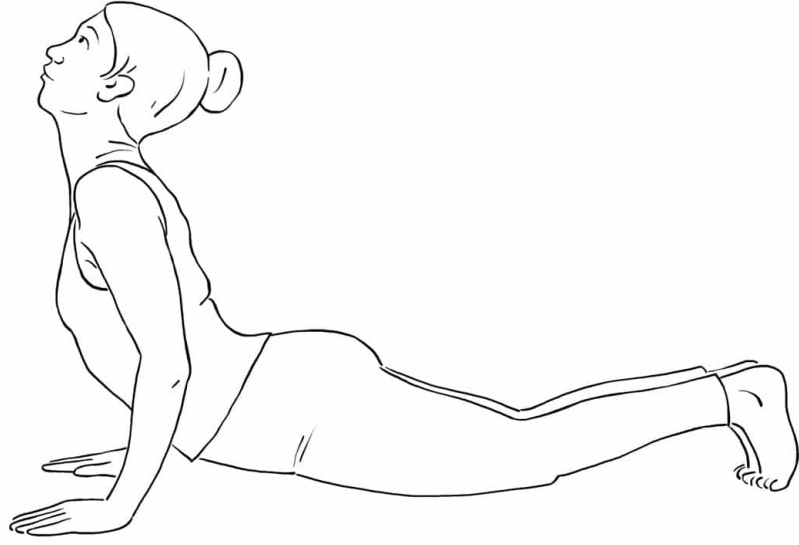
19 – Kapotasana 2



20 – Pavana muktasana



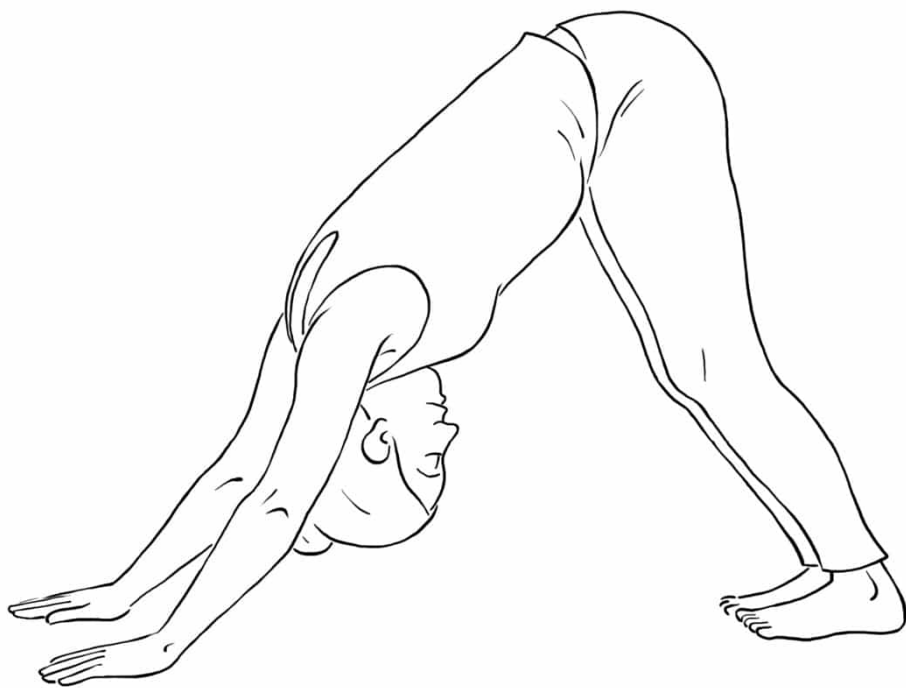
21 – Uttanasana



22 – Urdhva mukha svanasana

23 – Tadasana avec atmanjali mudra





24 – Adho mukha svanasana

* Extraits de l'*Encyclopédie Van Lysebeth du Yoga*, Flammarion.

Table des matières

Je pense Shraddha, je vis Shraddha

Mon sutra pour rester zen

Le tournant, la naissance de mon fils

La sérénité à la clé

Partie I

Comment j'ai changé de vie grâce au yoga

Chapitre 1 : Mon cheminement dans la voie du yoga

L'événement qui a fait basculer ma vie

Trouver votre rythme !

La clé de la réussite

Chapitre 2 : Je suis une yogini

Eloignez-vous des diktats

Un état d'esprit plus qu'une pratique

Lancez-vous !

