

CAROL KRUCOFF

YOGA

simple et rapide

108 micro-exercices faciles pour soulager
le stress en une minute ou moins



BÉLIVEAU
★
éditeur

Enfin vous aurez du temps pour votre yoga !

Voulez-vous être de meilleure humeur, ne plus vous sentir stressé et mieux dormir la nuit ? Vous avez sans doute entendu parler des bénéfices du yoga pour la santé. Peut-être avez-vous eu l'intention de l'essayer, mais vous êtes trop occupé. Et s'il existait des exercices de yoga faciles et rapides que vous pourriez intégrer à votre routine quotidienne afin de vous sentir et paraître mieux en soixante secondes ou moins ?

YOGA SIMPLE ET RAPIDE offre 108 exercices faciles à faire en tout temps, en tout lieu, peu importe à quel point votre horaire est chargé et stressant. Ce livre vous apprendra comment le yoga servi en « bouchées » peut devenir une saine habitude pour soulager le stress émotionnel, augmenter la force et la souplesse, et vous aider à mener une vie plus heureuse, en santé. Qu'attendez-vous ?

Carol Krucoff, ERYT, est yoga thérapeute au Duke Integrative Medicine, à Durham, NC. Collaboratrice régulière au *Yoga Journal*, madame Krucoff a été fondatrice de la section sur la santé du *Washington Post*, où sa chronique à droit d'auteur, *Bodyworks*, a paru pendant douze ans.

BÉLIVEAU
★
é d i t e u r

www.beliveauediteur.com

YOGA SIMPLE ET RAPIDE

*108 micro-exercices faciles
pour soulager le stress en une minute ou moins*

Carol Krucoff, E-RYT

Traduit par Claire Laberge

BÉLIVEAU ÉDITEUR

L'édition originale de cet ouvrage a été publiée sous le titre
YOGA SPARKS
108 Easy Practices for Stress Relief in a Minute or Less
©2013, New Harbinger Publications Inc. (É.-U.)
ISBN : 978-1-60882-700-8

Réalisation de la couverture : Jean-François Szakacs
Illustration de la couverture : iStockphoto

Tous droits réservés pour l'édition française
© 2014, BÉLIVEAU ÉDITEUR

Dépôt légal : 3^e trimestre 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89092-649-3
ISBN EPUB 978-2-89092-758-2

BÉLIVEAU 920, rue Jean-Neveu
★
é d i t e u r Longueuil (Québec) Canada J4G 2M1
450 679-1933 Télécopieur: 450 679-6648

www.beliveauediteur.com
admin@beliveauediteur.com

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC — www.sodec.gouv.qc.ca.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition est illégal. Toute reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du copyright.

*À mes maîtres,
dont je poursuis l'œuvre en m'appuyant sur eux.
Et à mes élèves, qui m'ont tant appris.*

La Gita résume ce que cela signifie en un mot : yoga...

Ce mot ancien est désigné par la Gita pour signifier toute la gamme des entreprises humaines qui veulent forcer les portes du Paradis. Il est dérivé du verbe yuj... qui revêt maintes significations : joindre, attacher, accoupler ; diriger, concentrer son attention ; utiliser, appliquer, employer.

Dans les Yoga Sutras, il désigne la discipline ou le contrôle. Il signifie donc l'union de tous les pouvoirs du corps, de l'esprit et de l'âme à Dieu ; il signifie la discipline de l'intellect, de l'esprit, des émotions, de la volonté qu'une telle union présuppose ; il signifie un maintien de l'âme qui permet de voir la vie dans tous ses aspects et de façon égale.

— The Gita According to Gandhi,
de Mahadev Desai

Préface

Lorsqu'il s'agit de yoga, de méditation ou de tout ce que vous savez être bon pour vous, vous croyez peut-être que vous n'avez pas le temps d'en tirer quelque chose de vraiment bénéfique. La seule pensée de le mettre à votre horaire déjà surchargé peut vous décourager. Nous vivons dans un monde où le message est « si un peu, c'est bon ; beaucoup, c'est mieux ». Et pourtant, il ne semble jamais y avoir assez de temps dans une journée pour faire « beaucoup ».

Voici de bonnes nouvelles : parfois, un peu suffit. Une petite dose peut parfois même être la meilleure guérison. C'est vrai pour le yoga et tous ses avantages. Un seul moment peut procurer du soulagement, et l'essayer même un peu provoque souvent une transformation profonde. Les bienfaits des petites doses sont la prémisse de ce livre de Carol Krucoff, qui peut vous aider à trouver la santé, le bonheur et du sens en moins de temps qu'il ne vous faudra pour lire cette préface. Aussi radicale que puisse sembler cette promesse, elle est appuyée par la science récente.

La recherche a démontré que l'état de votre cerveau peut être modifié en aussi peu qu'une minute de méditation ou de respiration en pleine conscience. Changer la posture de votre corps, par exemple vous tenir droit plutôt qu'affaissé, peut transformer votre humeur. Un bref élan de mouvement peut soulager davantage le stress qu'une séance d'entraînement plus longue. Une courte réflexion sur la gratitude peut améliorer vos relations. Choisir de vous adonner à ces brefs exercices, que Carol appelle micro-exercices, durant la journée est un moyen efficace d'effectuer un changement durable, et de créer joie et bien-être, bien plus qu'un exercice qui demande du temps que vous n'avez pas.

Carol est un guide digne de confiance dans cette aventure. Je l'ai rencontrée il y a des années lors d'un congrès pour yoga-thérapeutes. Même parmi des professionnels dédiés à l'enseignement du yoga, elle se démarquait en sa qualité d'ardente défenseuse de l'idée que le yoga est pour tous. C'est une pionnière de cette discipline qui a démontré que de simples exercices peuvent avoir des effets profonds. Elle respecte l'idée que le corps de chaque personne est différent, et elle enseigne aux autres instructeurs à rendre le yoga sécuritaire. Elle a également contribué à démontrer l'effet guérisseur du yoga en l'amenant dans des milieux médicaux. Comme les modes du yoga vont et viennent, Carol a toujours communiqué la sagesse de la tradition à la faveur de ses exercices intemporels.

J'espère que vous ferez confiance à cette partie de vous-même qui vous a amené à ce livre, qui veut en faire l'essai pour vous, qui a votre santé à cœur, qui veut trouver un sens à la vie et un grand bonheur. Comme l'écrit Carol, le yoga est le processus de découvrir et de devenir cette version de vous-même. Chaque fois que vous faites un exercice de ce livre, vous renforcez votre compassion envers vous-même, votre courage et votre sagesse. Puissiez-vous vous accorder ce cadeau chaque jour et véritablement faire de ces exercices une partie de votre vie.

– Kelly MCGONIGAL, Ph.D.
Psychologue de la santé, Université Stanford
Auteure de *Yoga for Pain Relief*

Remerciements

Je suis reconnaissante du soutien, de la sagesse et de la bonté des nombreuses personnes merveilleuses qui ont contribué à cet ouvrage. Je remercie sincèrement en particulier la psychologue de la santé de l'Université Stanford, Kelly McGonigal, Ph.D., de sa préface généreuse et inspirante. Yogini extraordinaire aux talents multiples de chercheuse, auteure, conférencière et danseuse, son intellect n'a d'égal que son esprit compatissant et son cœur aimant.

De nombreux maîtres enseignants m'ont autorisée à transmettre leur sagesse en ces pages et je leur offre ma gratitude et mon admiration : Mary Brantley, Jim et Kimberly Carson, Steven Cope, Nischala Joy Devi, Roshi Joan Halifax, Tesilya Hanauer, Kate Holcombe, Sally Kempton, Thich Nhat Hanh, Sarah Powers, M.J. Ryan, Erich Schiffmann, Martin Seligman, et la succession de Mahadev Desai et de Eknath Easwaran. Je suis également reconnaissante envers tous les maîtres de yoga avec qui j'ai étudié pendant plus de trente ans, en particulier mon mentor Esther Myers, son professeure Vanda Scaravelli, et son professeur T.K.V. Desikachar.

Merci à l'excellente équipe de rédaction de New Harbinger, particulièrement à Jess O'Brien pour avoir amorcé la conversation dont a résulté ce livre, à Jess Beebe pour ses conseils éclairés, et à Jasmine Star pour sa révision minutieuse.

Mes collègues extraordinaires de Duke Integrative Medicine sont la preuve vivante que les soins médicaux peuvent dépasser le traitement des maladies et aider les gens à cultiver et à optimiser activement leur santé. Travailler avec ce groupe de guérisseurs incroyablement talentueux est une source d'inspiration permanente.

Un remerciement spécial à Tracy Bogart, Phil Botjer et Danielle Koppel de Triangle Yoga à Chapel Hill pour avoir si bien servi de modèles aux postures, et à Lynn Shwadchuck pour avoir transformé leurs photos en de belles illustrations.

J'offre ma profonde gratitude à ma famille et mes amis pour leur amour et leur énergie de guérison qui me soutiennent et me nourrissent. J'ai la grâce d'être mère de deux enfants adultes extraordinairement accomplis, Max et Rae, dont la lumière illumine mon monde.

Et je serai éternellement reconnaissante envers l'amour de ma vie, mon remarquable mari, Mitchell, pour avoir doté ce livre d'un épilogue, et pour bien plus que je ne puis exprimer.



Introduction

Vous avez une minute ? En soixante secondes, ou même moins, vous pouvez pratiquer le yoga et en obtenir des bienfaits considérables et durables. Ce livre regorge de micro-exercices simples et rapides destinés à vous aider à intégrer de puissants enseignements du yoga dans votre vie quotidienne. Et ils sont accessibles à presque tous, peu importe l'âge ou le degré de forme physique. Si vous êtes capable de respirer, vous pouvez faire ces exercices.

Nul besoin d'un tapis de yoga ni de vêtements spéciaux. Malgré la fausse idée répandue selon laquelle le yoga est principalement une forme d'exercice physique, cette discipline ancienne est en fait un exercice de conscience destiné à calmer votre esprit et à vous connecter à votre moi véritable. C'est pourquoi chaque exercice de ce livre est axé sur l'amélioration de votre conscience, pour vous amener dans le moment présent et vous aider à trouver le bien-être dans votre corps, votre esprit et votre âme.

Vous trouverez des exercices qui mettent l'accent sur quatre principaux aspects de la pratique du yoga :

- **Postures** : postures du yoga, également nommées *asanas* ;
- **Respiration** : porte aussi le nom de *pranayama*, qui signifie extension et contrôle de *prana*, le terme en yoga pour le souffle, l'énergie vitale ou la force de vie ;
- **Méditation** : processus de centrer l'attention et de calmer le bavardage de l'esprit ;
- **Principes** : lignes directrices de la conduite éthique, notamment l'honnêteté, le contentement et l'absence de cupidité.

Certains exercices influent principalement sur les muscles et les os, d'autres touchent le comportement et la respiration, et d'autres encore sont axés sur les pensées et les attitudes. Avec le temps, ces micro-exercices peuvent avoir des effets importants, notamment soulager la douleur et le stress, étirer et renforcer votre corps, calmer votre esprit et vous remonter le moral. Et parce qu'ils sont si faciles et rapides, vous pouvez les intégrer à des activités que vous faites déjà, comme prendre une douche, cuisiner ou conduire, pour vous aider à cultiver l'aisance, la joie et le bien-être.

Au sein de nos vies occupées et stressantes, ces exercices peuvent devenir des moments de transformation. J'espère sincèrement que vous les trouverez si utiles qu'ils deviendront des habitudes agréables, apportant la myriade de bienfaits de la discipline profondément guérissante du yoga dans votre vie.

Pourquoi des micro-exercices ?

L'idée m'en est venue à travers ma propre pratique – j'ai étudié le yoga pendant plus de trente-cinq ans – et mon travail auprès de centaines d'élèves du yoga et de clients de la yoga-thérapie. Souvent,

les gens me disent que le yoga les intrigue ou qu'ils en ont même fait l'essai, mais qu'ils se sont découragés parce que c'était trop difficile ou ça prenait trop de temps. Les micro-exercices offrent un moyen facile et pratique aux personnes qui veulent se mouiller dans les eaux du yoga, ce qui est parfois utile au point où elles trouvent du temps pour un exercice prolongé.

De même, plusieurs élèves assidus du yoga qui manquent rarement un cours avouent ne jamais l'exercer à la maison. Pour diverses raisons (le plus souvent « pas le temps », « ne savent trop quoi faire », ou « manquent de discipline »), ils ne pratiquent le yoga qu'en classe. Et pourtant, bon nombre sont avides de suggestions sur la façon d'accroître leur pratique. Les micro-exercices sont des outils simples et efficaces qui aident à entreprendre ou à approfondir la pratique du yoga à la maison, et à en transférer les bienfaits du tapis de yoga dans la vie quotidienne.

Mon expérience m'a appris qu'intercaler les micro-exercices dans ma journée a un pouvoir de transformation qui convertit les activités ordinaires en rituels sacrés et fait prendre conscience des dons précieux que sont le corps et la respiration. Dans ce livre, je partage nombre des micro-exercices que je pratique régulièrement, comme prendre une respiration consciente avant de répondre au téléphone, adopter la posture de la montagne en préparant le dîner, et prendre soin de me garer correctement à l'intérieur des lignes. En outre, j'ai l'honneur de partager des exercices qui m'ont été enseignés par d'illustres professeurs, dont le maître Zen Thich Nhat Hanh, la lauréate du prix Nobel, Mère Teresa, le psychothérapeute et expert du yoga Stephen Cope, et Sa Sainteté le Dalai Lama.

La notion d'intégrer le yoga à ma vie quotidienne ne faisait pas partie de mes premières expériences avec le yoga. Je ne reconnaissais pas non plus que des attitudes comme le contentement ou des comportements comme le partage pouvaient être des exercices du yoga. Comme bien des gens, je croyais que le yoga était une forme d'exercice et j'ai commencé à suivre un cours de yoga hebdomadaire, surtout pour les bienfaits physiques. J'étais au début de la vingtaine, journaliste au *Washington Post* et je courais plusieurs kilomètres chaque matin. Le yoga apportait de la souplesse à mes jambes tendues de coureuse et me soulageait profondément d'une douleur chronique au cou que j'avais développée à écrire des articles dans des délais très courts. (Je décris comment utiliser les outils du yoga pour soulager ce problème courant dans mon livre *Healing Yoga for Neck and Shoulder Pain*.)

Avec le temps, toutefois, je me suis rendu compte que le yoga offrait beaucoup plus que la réduction du stress et la souplesse physique. J'ai découvert que c'était un voyage de découverte de soi et j'ai constaté que les leçons apprises en m'attaquant à des postures difficiles sur mon tapis de yoga m'aidaient à naviguer plus habilement dans des situations complexes au travail et à la maison. En plus de soulager mon cou et d'étirer mes tendons, le yoga m'aidait à devenir plus heureuse, en santé, et capable d'accueillir tout ce qui pouvait survenir dans ma vie.

À l'instar de mon corps physique qui a changé avec l'âge – par deux grossesses en début de trentaine, l'obtention d'une ceinture noire deuxième degré de karaté dans la quarantaine, et des problèmes de santé dans la cinquantaine – ma pratique a également changé. Une crise sérieuse d'hyponatrémie, après avoir bu trop d'eau durant un marathon en Jamaïque en 2003, m'a fait sombrer dans un coma de quatre jours et m'a donné une nouvelle appréciation de pratiques plus approfondies du yoga. Me réveiller aux soins neurologiques intensifs du Centre médical de l'Université Duke, sans la moindre idée de ce qui m'y avait amenée, a été une expérience d'humilité. Je ne pouvais pas faire les postures énergiques de ma pratique habituelle du yoga. Mais je pouvais faire des exercices de respiration, de méditation, de relaxation et des mouvements simples, et j'ai constaté que c'était

profondément guérisseur. Mon expérience d'avoir frôlé la mort m'a enseigné une chose que je savais intellectuellement mais que je n'avais jamais vraiment comprise : le véritable pouvoir du yoga réside dans sa capacité de canaliser l'esprit vers la guérison et le développement spirituel.

Puis, en 2008, j'ai eu une opération à cœur ouvert pour remplacer une valve présentant une anomalie congénitale et réparer un anévrisme de l'aorte qui en avait résulté. Ma pratique du yoga s'est révélée extrêmement efficace pour me préparer à l'opération et m'en remettre, et je l'ai adaptée pour qu'elle réponde à mes besoins. Certains jours, c'était dynamique et énergique, d'autres jours, calmant et réparateur. J'ai découvert que je pouvais pratiquer le yoga même aux soins intensifs, bien que la seule posture accessible fût *Savasana*, la posture du cadavre : s'étendre sans bouger et s'abandonner complètement. La méditation, la prière, l'écoute de psalmodies sur mon iPod et la visualisation d'un résultat positif ont toutes été des exercices de yoga utiles qui m'ont aidée lors de cette expérience difficile et m'ont rétablie à une pleine santé.

J'ai aussi eu le privilège de mettre au point des exercices de yoga pour d'autres personnes aux prises avec une vaste gamme de problèmes de santé, allant du cancer et de la douleur chronique à l'insuffisance cardiaque, l'ostéoporose, le trouble de stress post-traumatique et la cécité. Ce travail m'a inspiré un profond respect pour les différences individuelles et m'a aidée à découvrir des façons sûres et efficaces de guider les gens à cultiver la conscience de soi et à utiliser les outils polyvalents du yoga pour soulager la souffrance physique et émotionnelle.

Yoga 101

Le yoga est une forme puissante de médecine de l'esprit et du corps qui aborde la santé de manière holistique, reconnaissant que les maux physiques ont également des composantes émotionnelles et spirituelles. Au cœur du yoga se trouve un système complet de développement de soi et de transformation.

Dans les cultures occidentales, toutefois, le mot « yoga » est souvent utilisé pour désigner la « posture », et le progrès est mesuré à tort par la capacité d'exécuter des postures complexes. Cela démontre simplement que les gens comprennent mal le but du yoga, une vision que l'illustre maître yogi indien T.K.V. Desikachar a partagé avec moi en 2006, lors d'une entrevue qu'il m'a accordée pour un article du *Yoga Journal* sur le pouvoir guérisseur de la méditation. Il a expliqué : « Le yoga n'est résolument pas que la posture. Bien des gens exécutent les postures, mais sont-ils heureux ? Ils peuvent réussir une posture fabuleuse, mais leur vie est un problème accablant. » La maîtrise du yoga se mesure réellement, a-t-il ajouté, par « la façon dont elle influence notre vie au jour le jour, comment elle améliore nos relations, comment elle favorise la transparence et la paix d'esprit » (Krucoff, 2007, 111).

Malgré la popularité explosive du yoga, ou peut-être à cause d'elle, les fausses idées se multiplient au sujet de cette pratique ancienne qui est née il y a plus de cinq mille ans en Inde. Le mot « yoga » vient du mot sanskrit *yuj*, qui veut dire « accoupler » ou « unir », et la pratique est destinée à unifier bien des choses. Fondamentalement, le yoga aide à unir le corps et l'esprit. Plus profondément, il unit l'individu à l'universel.

Quand les Occidentaux disent « yoga », ils désignent communément le *hatha yoga*, une branche de cette discipline ancienne qui met l'accent sur les postures physiques, les exercices de respiration

et la méditation. Il existe six autres branches principales du yoga, qui ont toutes le même but, l'illumination, mais qui adoptent des différents chemins. Par exemple, le *karma yoga*, le yoga de l'action, propose de faire de bonnes actions sans égoïsme ou attachement, et le *jnana yoga*, le yoga de la sagesse, prône d'utiliser l'esprit afin d'atteindre des niveaux de conscience plus élevés.

Le yoga *hatha*, le yoga de la discipline physique, considère le corps comme un vaisseau précieux qui doit être en santé et assez fort pour soutenir sa nature essentielle, c'est-à-dire un état de conscience imperturbable, que certains pourraient appeler un esprit ou une âme immortelle. Presque tous les cours de yoga occidentaux et tous les exercices de ce livre se basent sur le yoga *hatha*.

Le yoga *hatha* a été conçu pour améliorer la santé parce que les anciens yogis croyaient que la maladie fait obstacle au sentier de l'illumination. Après tout, il est difficile d'être tranquille en méditation et de s'unir au divin quand on a un mal de tête lancinant ou un dos endolori. De même, si la maladie ou des habitudes sédentaires ont fait que vous êtes trop faible ou sans souplesse pour vous asseoir confortablement, les postures et les exercices de respiration du yoga peuvent vous aider à récupérer assez de santé et de force pour vous asseoir tranquillement et méditer. Le yoga vous aide à déstresser et à nourrir le véhicule qu'est votre corps, comme quand on laisse sa voiture au garage pour un entretien ou qu'on étrille son cheval après un bon galop. Vous apprenez à vous détendre et à relâcher la tension, à renforcer vos muscles affaiblis et à étirer ceux qui sont tendus. Le yoga contribue à équilibrer et à intégrer l'esprit, le corps et l'âme pour accélérer le flux d'énergie et stimuler le pouvoir de guérison naturelle du corps. La pratique offre l'occasion à tous les aspects de votre être d'entrer en un lien de compassion et d'amitié, de se réaligner, de se restaurer et de s'unir.

Ces dernières années, un nombre croissant d'études scientifiques ont été menées pour mesurer l'efficacité du yoga comme traitement de divers maux. Un ensemble grandissant de recherches suggère que le yoga offre un vaste éventail d'avantages pour la santé, notamment une meilleure tension artérielle, un soulagement de la douleur, une amélioration du sommeil et une stimulation de l'humeur (Wang, 2009). Ces jours-ci, quand je demande à de nouveaux élèves pourquoi ils sont venus au yoga, ils sont de plus en plus nombreux à me répondre que c'est ce que leur médecin leur a prescrit. En fait, près de quatorze millions d'Américains déclarent que leur médecin ou leur thérapeute leur a recommandé le yoga, selon une étude de 2008 sur le yoga en Amérique. Presque la moitié de ceux qui pratiquent le yoga disent avoir débuté pour améliorer leur santé générale, révèle aussi l'étude, et 4,1 pour cent de ceux qui ne le pratiquent pas, soit quelque 9,4 millions de personnes, ont dit vouloir certainement l'essayer dans l'année qui vient (Macy, 2008).

Le yoga est une médecine puissante, d'autant plus lorsqu'on le pratique régulièrement, au fil du temps. Adopter les micro-exercices au cours de la journée vous aidera à trouver l'alignement juste de votre corps, le potentiel de tranquillité de votre esprit, et la nature joyeuse de votre âme. Une respiration à la fois, un moment à la fois, vous pouvez prendre avec compassion et diligence la direction de la santé.

Comment fonctionne le yoga

Le yoga se base sur une approche holistique de la santé qui tient compte de bien plus que de nos corps physiques. Il s'ouvre aussi aux énergies subtiles de notre vie qui peuvent influencer profondément sur notre bien-être. Un principe directeur est le concept de *prana*, une énergie vitale intangible ou une force de vie qui anime tous les êtres humains. Même s'il n'y a aucun mot en français qui rende ce

concept, la médecine traditionnelle chinoise le nomme *chi* (comme dans tai chi). La médecine traditionnelle indienne, appelée *ayurveda* et considérée comme étant une science sœur du yoga, soutient que la circulation adéquate de *prana* est essentielle à la santé et que la maladie est liée à un blocage ou un autre problème touchant le mouvement de cette énergie vitale. Les exercices du yoga sont conçus pour accroître cette saine circulation du *prana* dans toutes les voies du corps et de l'esprit. Semblables au concept des méridiens de la médecine chinoise traditionnelle, ces canaux d'énergie subtils se nomment *nadis*, et l'on dit qu'il y en a environ soixante-douze mille dans chaque personne. Comme l'eau dans un boyau d'arrosage, l'énergie circule dans ces *nadis* pour nourrir la vie. Mais tout comme un entortillement dans un boyau gêne l'écoulement de l'eau, on dit que le blocage d'un *nadi*, par exemple à cause d'une tension physique ou émotionnelle, empêche la circulation de *prana*, ce qui peut entraîner douleur et maladie.

Les enseignements du yoga conçoivent que les êtres humains se composent de multiples couches de corps grossiers ainsi que subtils, appelés *koshas* ou enveloppes, et que le corps et l'esprit sont des expressions d'énergie différentes mais interreliées. Cette perspective reconnaît que presque tout dans notre vie, incluant nos pensées, nos comportements et nos relations, peut influencer sur notre santé. C'est pourquoi la trousse d'outils du yoga qui cultive une circulation régulière de l'énergie vitale à travers le système en entier comprend des postures physiques, des exercices de respiration, une concentration mentale et des disciplines morales, qui sont représentés dans ce livre comme étant quatre types différents de micro-exercices.

► **Micro-exercices de posture**

Un extrait tiré du recueil classique de nouvelles de James Joyce, *Dubliners* [*Les gens de Dublin*], décrit M. Duffy ainsi : « Il vivait un peu à distance de son propre corps » (2006, 86). Comme ce personnage de fiction, nous sommes nombreux, dans notre culture pressée et préoccupée, à n'être pas souvent réellement présents à notre corps. Vivant dans notre tête, nous portons rarement attention à ce qui se passe au-dessous du cou, à moins d'une crise majeure. Parfois, l'esprit et le corps sont en désaccord, voire en guerre, quand nous nous plaignons d'être trahis par notre « mauvais » dos ou notre genou « délinquant ».

Les micro-exercices sont conçus pour vous aider à rétablir la connexion de l'esprit et du corps, à trouver le juste alignement physique et à améliorer votre santé. Certains vous aident à étirer et renforcer vos muscles, d'autres à relâcher la tension et à soulager la douleur, et quelques-uns cultivent des qualités comme un meilleur équilibre et des fonctions physiques améliorées. Ils vous encouragent tous à apprivoiser votre corps et à le traiter avec compassion et respect.

► **Micro-exercices de respiration**

La respiration est la seule fonction physiologique que vous pouvez exécuter consciemment ou inconsciemment, car elle est contrôlée par deux ensembles différents de nerfs et de muscles : volontaires et involontaires. Vous n'avez pas à penser à respirer, votre corps le fait automatiquement. Mais vous pouvez aussi prendre le contrôle de votre respiration, ce qui vous procure un accès unique au système nerveux autonome, le centre de contrôle qui vous prépare à lutter ou à fuir devant un danger perçu et vous calme pour « le repos et la digestion » lorsque la situation de crise est terminée.

En tant que lien entre le conscient et l'inconscient, les exercices de respiration peuvent contribuer à changer notre physiologie et notre état émotionnel. Par exemple, des respirations abdominales profondes peuvent ralentir le rythme cardiaque, abaisser la tension artérielle, atténuer l'anxiété et soulager le stress. Le maître yoga B.K.S. Iyengar explique la relation comme suit dans son guide classique *Light on Yoga* : « Réguler la respiration et, ce faisant, contrôler l'esprit » (1979, 21).

Cette connexion entre la respiration et l'esprit est apparente dans le langage sanskrit, qui utilise le même mot, *prana*, pour désigner « respiration » et « énergie vitale » ou « force de vie ». D'autres langues anciennes ont aussi un mot qui désigne à la fois respiration et esprit : le latin *spiritus*, l'hébreu *ruach*, et le grec *pneuma*. Le français effleure ce concept avec le mot « respiration ». Les micro-exercices de respiration vous aident à cultiver cette connexion, invitant la respiration à nourrir votre esprit et à devenir un outil puissant pour améliorer votre santé.

► Micro-exercices de méditation

Les exercices de postures et de respiration du yoga sont traditionnellement vus comme un échauffement pour les exercices supérieurs de méditation. Bouger le corps et respirer peuvent vous préparer à vous asseoir ou vous étendre sans bouger et à concentrer votre esprit, ce qui est au cœur d'un exercice de méditation.

Malgré la fausse idée répandue voulant que la méditation exige de *faire le vide* de l'esprit, la méditation demande plutôt de *remplir* l'esprit à l'aide d'un objet de concentration, comme la flamme d'une bougie, une image, une divinité, un son ou quoi que ce soit d'autre. Habituellement, l'objet de méditation est quelque chose de positif, d'attirant et d'apaisant, parce que tout ce qui se passe dans l'esprit se passe aussi dans le système en entier. Par exemple, si vous êtes anxieux, votre corps est probablement en alerte, le cœur battant et les muscles tendus, même si vous êtes en sécurité dans votre lit.

La méditation aide à canaliser la connexion corps-esprit en transformant l'agitation mentale et physique en tranquillité. Un ensemble croissant de recherches suggère que la méditation peut contribuer à soulager diverses affections médicales, particulièrement celles qui sont exacerbées par le stress, notamment les allergies, les troubles anxieux, l'asthme, le cancer, la dépression, la maladie cardiaque, l'hypertension, la douleur, les problèmes de sommeil et l'abus de substances (Personnel de la clinique Mayo, 2011).

► Micro-exercices de principe

En Occident, sans doute les plus méconnus des outils du yoga sont ses principes de conduite éthique et morale. Ils font partie du *Noble chemin octuple* menant à l'illumination, présentés dans le texte classique sur le yoga, les *Yoga Sutras* de Patanjali. Parfois appelés les Dix commandements du yoga, ces principes concordent avec les préceptes éthiques des grandes religions du monde. Ils comprennent cinq guides de conduite morale avec autrui, appelés *yamas*, et cinq guides d'autodiscipline ou maîtrise de soi, nommés *niyamas*. Pratiquer ces comportements éthiques peut améliorer notre relation à nous-mêmes et aux autres. En fait, des données probantes scientifiques suggèrent que des relations solides nourrissent la santé et que la solitude est un facteur de risque de morbidité et de mortalité (Luo et coll., 2012).

Les cinq *yamas* qui régissent les responsabilités sociales et les relations sont :

1. *Ahimsa*, ou ne pas faire de tort, qui enseigne de s'abstenir de la violence physique et d'éviter la violence émotionnelle par des mots blessants, la critique et le jugement.
2. *Satya*, ou sincérité. Nous sommes invités à être honnêtes envers nous-mêmes et les autres, et à dire nos vérités de façon aimante, le cas échéant.
3. *Asteya*, ou ne pas voler. Outre ne pas prendre ou convoiter les possessions d'autrui, la notion de ne pas voler comprend celle de ne pas s'approprier le mérite des idées des autres.
4. *Brahmacharya*, ou continence sexuelle. Ce *yama* désignait par tradition la chasteté ou l'abstinence, mais aujourd'hui, il signifie de garder un comportement sexuel modéré et approprié.
5. *Aparigraha*, ou ne pas accumuler. Traduit par « non-cupidité » ou « non-possessivité », il signifie de ne pas prendre plus que ce dont on a besoin.

Les cinq *niyamas* concernant l'autodiscipline sont :

1. *Saucha*, ou pureté. Désigne tant la pratique intérieure consistant à garder nos esprits et nos cœurs purs que la pratique extérieure d'une bonne hygiène. Il implique aussi de garder notre environnement rangé et propre.
2. *Santosha*, ou contentement. Plutôt que de désirer quelque chose d'autre, nous sommes invités à remercier pour ce que nous avons.
3. *Tapas*, ou austérité. *Tapas* se traduit littéralement par « chaleur » et, traditionnellement, ce principe incluait des pratiques exigeantes destinées à mettre la volonté à l'épreuve, comme le jeûne. Aujourd'hui, on le conçoit davantage comme une autodiscipline ou un effort constant pour atteindre nos buts.
4. *Svadyaya*, ou étude. Désigne l'étude des textes sacrés ainsi que l'étude de soi, qui est un moyen pour atteindre la compréhension de soi et, finalement, la transformation.
5. *Ishvara Pranidhana*, ou l'abandon au divin. Cette pratique nous invite à lâcher prise sur l'attachement de notre ego aux résultats de nos actions, et à consacrer nos efforts à quelque chose de plus grand que nous.

Outre ces dix principaux préceptes, d'autres importantes valeurs de la tradition yogique, comme *kshama* (patience ou tolérance) et *daya* (compassion ou sympathie) sont aussi présentées comme micro-exercices de principe.

Il importe de reconnaître que, même si le yoga est une pratique spirituelle, ce n'est pas une religion. Il n'est pas du tout nécessaire de croire en une divinité ni même en Dieu pour pratiquer le yoga. Des gens de toutes les confessions, de même que des agnostiques ou des athées pratiquent régulièrement le yoga. Vous pouvez aussi adopter les aspects de la pratique qui vous plaisent et

ignorer le reste. Sentez-vous bien libre de modifier un de ces aspects pour convenir à vos besoins, vos intérêts et vos croyances.

Comment pratiquer

Le yoga enseigne que, ce qui compte, ce n'est pas seulement *ce que* vous faites, mais aussi *comment* vous le faites. Contrairement à l'approche occidentale, qui nous encourage à nous efforcer et à nous pousser pour en faire davantage, le yoga nous invite à trouver un équilibre approprié, à nous défier mais en évitant la tension. En fait, le nom même de la pratique, *hatha yoga*, reflète cet accent mis sur l'équilibre, car il tire son origine de deux mots sanskrits qui décrivent des énergies qui s'opposent : *ha* pour le soleil et *tha* pour la lune. Comme le disait mon mentor, la défunte Esther Myers : « Le hatha yoga est un équilibre et une intégration de contraires : positif et négatif, actif et passif, gauche et droite » (1997, 15).

C'est pourquoi il est important, lorsqu'on pratique le yoga et les micro-exercices de ce livre, de prendre conscience d'équilibrer ces qualités opposées :

- l'effort et l'abandon ;
- le courage et la prudence ;
- faire et défaire.

Bien que la pratique du yoga vous amène à trouver votre propre équilibre personnel entre ces opposés dans chaque posture, elle peut aussi être utile pour reconnaître et équilibrer vos propres tendances naturelles. Par exemple, si votre personnalité est généralement affirmée, prenez bien soin de cultiver la qualité de l'abandon dans votre pratique. Si vous êtes naturellement décontracté, faites en sorte d'apporter énergie et activation à votre pratique.

Lorsque vous pratiquez les postures du yoga, appliquez les principes éthiques (*yamas* et *niyamas*) à votre approche de chaque posture, notamment la non-violence, l'honnêteté et l'autoanalyse. La non-compétitivité et l'acceptation de soi sont essentielles à la pratique, alors veuillez garder en tête les points suivants :

Débutez au point où vous êtes. Ne vous souciez pas du niveau que vous croyez devoir atteindre dans une posture ou d'où en sont les autres. Soyez là où vous êtes et respirez. Cela implique de lâcher prise sur l'ambition. S'efforcer de « réussir » une posture en particulier est déconseillé et peut causer une blessure.

Soyez patient. La pratique du yoga n'est pas axée sur l'ailleurs, mais plutôt sur être là où on est, dans l'instant présent, pleinement et complètement. Le yoga n'est ni une course ni un examen. C'est un exercice de conscience, moment par moment. Prenez votre temps, faites de votre mieux et profitez de votre respiration.

Concentrez-vous sur être stable et confortable. Les *Yoga Sutras* disent qu'une posture de yoga doit être « stable et confortable » ou, selon d'autres traductions, « stable et agréable », « ferme mais satisfaisante » ou « alerte et détendue ». Si vous haletez et que vous tremblez dans votre posture, vous

faites de la gymnastique, pas du yoga. Mais parce qu'une posture est stable et confortable, cela ne veut pas dire qu'elle est si facile que vous n'en retirerez aucun bienfait. Autrement dit, ne soyez pas paresseux, mais pas intense non plus.

De nombreux yogis appellent ce point de la pratique optimale du yoga « la limite ». La pratique du yoga nous enseigne à approcher notre limite dans chaque position tout en demeurant concentré et centré, en respirant régulièrement tout au long. Si vous n'êtes pas capable de conserver une respiration régulière dans une posture, cela indique probablement que votre effort est trop grand et que vous devez sans doute revenir en arrière vers une version plus simple de la posture, la modifier avec des accessoires ou prendre une pause.

Amusez-vous. Abordez votre pratique comme une pause de jeu ou une récréation bienvenue et éprouvez de la gratitude pour ce que vous *pouvez* faire. Plutôt que de vous morfondre sur ce qui ne va pas, portez attention à ce qui va bien. Au lieu de travailler à une posture, jouez avec elle.

Le yoga vous invite à cultiver une attitude d'honnêteté, d'ouverture, de curiosité et de compassion. Vous pouvez apprendre énormément sur vos forces et faiblesses, et trouver un sain équilibre dans votre vie.

Comment utiliser ce livre

Les exercices de ce livre sont répartis selon le milieu ou l'endroit où vous pratiqueriez habituellement chaque micro-exercice : à la maison, au travail, en route (dans une voiture, un avion, un bateau, le métro, ainsi de suite), avec d'autres ou n'importe où. Songez à commencer par les exercices « N'importe où » du premier chapitre, qui enseignent les habiletés de base d'un alignement sain et de la respiration. En particulier la posture de la montagne (no 2), de la montagne assise (no 3), et la respiration abdominale détendue (no 10) offrent une base à bien d'autres exercices. Lorsque vous vous serez familiarisé avec ces exercices, n'hésitez pas à parcourir le livre à votre gré et à jouer avec les micro-exercices qui semblent vous convenir le mieux. Avec le temps, vous pourrez en ajouter quelques-uns pour ainsi en faire le tour complet. Puis, intégrez à votre vie ceux qui seront les plus satisfaisants pour vous.

► Pourquoi 108 micro-exercices ?

De nombreuses traditions estiment que le chiffre 108 est de bon augure. Les *malas* ou chapelets bouddhistes et hindous, servant à tenir le compte en récitant mantras ou prières, ont habituellement 108 grains. Les lettres hébraïques ont des valeurs numériques, et le mot *chai*, qui veut dire « vie », a une valeur de 18. Par conséquent, 18 et ses multiples, dont 108 (18 x 6) sont considérés porteurs de chance. Une coutume juive veut que de donner de l'argent en multiples de *chai* signifie un don de vie.

Mathématiquement, si vous multipliez 1 à la puissance 1 (1) par 2 à la puissance 2 (4) par 3 à la puissance 3 (27), vous obtenez 108 (1 x 4 x 27 = 108). En outre, 108 est un nombre *harshad*, soit un nombre entier positif divisible par la somme de ses composantes. Le mot *harshad* vient du sanskrit et signifie « porteur de joie ».

L'astrologie dénombre 12 signes du zodiaque et 9 planètes, et 9×12 égalent 108. Le diamètre du soleil (1 390 000 km) divisé par le diamètre de la terre (12 756 km) égale approximativement 108.

Les chiffres individuels dans 108 ont également une signification spéciale : le chiffre 1 représente « une chose », le zéro représente « rien », et le 8 symbolise « chaque chose » ou « l'infini ».

► **Sagesse intérieure**

Les conseils de cette introduction ne sont que cela : des suggestions pour votre pratique. Chaque personne est unique, et le meilleur professeur pour vous est votre propre sagesse intérieure. Je vous prie donc d'être à l'écoute des messages provenant de votre corps, de votre esprit et de votre âme, et de faire confiance à ce professeur intérieur. La clé est de se calmer suffisamment, physiquement, mentalement et émotionnellement, pour entendre la petite voix insistante de votre cœur.

La capacité d'accéder à cette connaissance intérieure est l'un des enseignements les plus précieux du yoga. La conscience est au cœur de cette pratique, et les micro-exercices de ce livre sont destinés à vous aider à prêter attention et à vivre votre vie en pleine conscience.



1

Exercices n'importe où

En tant qu'exercice de conscience qui vous relie à votre moi le plus intime, le yoga peut se faire en tout temps, en tout lieu. Le principal outil du yoga, la respiration, est toujours là sous votre nez. Où que vous soyez, en classe ou sur une piste d'athlétisme, dans un manoir ou une cellule de prison, en plein air ou aux soins intensifs, le yoga est disponible. Si vous êtes vivant et conscient, vous pouvez pratiquer le yoga.

Bien sûr, ce ne sont pas tous les exercices qui se prêtent à toutes les occasions. Si vous êtes un neurochirurgien au milieu d'une opération, vous tenir en équilibre sur une jambe dans la posture de l'arbre est probablement déconseillé. Cependant, prendre une respiration abdominale détendue peut être utile, comme le geste d'adoucir la tension de votre visage ou de parler avec gentillesse à un associé.

Les micro-exercices de ce chapitre sont des exercices ambulatoires et polyvalents nécessitant des compétences de base en posture, en respiration, en méditation et en principes que vous pouvez faire presque n'importe où. Où que vous soyez, ils offrent une brève et précieuse occasion de prendre une pause, de porter attention et d'entrer dans le moment présent en alignant votre corps, en calmant votre respiration et en nourrissant votre esprit.



POSTURES

1. Figer, au sol, la respiration, la colonne vertébrale

Figer : Restez exactement où vous êtes et ne bougez pas. Remarquez votre posture en mettant l'accent sur ce qui suit :

- Où se situe votre tête par rapport à vos épaules ? Est-elle en avant ou en équilibre sur votre ceinture scapulaire ?
- Quelle forme prend votre colonne vertébrale ? Est-elle affaissée ou allongée ? A-t-elle ses courbes naturelles ?
- Qu'arrive-t-il à votre mâchoire, vos épaules, vos mains, votre visage et vos pieds ? Sont-ils tendus ou détendus ?

Cet exercice figé rapide peut vous aider à devenir conscient de votre posture et à faire la lumière sur des habitudes malsaines. Puis, vous concentrer ensuite sur le sol, la respiration et la colonne vertébrale peut vous aider à trouver le juste alignement. Mon mentor, Esther Myers, basait son approche du yoga sur cette technique simple et élégante.

Le sol : Prenez conscience de ce qui vous soutient en dessous de vous. Si vous êtes debout, posez les deux pieds fermement sur le sol, écartés en ligne avec les hanches. Si vous êtes assis, appuyez-vous bien sur les os des fesses, situés à la base du bassin, et posez vos pieds sur le sol ou un pouf. Créez une base sûre et stable.

La respiration : Prenez conscience de votre respiration. À chaque expiration, laissez votre corps relâcher son poids vers le sol, le soutien en dessous de vous. À chaque inspiration, remplissez votre corps de votre souffle, suscitant un sentiment de réceptivité et de croissance. Faites l'équilibre entre la mise à terre de l'expiration et l'expansion de l'inspiration.

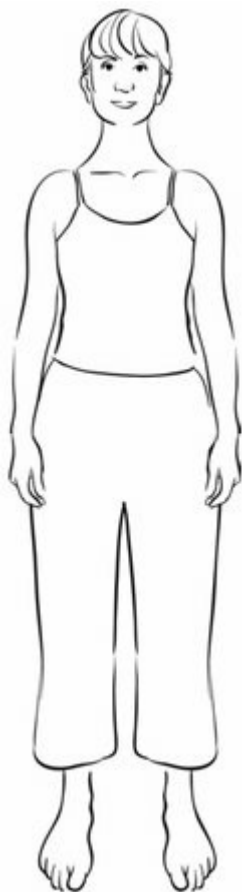
La colonne vertébrale : Prenez conscience de votre colonne. En inspirant, étirez votre colonne de sorte que le dessus de votre tête tende vers le ciel. En expirant, gardez ce sens de la longueur tout en relâchant vers votre soutien.

Restez ainsi pendant quelques respirations, et ressentez un relâchement semblable à une vague émanant du centre de votre corps.

2. Posture de la montagne

La posture de la montagne est la posture debout de base et elle nous enseigne littéralement comment nous tenir debout sur nos deux pieds. Beaucoup de douleurs et maux communs, dont le mal de dos et de cou, sont souvent liés à une mauvaise posture. Pratiquer le sain alignement de la posture de la montagne peut apporter un profond soulagement.

Chaque fois que vous êtes debout, que vous attendiez en file, que vous cuisiniez, que vous soyez dans un ascenseur ou que vous causiez dans une soirée, prenez un instant pour prendre la posture de la montagne :



1. Écartez vos pieds en ligne avec vos hanches et répartissez votre poids également sur les deux jambes.
2. Sentez le sol sous vos pieds. Bien ancré, activez les muscles des jambes et étirez-vous vers le haut par votre colonne.
3. Tendez le dessus de votre tête (appelé couronne) vers le ciel. Ne levez pas le menton, gardez-le parallèle au sol.
4. Détendez vos épaules en les éloignant de vos oreilles, et relâchez la tension de votre visage et de votre gorge.
5. Empilez vos articulations de sorte que, si l'on vous regardait de côté, votre oreille serait sur votre épaule ; votre épaule, sur votre hanche ; votre hanche, sur votre genou ; et votre genou, sur votre cheville.

6. Imaginez qu'une lumière émane de votre sternum ou du centre de votre cœur, et dirigez-la vers l'avant, et non vers le sol.
7. Prenez quelques respirations complètes, emplissant et vidant vos poumons, de sorte que toute la circonférence de votre cage thoracique augmente à chaque inspiration et se détende à chaque expiration.

Variante 1 : Debout en posture de la montagne, inspirez en levant les bras vers le haut, puis expirez en les baissant. Répétez de trois à cinq fois, et synchronisez le mouvement à votre respiration.

Variante 2 : Debout en posture de la montagne, inspirez en levant les bras vers le haut et joignez vos mains au-dessus de votre tête. Si c'est confortable, expirez en tournant vos poignets pour que les paumes soient vers le ciel. Si ce n'est pas confortable, gardez les paumes face à votre tête. De là, inspirez et allongez-vous vers le haut, puis expirez en vous inclinant vers la gauche en gardant la longueur de chaque côté de la taille ; ne vous pliez pas complètement sur un côté. Inspirez et retournez au centre, puis expirez en vous inclinant vers la droite de la même manière. Répétez de trois à cinq fois et synchronisez le mouvement à votre respiration.

3. Posture de la montagne assise



Dans notre culture sédentaire, les gens passent habituellement la majorité de la journée assis. De mauvaises habitudes posturales, comme s'asseoir sur le sacrum et voûter la colonne, peuvent entraîner des maux de dos, de cou et de tête, et contribuer à des problèmes circulatoires, respiratoires et digestifs. Prenez une minute pour trouver un bon alignement dans la posture de la montagne assise :

1. Trouvez vos os fessiers, les deux saillies dures à la base du bassin. (Le terme anatomique est tubérosités ischiatiques.) Vous devrez mettre vos mains sous le derrière sans pudeur pour sentir ces saillies, puis écarter doucement la chair de vos fesses pour sentir vos os se poser sur la surface où vous êtes assis.
2. Posez vos mains sur vos genoux ou vos cuisses.
3. Posez la plante de vos pieds sur le plancher ou, s'ils n'atteignent pas confortablement le sol, sur un tabouret ou une serviette pliée. Prenez un moment pour vous ancrer : enracinez-vous par vos os fessiers et sentez la plante de vos pieds connecter avec l'appui sous ceux-ci.
4. Une fois bien ancré, étirez le haut de votre tête vers le ciel, allongeant ainsi votre colonne. Comme dans la pose de la montagne (no 2), assurez-vous de garder le menton bien parallèle au plancher. Évitez de le lever ou de le baisser.
5. Détendez vos épaules et éloignez-les de vos oreilles, relâchez toute tension de votre visage, de votre mâchoire et de votre gorge.
6. Empilez vos articulations, de sorte que si l'on vous regardait de côté, votre oreille serait sur votre épaule, et votre épaule, sur votre hanche.
7. Imaginez qu'une lumière émane de votre sternum ou du centre de votre cœur et dirigez-la vers l'avant, et non vers le sol.
8. Si votre chaise ne permet pas cette bonne posture, placez un soutien (comme une serviette roulée) derrière le bas du dos, dans la région de votre colonne lombaire.