La clé de l'équilibre

Chapitre 3 : Comment le *Yoga Sutra* de Patanjali impacte mon quotidien

Patanjali, ma source d'inspiration

Une meilleure version de moi-même grâce aux sutras

Apprenez à filtrer vos émotions

La clé d'un mental apaisé

Partie II

En paix avec les autres grâce aux yamas

L'art du bien vivre en société

Chapitre 1 : Ahimsa, pour m'apaiser et calmer mon enfant

Pratiquez la non-violence

Cultivez la compassion

La clé : la bienveillance avec soi

Sur le tapis

Chapitre 2 : Satya, pour rester à l'écoute de moi-même et de mon enfant

Pratiquez la sincérité

Cultivez le non-contrôle

La clé : le lâcher-prise

Sur le tapis

Chapitre 3 : Asteya, pour ne plus céder au chantage affectif

Éviter la manipulation

Cultivez le détachement

La clé : l'abandon confiant

Sur le tapis

Chapitre 4 : Brahmacharya, pour gérer mon travail et ma famille

harmonieusement

Pratiquez la modération

Ayez le courage de vous écouter

La clé : savoir dire non

Sur le tapis

Aparigraha, le secret du détachement matériel

Libérez-vous du superflu

Cultivez la gratitude

La clé : s'alléger

Sur le tapis

Partie III

En paix avec moi grâce aux niyamas

Chapitre 1 : Shaucha, pour purifier mon corps et mes pensées

Un esprit zen dans un corps zen

Un yogi bien dans son assiette

La clé de l'équilibre alimentaire : le régime Sattvic

Dans l'assiette

Chapitre 2 : Santosha, ou comment le yoga m'aide à rester zen

Pratiquez le contentement

Cultivez la foi

La clé de la confiance

Sur le tapis

Chapitre 3 : Tapas, pour ne jamais se décourager

Pratiquez l'autodiscipline

Cultivez la pleine conscience

La clé : l'intention

Sur le tapis

Chapitre 4 : Ishvara Pranidhana, ou comment lâcher prise

Pratiquez la dévotion

Cultivez le discernement

La clé : prendre du recul

Sur le tapis

Svadyaya, pour apprendre à mieux vous connaître

Partie IV

Le yoga sutra en pratique, pour apaiser votre quotidien

Chapitre 1 : Trouver des moments pour soi avec le yoga à la maison

Les clés de la réussite

Identifiez un lieu où pratiquer

Mixez les sources d'inspiration

Donnez le ton

Tenez-vous à un horaire d'entraînement

Attention à ne pas en faire trop !

Les cinq signes indicateurs d'excès

Vous vous demandez de quoi vous avez l'air

Vous essayez de surpasser votre voisin

Vous vous moquez des postures de repos

Vous êtes distrait par les gains physiques

Sur le tapis

Salutation au soleil

Une méditation en famille

La méditation Sa ta na ma

Chapitre 2 : Le yoga postural, la voie du bien-être

Adoptez la bonne posture

Evitez l'auto-critique

La clé : ne pas se juger

Sur le tapis

Chapitre 3 : Les Pranayamas, la respiration anti-stress

Pratiquez le contrôle du souffle

La clé : la respiration ventrale

Sur le tapis

Chapitre 4 : Yoga du soir, on décharge les batteries avec la méditation et la relaxation

1 – Dharana, l'accès à la méditation

Pratiquez la concentration

La clé : créer son mantra

Sur le tapis

2 – Savasana, l'art de la relaxation profonde

Ne négligez pas cette posture

Entraînez-vous régulièrement

La clé de l'énergie

Sur le tapis

Chapitre 5 : Pratyahara, pour gérer les moments de crise avec les enfants

Contrôlez vos émotions

Cultivez la patience

Stimulez l'imagination de vos enfants

La clé de la concentration

Sur le tapis

Samadhi, un état de grâce accessible à tous

Quel yoga est fait pour moi ?

Hatha yoga

Yin yoga

Yoga Iyengar

Ashtanga yoga

Vinyasa

Kria yoga et nidra yoga

kundalini yoga

Bhatkti yoga

Lexique

Quelques postures au quotidien

Dans la même collection

Mudra, le yoga des doigts

Juliette Dumas et Locana Sansregret

Breathwork

Susan Oubari et Émilie Veyretout

À paraître

Kundalini des saisons

Marion Sebih

Remerciements

Merci à ceux qui ont rendu ce livre possible.

À partir d'une quantité impressionnante d'informations sans âme, Carole Paufigue m'a appris à humaniser, à alléger mes écrits. Merci.

Merci à Mathieu Johann d'avoir été mon premier lecteur et d'avoir décelé le potentiel.

Merci à Ryma Bouzid qui m'a entourée et couvée pendant ce processus d'écriture. Qui a accepté mes millions de corrections jusqu'au dernier moment.

Merci à tous ceux qui m'ont transmis leurs savoirs et fait grandir.

Merci à Bixente, âme pure qui fait ressortir le plus beau en moi.

Merci à Vincent qui croit en moi et qui a accepté tout ce temps passé derrières mes écrans pour écrire ce livre.

Merci à mes parents qui ont su me faire grandir épanouie confiante et aimée.

Il est important de noter votre ressenti, ce que le yoga vous apporte ou non au quotidien, comment il vous a aidé à gérer certaines situations.



Notes



NATASHA SAINT PIER N'EST PAS « SEULEMENT »
UNE CHANTEUSE DE RENOMMÉE INTERNATIONALE.
ELLE EST AUSSI PROFESSEUSE DE YOGA
ET MAMAN D'UN PETIT GARÇON.
LA CHARGE MENTALE D'UNE MAMAN QUI TRAVAILLE
ET QUI ÉLÈVE SEULE SON ENFANT, ELLE CONNAÎT.



Natasha vous fait part de son expérience personnelle de maman yogini : **être en paix avec les autres** ou comment s'apaiser soi-même pour apaiser son enfant, rester à l'écoute de soi, ne plus céder au chantage affectif, gérer harmonieusement travail et vie de famille ; **être en paix avec soi-même** et purifier son corps et ses pensées, rester zen en toutes circonstances, ne pas se décourager, lâcher prise ; **apaiser votre quotidien** et trouver des moments pour vous, pour décharger vos batteries et gérer les moments de crise avec vos enfants.

L'auteure vous propose, grâce au yoga, des clés pour mieux affronter les aléas de la vie de parents. Parents zen = enfants épanouis !

***Natasha** est née au Canada en 1981. À 14 ans elle sort un album, 12 autres suivront. De chanteuse, Natasha se mue doucement en yogini en 2001. Elle obtient son diplôme de R-YTT500 en étudiant avec Dr Paul Jerard et se perfectionne avec les plus grands dans différentes disciplines.*

Aujourd'hui maman, chanteuse, enseignante, amoureuse et amie, Natasha navigue paisiblement dans tous ces rôles et responsabilités grâce au yoga.



Flammarion