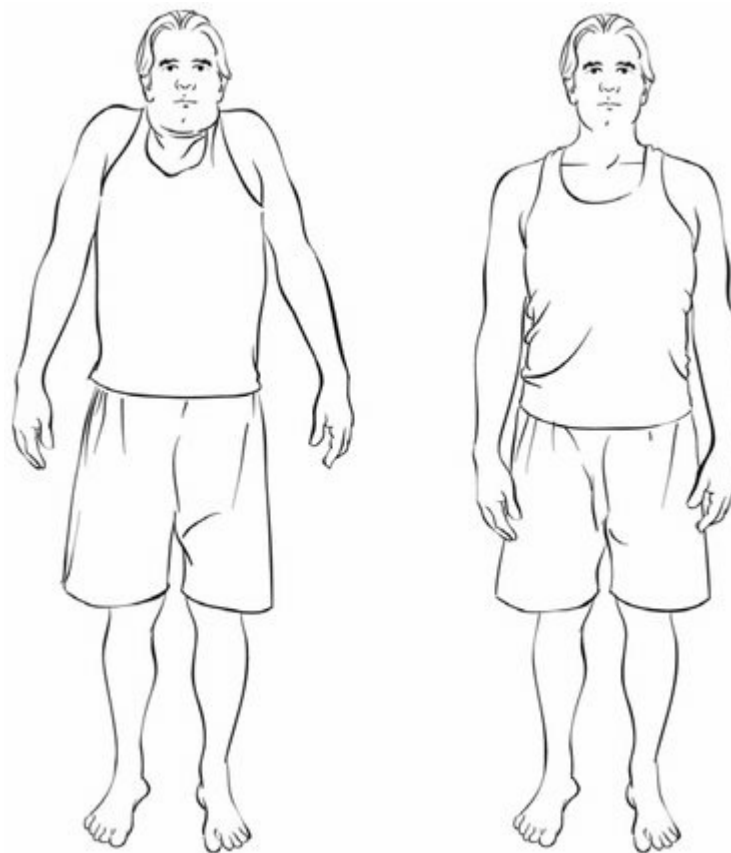
4. Posture de l'arbre



Les postures d'équilibre enseignent certaines des leçons les plus importantes du yoga : être bien ancré, trouver son centre, rester concentré et apaiser l'esprit. Le processus d'apprentissage de l'équilibre, avec ses inévitables chutes et ses relèvements, cultive la patience, la persistance, l'humilité et le sens de l'humour. Ces qualités nous aident à accomplir bien plus que de se tenir en équilibre dans une posture, elles nous aident à rester équilibrés dans la vie.

1. Prenez la posture de la montagne (no 2). Touchez légèrement un comptoir, un mur ou le dossier d'une chaise pour vous soutenir si vous le désirez.
2. Trouvez un point fixe au niveau des yeux pour focaliser votre regard. Fixer votre regard sur un point central spécifique, nommé *drishti*, peut contribuer à stabiliser votre équilibre.
3. Envoyez des racines imaginaires dans la terre à partir de votre pied droit et levez votre talon gauche. Pliez votre genou gauche et glissez la plante du pied gauche contre votre cheville droite, en gardant l'avant-pied sur le sol. Joignez les paumes de vos mains au centre du cœur ou levez les bras vers le ciel, les épaules détendues et baissées.
4. Restez en équilibre pendant quelques respirations. Ou, pour augmenter la difficulté, posez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la jambe droite n'importe où sauf au genou, puis restez en équilibre pendant plusieurs respirations lentes et faciles. N'hésitez pas à toucher légèrement un appui de la main si nécessaire.
5. Répétez de l'autre côté.

5. Haussements des épaules



Nous sommes nombreux à porter le poids du monde sur nos épaules, ce qui est apparent dans la tension contenue dans le cou, les épaules et le haut du dos. Si vous accumulez le stress dans ces endroits, jouez avec cet exercice tout au long de votre journée :

1. Prenez la posture de la montagne (no 2) ou de la montagne assise (no 3) et concentrez-vous sur votre respiration.
2. En inspirant, levez vos épaules à hauteur des oreilles.
3. En expirant, relâchez vos épaules.
4. Répétez de trois à cinq fois, et synchronisez le mouvement à votre respiration. Gardez les bras aussi détendus que possible de sorte qu'ils suivent simplement le mouvement.

Variante 1 : À chaque expiration, dites « haaa », en visualisant que ce geste expulse la tension de votre corps et de votre esprit.

Variante 2 : Roulez vos épaules dans un sens pendant quelques respirations, puis faites-le dans l'autre sens.

Variante 3 : Faites une double rotation des épaules – l'une roulant vers l'avant et l'autre, vers l'arrière – puis changez de direction.

6. Faible torsion

Un enseignement yogique souvent répété dit que « Vous êtes aussi jeune que votre colonne. » Cette faible torsion contribuera à conserver la souplesse de votre colonne. Assurez-vous d'allonger votre colonne avant la torsion. Les mouvements doivent être sans heurts et faciles. Évitez de forcer ou de pousser.



1. Tenez-vous droit dans la posture de la montagne (no 2) et concentrez-vous sur votre respiration.
2. Tournez votre corps délicatement vers la droite, de sorte que, si possible, vous puissiez voir derrière vous, au-dessus de votre épaule droite. Respirez confortablement et gardez vos bras détendus en tournant, afin qu'ils pendent comme des manches vides ou des nouilles souples.
3. Revenez à la position de départ, puis tournez votre corps délicatement vers la gauche, de la même manière.
4. Continuez de tourner vers chaque côté pendant six à dix respirations lentes et faciles.

7. Lèvres jointes, dents serrées

S'errer ou grincer les dents, une habitude répandue nommée bruxisme, peut être douloureux et causer des dommages irréparables aux dents. Bien que les experts ne s'entendent pas sur la cause, l'on croit que le stress est un facteur contributif. Comme le yoga est un exercice de conscience, il peut être utile afin d'éliminer ce problème en attirant l'attention sur cette habitude souvent inconsciente et en invitant les endroits affectés à la relaxation.

1. Portez votre attention à votre bouche et remarquez comment vous tenez votre mâchoire, vos dents, vos lèvres et votre langue. Vos dents sont-elles serrées ? Votre langue est-elle collée au palais ? Vos épaules sont-elles levées vers vos oreilles ?
2. Prenez une respiration complète et facile, et détendez vos épaules en les éloignant de vos oreilles. Assouplissez les muscles de votre visage.
3. Fermez légèrement la bouche et relâchez doucement votre mâchoire inférieure vers le bas, en créant un espace entre vos deux rangées de dents.
4. Détendez votre langue et l'intérieur de votre bouche.
5. Fermez les yeux si vous le désirez ou laissez-les ouverts, puis prenez quelques respirations faciles. À chaque inspiration, dites-vous mentalement « lèvres jointes », et remarquez que vos lèvres sont jointes. En expirant, dites-vous « dents desserrées » et remarquez que vos dents sont desserrées.

8. Face de lion

Sourire, grimacer, parler, ainsi que les diverses contorsions que nous faisons durant la journée, font faire beaucoup d'exercice à nos muscles faciaux. En outre, beaucoup d'entre nous développent des modes d'expression habituels dont ils ne sont pas nécessairement conscients, comme froncer les sourcils ou pincer les lèvres quand ils se concentrent. La face de lion aide à étirer et relâcher les muscles faciaux. C'est aussi un exercice de respiration qui comporte l'avantage additionnel de renforcer un muscle abdominal important.



1. Respirez profondément par le nez.
2. Au début de l'expiration, ouvrez grand la bouche et les yeux à la limite du confortable, tirez la langue aussi loin que possible, et écartez largement les doigts, paumes vers l'extérieur. Expirez en faisant « haaa » et rentrez le ventre vers la colonne. Après avoir complètement expiré, relaxez et prenez quelques respirations faciles.
3. Répétez de trois à cinq fois.

Variante 1 : À chaque expiration, tirez la langue dans une direction différente, en haut vers le nez, en bas vers le menton, à droite aussi loin que possible, et la même chose à gauche.

Variante 2 : Au lieu de faire « haaa » en expirant, rugissez fort. (Assurez-vous d'avertir les gens à portée d'oreille de ce que vous allez faire bien avant de poser ces gestes.)

9. Relaxation

Cette brève adaptation de *Savasana*, ou posture du cadavre, peut sembler très simple puisqu'elle demande d'être immobile et de ne rien faire. Mais c'est en fait une des postures les plus difficiles à maîtriser parce qu'elle demande de lâcher prise totalement sur toute la tension physique, de calmer l'esprit et de s'abandonner complètement à la terre.

1. Étendez-vous ou assoyez-vous confortablement, le corps complètement soutenu par votre lit ou le plancher si vous êtes étendu, ou par la chaise si vous êtes assis.
2. Fermez les yeux et prenez une respiration complète facile, puis relâchez-la en soupirant.

3. Prenez conscience du dos de votre corps, de chaque endroit qui touche le plancher ou votre chaise, et sentez la connexion au soutien qui vous supporte. Reconnaissez que, dans cette position, il n'y a que très peu à faire.
4. En expirant, laissez tomber le poids de votre corps dans ce qui vous soutient, de sorte qu'à chaque expiration votre corps devienne plus lourd et plus détendu.
5. À chaque inspiration, emplissez votre corps de votre souffle, et à chaque expiration, relaxez, relâchez et lâchez prise.

RESPIRATION

10. Respiration abdominale détendue

Dans les cultures occidentales, bien des gens tendent à respirer superficiellement, n'utilisant que la partie médiane ou supérieure des poumons, une habitude qui porte le nom de respiration thoracique. La volonté de paraître mince en rentrant le ventre et en gonflant le torse en est parfois responsable. En outre, le stress y contribue souvent, puisqu'il fait que les muscles se tendent et que le rythme de la respiration s'accroît. Il peut en résulter un cercle vicieux : nous respirons superficiellement parce que nous sommes stressés, ce qui fait que le corps ressent qu'il n'obtient pas assez d'air, ce qui peut causer encore plus de stress et provoquer une respiration plus rapide et plus superficielle.

Par contre, respirer en détendant l'abdomen, qui est plus élastique que la cage thoracique osseuse, aide à ralentir et à approfondir la respiration, ce qui provoque ensuite une cascade de changements de nature à calmer le corps et l'esprit. C'est pourquoi la respiration abdominale détendue, parfois appelée respiration du ventre, est l'un des meilleurs remèdes naturels contre le stress.

1. Étendez-vous si possible, ou assoyez-vous droit. Si vous êtes étendu, vous pouvez plier les genoux ou poser une serviette roulée sous vos genoux, si c'est plus confortable.
2. Inspirez et expirez par le nez, prenez le temps de remarquer les sensations du souffle qui entre dans votre corps et en sort.
3. Placez vos paumes sur le bas de votre ventre, laissez-les reposer confortablement sous votre nombril. Détendez votre abdomen.
4. Lorsque vous êtes prêt, inspirez et remarquez que votre ventre s'arrondit, que vos mains se soulèvent légèrement. Observez comment votre nombril s'éloigne de votre colonne.
5. En expirant, observez que votre ventre se relâche vers l'intérieur et que vos mains retombent doucement. Observez comment votre nombril se rapproche de votre colonne.
6. Continuez avec quelques respirations lentes complètes, en observant le léger mouvement ascendant et descendant. Évitez de pousser le ventre vers l'extérieur ou de forcer. Soyez patient et détendu. Votre corps sait comment y faire.

Vous pouvez respirer par la bouche si vous le devez, mais parce que le nez a des poils qui réchauffent et filtrent l'air, la respiration par le nez est préférable. Comme disent souvent les yogis : « Le nez sert à respirer, la bouche sert à manger. »

11. Respiration en trois parties

Parfois appelée la respiration complète du yoga, ou *Dirga Pranayama* (*dirga* signifie lent et profond), la respiration en trois parties centre l'attention sur le mouvement du diaphragme, de la cage thoracique et du haut de la poitrine. Cet exercice est une suite à la respiration abdominale détendue (no 10), donc il est préférable de vous familiariser avec l'exercice no 10 en premier. Commencez par la respiration abdominale détendue pour quelques cycles respiratoires, puis ajoutez ces éléments :

1. Posez vos mains sur vos côtes, la paume droite sur le côté droit de la cage thoracique et la gauche, sur le côté gauche. Continuez de respirer lentement et profondément, de sorte que le ventre s'arrondisse en inspirant, puis sentez comme votre cage thoracique s'étend sur les côtés, gauche et droit, sous vos mains quand vous inspirez, et se détend quand vous expirez. Prenez encore quelques respirations, et observez comme votre cage thoracique s'étend comme un accordéon en inspirant et se relâche en expirant.
2. Déplacez vos mains sur le haut de votre poitrine, plaçant les paumes au-dessous de vos clavicules. Continuez de respirer lentement et profondément, de sorte que le ventre s'arrondisse et la cage thoracique s'étende en inspirant. Sentez le mouvement de l'air dans la partie supérieure de vos poumons, et observez comme le haut de votre poitrine se soulève et redescend. Prenez encore quelques respirations.
3. Laissez une main sur votre poitrine et placez l'autre sur votre ventre. Continuez de respirer lentement et profondément en observant que le ventre s'arrondit, que la cage thoracique s'étend vers les côtés, et que la poitrine se remplit et s'élargit quand vous inspirez. Puis observez comme tout se radoucit quand vous expirez. Si vous le voulez, à la fin de chaque expiration, bougez délicatement vos muscles abdominaux de sorte que votre ventre se rapproche de votre colonne pour aider à expulser l'air vieux et usé. Puis détendez votre ventre complètement en inspirant, pour qu'il soit mou et réceptif lorsque vous vous remplissez de nouveau d'air frais et neuf.

12. Respiration égale

Aussi appelée *Sama Vritti Pranayama*, la respiration égale est un exercice de base qui aide l'esprit à se concentrer et le corps à se calmer.

1. Étendez-vous ou assoyez-vous droit. Portez attention à votre respiration. Fermez les yeux, si vous voulez, pour vous aider à vous concentrer.
2. Comptez mentalement la durée de votre inspiration et celle de votre expiration. Par exemple, vous pouvez compter « un, deux, trois, quatre » pour votre inspiration et « un, deux, trois, quatre » pour votre expiration. Ou compter jusqu'à deux, cinq, six, le chiffre importe peu. Ne faites qu'observer et compter votre inspiration et votre expiration.

3. Sans forcer, essayez de faire en sorte que l'inspiration et l'expiration soient de durée égale. Choisissez une durée qui est confortable pour que l'inspiration et l'expiration soient égales. Continuez pendant quelques respirations, puis laissez votre respiration retourner à son rythme naturel.

13. Expiration prolongée

L'expiration qui est plus longue que l'inspiration signale au système nerveux de se détendre, que tout va bien. Tout comme la réaction naturelle au fait de s'asseoir enfin après un dur travail est de pousser un long soupir (Ahhh...), prolonger votre expiration invite une réaction de relaxation. Cet exercice poursuit celui de la respiration égale (no 12), donc il est préférable de se familiariser avec ce dernier pour vous aider à trouver une durée confortable pour votre inspiration. Puis, ajoutez ces éléments :

1. Jouez à faire durer l'expiration plus longtemps que l'inspiration. Par exemple, si vous inspirez au compte de quatre, essayez d'expirer au compte de cinq ou six.
2. Cela maîtrisé, essayez que la durée de l'expiration soit le double de celle de l'inspiration. Si vous inspirez au compte de trois, essayez d'expirer au compte de six, et si vous inspirez au compte de quatre, expirez au compte de huit. Comme pour tout exercice de yoga, ne forcez pas. Plus long ne veut pas dire mieux. Jouez simplement à trouver le rapport qui est confortable et relaxant pour vous.

MÉDITATION

14. Pleine conscience de sa respiration

Dans notre culture stressante et précipitée, nous nous faisons souvent prendre à planifier ou à redouter l'avenir, ou encore à ruminer le passé. Par conséquent, ce qui se passe dans le seul moment qu'il nous est donné de vivre, le moment présent, nous échappe souvent.

La pleine conscience est une pratique ancienne qui nous apprend à être présents à notre vie. Comme l'explique le Dr Jeff Brantley, mon collègue à Duke Integrative Medicine, dans son excellent guide *Five Good Minutes in Your Body* : « La pleine conscience est le nom de la conscience qui découle de l'attention que l'on porte volontairement, de manière douce et accueillante, moment par moment » (Brantley et Millstein, 2009, 5).

L'un des exercices de pleine conscience les plus fondamentaux est d'observer sa respiration. Contrairement aux micro-exercices de respiration qui demandent de diriger la respiration, la pleine conscience de sa respiration nous invite à simplement porter attention, consciemment, à notre respiration sans tenter de la changer, de la contrôler ou de la manipuler.

1. Étendez-vous ou assoyez-vous confortablement, ou si nécessaire, vous pouvez faire l'exercice debout.
2. Dirigez votre attention sur votre respiration, en observant le mouvement de l'air qui entre dans votre corps et en sort.
3. Sans juger votre respiration, l'étiqueter de bonne ou mauvaise, ou sans tenter de la modifier d'une façon quelconque, remarquez les sensations qui y sont associées. Vous sentez peut-être la fraîcheur de l'air quand il entre dans vos narines et sa chaleur quand il sort. Ou vous sentez peut-être l'air davantage dans une narine que dans l'autre. Quels sont les endroits et les espaces de votre corps qui bougent avec la respiration ? Votre respiration est-elle profonde et lente ? Est-elle brève et saccadée ? Remarquez, tout simplement.
4. Si vos pensées s'évadent vers le passé ou l'avenir, ou qu'elles dérivent de façon quelconque de votre respiration, notez sans jugement que votre esprit bavarde, puis reportez votre attention sur votre respiration. Vous devrez peut-être refaire cela maintes et maintes fois, et c'est là l'exercice.

15. Respiration consciente avec un sourire

Un enseignement essentiel du maître zen Thich Nhat Hanh est la conscience de chaque respiration. Dans son guide classique, *Peace Is Every Step* (1991), il explique : « Lorsque nous pratiquons la respiration consciente, notre pensée ralentit, et nous pouvons nous accorder un vrai repos » (no 11).

Pour rester concentré sur la respiration, il suggère de réciter mentalement un mot ou une expression à chaque inspiration et expiration, même si c'est seulement « dedans » en inspirant et « dehors » en expirant.

Nhat Hanh recommande aussi d'ajouter un sourire, qu'il appelle « yoga de la bouche », pour détendre les muscles du visage. De fait, la recherche suggère que bouger les muscles faciaux dans une expression de joie peut produire des sentiments de bonheur. Sourire « affirme notre conscience et notre détermination à vivre dans la paix et la joie » (no 6), écrit-il. « Arborer un sourire au visage est signe que vous êtes maître de vous-même » (no 10).

Pour incorporer la respiration consciente et un sourire, il suggère de réciter ces expressions : « En inspirant, je calme mon corps. En expirant, je souris » (no 10).

16. Méditation avec mantra

Pour développer les exercices de pleine conscience de la respiration et de la respiration consciente avec un sourire (nos 14 et 15), dans cette méditation vous ajoutez votre propre mot significatif, ou expression, prononcé en même temps que l'inspiration et l'expiration, ce qui contribue à renforcer la connexion esprit-corps. « Mantra » désigne une pensée ou une intention exprimée par un son et utilisée comme point central de la méditation. Un des mantras les plus connus est la syllabe « om » ou « aum », un son sacré selon les Hindous.

Presque tout son, mot ou expression peut être utilisé comme mantra. Prenez soin d'en choisir un significatif pour vous, comme un mot qui vous inspire, une rime d'un poème ou d'une chanson, ou une prière de votre tradition religieuse. Par exemple « Paix », « Le Seigneur est mon berger », ou « Je suis aimé. »

1. Étendez-vous ou assoyez-vous confortablement ou, si nécessaire, faites l'exercice debout.
2. Portez attention à votre mantra et commencez à le réciter en silence ou à haute voix.
3. Si vous le désirez, liez votre récitation à votre respiration, en récitant votre mantra une fois en inspirant et une fois en expirant. Ou, pour une variante de l'expiration prolongée (no 13), récitez-le une fois en inspirant et deux fois en expirant.
4. Si d'autres pensées surgissent, remarquez sans juger que votre esprit bavarde, puis recentrez-vous sur votre mantra.

17. Visualisation entrée-sortie

La visualisation peut s'avérer un complément utile à la méditation liée à la respiration. Cet exercice, enseigné dans le *Yoga Journal* par Kate Holcombe, fondatrice et présidente de l'organisme sans but

lucrative Healing Yoga Foundation à San Francisco, demande d'inspirer avec une intention et de lâcher prise sur les obstacles en expirant (2011, 60) :

1. Assoyez-vous confortablement et prenez quelques respirations conscientes et détendues.
2. En inspirant, imaginez faire entrer dans votre système la chose qui vous soutient le plus, par exemple la force ou la confiance.
3. En expirant, imaginez laisser aller ce qui ne vous soutient plus, par exemple la peur ou le doute.
4. Continuez pendant quelques respirations, en vous concentrant sur ce que vous laissez entrer. En expirant, imaginez relâcher ce qui vous apparaît comme un obstacle, mais avec douceur pour éviter de donner trop de pouvoir aux obstacles.

18. Bonté aimante

Bien des gens confondent amour de soi et égoïsme, et ont tendance à être très durs envers eux-mêmes, ressentant souvent de la frustration et même du dégoût à propos des défauts qu'ils perçoivent chez eux. La méditation de bonté aimante, parfois appelée méditation *metta* (pali) ou *maitre* (sanskrit), « peut vous aider à briser les habitudes mentales de méchanceté et d'autojugement », écrivent Mary Brantley et Tesilya Hanauer dans *The Gift of Loving-Kindness* (2008, 4). « La pratique de la bonté aimante aide à développer des sentiments positifs et nous permet d'accueillir tous les aspects de nous-mêmes et des autres inconditionnellement. Elle nous enseigne à rencontrer notre critique intérieure avec amour plutôt qu'avec haine » (no 2).

La méditation de bonté aimante nous apprend l'art de « la gentillesse intérieure qui s'exprime en faisant preuve de bonté envers nous-mêmes et en cherchant le bon chez les autres » (no 7). Brantley et Hanauer suggèrent de réciter mentalement les expressions de bonté aimante suivantes pour vous-même :

- Puissé-je être heureux.
- Puissé-je être en santé.
- Puissé-je être en paix.
- Puissé-je être en sécurité.

Répétez ces phrases à plusieurs reprises. Pour plus de pratique, répétez-les à l'intention d'un être cher, puis d'un être qui vous est indifférent, puis d'une personne difficile et, finalement, pour toutes choses vivantes.

19. Surfer sur la vague

Lorsque vous faites face à une vague de sentiments qui semble accablante ou ingérable, le psychothérapeute Stephen Cope recommande cette technique comme moyen de naviguer à bon port sur des émotions difficiles. Professeur de yoga Kripalu et auteur de plusieurs ouvrages, Cope enseigne cet exercice en cinq parties dans son CD *Yoga for Emotional Flow* (2003) :

1. **Respirer** : Détendez votre ventre et respirez pleinement et profondément. Posez vos paumes juste en bas de votre nombril et ressentez la vague longue et lente du souffle qui remplit votre corps. Laissez-la amener votre conscience loin de votre esprit et dans votre corps. Tout en poursuivant cette pleine respiration de yoga, fermez les yeux et remarquez à quel endroit de votre corps se situe le sentiment ou la sensation difficile : peut-être dans le ventre, la gorge, la poitrine ou la tête. Visualisez votre souffle se diriger vers le centre de ce sentiment, laissez celui-ci tomber dans la vague de votre souffle, et laissez votre corps en entier être lavé par cette vague.
2. **Relaxer** : Remarquez votre posture. Où maintenez-vous un certain resserrement ? Ajustez votre corps de sorte que les resserrements puissent être relâchés et que votre souffle puisse circuler librement. Examinez où dans votre corps se trouvent des retenues ou des resserrements, peut-être dans votre visage, votre mâchoire, vos épaules ou votre ventre. Invitez consciemment ces muscles à se relâcher.
3. **Ressentir** : Amenez votre conscience vers le sentiment et explorez-le. A-t-il une couleur ? Est-il opaque ou transparent ? Sentez l'énergie brute du sentiment, visualisez-le comme une grosse vague déferlante, et reconnaissez que vous pourriez y surfer en sécurité. Nul besoin de combattre le sentiment ou de le chasser ; lâchez prise sur tout jugement à son égard et visualisez-vous plongeant dans le sentiment.
4. **Surveiller** : Déplacez votre attention de manière à devenir un témoin de votre propre exercice, en vous accompagnant vous-même lorsque vous surfez sur cette vague. Observez-vous sans porter aucun jugement. Si vous éprouvez de l'aversion pour le sentiment, c'est correct ; remarquez-le simplement. Laissez ce témoin être votre ami, vous guidant à rester sur cette vague de sentiment et vous aidant à reconnaître que vous êtes en sécurité en la surfant.
5. **Permettre** : Abandonnez-vous à la vague de sensations. Pour un moment, pouvez-vous risquer de lâcher prise et de n'avoir aucun contrôle ? Visualisez-vous plonger dans une rivière et simplement lâcher prise, flottant sur l'eau. La rivière est intelligente et sage, alors desserrez les mains et laissez-la vous emmener au bon endroit.

20. Endroit préféré

Même si votre corps se trouve dans une situation inconfortable, vous n'avez pas à vous sentir misérable pour autant. En vous servant du pouvoir de votre esprit, vous pouvez inviter votre corps à habiter un autre environnement plus agréable. Cela comporte maints avantages. Par exemple, des études montrent que des patients en chirurgie qui recourent à des thérapies esprit-corps comme la relaxation et l'imagerie dirigée peuvent nécessiter moins de médicaments, ressentir moins de douleur,

avoir des blessures qui guérissent plus vite et être hospitalisés moins longtemps (Astin et coll., 2003).

Le cœur de cette méditation sur un endroit préféré consiste à cultiver un état mental particulier par la visualisation, un exercice appelé *bhavana* en termes yogiques. Il peut être particulièrement utile lorsqu'on subit un traitement médical ou dentaire, mais il offre aussi des vacances mentales presque chaque fois qu'on se trouve dans une situation désagréable.

1. Fermez les yeux et portez attention à votre respiration.
2. Visualisez un endroit spécial où vous vous sentez en paix et en sécurité. C'est peut-être un endroit réel, comme votre chambre à coucher, ou un endroit imaginaire, une île tropicale par exemple, ou un endroit dans vos souvenirs, comme la cuisine de votre grand-mère.
3. Imaginez la scène en menus détails sensoriels : voyez les couleurs, entendez les sons, sentez les arômes, goûtez les saveurs et ressentez les sensations tactiles.
4. S'il y a une personne ou un animal avec qui vous avez un lien affectueux, envisagez d'inviter cet être cher dans ce lieu.
5. Respirez facilement et confortablement tout en visitant cet endroit spécial.
6. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux et ressentez la paix et le soutien qui vous ont nourri.

PRINCIPES

21. Examen du corps

Le *niyama* de l'étude de soi (svadhyaya) est au cœur des enseignements du yoga, puisque l'étude de soi mène à la compréhension de soi, laquelle est essentielle à la transformation. Si, comme bien des gens, vous avez tendance à vivre dans votre tête, un cours abrégé d'étude de soi par un examen du corps peut vous sortir de votre tête et vous faire entrer dans votre corps. Cet examen vous permet d'identifier les endroits de tension, d'oppression ou d'inconfort, et vous aide à apprendre à les relâcher.

1. Assoyez-vous confortablement ou étendez-vous ou, si nécessaire, faites l'exercice debout.
2. En adoptant une attitude de curiosité détachée, faites une incursion dans votre paysage intérieur en cherchant tout endroit où il y a tension, oppression, douleur, inconfort ou « mal-aise ». Portez spécialement attention aux régions où vous avez tendance à emmagasiner votre stress, comme le cou, les épaules, le bas du dos ou l'estomac.
3. Si vous trouvez un endroit tendu, essayez de décrire la sensation de votre mieux : est-elle aiguë ou faible, douloureuse ou sensible ? Est-elle pénétrante, chaude ou avec des picotements ? Si vous ressentez de la douleur, quelle en est l'intensité sur une échelle de 1 à 10, 1 étant légère et 10, intense ? Sentez-vous de l'inconfort à plus d'un endroit ? Si c'est le cas, les endroits semblent-ils tous pareils ou certains sont-ils plus douloureux que d'autres ? Ces endroits douloureux semblent-ils connectés ou déconnectés ? Évitez de vous attarder et de vous inquiéter pour une quelconque sensation, remarquez chacune simplement et laissez-la être.
4. Prenez note mentalement de toutes vos découvertes. Si vous le désirez, notez vos observations dans un cahier, ainsi que toutes les associations, par exemple où vous étiez, ce que vous faisiez, ou à quoi vous pensiez.
5. Faites quelques exercices de respiration abdominale détendue (no 10). Imaginez votre souffle qui circule dans les régions inconfortables et qui les aide à s'atténuer et à se relâcher.

22. Conscience

Des ondes sonores aux ondes cérébrales, aux vagues de la mer et aux battements du cœur, « tout dans l'univers vibre selon un mode d'ondes », écrivent Jim et Kimberly Carson, créateurs du programme

innovateur Yoga of Awareness . « Le yoga est l'art d'apprendre à surfer habilement sur les divers types de vagues ou d'ondes de la vie, en trouvant notre équilibre et en le conservant au milieu du tumulte des défis sans cesse changeants de la vie » (Carson et Carson, 2012).

Pour être capable de surfer sur ces vagues, il est essentiel de développer une plus grande conscience, selon Jim Carson, Ph.D., psychologue clinicien et ancien moine yogique, et Kimberly Carson, éducatrice en matière de santé et yoga-thérapeute. Leur cours de huit semaines sur le « Yoga de la conscience » enseigne comment devenir plus conscients dans la vie de tous les jours, et à utiliser cette conscience pour faire face à un problème précis, comme le cancer ou un dos douloureux. Dans une de leurs récentes études du yoga de la conscience pour la fibromyalgie, plus de la moitié des participants au cours de yoga hebdomadaire de deux heures ont constaté des réductions de trente pour cent des symptômes comme la fatigue, la douleur et la raideur (Carson et coll., 2010).

Les Carson recommandent l'approche suivante pour exercer la conscience :

- Surveillez-vous chaque jour avec un intérêt en alerte.
- Remarquez les sensations corporelles, les pensées, les sentiments et les actions.
- Observez tout cela dans l'intention de *comprendre* plutôt que de juger.

23. Se parler à soi

Le premier principe du yoga, *ahimsa*, ou non-violence, s'applique à bien plus que la violence physique. Il est aussi lié à la violence émotionnelle des paroles blessantes, des insultes et d'autres formes de discours haineux. Il est étonnamment fréquent chez les gens de commettre ce type de violence sur eux-mêmes. Lorsque nous qualifions des parties de notre corps de « tout croches » ou de « molles » (par exemple, mon « dos tout croche » ou mes « cuisses molles »), nous nous adonnons à une forme d'autoviolence qui peut exercer une influence nocive sur notre santé. Cela s'applique à notre dialogue intérieur, ce que nous pensons de notre corps et ressentons à son égard, de même qu'à la façon dont nous le décrivons aux autres.

Si vous êtes en lutte avec une partie de votre corps, déclarez une trêve et faites la paix :

1. Assoyez-vous confortablement, étendez-vous ou restez debout, et prenez quelques respirations faciles et profondes.
2. Portez votre attention sur le lieu de la bataille et déterminez l'intention de traiter cela avec bonté. Invitez votre respiration à vous aider à adoucir et à relâcher toute tension physique ou émotionnelle que vous ressentez à cet endroit et dans tout votre être.
3. Faites le vœu d'abandonner les paroles blessantes. Au lieu de qualifier cet endroit de « mauvais », qualifiez-le plutôt de stimulant ou de spécial.
4. Durant la journée, si vous vous prenez à vous parler durement, demandez-vous pardon et essayez d'être plus compatissant. Faites le vœu de vous parler comme si vous parliez à un ami très cher.

24. Lâcher prise

Dans notre culture de consommation « buffet à volonté », cultiver l'*aparigraha*, ou la non-cupidité, peut présenter un défi. Ce principe, dont la traduction littérale est « ne pas s'emparer de tout » et qu'on appelle souvent la « non-accumulation » implique de ne pas prendre plus que nécessaire et de se débarrasser des choses dont on n'a plus besoin.

Sur le tapis de yoga, cela implique de lâcher prise sur la tension inutile et les pensées distrayantes. En dehors du tapis, c'est une occasion d'éliminer l'excès de possessions, de désencombrer nos placards, nos garde-manger et nos vies. Éviter de prendre plus que nécessaire s'applique aussi aux comportements. Par exemple, entasser une montagne de nourriture dans votre assiette peut être une forme de cupidité, tout comme occuper deux places de stationnement ou trop accaparer le temps de quelqu'un.

La notion yogique de simplicité volontaire peut nous aider à nous libérer d'être possédés par nos possessions. Comme l'écrit le maître de yoga T.K.V. Desikachar dans son livre classique *The Heart of Yoga* : « Plus nous possédons, plus nous devons prendre soin de nos possessions. Le temps et l'énergie passés à acquérir plus de choses, à les protéger et à s'en préoccuper ne peuvent pas être consacrés aux questions fondamentales de la vie » (1995, 178).

Adopter l'habitude de la non-cupidité, être disposé à lâcher prise sur les possessions, les attentes, ou même sur votre endroit préféré de la classe de yoga offre la possibilité de reconnaître que le véritable bonheur ne dépend pas des choses. En prime, se débarrasser des choses en trop procure souvent l'avantage d'être en mesure de donner aux autres.

Les possibilités d'un exercice rapide de lâcher-prise sont infinies. Voici quelques suggestions :

- Quand vous achetez des mets pour emporter, ne prenez qu'une serviette de table, une fourchette, une tasse, un sac de condiments, *etc.*
- Chaque fois que vous achetez un nouveau vêtement, donnez-en un vieux.
- Surveillez la taille des portions et évitez l'exagération.
- Passez soixante secondes à mettre les articles en trop d'un tiroir fourre-tout dans un sac à donner.
- Achetez en pleine conscience. Demandez-vous si vous avez vraiment besoin de cet article ou si vous en avez seulement envie, et si vous pouvez réellement vous le permettre.

25. Acceptation : c'est ce qui est

Une réponse de plus en plus fréquente, souvent à des circonstances pénibles, tient dans cet énoncé radical : « C'est ce qui est. » Cette expression est au cœur du principe de l'acceptation, la pratique

simple en apparence et pourtant souvent difficile de s'abandonner devant la réalité d'une situation difficile.

Lorsque nous faisons face à quelque chose de déplaisant, que ce soit une contravention mineure ou un grave problème de santé, notre esprit a l'habitude de récriminer avec résistance : *C'est injuste. C'est sûrement une erreur. Si je fais X, Y ou Z, ça va s'en aller.* Et pourtant, tout l'effort que nous déployons pour résister accroît, en fait, notre souffrance. Nous pouvons plutôt pratiquer l'acceptation, nous abandonnant devant la réalité de ce qui est. Toutefois, cela ne signifie pas de renoncer. L'acceptation signifie seulement être disposé à vivre l'expérience qui est déjà là.

Quand nous cessons de souhaiter que les choses soient autrement que ce qu'elles sont, nous évitons de gaspiller de l'énergie en résistance et nous pouvons plutôt mettre l'accent sur des façons positives de faire face à la situation. Nous pouvons voir plus clairement et décider de prendre des actions bénéfiques.

Un important enseignement bouddhiste est : « La douleur est inévitable, mais la souffrance est optionnelle. » Autrement dit, douleur plus résistance égalent souffrance. Pour nous libérer de la souffrance, il faut relâcher notre résistance et accepter que c'est ce qui est.

Quand vous constatez que vous résistez à la réalité d'une situation, ou que vous souhaitez que les choses soient autrement, essayez cet exercice :

1. Arrêtez-vous et observez vos pensées.
2. Prenez quelques respirations abdominales détendues (no 10).
3. À chaque expiration, relâchez votre résistance à la situation.
4. Soyez disposé à vivre l'expérience qui est déjà là.

26. Contentement et gratitude

Les messages culturels tendent à encourager le mécontentement : nos cheveux ne sont pas assez brillants, notre ventre n'est pas assez plat, notre voiture n'est pas assez cool, même nos dents ne sont pas assez blanches. Ce sentiment d'insatisfaction peut se répandre dans notre vie quotidienne, où nous nous préoccupons souvent de ce qui « ne va pas » et où nous cherchons souvent quelque chose de mieux ou de différent.

Le principe yogique de santosha, ou contentement, nous invite à voir le monde avec des lentilles différentes, à nous concentrer sur ce qui va et à être reconnaissants pour nos nombreux bienfaits. Ce n'est pas tant un changement de réalité qu'un changement de perception. Par exemple, si vous ratez la posture de l'arbre, vous pouvez vous blâmer de votre mauvais équilibre, décider que vous n'êtes pas assez bon et abandonner. Cependant, vous pourriez plutôt vous applaudir d'avoir essayé quelque chose de difficile, être reconnaissant pour vos deux jambes et essayer de nouveau avec enthousiasme.

Quand vous reconnaîtrez que la gratitude est affaire d'attitude, vous trouverez d'innombrables occasions de pratiquer le contentement. En voici quelques-unes pour vos débuts :

- Prenez conscience de votre respiration. Prenez un moment pour être reconnaissant du cadeau précieux de la respiration.
- Avant chaque repas, exprimez de la gratitude pour la nourriture que vous mangerez.
- Reconnaissez que la meilleure façon d'obtenir ce que vous voulez, c'est de vouloir ce que vous avez. Pratiquez la gratitude pour les choses que vous tenez peut-être pour acquises, notamment votre maison et votre famille.
- Dites « merci » aussi souvent que possible, par exemple à quelqu'un qui vous ouvre une porte, qui emballe votre épicerie, qui vous accueille à l'hôtel ou qui vous livre un colis.
- Si vous vous sentez anxieux ou que vous avez peine à trouver le sommeil, essayez d'apprécier vos bienfaits.

27. Cultiver le contraire

Lorsque des pensées troublantes menacent de créer de la tension et d'assombrir votre esprit, leur substituer consciemment des pensées positives peut vous aider à trouver le calme et la tranquillité. En psychologie moderne, cette technique consistant à changer votre perspective mentale porte le nom de restructuration cognitive. C'est un exercice populaire de réduction du stress, et également une approche yogique ancienne qu'on appelle *prakti paksha bhavana*, décrite dans *Yoga Sutra* 11.33 : « Les pensées malsaines peuvent être neutralisées en cultivant celles qui sont saines » (Hartranft, 2003, 33).

Enraciné dans la reconnaissance que le stress est souvent lié à votre *perception* d'une situation, *prakti paksha bhavana* aide à désamorcer des situations potentiellement perturbatrices en ajustant votre attitude et en changeant votre point de vue. Même si la situation demeure la même, si vous y pensez différemment, vous vous sentirez probablement mieux. Par exemple, si votre vol est annulé à cause d'une tempête de neige, vous pouvez rager contre la compagnie aérienne ou le temps qu'il fait, ou vous pouvez choisir de profiter de la neige et être reconnaissant d'être en sécurité. Devant une montagne de vaisselle sale, vous pouvez éprouver de l'amertume et de l'accablement, ou vous pouvez décider que laver la vaisselle est amusant et apprécier d'avoir des assiettes, des ustensiles, de l'eau chaude courante et de la nourriture à partager avec vos proches.

La pratique de *prakti paksha bhavana* vous invite à être très attentif à vos pensées et sentiments et, lorsqu'une émotion troublante survient, à cultiver l'attitude positive contraire. Autrement dit, pour changer votre humeur, changez votre pensée.

28. Propreté 1 : exercice de lavage de mains

Un des *niyamas* du yoga, ou disciplines de maîtrise de soi, est *saucha*, ou pureté. Il désigne à la fois la pratique intérieure consistant à garder le cœur et l'esprit purs et les habitudes extérieures d'une bonne hygiène. Le proverbe qui dit que la propreté du corps est parente de la propreté de l'âme concorde avec cet enseignement yogique voulant que garder son corps, sa maison et son monde propres soit plus qu'une simple tâche, mais une discipline sacrée.

Concrètement, la pratique de *saucha*, par des habitudes comme le lavage de mains et la manipulation salubre des aliments, peut réduire le risque de maladie. En fait, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) affirment que le lavage des mains est l'un des moyens les plus efficaces de prévenir infections et maladies, et recommandent de se laver souvent les mains, y compris avant, durant et après la préparation des aliments, avant de manger, après être allé aux toilettes, après s'être mouché, après avoir toussé ou éternué, après avoir touché un animal ou de la nourriture pour animaux ou des excréments d'animal, et après avoir touché des déchets (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, 2012).

Plutôt que de voir le lavage de mains comme une corvée, prenez-le comme une occasion de cultiver *saucha* avec cet exercice, adapté des recommandations des CDC sur le lavage efficace des mains :

1. Tenez-vous droit et prenez une respiration facile.
2. Mouillez vos mains avec de l'eau courante propre et appliquez du savon.
3. Frottez vos mains ensemble pour mousser et nettoyez bien le dos de la main, entre les doigts et sous les ongles.
4. Continuez de nettoyer vos mains pendant au moins vingt secondes. Vous pouvez réciter alternativement une prière, un cantique ou un mantra de vingt secondes. Faites preuve de créativité, récitez tout bas ou à voix haute quelque chose qui vous fait sourire, comme une strophe d'un poème préféré.
5. Rincez vos mains sous l'eau courante, puis essuyez-les avec une serviette propre.

29. Déterminer une intention

Notre culture nous encourage à nous fixer des objectifs, par exemple, perdre cinq kilos pour la saison des maillots de bain, accumuler une certaine moyenne de points, ou obtenir une promotion au travail. Bien que ces buts soient nobles, si nous ne les atteignons pas, nous sommes souvent déçus et nous nous blâmons.

Le yoga offre une approche différente, moins axée sur les résultats, pour aller là où notre cœur le désire. Plutôt que de nous efforcer en vue d'un but spécifique qui peut échapper à notre contrôle, la tradition yogique nous encourage à nous concentrer sur des actions que nous pouvons nous engager à faire, comme prendre une marche de trente minutes chaque jour ou éliminer les boissons gazeuses de notre alimentation.

Porter notre attention sur des comportements sur lesquels nous avons un certain contrôle, plutôt que sur les résultats que nous désirons et qui sont difficiles ou impossibles à atteindre, est un changement d'attitude habilitant et utile. Trop souvent, les gens se découragent lorsqu'ils n'atteignent pas leurs objectifs et, par conséquent, ils renoncent complètement à de sains comportements. Le yoga nous invite plutôt à lâcher prise sur le désir d'un résultat final spécifique et à canaliser nos énergies sur mieux vivre dans le moment présent.

Pour affiner et clarifier notre attention, le yoga nous invite à déterminer une intention, un processus nommé *sankalpa*. Garder cette intention dans votre cœur et votre esprit contribue à canaliser vos énergies dans une direction particulière. Songez à des chemins que vous aimeriez prendre vers la santé, qu'elle soit physique, émotionnelle ou économique, et explorez des actions spécifiques que vous pouvez vous engager à effectuer pour vous y aider. Voici des exemples d'intentions spécifiques :

- Levez-vous et étirez-vous une fois par heure lorsque vous travaillez à l'ordinateur.
- Réservez un pourcentage de votre salaire pour de l'épargne ou des dons de charité.
- Faites la lecture à votre enfant chaque soir au coucher.
- Écoutez votre conjoint sans l'interrompre.
- Riez de bon cœur au moins une fois par jour.

Assurez-vous de déterminer une intention qui soit réaliste, significative et faisable. Choisissez un comportement sain que vous pouvez adopter et que vous ferez, et qui peut devenir permanent dans votre vie. Évitez l'erreur répandue de promettre de trop en faire. Les changements même infimes peuvent apporter des bienfaits profonds.

2

Exercices à la maison

Plus que simplement une résidence, votre maison est aussi un refuge. C'est là que vous vous mettez à l'aise et que vous vous abritez des tempêtes de la vie. Dans l'intimité, le confort et la sécurité de votre foyer, votre pratique du yoga peut s'épanouir.

Ce chapitre est destiné à vous aider à amener les enseignements du yoga à la maison, littéralement, dans votre chambre, la cuisine, le salon, et même dans la salle de bain. Il comprend des exercices qui transforment les tâches domestiques en une méditation en mouvement, et le brossage des dents en occasion de trouver l'équilibre.

Ces micro-exercices appellent des gestes simples, comme se lever de sa chaise ou ramasser un panier à linge, à devenir des occasions de renforcer vos jambes et votre dos. Il y a des exercices de respiration pour calmer votre système nerveux et vous aider à dormir, et des méditations qui peuvent transformer les activités quotidiennes en rituels sacrés.

Certains exercices visent à vous aider à organiser et à désencombrer votre environnement de sorte que votre foyer puisse mieux soutenir votre santé physique, émotionnelle et énergétique. Jouez avec ces exercices, et peut-être serez-vous inspiré pour créer les vôtres.



POSTURES

30. Lever joyeux

La façon dont vous commencez la journée donne le ton au reste de vos heures d'éveil. L'habitude répandue de sauter du lit et de se dépêcher n'est pas seulement dure sur votre système nerveux, elle établit aussi un rythme effréné, accéléré, qui ajoute du stress à votre vie. Le seul fait de sortir du lit peut être source de stress, particulièrement le lundi matin, période où les crises cardiaques sont les plus susceptibles de se produire (Watson, 2009).

Commencez bien la journée en réglant votre réveille-matin au moins cinq minutes avant le moment de vous lever, pour que l'importante transition entre la position horizontale et la verticale se fasse de manière consciente et graduelle. Si possible, choisissez un son agréable pour le réveille-matin, une chanson préférée ou une tonalité agréable. Si vous avez une fonction de rappel d'alarme, utilisez la deuxième alarme pour savoir qu'il est vraiment temps de vous lever.

Lorsque vous vous réveillez, par l'alarme ou par vous-même, invitez votre première pensée consciente à en être une de gratitude pour le bienfait de s'éveiller à un nouveau jour. Puis, quand vous êtes prêt, étendez-vous sur le dos, les genoux pliés ou les jambes droites, et essayez cet exercice :

1. Posez les paumes de vos mains sur votre ventre en bas du nombril, et écoutez votre respiration. Les yeux fermés, respirez consciemment, pleinement et profondément, de sorte que vos mains se soulèvent en inspirant et redescendent en expirant.
2. Dites une prière ou déterminez une intention pour votre journée, en choisissant comment vous voulez passer les douze prochaines heures. (Pour plus d'information, voir Déterminer une intention, no 29.)
3. Ouvrez les yeux et prenez quelques respirations conscientes de plus en étendant les bras au-dessus de la tête et en étirant toute partie du corps qui en a besoin.
4. Roulez sur le côté, puis, avec la force de vos bras, soulevez le torse tandis que vous posez les pieds sur le sol et que vous vous trouvez en position assise sur le bord du lit. Prenez quelques respirations faciles, puis levez-vous et accueillez la journée avec le sourire.

31. Posture genou-poitrine



Se réveiller avec un dos douloureux est répandu dans notre culture où les maux de dos touchent huit personnes sur dix à un moment de leur vie (National Institutes of Health, 2012). On peut affirmer que le meilleur étirement du dos est cette posture de prise des genoux. Essayez-la avant toute autre chose le matin, avant de sortir du lit, ou chaque fois que vous avez besoin de détendre votre dos.

1. Étendez-vous sur le dos, les genoux pliés, et les pieds écartés en ligne avec les hanches.
2. Prenez une inspiration pleine et facile. En expirant, prenez votre genou droit et ramenez-le vers votre poitrine, et tenez votre jambe derrière votre cuisse droite. (Si cela fait forcer vos épaules, utilisez une courroie de yoga, une vieille cravate ou une ceinture de peignoir pour tenir la jambe.) Demeurez ainsi pendant quelques respirations, en rapprochant votre cuisse droite de votre corps chaque fois que vous expirez. Relaxez vos épaules, vos bras et votre visage, en laissant votre respiration vous aider à adoucir toute tension que vous pourriez ressentir.
3. Relâchez et répétez avec la jambe gauche.

Variante 1 : En tenant votre genou près de votre poitrine, faites des cercles avec les orteils du même pied pour « réveiller » votre cheville.

Variante 2 : Tenez les deux genoux en même temps et balancez-vous doucement d'un côté à l'autre.

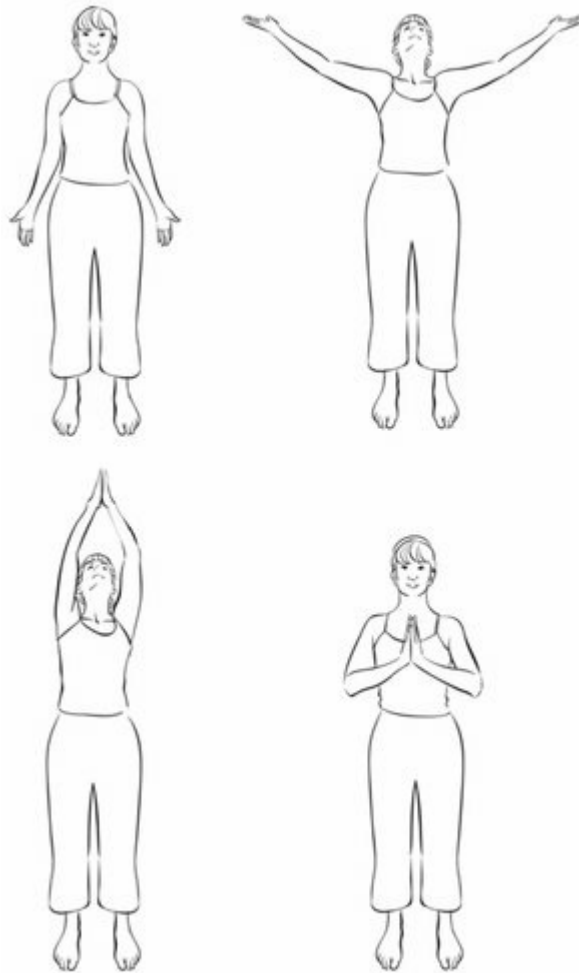
32. Apanasana : posture de relâchement du vent



Cette posture simple peut être extrêmement utile pour étirer le dos et soulager la constipation, les ballonnements et autres symptômes de problèmes digestifs. Dans les enseignements yogiques, *apana*, qui donne le nom à cette posture, est l'énergie d'élimination qui régit l'expulsion des déchets. Cette posture vise à accroître le flux d'*apana*. Ne soyez donc pas embarrassé si elle est digne de son nom, « relâchement du vent » ! (Si vous êtes enceinte, sautez cette posture.)

1. Étendez-vous sur le sol ou sur un lit, genoux fléchis, et prenez quelques respirations faciles.
2. Ramenez vos cuisses vers votre torse, vos mains sur vos genoux. Si c'est inconfortable, tenez vos jambes par les cuisses ou utilisez une courroie de yoga.
3. En prenant une inspiration pleine et facile, redressez vos bras et éloignez vos cuisses de votre corps tout en continuant de tenir légèrement vos genoux.
4. En expirant, pliez les coudes et ramenez vos cuisses contre votre corps, aussi près que possible tout en restant confortable.
5. Continuez pendant cinq à dix respirations, en synchronisant votre mouvement à votre respiration pour créer un mouvement de pompage.
6. Si votre corps est rond, n'hésitez pas à ouvrir plus grand vos cuisses pour ajouter du confort à la posture.

33. Salutation debout



Cet exercice est une petite partie de l'enchaînement de yoga classique nommé Salutation au soleil, ou *Surya Namaskar*, qui fait bouger les principaux muscles et articulations du corps par une gamme complète de mouvements. Ici, l'accent est mis à énergiser les bras, les épaules et le haut du corps. Cet exercice est une agréable façon de commencer la journée ou de prendre une pause si vous êtes assis depuis un moment.

1. Tenez-vous droit en posture de la montagne et dirigez votre attention sur votre respiration.
2. En inspirant, tournez vos bras à partir des épaules de sorte que vos paumes soient vers l'extérieur et que vos clavicules se rapprochent l'une de l'autre. Simultanément, levez vos bras tendus de chaque côté au-dessus de votre tête jusqu'à ce que vos paumes se touchent, en levant la tête vers le ciel et en regardant vos pouces. Gardez votre cou allongé, ne baissez pas la tête.
3. En expirant, gardez les paumes ensemble et descendez vos mains devant votre front et votre gorge, et posez-les au centre de votre cœur, une position nommée *Anjali Mudra*.
4. Répétez cinq fois, en synchronisant le mouvement avec votre respiration. À chaque inspiration, visualisez-vous en train d'emmagasiner de l'énergie positive. À chaque expiration, déposez cette énergie dans votre cœur.

34. Posture de la chaise



Pour la plupart, nous nous levons et nous assoyons maintes fois dans une journée. La posture de la chaise peut convertir chacun de ces moments en une occasion de renforcer les quadriceps, les muscles du devant des cuisses. Des quadriceps forts sont un déterminant clé de la capacité d'un adulte âgé à avoir une vie indépendante, et c'est pourquoi on les appelle parfois les « muscles de l'indépendance ». En fait, le test debout-assis pour personnes âgées calcule combien de fois une personne peut se lever debout en trente secondes afin de déterminer la force du bas du corps et le risque de chute (Rikli et Jones, 2001). La pratique de la posture de la chaise peut augmenter la force et l'équilibre.

1. Assoyez-vous sur le devant de la chaise, les deux pieds fermement appuyés sur le sol.
2. Prenez une pleine inspiration facile, puis expirez en basculant vers l'avant à partir de vos hanches, en gardant votre colonne allongée et droite (*ne pas arrondir le dos*). En même temps, enfoncez vos pieds sur le plancher et utilisez la force de vos jambes pour atteindre une position debout.
3. Debout devant la chaise, inspirez en étendant vos bras vers l'avant à la hauteur des épaules, pliez vos genoux, et basculez vers l'avant à partir de vos hanches, et non de votre taille. En même temps, ressortez le derrière et, tout en gardant votre colonne allongée et droite (*ne pas arrondir le dos*), baissez-vous lentement et en pleine conscience sur la chaise.
4. Répétez de cinq à dix fois, en vous levant debout puis en reprenant lentement la position assise. Assurez-vous de respirer de façon fluide, ne retenez pas votre souffle.

Variante : Pour ajouter une difficulté, alors que vous êtes debout et que vous retournez en position assise, arrêtez-vous, les fesses à quelques centimètres de la chaise pendant quelques respirations avant de vous asseoir.

35. Flexion de la hanche : soulever et porter

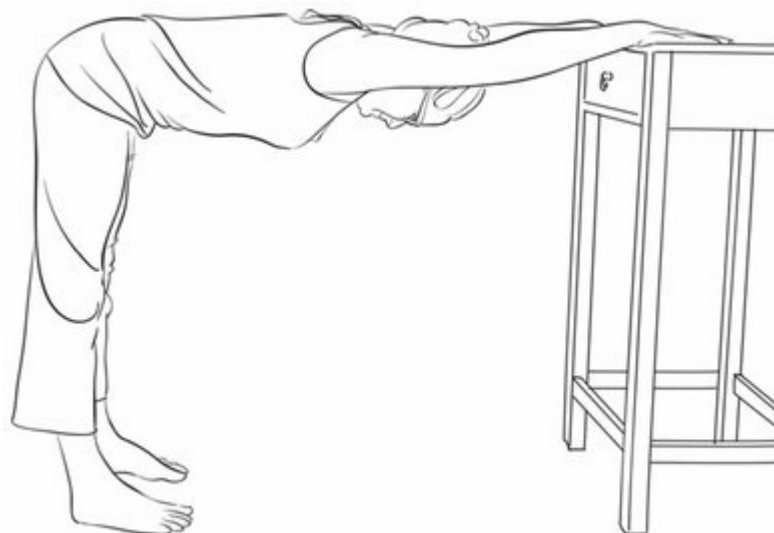


Quand les gens se blessent au dos, c'est souvent après avoir effectué quelque chose de relativement banal, comme ramasser le journal par terre. De mauvais mécanismes corporels peuvent accroître le risque de blessure au dos ainsi que le risque de fracture vertébrale chez les personnes qui souffrent d'ostéoporose. Se pencher en avant peut être un mouvement particulièrement problématique, et c'est pourquoi la National Osteoporosis Foundation recommande aux gens dont la force osseuse est affaiblie d'éviter de se pencher vers l'avant à partir de la taille (National Osteoporosis Foundation, 2011).

Penchez-vous plutôt vers l'avant à partir des hanches, et pliez vos genoux si vous devez vous baisser pour atteindre quelque chose de bas ou sur le sol. Rappelez-vous que le yoga est un exercice de conscience, alors chaque fois que vous vous préparez à vous pencher pour ramasser quelques chose, utilisez en pleine conscience ces mécanismes corporels sains :

1. Tournez-vous de manière à ce que vos pieds soient devant l'objet. Cela vous évitera une torsion de la colonne.
2. Pliez vos genoux et penchez-vous vers l'avant à partir de vos hanches, et non de votre taille, en ressortant votre derrière et en gardant votre colonne allongée et droite (évitez d'arrondir votre dos).
3. Ramassez l'objet et ramenez-le vers vous.
4. Utilisez la force de vos jambes pour vous remettre debout.

36. Posture du chiot



Bien des postures de yoga portent des noms d'animaux, lesquels ont beaucoup à nous enseigner en matière d'être bien dans son corps, y compris l'importante leçon de s'étirer chaque fois qu'on se lève d'une position fixe. Cette posture est une variation de la posture classique en yoga du chien tête en bas, inspirée du chien qui s'étire, pattes en bas et queue en l'air. La posture du chiot offre un étirement semblable sans vous demander de placer vos mains sur le plancher :

1. Posez les mains sur un mur, un comptoir ou une étagère, en les écartant en ligne avec les épaules.
2. Reculez vos pieds et penchez-vous vers l'avant à partir des hanches jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus, votre torse parallèle au plancher et vos hanches directement au-dessus de vos chevilles.
3. Inspirez profondément, puis expirez en pressant vos mains sur le mur et en étirant vos hanches vers l'arrière, tout en gardant votre cou en ligne avec votre colonne. Restez ainsi pendant quelques respirations.

Variante : Pour plus d'étirement dans le bas des jambes, avancez le pied droit et reculez le pied gauche alors que vous étirez les hanches vers l'arrière de façon égale. Pour plus d'intensité, levez les orteils et la plante du pied qui est en avant, en gardant le talon au plancher. Restez ainsi pendant quelques respirations, puis changez de jambe.

37. Exercice de la main non dominante

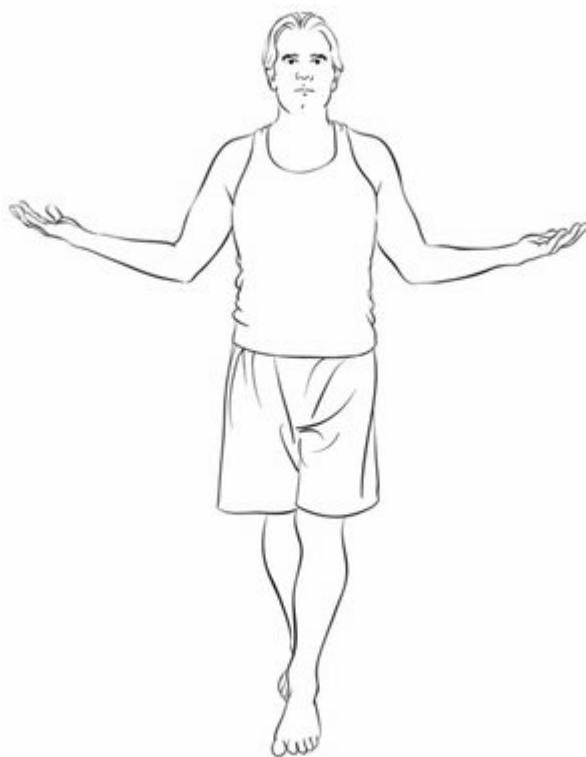
Si vous vérifiez les semelles d'une vieille paire de chaussures favorite, elles seront probablement usées d'une manière qui reflète vos modèles de mouvements habituels. Nos corps peuvent aussi révéler des modèles d'usure. Après des années à utiliser vos muscles d'une manière spécifique,

souvent liée à l'utilisation de votre main dominante, il se peut que vous deveniez asymétrique ou mal équilibré, ce qui peut entraîner blessures et douleur. Le yoga peut y remédier, car il est conçu pour aider à l'équilibre du corps de sorte que toutes les régions, à droite et à gauche, devant et derrière, haut et bas, soient de force et de souplesse égales ou appropriées.

Cet exercice vise à vous aider à cultiver la force et la coordination de votre côté non dominant, tout en soulageant toute tension répétitive que vous pourriez éprouver dans votre côté dominant. En étant conscient de garder le bon alignement de la posture de la montagne et de la montagne assise (nos 2 et 3), utilisez votre main non dominante pour exécuter diverses tâches :

- Vous brosser les dents ou peigner vos cheveux.
- Effectuer des tâches dans la cuisine, comme brasser des aliments, piler des pommes de terre ou laver la vaisselle.
- Répondre au téléphone ou manier la télécommande.
- Lorsque vous faites des activités à deux mains comme balayer ou râtelier, changez la main qui est sur le dessus.

38. Funambulisme



Dans le yoga, nous imposons à nos corps des positions difficiles et apprenons à nous détendre et à respirer dans ces postures exigeantes. Puis, lorsque la vie nous met dans des situations difficiles, nous tirons parti de ces expériences de relaxation et de respiration pour traverser l'adversité. Le funambulisme est un bon exemple de ce principe et une judicieuse métaphore pour la vie, puisqu'il consiste à apprendre à garder notre équilibre dans des circonstances difficiles.

Vous vous souvenez peut-être de l'étonnante performance du funambule Philippe Petit, qui a marché entre les tours jumelles de New York en 1974, lorsque vous jouerez avec cette posture :

1. Tenez-vous droit dans la posture de la montagne (no 2), puis placez votre talon gauche directement devant les orteils de votre pied droit. Si cela semble instable, élargissez votre position un peu, comme si vous marchiez sur une planche plutôt qu'une corde.
2. Fixez un endroit à hauteur des yeux. Étendez vos bras sur les côtés, pliez vos coudes, et tournez vos paumes vers le haut. Vous pouvez aussi vous appuyer légèrement contre un mur ou un comptoir pour un meilleur soutien.
3. Sentez votre poids réparti également sur vos deux jambes, puis portez votre poids sur le pied en avant et levez le talon arrière. En respirant régulièrement, faites un pas en avant, et placez le talon droit devant les orteils du pied gauche, puis répartissez votre poids également sur les deux jambes.
4. Faites encore quelques pas en avant de cette manière lentement et consciemment.

Variante : Pour plus de difficulté, essayez de marcher à reculons. Debout et le poids réparti également sur les deux jambes, portez votre poids sur le pied arrière et soulevez la plante du pied devant. En respirant régulièrement, faites un pas en arrière, puis répartissez votre poids également sur les deux jambes. Faites encore quelques pas à reculons de cette manière, lentement et consciemment.

39. Palmier

Parfois appelée « levée des talons » par les physiothérapeutes, cette posture aide à renforcer les chevilles et les mollets, et améliore l'équilibre. Essayez-la dans la cuisine, par exemple en attendant que l'eau bouille, dans la salle de bain en vous brossant les dents, ou n'importe où dans la maison quand vous êtes au téléphone.



1. Tenez-vous droit, appuyez-vous légèrement sur le dossier d'une chaise, un comptoir ou un mur.
2. Fixez le regard sur un point à la hauteur des yeux.
3. En inspirant, levez lentement les talons, aussi haut que vous le pouvez.
4. En expirant, ramenez les talons au sol.
5. Continuez pendant quelques respirations, en synchronisant le mouvement à votre respiration.
6. Quand vous êtes prêt, restez dans la position des talons levés, en respirant bien.

Variante : Pour plus de difficulté, retirez une main ou les deux de votre appui et maintenez l'équilibre sur la plante des pieds.

40. Posture de la grue

Nommée d'après l'oiseau au long cou qui s'accouple pour la vie et est considéré comme étant un symbole de bonne fortune et de fidélité, cette posture contribue à renforcer les jambes et les abdominaux, tout en améliorant l'équilibre.



1. Tenez-vous droit en posture de la montagne (no 2), les paumes jointes devant votre poitrine.
2. Assouplissez vos genoux et activez vos muscles abdominaux, en rentrant le ventre vers votre colonne.
3. Inspirez et levez le genou droit en fléchissant légèrement le genou gauche, et en étendant vos bras de chaque côté.
4. Expirez et posez le pied au sol, en reprenant la posture de la montagne, les paumes jointes devant la poitrine.
5. Répétez avec l'autre jambe.
6. Continuez en changeant de jambe six à dix fois, en synchronisant le mouvement à votre respiration.

Variante : Pour plus de difficulté, demeurez en position d'équilibre pendant quelques respirations.

41. Jambes au mur ou sur une chaise



Les postures inversées virent littéralement notre monde à l'envers, et renversent les effets de la gravité sur nos muscles, nos os et nos liquides corporels. Malheureusement, certaines postures inversées bien connues, comme l'appui sur la tête ou l'appui sur les épaules, sont souvent déconseillées aux personnes en surpoids ou qui ont des problèmes de santé comme l'ostéoporose. Cependant, ce simple exercice, consistant à élever les jambes sur un mur ou une chaise, peut procurer nombre des effets recherchés « d'antigravité » sans risques pour la plupart des gens. (Si vous avez un problème de santé sérieux ou que vous n'êtes pas certain que ce soit sans danger pour vous, veuillez vérifier auprès de votre professionnel en soins de santé.)

Une variation de la posture *Viparita Karani*, qui se traduit par « faire à l'inverse », la posture jambes au mur aide à calmer le système nerveux et à soulager la fatigue du corps et de l'esprit. Elle est particulièrement utile si vous êtes debout depuis des heures, par exemple à travailler dans la cuisine ou sur le terrain. Idéalement, il est bon de se reposer dans cette posture récupératrice pendant dix, vingt, même trente minutes. Mais, même si vous n'avez que soixante secondes, il vaut la peine d'alléger votre charge et d'élever les jambes.

Sur un mur : Assoyez-vous sur le plancher à une largeur de main du mur, les jambes parallèles au mur. Basculez les jambes vers le haut du mur tout en détendant votre dos sur le plancher. Ajustez la distance entre votre derrière et le mur pour vous sentir confortable. Certains aiment que leurs os soient presque contre le mur tandis que d'autres préfèrent avoir le derrière à quinze ou trente centimètres du mur.

Sur une chaise : Étendez-vous par terre et posez le bas des jambes sur une chaise. Vous pouvez vous servir d'une couverture ou d'une serviette comme coussin pour vos mollets pour plus de confort.

Dans l'une ou l'autre variante, ajustez la position de vos bras pour qu'elle soit confortable, en les détendant sur les côtés ou en posant vos paumes sur votre ventre ou votre poitrine. Si vous le désirez, placez un coussinet sur vos yeux. Réglez une minuterie pour vous détendre complètement. Portez votre attention sur votre respiration, en l'invitant à ralentir et à s'approfondir. Du mieux que vous le

pouvez, chassez toute pensée distrayante et invitez-vous à vous abandonner complètement au soutien du plancher et du mur ou de la chaise.

RESPIRATION

42. Om sous la douche

Le mantra de base de la tradition du yoga est « om », une syllabe qu'on dit représenter le son émis à la création et que l'on considère être le son fondamental de l'univers. (Pour en savoir plus sur les mantras, voir Méditation avec mantra, no 16.) Les Hindous révèrent « om » comme une syllabe sacrée, et d'autres traditions religieuses adoptent des sons semblables, comme le « shalom » juif, le « salaam » islamique et le « amen » chrétien. Substituez à votre gré un de ceux-là dans l'exercice suivant, ou utilisez même le mot « home » si vous le désirez.

La récitation de ces sons crée une vibration dans tout le corps qui peut relâcher la tension de l'intérieur vers l'extérieur. Cette résonance s'accroît lorsque vous pratiquez dans un espace fermé, comme une cabine de douche. Comme l'ont découvert ceux qui aiment chanter sous la douche, l'acoustique créée dans cet espace restreint amplifie la résonance et renvoie certains tons, ce qui produit un son plus profond et plein. Les tuiles et le verre tendent à refléter le son aller-retour, accroissant l'intensité.

Essayez cet exercice dans l'intimité de votre douche, si possible en laissant l'eau couler sur votre dos ou votre poitrine :

1. Tenez-vous droit dans la posture de la montagne (no 2), vos mains sur les côtés ou les paumes jointes devant votre sternum, et prenez quelques respirations détendues.
2. Inspirez profondément.
3. Commencez à expirer en faisant un long son « oh ». En continuant d'expirer, fermez les lèvres pour émettre un son « mmm » et, ce faisant, sentez la vibration dans votre tête et votre cou, laissez-la descendre à la base de votre colonne vertébrale.
4. Inspirez au besoin, et lorsque vous expirez de nouveau, continuez à jouer avec le son, en observant la qualité vibratoire à travers votre corps.
5. Lorsque cela semble complet, tenez-vous debout sans bouger, et remarquez les échos de cet exercice.

43. Bourdonnement de l'abeille

Parfois appelé souffle bourdonnant, ou *Bhramari* en sanskrit, cet exercice crée une vibration dans le crâne qui peut aider à relâcher la tension du visage, du cou et des épaules. Il peut se révéler particulièrement utile durant la saison des allergies ou chaque fois que les sinus sont bloqués, ainsi qu'en cas de maux de tête dus à la tension.

1. Tenez-vous droit, debout ou assis, et prenez quelques respirations détendues.
2. Inspirez par le nez puis, la bouche légèrement fermée, expirez en faisant un son de bourdonnement, en laissant vos lèvres vibrer.
3. Faites durer votre bourdonnement d'expiration aussi longtemps que c'est confortablement possible, et concentrez-vous sur la sensation de vibration.

Variante : Pour augmenter la sensation, exercez-vous les yeux fermés et les oreilles bouchées légèrement avec vos doigts.

44. Respiration par les narines en alternance

Selon la tradition yogique, deux des canaux d'énergie les plus importants du corps, ou *nadis*, sont connectés aux narines. À la narine droite se trouve le *pingala nadi*, ou canal du soleil, qui correspond à l'énergie du réchauffement et de la masculinité. L'*ida nadi*, ou canal de la lune, se situe à la narine gauche et correspond à l'énergie du rafraîchissement et de la féminité. On dit qu'ils s'enroulent autour du canal central, appelé *sushumna*, à la manière d'un caducée, le symbole médical des deux serpents enroulés autour d'un support central.

L'exercice de la respiration par les narines en alternance, appelée *Nadi Shodhana*, « nettoyage des canaux », aide à équilibrer le corps et l'esprit, en rétablissant l'équilibre entre le côté droit et le côté gauche, notamment l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau. *Nadi Shodhana*, une technique calmante et apaisante, est souvent recommandée pour soulager l'anxiété et l'insomnie.

Pour commencer, servez-vous de vos deux index pour fermer doucement les narines. Lorsque vous serez à l'aise avec cet exercice, essayez de fermer les narines d'une main. Traditionnellement, la main droite se tient en *Mrigi Mudra* (*mudra* tête de cerf) : l'index et le majeur repliés sur la paume, le pouce droit sert à fermer la narine droite, et l'auriculaire et l'annulaire droits ferment la narine gauche.

1. Asseyez-vous confortablement dans la posture de la montagne assise (no 3) et prenez quelques respirations détendues.
2. Fermez délicatement la narine droite et inspirez par la narine gauche.
3. Fermez délicatement la narine gauche, ouvrez la narine droite, et expirez par la narine droite.
4. Inspirez par la narine droite.
5. Fermez délicatement la narine droite, ouvrez la narine gauche, et expirez par la narine gauche.

6. Continuez d'alterner ainsi pendant plusieurs cycles respiratoires, en terminant par une expiration de la narine gauche.

45. Respiration en psalmodiant ou en chantant

Lorsque j'enseigne la respiration du yoga, les personnes qui la maîtrisent facilement sont souvent des chanteurs ou des musiciens qui jouent des instruments à vent. Habituellement, ils ont appris la manière de remplir et de vider complètement leurs poumons parce que c'est essentiel à leur art, leur permettant d'atteindre des tons riches et pleins, et de tenir de longues mélodies ou de longues notes.

Chanter, psalmodier ou même siffler peut être une forme merveilleuse d'exercice de respiration, puisque tous trois exigent de prendre des respirations pleines et profondes, et souvent de prolonger l'expiration autant que possible, ce qui peut susciter la relaxation. (Voir Expiration prolongée, no 13.) Si vous ajoutez l'effet énergisant qu'a souvent la musique (songez à « Siffler en travaillant » du film *Blanche-Neige et les Sept Nains* de Disney), il est évident que chanter ou psalmodier peut être un exercice de yoga vraiment revigorant. Voici quelques suggestions pour créer votre propre musique d'ambiance :

- Sifflez en travaillant.
- Chantez une berceuse à un enfant ou un animal pour l'endormir.
- Chantez ou psalmodiez en faisant vos tâches ménagères.
- Concluez votre exercice de yoga par un chant ou une psalmodie.

MÉDITATION

46. Méditation durant les travaux ménagers ou extérieurs

La pratique de la pleine conscience, qui consiste à porter délibérément attention de manière douce et accueillante, peut transformer presque toute activité en méditation. (Voir Pleine conscience de sa respiration, no 14.) La pleine conscience nous invite à être entièrement présents dans le moment, avec le cœur et l'esprit absorbés dans la tâche qui nous occupe. Ce qui peut être une expérience très différente de la pratique répandue où l'on exécute les gestes pour la forme tout en pensant à autre chose, l'esprit occupé à planifier, à s'inquiéter, à juger, et ainsi de suite. Vous avez peut-être déjà vécu l'expérience de garer votre voiture dans une place de stationnement, arrivé à votre destination, puis de réaliser que vous ne vous rappelez pas les détails de votre parcours. Ce n'est qu'un exemple montrant que, trop souvent, nous avons tendance à être mentalement ailleurs dans notre vie.

Pour convertir une tâche routinière en méditation, déterminez votre intention de garder votre esprit concentré sur ce que vous faites et de savourer toutes les sensations associées à la tâche. Cela s'applique à toute activité, qu'il s'agisse de cuisiner et nettoyer, ou de jardiner et désherber. Pour pratiquer une méditation de pleine conscience en lavant la vaisselle, par exemple, concentrez-vous sur le plaisir de cette tâche, en remarquant les sensations qui s'y rattachent : la rugosité du tampon à récurer, le bruit et la chaleur de l'eau, le parfum de la mousse. Si des inquiétudes à propos du passé ou pour l'avenir surgissent, laissez-les partir doucement et reportez votre attention sur le lavage de la vaisselle. Si vous vous dépêchez pour passer à l'activité suivante, ralentissez le rythme et soyez véritablement présent, appréciant l'ici et maintenant.

Songez à rendre votre posture plus consciente. Si vous avez le dos arrondi au-dessus de l'évier et la tête vers l'avant, ajustez votre alignement de manière à vous tenir droit dans la posture de la montagne (no 2), la tête en équilibre sur la ceinture scapulaire. Si vous devez vous pencher vers l'avant, pliez les genoux, inclinez-vous à partir des hanches et gardez la colonne allongée. Pensez à transférer l'éponge dans votre main non dominante.

Le cœur de l'exercice est de demeurer présent dans le moment. Chaque fois que votre esprit vagabonde vers l'avenir ou le passé, remarquez sans juger que votre esprit bavarde. Laissez partir ces pensées distrayantes et reportez votre attention dans le moment présent. Rappelez-vous qu'il n'y a nulle part ailleurs où être qu'ici, maintenant.

47. Manger en pleine conscience

Dans notre culture de restauration rapide, nous sommes nombreux à manger rapidement et souvent tout en faisant autre chose, comme regarder la télé, travailler ou conduire. La recherche récente

suggère que ce type d'alimentation insensée et précipitée peut être lié à une foule d'implications nocives pour la santé, allant de la prise de poids aux troubles digestifs (Vangness, 2012).

Selon la science sœur du yoga, ayurveda (parfois appelée médecine traditionnelle indienne), les aliments mal digérés contribuent de façon importante à la maladie. C'est pourquoi la médecine ayurveda recommande de faire attention non seulement à *ce que* vous mangez, mais à *comment* vous le mangez. Par exemple, il est recommandé de prendre les repas dans un esprit calme et détendu, préférablement en silence, après avoir récité une prière de gratitude pour la nourriture, et de bien mastiquer tous les aliments (Tirtha, 1998, 128).

Enseigner aux gens comment manger lentement et consciemment est devenu une composante clé de nombreux programmes de perte de poids ces dernières années, alors que notre nation est aux prises avec une épidémie d'obésité. Manger en pleine conscience demande de s'asseoir à une table (pas d'être debout ou en train de conduire), de manger sans télé, radio, lecture ou autres distractions, et de manger lentement, en portant attention à toutes les sensations, pas seulement la saveur mais aussi l'arôme, la sensation en bouche, la mastication et la déglutition. Dans le populaire programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience de Jon Kabat-Zinn, Ph.D., on présente cette pratique aux participants en leur faisant manger consciemment un seul raisin sec.

Pour un avant-goût de cet exercice, essayez la méditation d'alimentation consciente suivante :

1. Choisissez une petite portion d'aliment comme point central de cette méditation, par exemple un raisin, un petit morceau de chocolat ou un morceau de maïs soufflé.
2. Regardez cet aliment, en examinant sa texture, sa couleur et sa forme.
3. Touchez-le avec vos doigts, en remarquant son aspect mou ou ferme, les parties rugueuses et douces, ainsi de suite.
4. Sentez-le, en prenant note des détails de son odeur.
5. Finalement, mangez-le lentement, en portant une attention infinie à chacun des détails de ce geste, de la salivation à la mastication et à la déglutition.
6. Prenez un moment pour réfléchir à cette expérience.

48. Espace sacré

Nous avons tendance à prendre du temps dans notre vie et à faire de la place dans nos maisons pour les choses qui sont importantes pour nous. Manifestement, la télé est d'une grande importance, car elle est la pièce maîtresse de nombreux espaces de vie nord-américains. La même chose vaut souvent pour les ordinateurs, les systèmes de jeux, et autres appareils électroniques.

Songez à réserver du temps pour créer un espace sacré chez vous, qui vous procurera une ambiance invitante à la pratique du yoga. Si possible, consacrez une pièce entière ou une partie à votre pratique et décorez-la avec des images inspirantes ou des objets d'art agréables pour augmenter la qualité méditative de cet espace. Gardez votre tapis de yoga et autres accessoires, comme des blocs ou des courroies, à proximité, ainsi qu'un coussin, un tabouret ou une chaise pour la méditation

assise et les exercices de respiration. Pensez à vous doter de musique appropriée si c'est utile pour créer de l'ambiance.

Idéalement, vous allouerez au moins quinze minutes par jour à vos exercices de postures, de respiration et de méditation. Mais même les jours où vous ne disposez vraiment pas plus que d'une minute d'exercice, assoyez-vous ou étendez-vous calmement dans votre espace sacré. Réglez une minuterie à soixante secondes et dirigez votre attention vers l'intérieur, en observant votre respiration et toute sensation qui surgit.

49. Trois bonnes choses

Les êtres humains en sont rendus à passer plus de temps à penser aux choses qui ont mal tourné qu'à apprécier celles qui se sont bien déroulées, remarque le psychologue renommé Martin Seligman (2002), qui a fait une recherche approfondie sur la dépression et le bonheur. Réfléchir aux problèmes passés et à la façon de les régler nous a peut-être procuré un avantage évolutionnaire, affirme Seligman. Mais cette attention mise sur les « mauvaises nouvelles » a un effet secondaire malheureux : elle minimise la satisfaction dans la vie et maximise l'anxiété et la dépression.

Pour corriger notre parti pris négatif, Seligman a créé l'exercice des *Trois bonnes choses*, qui redirige les pensées vers des événements positifs. Sa recherche suggère que le fait de devenir plus conscient des bons événements accroît le bonheur et réduit la dépression. Être conscients de nos nombreux bienfaits et en être reconnaissants concorde avec le principe yogique de santosha, ou contentement, qui nous invite à cultiver l'habitude de la gratitude pour ce qui va bien dans notre vie. (Voir Contentement et gratitude, no 26.)

L'exercice de Seligman, aussi appelé *Trois bienfaits*, est conçu pour être pratiqué le soir, avant de vous mettre au lit. Voici comment procéder :

1. Pensez à trois bonnes choses qui se sont produites au cours de votre journée. Celles-ci peuvent être simplement tout ce qui semble positif, allant de quelque chose de modeste, comme manger un bol de gruau spécialement savoureux au petit-déjeuner, à quelque chose d'important, comme votre enfant qui dit son premier mot.
2. Écrivez ces trois choses positives.
3. Songez à la raison pour laquelle elles se sont produites. Peut-être que le gruau était bon parce que votre conjoint l'avait préparé pour vous exactement comme vous l'aimez, avec des noix et des petits fruits. Trouvez des raisons pour chaque événement qui a eu un sens pour vous.

PRINCIPES

50. Propreté 2 : exercice de maison en ordre

Il y a de fortes chances que vous cultiviez déjà *saucha*, l'autodiscipline yogique de la propreté, avec de bonnes habitudes d'hygiène personnelle comme se brosser les dents et utiliser la soie dentaire, se doucher et se laver les mains (no 28). Garder votre environnement propre peut aussi réduire le risque de maladie et avoir un effet profond sur votre énergie et vos émotions. Par exemple, songez à la différence entre pénétrer dans une maison en désordre et dans une autre qui est rangée. Prendre le temps de nettoyer notre pagaille, qu'il s'agisse de vaisselle sale, de jouets qui traînent ou de pensées négatives, offre l'occasion de continuer sur des bases nettes, ou du moins sur un comptoir propre.

Reconnaissez que vos habitudes de propreté contribuent à votre bien-être physique et émotionnel, et saisissez les occasions de pratiquer *saucha* à la maison. Voici quelques exemples :

- Servez-vous d'un peigne pour déloger les cheveux de votre brosse. Nettoyez les deux avec un peu de shampooing puis laissez-les sécher sur une serviette.
- Désencombrez le dessus des comptoirs de cuisine. Lavez les éponges et linges de vaisselle une fois par semaine dans la machine à laver, à l'eau chaude.
- Nettoyez soigneusement votre télécommande avec un coton-tige trempé dans l'alcool, et le récepteur de votre téléphone avec un linge propre et un nettoyeur tout usage.

51. Déconnexion : retenue des sens

Nos sens nous aident à naviguer dans le monde extérieur, stimulant notre esprit et notre corps avec de l'information essentielle à notre survie. Et pourtant, cet apport sensoriel peut nous distraire dans notre voyage intérieur de connexion à notre moi profond. Le principe yogique de *pratyahara*, ou inhibition sensorielle, parfois associé à une tortue qui se retire dans sa carapace, exige de faire le choix conscient de se retirer du monde extérieur et de se concentrer sur l'intérieur. En nous détachant de l'attrait des distractions de ce monde, nous sommes libérés d'être contrôlés par ce qui se passe autour de nous.

Dans le monde d'aujourd'hui, nos sens sont amplifiés électroniquement (par les ordinateurs, les téléphones, la télé et la radio), ce qui nous permet de voir et d'entendre les événements, fictifs et réels, du monde entier, qu'il s'agisse de catastrophes naturelles, de guerres, de concours de talents, d'événements sportifs ou de presque tout ce qu'on peut imaginer. La recherche suggère que la

stimulation qu'exerce le fait de regarder un écran peut contribuer à la perturbation du sommeil, et c'est pourquoi nombre d'experts du sommeil recommandent d'éviter la télé et l'ordinateur juste avant le coucher (Dotinga, 2011).

Il peut être difficile de débrancher, mais c'est un exercice satisfaisant qui aide à rompre les habitudes de sur-stimulation. Pour certains, la dépendance à la technologie est devenue une puissante compulsion qui dévore nombre d'heures d'éveil et les empêche d'être concernés par ce qui se passe dans le moment présent.

L'une de mes façons préférées de pratiquer la déconnexion est de ne pas vérifier mes courriels le jour du sabbat. Il est intéressant de voir mes doigts se diriger par réflexe vers l'icône de courriel de mon téléphone intelligent, puis de ne pas consciemment y toucher. Cet exercice m'a aidée à reconnaître mon impulsion souvent compulsive de vérifier mes courriels et à développer une relation plus équilibrée avec ce service. Voici d'autres façons de pratiquer la déconnexion :

- Songez à déterminer des zones « sans cellulaire » chez vous, où toute utilisation du téléphone cellulaire (textos, appels, jeux) est interdite.
- Limitez la diffusion des actualités à un maximum de trente minutes par jour.
- Éteignez le téléviseur lorsque vous avez fini de regarder une émission.
- N'allez pas en ligne pour une période spécifique, d'une minute par jour à une journée par semaine, ou plus. Pendant ce temps, n'utilisez pas d'électronique et n'y répondez pas. Libérez-vous de l'attrait habituel des ordinateurs, des téléphones et d'autres appareils distrayants, et observez vos réactions. Accueillez tout ce qui monte en vous sans jugement, avec l'intention de chercher à mieux vous comprendre.
- Comme l'a vivement conseillé Eric Schmidt, cadre chez Google, aux finissants de l'Université de Boston lors de la collation des grades : « Prenez une heure par jour et fermez cette chose... Détournez le regard de cet écran et plongez vos yeux dans ceux de la personne que vous aimez. Ayez une conversation, une vraie conversation » (Moscaritolo, 2012).

52. Exercice de chasse au désordre

La propreté et l'ordre de nos maisons peuvent à la fois refléter et influencer notre état d'esprit. Un exemple extrême est le trouble d'accumulation compulsive, un comportement pathologique caractérisé par l'accumulation excessive de possessions, souvent des articles sans valeur ou inutiles. Mais l'acquisition n'a pas à atteindre ce niveau irrationnel pour devenir problématique dans notre vie.

« Les Américains souffrent de boulimie d'acquisition depuis des décennies », note la journaliste Anna Quindlen, lauréate du prix Pulitzer, dans une chronique de *Newsweek* intitulée « Stuff is not Salvation » (2008). Elle dit que nous devrions nous poser l'importante question suivante : « Mais, au nom du ciel, pourquoi donc avons-nous acheté tout ce bazar en premier lieu ? »

Le principe yogique d'*aparigraha* (non-cupidité ou non-accumulation) peut contribuer à nous libérer de la tyrannie d'être envahis par trop de choses (no 24). Il est utile de procéder périodiquement à un grand nettoyage et de nous débarrasser de tout ce dont nous n'avons pas besoin. Malheureusement, cette perspective est souvent tellement décourageante que nous ne faisons rien. Alors, prenez plutôt une minute pour faire des exercices rapides de chasse au désordre, aussi souvent que vous le pouvez. Voici quelques exemples :

- Trouvez un ou deux vêtements, paires de chaussures, ou accessoires dans votre garde-robe que vous n'avez pas portés depuis un bon moment, et mettez-les de côté pour en faire don.
- Vérifiez les articles sur une tablette de votre garde-manger et débarrassez-vous de tout ce qui est périmé ou que vous n'utiliserez pas.
- Examinez une tablette de votre étagère où vous rangez livres, DVD, disques, jeux, *etc.*, et trouvez au moins un article à donner ou à jeter.
- Allez à votre voiture avec un sac à ordures et débarrassez-vous de tout ce dont vous n'avez pas besoin.

53. Apprendre sur soi : tenir un journal

Essentiellement, le yoga est la pratique de se connecter à votre moi intime. L'une des meilleures façons de le faire est d'écrire dans un journal vos pensées et vos émotions les plus profondes. Tenir un journal est plus que la simple énumération des événements de votre journée ; c'est examiner vos pensées et vos sentiments à l'égard de situations importantes et souvent stressantes, comme vous pourriez en parler, de façon similaire, avec un thérapeute.

Tenir un journal est l'une des formes les plus anciennes d'analyse et d'expression de soi et comporte de nombreux bénéfices. Cela peut vous aider à ventiler et à soulager le stress. C'est aussi un outil efficace de résolution de problèmes qui vous aide à acquérir une nouvelle compréhension de vos comportements et sentiments. En fait, la recherche suggère que tenir un journal peut améliorer la santé physique et mentale (Purcell, 2012).

D'une perspective yogique, tenir un journal est une excellente façon de pratiquer le principe de *svadhyaya*, ou étude de soi, qui a pour but la compréhension de soi et, finalement, la transformation. Pour pratiquer, gardez un journal près de vous et passez une minute à y écrire chaque jour ou chaque fois que vous vous trouvez à ruminer à propos de quelque chose. Vous pouvez acheter des livres aux pages vierges à cette fin, mais mes journaux favoris sont des cahiers d'écriture peu coûteux, vendus avec les fournitures scolaires et de bureau.

54. Discipline

La discipline est souvent mal jugée parce qu'elle est associée à la punition. Mais le mot « discipline » a d'autres sens, dont « une branche de la connaissance » et « entraînement qui développe force, maîtrise de soi et caractère ». Cette notion est incarnée dans le principe yogique de

tapas, un mot sanskrit souvent traduit par « effort discipliné » mais qui signifie littéralement « chaleur ». On le décrit souvent comme étant un effort ardent de poursuivre des buts.

Puisque le yoga a pour but l'équilibre, cette notion d'effort discipliné offre un contrepoids idéal à la notion yogique d'égalité d'importance du lâcher-prise. Le yoga nous enseigne à équilibrer les contraires : l'effort et le renoncement, le courage et la prudence, l'action et l'inaction. Pour décrire cet équilibre parfait, beaucoup de maîtres utilisent l'analogie d'accorder un instrument à cordes : pour obtenir le son idéal, la corde ne doit être tendue ni trop lâche ni trop serrée.

Pour cultiver l'autodiscipline positive dans votre vie, il est bon de prendre un moment pour identifier ce qui est important pour vous ; par exemple, vous valorisez peut-être une bonne santé, une maison bien rangée ou des relations solides. Pour créer des micro-exercices utiles, songez à adopter des exercices simples et rapides d'autodiscipline qui vous aideront à atteindre ces buts, comme dans ces exemples :

- **Une bonne santé** : Substituez de l'eau aux boissons sucrées. Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs pour monter ou descendre quelques étages.
- **Une maison bien rangée** : Rangez les assiettes et ustensiles au lave-vaisselle dès que vous avez fini de manger. Accrochez vos vêtements plutôt que de les laisser sur le plancher ou le lit.
- **Des relations solides** : Téléphonnez, envoyez un message texte ou un courriel à un être cher pour prendre de ses nouvelles. Offrez à vos voisins de ramasser leur courrier et leurs journaux quand ils partent en voyage.

3

Exercices au travail

Peu importe la nature de votre travail, que ce soit regarder un écran d'ordinateur, vous tenir debout devant une classe, voir des patients, aider des clients, construire une maison ou diriger une symphonie, il occupe probablement une majeure partie de votre vie. Il accapare sans doute beaucoup de votre temps et de votre énergie, et peut aussi représenter une grande partie de votre identité.

Bien que le travail soit satisfaisant et passionnant pour certains, et stressant et ennuyeux pour d'autres, pour la plupart, c'est un mélange d'enchantement et de mécontentement. Même si vous avez la chance d'aimer votre travail, il peut quand même être pénible physiquement, émotionnellement et mentalement.

Ce chapitre présente des exercices d'étirement et de renforcement pour vous aider à faire face aux contraintes physiques du travail, que ce soit une position assise ou debout excessive, de longues heures de mouvements répétitifs, ou des contorsions imposées par des positions inusitées. Vous trouverez des exercices de respiration pour vous redonner de l'énergie quand vous êtes fatigué et vous calmer quand vous êtes stressé, ainsi que des méditations et des exercices fondés sur un principe pour vous aider à accroître votre rendement au travail, à améliorer la concentration, à vous centrer et vous détendre.



POSTURES

55. Posture de minimontagne

Notre travail impose souvent des demandes difficiles à notre corps, que ce soit s'asseoir à un ordinateur pendant des heures, être debout toute la journée ou exécuter un geste répétitif, comme couper des légumes, peindre des murs, ou *scanner* des produits d'épicerie. Maintenir une bonne posture au travail peut être extrêmement utile pour soulager et prévenir la douleur musculo-squelettique qui peut résulter des exigences du travail. Cependant, bien des gens sont tout à fait inconscients de leurs mauvaises habitudes d'alignement et de la manière d'y apporter des changements.

La conscience est le premier pas, alors de temps à autre durant votre journée de travail, arrêtez-vous brièvement un moment pour remarquer votre posture (no 1). Vous pouvez même régler l'alarme de votre montre ou de votre téléphone cellulaire pour un rappel à chaque heure de vérifier votre posture.

Cette posture de minimontagne ramène un alignement sain en vous concentrant sur les trois points suivants :

1. **Enracinez-vous.** Trouvez vos racines. Centrez-vous par quelque partie de votre corps qui vous supporte. Si vous êtes assis, ce devrait être vos os fessiers, ou vos pieds si vous êtes debout.
2. **Élevez-vous.** Tendez le dessus de votre tête. Imaginez que le dessus de votre tête est magnétique et qu'elle est attirée vers le ciel par un puissant aimant. Évitez l'erreur répandue de lever le menton. En vous élevant à partir du sommet de la tête, assurez-vous de garder votre menton au niveau, et les épaules détendues, loin des oreilles.
3. **Éclairez vers l'avant.** Visualisez une lumière qui émane du centre de votre poitrine, votre sternum, et dirigez-la vers l'avant et non vers le sol.

Détendez toutes les parties de votre corps qui n'ont pas à être engagées. Selon ce que vous faites, ce sont probablement les épaules et la mâchoire. Remarquez où vous retenez habituellement la tension, puis laissez-la partir.

56. Étirement latéral

Peu d'activités de la vie quotidienne étirent le côté du corps, une région souvent négligée qui peut devenir compressée par trop de position assise et une mauvaise posture. Les postures de flexion latérale contribuent à ouvrir la cage thoracique et le côté de la taille, apportant de l'air à ces régions et redonnant de l'énergie à tout le torse. Cet étirement latéral de base peut se faire assis ou debout. Si vous êtes debout toute la journée, prenez une pause et essayez-le assis. Si vous êtes assis toute la journée, levez-vous pour votre étirement latéral.



Version debout

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés un peu plus qu'à la largeur des épaules, les orteils dirigés vers l'extérieur.
2. Posez les mains sur les hanches (pas sur la taille – sentez la saillie de l'os en haut et devant votre bassin sous vos doigts). À partir de vos mains vers le bas, envoyez de l'énergie vers la terre. À partir des mains vers le haut, redressez-vous en vous allongeant.
3. Inspirez et tendez le dessus de la tête vers le ciel.
4. Expirez et inclinez-vous vers le côté droit, en gardant allongés les deux côtés de votre taille. Évitez de vous écraser sur le côté droit.
5. Levez et tendez votre bras gauche au-dessus de la tête, la paume dirigée vers votre corps. Ressentez une longue ligne d'énergie du côté gauche du corps, de votre pied jusqu'à vos doigts.
6. Maintenez cette position pendant quelques respirations, puis revenez au centre.

7. Répétez de l'autre côté.

Version assise

1. Tenez-vous droit sur une chaise et écartez largement les jambes, les pieds plantés dans le sol et les orteils dirigés vers l'extérieur.
2. Suivez les points 2 à 7 de la version debout, en vous assurant de bien vous ancrer par votre os et votre fesse gauches quand vous vous étirez à droite, et par l'os et la fesse droits quand vous vous étirez à gauche.

57. Asana informatique

L'une des difficultés physiques les plus ardues que le corps humain puisse endurer est de rester assis toute la journée. Être debout est notre posture naturelle. La position assise augmente la pression sur le bas du dos, et un mauvais alignement – épaules arrondies, tête étirée vers l'avant, colonne affaissée – augmente d'autant cette pression. C'est une des raisons pour lesquelles tant de gens de notre société sédentaire souffrent de douleur chronique au dos et au cou. La recherche récente lie aussi la position assise prolongée à une espérance de vie réduite (Katzmarzyk et Lee, 2012).

Si votre travail exige que vous soyez assis durant des heures devant un ordinateur, reconnaissez le défi que cela représente pour votre corps et assoyez-vous avec un bon alignement (no 3). Voici quelques trucs additionnels pour maintenir un bon alignement :

- Améliorez l'ergonomie de votre poste de travail par une chaise qui convient bien à votre corps et qui offre un soutien lombaire pour maintenir les courbes naturelles de votre dos. Si votre chaise ne procure pas un bon soutien lombaire, placez une serviette enroulée ou un petit coussin entre le bas de votre dos et la chaise.
- Si vous utilisez un ordinateur portable, songez à utiliser un moniteur et un clavier extérieurs, afin d'éviter de comprimer votre corps vers l'avant pour voir l'écran. Les National Institutes of Health's Office of Research Services (2012) proposent une excellente affiche montrant l'ergonomie appropriée pour les postes de travail avec ordinateur à leur Division of Occupational Health and Safety. (Voir la bibliographie.)
- Si vos pieds ne sont pas à plat sur le plancher, utilisez un repose-pied.
- Assurez-vous que votre tête est bien équilibrée sur votre ceinture thoracique, de sorte que si l'on vous regardait de côté, votre oreille serait directement au-dessus de votre épaule. Il est fréquent que la tête s'incline vers l'avant lorsque les gens ont de la difficulté à voir ou sont fatigués. Si vous vous apercevez que vous devez forcer pour voir l'écran, songez à investir dans une paire de lunettes pour ordinateur. Si votre dos est voûté à cause de la fatigue, levez-vous et étirez-vous si possible. Si ce n'est pas possible, faites quelques étirements assis tels que proposés dans cette section.

- Prenez de courtes pauses pour marcher aussi souvent que possible, ou du moins levez-vous et étirez-vous fréquemment, préférablement pendant quelques minutes à chaque heure. Quand vous parlez au téléphone, utilisez des écouteurs et levez-vous. Une façon facile d'ajouter des pas est de choisir les toilettes les plus éloignées de votre zone de travail, et préférablement de monter des marches pour vous y rendre.
- Songez à investir dans un bureau de travail debout ou de hauteur réglable qui vous permet d'être debout ou assis.

58. Flexion arrière assis

Lorsque nous fixons intensément quelque chose devant nous, nous nous inclinons souvent vers l'avant, tendance qui est exacerbée quand nous nous efforçons de voir ou d'entendre. Ajoutez-y la pression d'un échéancier, la tension ou la fatigue, et cette inclinaison devient vite un affaissement. Une flexion arrière souple contrebalance souvent cette mauvaise posture en renversant la courbe du haut du dos, et en remplaçant l'affaissement vers l'avant par un dos arqué. Elle étire aussi la poitrine et les épaules qui peuvent devenir comprimées par une mauvaise posture assise.



1. Assoyez-vous droit dans la posture de la montagne assise (no 3).
2. Posez vos paumes sur vos cuisses et ramenez vos coudes près de vos côtés. Enfoncez vos os fessiers sur la chaise et vos pieds sur le plancher.
3. En inspirant, poussez avec vos paumes et levez votre poitrine tout en arquant le haut du dos. Gardez les épaules en bas et le cou allongé (ne penchez pas la tête vers l'arrière) et levez le regard vers le haut.
4. Expirez et reprenez la position assise droite.

5. Répétez plusieurs fois, vos mouvements suivant la respiration.
6. Si vous préférez, restez dans la position du dos arqué pendant quelques respirations. Assurez-vous de respirer de façon fluide, ne retenez pas votre souffle.

Variante : Posez vos avant-bras sur le bureau, les coudes écartés à la largeur des épaules et les mains jointes. Pressez à l'aide de vos avant-bras et allongez votre colonne en arquant le haut de votre dos.

59. Ailes d'un ange



Nous voyons rarement notre propre dos, excepté dans une cabine d'essayage, où la vue est souvent moins que flatteuse. L'exercice des ailes d'un ange met l'accent sur cette zone peu vue, le haut du dos et les épaules, qui deviennent souvent raides et rigides après des positions assises prolongées. En vous exerçant, tentez autant que possible de mettre en mouvement vos omoplates, les deux os triangulaires de chaque côté de votre colonne.

1. Commencez en vous assoyant ou en vous tenant debout droit, en position de la montagne ou de la montagne assise (nos 2 et 3).
2. Étendez les bras en avant, puis pliez les coudes et placez le bout des doigts sur vos épaules.
3. En inspirant, tournez vos coudes sur les côtés, et ramenez vos omoplates ensemble dans le dos, comme s'il y avait une noix sur votre colonne et que vos omoplates agissaient comme un casse-noisette pour la coincer.
4. En expirant, ramenez vos coudes en avant et ensemble (ou aussi près qu'il vous sera confortable) devant vous. Ressentez vos omoplates glisser de chaque côté, loin l'une de

l'autre.

5. Continuez pendant quelques respirations, en synchronisant votre mouvement à votre respiration.

Variante : Vos doigts posés sur vos épaules, dessinez de grands cercles dans les airs avec vos coudes.

60. Étirement des poignets, des bras et des mains

Si vous avez utilisé vos mains dans un mouvement répétitif, comme opérer de la machinerie, travailler à l'ordinateur ou jouer d'un instrument, cet exercice offre une contre-posture rafraîchissante en étirant vos poignets, vos bras et vos mains.



1. Debout ou assis droit, amenez vos paumes ensemble devant votre poitrine. Prenez quelques respirations faciles.
2. Joignez les mains et, en inspirant, étendez vos bras en avant et tournez les paumes vers l'extérieur, en maintenant vos doigts entrelacés. (Si c'est inconfortable, gardez vos paumes vers l'intérieur.)
3. Expirez et tournez lentement vers la droite. Si vous êtes assis, pressez l'os fessier gauche contre la chaise. Si vous êtes debout, pressez le pied gauche contre le plancher.

4. Inspirez et retournez au centre.
5. Expirez et tournez lentement vers la gauche. Si vous êtes assis, pressez votre os fessier droit contre la chaise. Si vous êtes debout, pressez votre pied droit contre le plancher.
6. Inspirez et retournez au centre.
7. Expirez et ramenez vos paumes ensemble en pliant les coudes et en plaçant vos mains jointes devant votre poitrine. Notez quels doigts sont sur le dessus, quel pouce, quel index et ainsi de suite. Puis changez, de sorte que les autres doigts soient sur le dessus et répétez l'étirement.

61. Étirement de l'avant-bras



Soulagez la tension des muscles de l'avant-bras avec cet étirement qui peut être particulièrement utile aux personnes qui travaillent de longues heures à l'ordinateur :

1. Debout ou assis droit, étendez votre bras droit en avant à la hauteur de l'épaule.
2. Fléchissez votre poignet de sorte que vos doigts pointent vers le bas.
3. Placez votre main gauche sur votre main droite, les doigts de la main gauche pointant vers la droite et le pouce gauche à l'intérieur du poignet droit. En maintenant votre bras droit tendu et vos doigts vers le bas, à l'aide de votre main gauche, pressez délicatement votre main droite vers votre corps, en étirant le dessus de votre poignet et de votre avant-bras droits.
4. Répétez de l'autre côté, en étirant doucement votre poignet et votre avant-bras gauches.

62. Danse de la main



Prenez une pause après une activité où la main est intensément sollicitée, comme taper à l'ordinateur, et étirez vos mains et vos doigts avec cet exercice :

1. Debout ou assis droit, étendez vos bras confortablement devant vous, vos paumes vers l'extérieur devant vous, et portez votre attention sur votre respiration.
2. Inspirez et écartez vos doigts aussi largement que vous le pouvez.
3. Expirez et fermez vos mains en un poing assez lâche. Si vos jointures sont blanches ou que vos bras et vos épaules sont tendus, vos poings sont trop serrés. Relâchez votre prise de sorte que vos doigts soient encore repliés mais que la tension soit relâchée, comme si vous teniez un oiselet.
4. Continuez pendant cinq autres respirations, en inspirant et en écartant vos doigts, puis en expirant et en les refermant.
5. Posez vos mains sur vos genoux ou sur les côtés, détendez-les complètement, puis remarquez les effets du mouvement.

Variante 1 : Inspirez et écartez largement vos doigts, puis expirez et pliez seulement les deux premières phalanges de chaque doigt, à la manière d'une patte d'ours. Continuez pendant quelques respirations.

Variante 2 : Jouez en passant par les trois positions, doigts écartés, patte d'ours et poing léger, en vous assurant que votre respiration reste fluide.

Variante 3 : Tournez vos paumes vers vous et passez par les trois positions des mains, puis tournez vos paumes l'une en face de l'autre, et répétez les trois positions des mains.

63. Tête de vache modifiée

Cet exercice vise la portion du tronc supérieur de *Gomukhasana*, ou posture de la tête de vache. C'est une des meilleures manières d'étirer le devant des épaules, une région qui est souvent tendue chez les personnes qui sont assises toute la journée. La plupart des gens ont besoin d'utiliser une courroie pour faire cet exercice, mais une vieille cravate ou une ceinture de robe de chambre convient parfaitement.



1. La courroie dans la main droite, assis ou debout droit, tendez le dessus de votre tête vers le ciel.
2. Levez votre bras droit et pliez votre coude comme si vous alliez vous donner une tape dans le dos. Laissez la courroie le long du dos.
3. Amenez le bras gauche derrière vous, paume vers l'extérieur, et prenez délicatement la courroie.

4. Rapprochez vos mains l'une de l'autre le long de la courroie. (Joignez les mains ensemble seulement si vous êtes capable de le faire sans contorsion de la colonne.) Pointez le coude droit vers le haut et le coude gauche vers le bas. Assurez-vous de garder votre tête en équilibre sur votre ceinture thoracique (ne baissez pas la tête vers l'avant) et continuez de tendre la tête vers le haut.
5. Prenez quelques respirations faciles, en invitant toute partie tendue à s'adoucir et se détendre.
6. Détendez-vous et répétez de l'autre côté.

64. Déployez vos ailes



Prenez une pause de votre position assise fixe avec cette posture qui étirera le haut de votre dos, la poitrine, les bras et les épaules.

1. Debout ou assis droit, soyez à l'écoute de votre respiration.
2. Inspirez et étendez vos bras de chaque côté à la hauteur des épaules, paumes vers le bas.
3. Expirez et détendez vos épaules en les éloignant de vos oreilles, tout en continuant d'étendre les bras en pointant les doigts de votre main droite vers la droite, et les doigts de votre main gauche vers la gauche.
4. Demeurez ainsi pour quelques respirations en déployant vos ailes et en élargissant votre « envergure » autant que possible.

5. En inspirant, tournez votre paume droite vers le haut, et tournez votre tête à droite, en regardant au-dessus de votre paume.
6. En expirant, tournez votre paume droite vers le bas, et ramenez votre tête au centre.
7. Répétez de l'autre côté, le regard vers la gauche au-dessus de votre paume, puis retournez au centre.
8. Continuez pendant six à dix respirations, puis détendez vos bras sur les côtés, et observez les effets de cet exercice.

65. Jeu de l'œil 1 : yeux de l'horloge

Notre travail exige souvent beaucoup de nos yeux, exigeant de passer des heures devant un écran d'ordinateur, à lire des documents, à porter attention à la circulation et ainsi de suite. Cet exercice et les deux prochains peuvent soulager la fatigue oculaire ou même la prévenir.

Pour cet exercice, qui peut se faire debout, assis ou couché, gardez le nez pointé en avant et ne bougez que les yeux, car le but de cette posture est d'étirer et de renforcer les muscles qui soutiennent le globe oculaire.

1. Regardez vers le haut, plus loin que votre front, un midi imaginaire.
2. Regardez vers le bas, plus loin que votre menton, un six heures imaginaire.
3. Regardez aussi loin que vous le pouvez vers la droite, un trois heures imaginaire.
4. Regardez aussi loin que vous le pouvez vers la gauche, un neuf heures imaginaire.zzzx
5. Laissez votre regard faire *lentement* le tour complet de cette horloge imaginaire plusieurs fois, en commençant à midi et en bougeant dans le sens horaire pendant quelques tours. Respirez de façon fluide et lisse, ne retenez pas votre souffle.
6. Changez de direction et faites le tour dans le sens antihoraire plusieurs fois.

66. Jeu de l'œil 2 : extensions du bout du doigt

Stimulez votre capacité de focaliser avec cet exercice :

1. Étendez le bras droit en pointant l'index vers l'avant, les autres doigts fermés ensemble.
2. Fixez l'ongle de votre index droit tout en pliant *très lentement* votre coude droit et en touchant votre nez avec votre index.
3. Regardez toujours l'ongle en étendant de nouveau le bras à sa position initiale.
4. Répétez avec votre main gauche.

67. Jeu de l'œil 3 : paumes sur les yeux

Calmez les yeux fatigués avec cet exercice, qui se sert de vos mains pour créer un environnement reposant d'obscurité et de chaleur. Il est spécialement efficace après avoir fait l'un des deux exercices précédents (nos 65 et 66) ou les deux. Si vous portez des lunettes, retirez-les un moment pendant que vous faites cet exercice.

1. Debout ou assis droit, soyez à l'écoute de votre respiration.
2. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pendant que vous prenez trois respirations lentes et faciles.
3. Placez vos mains en coupe délicatement sur vos yeux. Ne pressez pas, mais laissez plutôt la chaleur et l'obscurité créées par vos paumes aider vos yeux à la détente et au repos. Si vous le désirez, appuyez vos coudes sur le dessus d'une table. Assurez-vous de maintenir une respiration régulière et facile. Exprimez de la gratitude à l'égard de vos yeux pour tout le travail important qu'ils font pour vous.

68. Étirement latéral du cou

Le mal de cou est répandu dans notre culture, où bien des gens sont sédentaires et passent d'innombrables heures à l'ordinateur. Cela impose souvent un stress aux muscles et aux ligaments de la partie supérieure du corps en raison de mauvaises habitudes posturales, comme projeter la tête vers l'avant de sorte qu'elle ressort devant les épaules, et les positions arrondies du haut du dos. (Pour un guide détaillé de la prévention et du soulagement du mal de cou, veuillez consulter mon livre *Healing Yoga for Neck and Shoulder Pain*.)

Cet exercice aide à étirer les muscles de chaque côté du cou qui sont souvent tendus et raides chez les personnes qui souffrent de douleur au cou. Vous devez vous asseoir sur un tabouret ou une chaise sans bras pour cet exercice :



1. Asseyez-vous droit dans la posture de la montagne assise (no 3), vos mains sur vos cuisses.
2. Inspirez et tendez le haut de votre tête vers le ciel.
3. Expirez et approchez votre oreille droite vers votre épaule droite, tout en gardant votre cou allongé. (Assurez-vous d'approcher l'oreille droite vers l'épaule droite, et non de soulever l'épaule vers l'oreille.)
4. Tout en gardant une respiration fluide, baissez votre épaule gauche et respirez du côté gauche du cou. Laissez pendre votre bras gauche sur votre côté et balancez-le doucement comme un pendule, en invitant votre bras et votre épaule gauches ainsi que le côté gauche de votre cou à se détendre et se relâcher.
5. Tenez légèrement le dessous de la chaise de la main gauche. Déplacez votre poids sur votre fesse droite et penchez-vous à droite. Laissez le poids de votre tête aider à pencher votre corps vers la droite, et ce, seulement jusqu'à ce que vous sentiez un bon étirement confortable du côté gauche de votre bras et de votre cou.
6. Inspirez et revenez au centre.
7. Répétez de l'autre côté.

69. Flexion avant de récupération



Vous souvenez-vous de la merveilleuse sensation de poser votre tête sur votre pupitre à l'école primaire ? Même aujourd'hui, cette posture peut fournir une petite pause de relaxation durant une journée de travail occupée.

1. Assoyez-vous sur le bout de votre chaise, les pieds au sol et les mains sur le bureau.
2. Inclinez-vous vers l'avant à partir de vos hanches et glissez vos avant-bras sur le bureau. Disposez bras et mains de manière à soutenir confortablement votre tête.
3. Posez votre front sur vos mains ou vos bras. Si nécessaire, reculez la chaise de manière à vous reposer confortablement, votre tête et vos bras soutenus par le bureau.
4. Fermez les yeux et portez votre attention à votre respiration. En expirant, laissez tomber le poids de votre corps sur le bureau et la chaise, de sorte qu'à chaque expiration, votre corps devient plus détendu et semble plus lourd.
5. À chaque inspiration, invitez votre souffle dans votre dos, et sentez l'expansion à l'arrière de la cage thoracique.
6. À chaque expiration, relaxez, relâchez et lâchez prise.

Variante : Tournez votre tête de façon à ce qu'une joue repose sur vos mains. Gardez cette position pendant quelques respirations, puis tournez votre tête et reposez l'autre joue sur vos mains.

RESPIRATION

70. Surf sur la respiration

La respiration compte quatre parties : l'inspiration, l'expiration, et deux pauses entre les deux : l'une quand l'inspiration fait la transition à l'expiration, l'autre quand l'expiration fait la transition à l'inspiration.

De nombreux professeurs associent le cycle respiratoire au mouvement des vagues de la mer mouillant la rive puis s'en éloignant. Une vague s'échoue sur le rivage, puis il y a une brève suspension alors qu'elle se prépare à se retirer. La vague s'éloigne, puis il y a une brève suspension alors que la prochaine vague se prépare à s'échouer sur le rivage.

Visualisez votre respiration comme une vague durant cet exercice et imaginez-vous surfer sur les vagues de la respiration, ce qui peut être relaxant et stimulant, tout comme surfer sur les vagues de la mer.

1. Debout ou assis droit, portez votre attention à votre respiration. Observez les quatre parties de votre cycle respiratoire : inspiration, pause, expiration, pause.
2. Concentrez-vous sur les pauses de transition, et voyez si vous pouvez prolonger la sensation de suspension, *sans retenir votre souffle*.
3. Continuez de respirer ainsi, invitant votre respiration à être facile, complète et confortable alors qu'elle vous emmène pour un surf agréable.

71. Respiration du canal du soleil

Même si de nombreux exercices de respiration peuvent vous aider à vous détendre et vous calmer (comme les micro-exercices nos 10 et 13), la respiration du canal du soleil, ou *Surya Bhedana Pranayama*, peut vous aider à devenir attentif, énergisé et réchauffé.

L'exercice consiste à respirer par la narine droite, ce qui est censé stimuler le *pingala nadi*, ou canal du soleil, l'un des trois principaux canaux d'énergie du corps humain. (Pour plus de détails sur les *nadis* ou canaux d'énergie, voir no 44.) Traduit comme étant le « courant fauve », le *pingala nadi* correspond au système nerveux sympathique, la partie du système nerveux autonome du corps qui mobilise la réaction de lutte ou de fuite, nous préparant à réagir à une menace perçue. Le canal du

soleil, qui est semblable à l'élément yang de la médecine traditionnelle chinoise, est associé aux attributs masculins et à l'énergie solaire qui réchauffe.

Essayez cet exercice comme solution de recharge à la caféine si vous avez besoin d'un stimulant en milieu de journée :

1. Assoyez-vous droit et portez votre attention à votre respiration.
2. Expirez normalement, puis utilisez votre index ou votre majeur gauche pour fermer doucement votre narine gauche.
3. Inspirez par la narine droite.
4. Avec votre index ou votre majeur droit, fermez votre narine droite, enlevez le doigt qui ferme la narine gauche, et expirez par la narine gauche.
5. Fermez la narine gauche, ouvrez la droite, et inspirez par la narine droite.
6. Continuez pendant quelques respirations, en terminant par une expiration.

Lorsque vous êtes à l'aise avec l'exercice, essayez de fermer les narines avec une main. Traditionnellement, la main droite se tient en *Mrigi Mudra* (*mudra* tête de cerf) : l'index et le majeur sont repliés sur la paume, le pouce droit sert à fermer la narine droite, et l'auriculaire et l'annulaire droits ferment la narine gauche.

72. Respiration du canal de la lune

L'opposé ou la contrepartie de la respiration du canal du soleil (no 71) est la respiration du canal de la lune, ou *Chandra Bhedana Pranayama*. Cet exercice calmant et rafraîchissant comporte de respirer par la narine gauche, ce qui est censé stimuler l'*ida nadi*, ou canal de la lune, l'un des trois principaux canaux d'énergie du corps. (Pour plus de détails sur les *nadis* ou canaux d'énergie, voir le micro-exercice no 44.) Traduit comme étant le « canal du confort », l'*ida nadi* correspond au système nerveux parasympathique, la partie du système nerveux autonome responsable des activités de « repos et digestion », notamment ralentir les battements de cœur, abaisser la tension artérielle et favoriser la digestion. Le canal de la lune, qui est semblable à l'élément yin de la médecine traditionnelle chinoise, est associé aux attributs féminins et à une énergie lunaire qui refroidit.

Essayez cet exercice pour vous calmer si vous vous sentez fébrile ou stressé :

1. Assoyez-vous droit et portez votre attention à votre respiration.
2. Expirez normalement, puis, avec votre index ou votre majeur droit, fermez doucement votre narine droite.
3. Inspirez par la narine gauche.
4. Avec l'index ou le majeur gauche, fermez la narine gauche, enlevez le doigt qui ferme la narine droite, et expirez de la narine droite.

5. Fermez la narine droite, ouvrez la gauche, et inspirez par la narine gauche.
6. Continuez pendant quelques respirations, en finissant par une expiration.

Lorsque vous êtes à l'aise avec l'exercice, essayez de fermer les narines avec une main. Traditionnellement, la main droite se tient en *Mrigi Mudra* (*mudra* tête de cerf) : l'index et le majeur repliés sur la paume, le pouce droit sert à fermer la narine droite, et l'auriculaire et l'annulaire droits ferment la narine gauche.

73. Respiration victorieuse

Le son distinct, rythmique de cette technique de respiration lui a valu des surnoms inventifs comme « souffle de l'océan », « respiration du Darth Vader » et « respiration ronflante ». Cependant, la traduction véritable du nom sanskrit de cet exercice, *Ujjayi Pranayama*, est respiration victorieuse. Elle est citée dans d'anciens textes yogiques pour sa capacité de renforcer les systèmes respiratoire et digestif. Souvent utilisée dans les exercices *asana* fluides, notamment l'*ashtanga yoga* et certaines formes de yoga dynamique, la respiration victorieuse crée une ancre audible pour canaliser l'attention sur la respiration, ce qui accroît la qualité méditative de l'exercice.

Bien que calmante et équilibrante, la respiration victorieuse est un peu difficile à apprendre, alors jouez simplement avec elle, ne travaillez pas trop fort. Avec le temps, c'est plus facile. Pour créer le son qui accompagne la respiration, ouvrez la bouche et expirez un doux « haaa » comme si vous essayiez d'embuer un miroir ou de nettoyer des lunettes. Puis fermez la bouche et faites le même son ; c'est un peu comme soupirer la bouche fermée. Pour produire ce son distinctif, il faut contracter la glotte, qui comprend les cordes vocales et l'espace entre elles. Les textes yogiques décrivent l'action d'inspirer durant *Ujjayi Pranayama* comme étant « aspirer le souffle du cœur et de la gorge » (Feuerstein, 1997, 313). Comme toujours, évitez de forcer ou de retenir votre souffle.

Lorsque vous avez une idée du son, vous êtes prêt à essayer l'exercice :

1. Inspirez par le nez, bouche fermée, en contractant légèrement votre gorge de sorte que vous entendez un doux son « d'océan ».
2. Expirez par le nez, bouche fermée, en contractant encore légèrement votre gorge de sorte que vous entendez un doux son « d'océan ».
3. Continuez pendant quelques respirations, puis reposez-vous.

MÉDITATION

74. Méditation d'initialisation, de téléchargement ou de mise en attente

Nos journées de travail comportent souvent des îlots de temps d'arrêt. Vous attendez peut-être l'initialisation d'un ordinateur, le téléchargement d'un fichier, ou l'arrivée d'un étudiant ou d'un enseignant, ou encore vous êtes en attente au téléphone. Faites de ce temps d'arrêt un temps de méditation, avec cet exercice de centration, adapté des enseignements de Sarah Powers, qui allie yoga et bouddhisme dans son approche, appelée *Insight Yoga* (Powers, 2011).

Posez vos paumes sur votre ventre, environ cinq centimètres sous le nombril. Cette zone, appelée *hara* en japonais et *dan tien* en chinois, est considérée comme étant le centre d'énergie du corps et la réserve de la force de vie, *prana*, ou, en médecine traditionnelle chinoise, *chi*. C'est également notre centre de gravité et un point central pour la respiration abdominale détendue.

Assis ou debout droit, portez votre attention à votre respiration. En inspirant, sentez votre ventre se gonfler légèrement et vos mains se soulever. En expirant, sentez votre ventre se détendre. Si votre esprit vagabonde, remarquez-le sans vous condamner et reportez votre attention sur votre respiration, en récitant mentalement : « J'inspire, je suis ici, maintenant. J'expire, je lâche prise sur mes pensées distrayantes. » Continuez pendant quelques respirations, en vous abandonnant à cette expérience de votre corps.

75. Méditation au téléphone

Bien que le téléphone soit pratique, « il peut nous tyranniser », note le maître zen Thich Nhat Hanh dans son guide classique de la pleine conscience, *Peace Is Every Step* (1991, 29). « Nous pouvons trouver sa sonnerie dérangeante, ou nous sentir interrompus par de trop nombreux appels. » La sonnerie peut « créer en nous une sorte de vibration, et peut-être de l'anxiété : « Qui appelle ? Est-ce que ce sont de bonnes ou de mauvaises nouvelles ? »

Plutôt que d'être des victimes du téléphone, il suggère de faire de sa sonnerie une occasion de pratiquer la méditation au téléphone :

1. Quand le téléphone sonne, ne vous précipitez pas pour répondre.
2. Restez où vous êtes, inspirez et expirez consciemment, et souriez.

3. Continuez à respirer et à sourire en vous rendant au téléphone, lentement et dignement. Reconnaissez que, si l'interlocuteur a quelque chose d'important à dire, il attendra au moins trois sonneries. Répondez calmement et joyeusement, sans colère ou irritation. Cela sera bénéfique pour vous et pour votre interlocuteur également.

76. Répétition de la visualisation du succès

Si vous vous êtes déjà réveillé d'un cauchemar le cœur battant ou que vous avez imaginé mordre dans une pêche juteuse et que vous en avez eu l'eau à la bouche, vous avez su comment vos pensées peuvent affecter votre physiologie. Une citation célèbre attribuée à Bouddha dit : « Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons le monde » (Byrom, 1993, xv).

Les athlètes d'élite utilisent ce principe sous la forme d'un entraînement mental appelé visualisation ou imagerie, et beaucoup jugent que cet exercice est essentiel au succès. La légende du golf Jack Nicklaus a décrit son utilisation de la visualisation dans son livre *Golf My Way* (2005, 79) : « Je ne frappe jamais un coup, même quand je pratique, sans en avoir une image précise, bien ciblée dans ma tête. C'est comme un film en couleurs. D'abord, je *vois* la balle là où je veux qu'elle aille, jolie et blanche et bien en vue sur l'herbe verte. Puis, la scène change rapidement et je *vois* la balle aller là-bas : sa voie, sa trajectoire et sa forme, même son comportement quand elle atterrit. Puis, il y a une sorte de fondu et la scène suivante me montre faisant le genre de mouvement qui convertira les images précédentes en réalité. »

L'inquiétude est aussi une forme de visualisation, mais qui ne favorise pas le succès. Alors pour améliorer votre rendement au travail, ne vous faites pas de souci ; canalisez plutôt le pouvoir positif de votre imagination avec cette méditation qui concentre votre intention sur le meilleur résultat possible. Vous pouvez appliquer cette visualisation à ce que bon vous semble, que ce soit donner un excellent exposé ou exécuter une procédure complexe, ou encore négocier avec un client difficile ou faire une demande à votre supérieur.

1. Fermez les yeux et portez votre attention à votre respiration.
2. Prenez une respiration détendue qui vous centre, puis continuez à respirer confortablement en vous imaginant à l'endroit où vous ferez ce travail, en incorporant autant de détails sensoriels que possible. Imaginez les couleurs, les arômes, tous les bruits ambiants, la sensation de tout ce que vous touchez, et ainsi de suite.
3. Imaginez-vous vivre le déroulement impeccable de la situation. Comme si vous regardiez un film maison, voyez-vous maîtriser chaque élément de la tâche et faire un travail splendide.
4. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux, continuez à respirer confortablement, et savourez l'image de votre compétence et de votre force.

77. Méditation en marchant

Malgré l'image populaire montrant que la méditation doit se faire assis les jambes croisées l'une sur l'autre en posture du lotus, vous pouvez méditer dans n'importe quelle position, ou même en bougeant. La disposition de l'esprit est plus importante que la position du corps.

La méditation en marchant déplace la pratique de la pleine conscience du coussin vers une voie, que ce soit un corridor, un trottoir ou un sentier de randonnée. (Pour plus de détails sur la pleine conscience, voir le micro-exercice no 14.) Au travail, faites d'un déplacement aux toilettes ou de toute autre courte marche une occasion de pratiquer la pleine conscience, en étant très attentif au mouvement de votre corps dans le moment présent, d'une façon empreinte de compassion et sans jugement.

1. Debout et droit, sentez vos pieds sur le sol et votre tête qui tend vers le ciel. Détendez vos épaules et laissez vos bras pendre confortablement sur vos côtés. Adoucissez votre visage.
2. Bougez lentement et délibérément : levez un pied, balancez-le vers l'avant et placez-le devant vous. Puis répétez avec l'autre pied en le levant, en le balançant vers l'avant et en le plaçant devant vous. Remarquez les infimes changements de votre équilibre et toutes les sensations que vous éprouvez au talon, à l'arche, à la plante et aux orteils de chaque pied.
3. Marchez simplement pour apprécier le processus de marcher. Gardez l'attention sur le moment présent et remarquez les sensations de votre corps et de l'environnement autour de vous. Si votre esprit se met à dériver vers des pensées sur le passé ou à propos de l'avenir, ou qu'il commence à bavarder de planification, d'organisation ou de jugement, laissez aller ces pensées et revenez au moment présent.

PRINCIPES

78. Joie sympathique

Dans notre culture compétitive, il n'est pas rare d'éprouver de l'envie ou de la jalousie envers un collègue qui réussit. En fait, il existe même un mot allemand, *schadenfreude*, pour décrire le fait de se réjouir du malheur d'une autre personne. Certains milieux de travail jouent sur ce sens de la concurrence acharnée, dressant les individus ou les équipes les uns contre les autres dans des concours de rendement.

Cependant, ces attitudes égoïstes et négatives nous séparent des autres et nuisent à notre capacité d'ouvrir notre cœur, d'aimer et d'éprouver de la compassion. L'antidote aux attitudes destructrices que sont l'envie, l'amertume, le ressentiment, la jalousie et la rancune est la pratique de la joie sympathique. Dans la tradition bouddhiste, apprendre à ressentir de la joie pour autrui, *mudita* en sanskrit, est l'une des quatre *brahmaviharas*, ou demeures sublimes, avec la compassion, la bienveillance et l'équanimité. Les *Yoga Sutras* encouragent aussi l'attitude de « se réjouir pour ceux qui font des choses dignes d'éloges » (Desikachar, 1995, 159).

Se réjouir du bonheur et des réalisations d'autrui peut être difficile dans notre monde compétitif, où la tendance est souvent de voir dans la réussite de l'autre notre propre échec. « Le jugement et l'envie, les comparaisons et l'insécurité : ces choses rendent notre monde étroit et font qu'il est difficile de connaître la joie sympathique et altruiste », remarque Roshi Joan Halifax, fondatrice du Upaya Institute and Zen Center, un monastère bouddhiste à Santa Fe, Nouveau-Mexique (Halifax, 2011). « Nous pouvons apprendre et nous pratiquer à offrir la joie aux autres, même si l'on fait un peu semblant au début. La recherche récente en neurosciences nous a appris que ces régions du cerveau peuvent être intentionnellement cultivées. À l'instar d'un violoniste dont le talent musical s'accroît avec la pratique, nous pouvons aussi augmenter notre joie par la pratique. »

Plutôt que d'envier la réussite des autres, réjouissons-nous de leur bien-être, de leur succès, de leur chance et de leur accomplissement. À cette fin, Roshi Joan suggère de réciter mentalement des phrases comme celles-ci :

- Je suis heureux que vous soyez heureux.
- Je vous souhaite le meilleur en tout.
- Que votre réussite puisse continuer.

79. Concentration

Bien que nous nous enorgueillions souvent de notre capacité à faire plusieurs choses en même temps, par exemple texter en parlant au téléphone et en vérifiant ses courriels, en réalité, nous ne faisons pas plusieurs choses à la fois. Le cerveau est plutôt en train de jouer au ping-pong avec l'attention entre les activités. La recherche utilisant des images de résonance magnétique du cerveau indique que nous ne pouvons pas nous concentrer sur plus d'une chose à la fois et que nous passons plutôt rapidement d'une tâche à l'autre (Hamilton, 2008). Il n'est donc pas étonnant que manger à son bureau tout en travaillant à un projet et en discutant d'un autre au téléphone fasse que l'on se sente tendu, épuisé et déséquilibré.

Le principe yogique de *dharana*, ou concentration, nous invite à ne faire qu'une seule tâche à la fois et à y consacrer toute notre attention. C'est le sixième membre du chemin octuple du yoya de l'ancien sage Patanjali. *Dharana* vient de la racine sanskrite *dhri*, tenir ou retenir, et la pratique demande de fixer son attention sur un point. C'est une compétence essentielle à la méditation, ou *dhyana*, qui est le septième membre, et à l'extase, ou *samadhi*, qui est le dernier membre et le but final du chemin.

« Un esprit fixé sur un point peut se cultiver durant la journée en consacrant toute votre attention à quoi que vous fassiez », écrit le maître spirituel Eknath Easwaran dans *Take Your Time* (1994, 78). Il rappelle l'enseignement du Bouddha : « Le Bouddha a dit : *Quand vous marchez, marchez. Quand vous êtes assis, assoyez-vous. Ne tergiversez pas...* Nous avons besoin de ce conseil aujourd'hui, car nous passons la plupart de notre temps à tergiverser. Nous trouvons presque impossible de ne faire qu'une chose à la fois. »

Apprendre à rester concentré est essentiel au succès, note Easwaran, qui dit que « aucune compétence dans la vie n'est plus importante que la capacité de diriger votre attention quand vous le voulez... Si vous avez entraîné votre esprit à consacrer toute votre attention à une chose à la fois, vous pouvez atteindre votre but dans n'importe quel domaine. Que ce soit en sciences, en arts, en sports ou dans une profession, la concentration est une exigence de base dans chaque discipline. Et la concentration complète est du génie » (no 66).

L'entraînement de votre attention ressemble à l'entraînement d'un chiot, dit-il. « Quand quelque chose distrait votre attention, vous lui dites de revenir et celle-ci revient de nouveau. » Comme avec un chiot, il est important d'être bienveillant et d'éviter de crier. « Avec beaucoup d'entraînement, vous pouvez enseigner à votre esprit d'accourir vers vous quand vous l'appellez, comme un bon petit chien » (no 87).

Alors la prochaine fois que vous serez tenté de faire plusieurs choses à la fois, choisissez une des tâches et consacrez-vous-y entièrement. Quand vous l'aurez terminée, passez à la suivante.

80. Intégrité

Bien que l'intégrité importe dans tous les aspects de la vie, elle est particulièrement essentielle en milieu de travail, où la malhonnêteté, le mensonge et l'inconduite peuvent sérieusement entacher, sinon détruire, votre carrière. Dans la tradition yogique, le concept d'*arjava*, dont les traductions

varient entre « intégrité », « franchise », « honnêteté » et « rectitude », est vu comme un principe moral essentiel.

L'intégrité demande clairement d'obéir aux lois, de payer ses impôts, et de traiter avec les autres de façon équitable. Nombre de professions ont aussi un code d'éthique contenant des normes spécifiques à un métier en particulier.

Le principe yogique d'*arjava* comporte aussi d'éviter même des petits gestes de malhonnêteté, comme utiliser la photocopieuse du bureau pour des documents personnels, embellir son curriculum vitae par un petit mensonge, emprunter des fournitures d'un collègue et ne pas les lui rendre, ou s'attribuer le mérite de l'idée de quelqu'un d'autre.

Acquérir l'habitude d'agir avec intégrité dans notre vie personnelle et professionnelle nous garde ancrés dans la vérité et est essentiel à de bonnes relations avec les autres, patrons, collègues, clients et étudiants. C'est également primordial pour une bonne relation à soi-même.

4

Exercices sur la route

Même lorsque vous vous déplacez, soit en conduisant pour aller au travail, en avion autour du monde, vous agrippant à une courroie dans un wagon de métro ou filant à toute allure dans un train, vous pouvez pratiquer le yoga.

Dans notre société mobile, les exercices de yoga vous feront vous sentir chez vous, peu importe où vous êtes, car ils vous permettent de trouver force et stabilité, paix et équanimité, et ce, n'importe quand, n'importe où, dans toute situation.

Même s'il peut être amusant et excitant de voyager, c'est aussi parfois épuisant, monotone et angoissant. Ce chapitre offre des exercices pour vous aider à contrer le stress du voyage, que ce soit d'être assis sur un siège inconfortable pendant des heures ou d'attendre dans des queues interminables, de s'aventurer dans des environnements pollués ou de dormir dans un lit étranger.

Certains exercices sont destinés à vous aider à reprendre votre sang-froid dans une situation tendue, d'autres peuvent vous aider à ralentir dans une situation précipitée, et tous vous aideront à trouver équilibre et aisance.



POSTURES

81. Asana en conduisant

Être assis dans une position fixe pour une durée prolongée est dur sur le corps dans toute situation, et ce peut être particulièrement difficile si vous êtes au volant. La recherche suggère que ceux qui passent plus de vingt heures par semaine à conduire ont un risque accru de souffrir de mal de dos et autres troubles musculo-squelettiques (Porter et Gyi, 2002). Et même de courtes périodes de conduite, surtout dans des bouchons de circulation, peuvent déclencher une cascade de tensions physiques et émotionnelles.

Le yoga vous invite à porter la même attention à votre posture de conducteur que vous le faites à vos poses sur le tapis. Du mieux que vous le pouvez, arrangez l'ergonomie de votre siège de conducteur pour être assis sur vos os fessiers et garder la longueur de la colonne, comme dans la posture de la montagne assise (no 3). Ajustez le siège de sorte que vos jambes puissent bouger librement et atteindre les pédales, alors que votre dos reste bien calé contre le siège. Si le soutien lombaire n'est pas bon, utilisez un rouleau lombaire conçu à cette fin ou placez un petit coussin ou une serviette roulée entre le bas du dos et le siège. Ajustez vos rétroviseurs pour ne pas avoir à vous incliner vers l'avant pour voir. Ajustez l'appuie-tête à égalité du dessus de votre tête ; s'il n'atteint pas cette hauteur, levez-le aussi haut que possible. La distance entre le derrière de votre tête et l'appuie-tête doit être aussi courte que possible, préférablement inférieure à dix centimètres, selon l'Insurance Institute for Highway Safety (2012).

Voici d'autres conseils sur la posture adéquate pour conduire :

- Assis droit, tendez le dessus de la tête vers le haut, surtout quand il vous faut tourner la tête, par exemple pour changer de voie.
- Tenez le volant avec les mains sur les côtés opposés. De nombreux experts conseillent maintenant de placer les mains à trois heures et à neuf heures, plutôt qu'à deux heures et à dix heures, comme il était précédemment recommandé. Cette nouvelle position parallèle protégera vos mains si le coussin gonflable se déployait, et assure une conduite plus sécuritaire en général (Johnson, 2012).
- Évitez de vous agripper au volant. Si vous avez les jointures blanches et les épaules près de vos oreilles, détendez vos bras, mains, épaules, cou et visage. N'utilisez que l'effort nécessaire pour bien contrôler la voiture, et rappelez-vous d'équilibrer cet effort avec la relaxation.

- Gardez votre respiration facile et fluide. Profitez des feux rouges et des arrêts pour prendre une respiration abdominale détendue (no 10).

82. Étirements sur le siège

Les voyageurs de longue distance ont un risque modeste mais très réel de développer un état qui peut mettre la vie en danger, nommée *thrombose veineuse profonde*, où des caillots de sang se forment dans une veine profonde, généralement dans le bas de la jambe ou la cuisse. Si un caillot se détache et se déplace dans la circulation sanguine, il peut se loger dans une artère des poumons et bloquer le débit sanguin, un état sérieux nommé *embolie pulmonaire*.

Le risque est plus élevé pour les voyages de plus de quatre heures ou si vous avez d'autres facteurs de risque, comme si vous êtes obèse, enceinte ou que vous avez plus de cinquante ans. Pour diminuer la probabilité de développer une thrombose veineuse profonde, le Directeur du Service de santé publique des États-Unis recommande aux voyageurs de marcher aller-retour fréquemment dans l'allée d'un autocar, d'un train ou d'un avion, ou d'arrêter la voiture toutes les heures et de marcher dans les alentours (US Surgeon General, 2012).

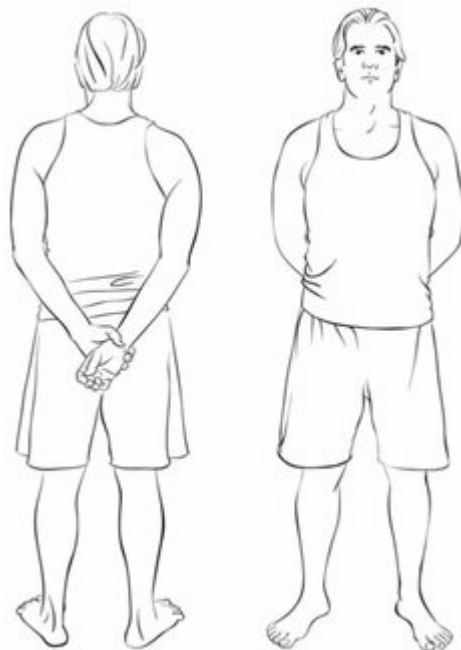
Puisque ce comportement est souvent découragé dans les avions, bouger souvent les jambes même assis peut aussi réduire le risque. Essayez ces étirements assis, en gardant une respiration fluide. Chaque exercice peut prendre environ une minute, alors songez à en faire un à la fois durant un long voyage ou, si vous avez le temps, faites-en plusieurs en file :

- Enlevez vos chaussures, si possible, et posez vos deux pieds par terre. Levez la jambe droite. En inspirant, pliez le pied pour que vos orteils pointent vers le haut et vers vous. En expirant, pointez le pied pour que vos orteils pointent au loin. Répétez trois à cinq fois, en synchronisant le mouvement à votre respiration, puis changez de jambe.
- Les deux pieds par terre, inspirez et soulevez les talons aussi haut que possible. En expirant, ramenez vos talons sur le sol. Répétez cinq à dix fois, en synchronisant le mouvement à votre respiration.
- Les deux pieds par terre, inspirez et levez les orteils aussi haut que possible, en gardant les talons au sol. En expirant, ramenez vos orteils sur le sol. Répétez cinq à dix fois, en synchronisant le mouvement à votre respiration.
- Levez la jambe droite et étendez la main droite, puis tournez lentement la cheville droite et le poignet droit pendant quelques respirations, d'abord dans le sens horaire, puis antihoraire. Répétez de l'autre côté.

Variante : Pour plus de difficulté, continuez de tourner votre poignet dans le sens horaire et changez la direction de votre cheville pour le sens antihoraire. Tournez en sens opposés pendant quelques respirations, puis changez de direction pour le poignet et la cheville. Répétez de l'autre côté.

83. Repos !

Si vous devez être debout pour une durée quelconque, cette adaptation de la position militaire « Repos ! » peut vous aider à maintenir une bonne posture. Détendue mais disciplinée, cette posture vous aide à empêcher les épaules de s'arrondir vers l'avant et répartit votre poids également sur les deux jambes.



1. Écartez vos pieds un peu plus qu'à la largeur des hanches, vos orteils placés en angle et vos genoux mous.
2. Tendez le dessus de votre tête et détendez vos épaules, loin des oreilles. Détendez votre mâchoire et l'intérieur de votre bouche.
3. Amenez vos mains derrière vous. Si vous êtes droitier, appuyez le dos de la main droite dans la paume gauche, et resserrez légèrement la main droite. Si vous êtes gaucher, appuyez le dos de la main gauche dans la paume droite, et resserrez légèrement la main gauche.

84. Renforcement du haut du corps

Notre culture semble obsédée par les abdominaux plats et, pourtant, la pratique répandue des redressements assis cible principalement seulement un des quatre groupes de muscles abdominaux, le muscle abdominal le plus visible et le plus superficiel : le muscle grand droit de l'abdomen. Mieux connu sous le nom de muscle « six pack », il s'étend verticalement de l'os pubien au sternum, et fléchit la colonne en inclinant le corps vers l'avant.

Cependant, les trois autres groupes de muscles abdominaux sont également importants, sinon plus, pour une bonne santé et l'apparence. Ce sont les obliques internes et externes, sur les côtés du torse,

et le muscle transverse de l'abdomen (TA), qui est le plus profond et qui s'étend horizontalement sous le grand droit et les obliques. Parfois appelé le muscle « corset », le TA est probablement le plus important à renforcer parce qu'il aide à soutenir le bas du dos et à aplatir le ventre. Un TA fort vous aide à avoir une bonne posture debout, ce qui peut vous faire bien paraître et mieux vous sentir.

Pour localiser votre TA, debout ou assis droit, posez une paume juste en dessous du nombril. Toussez légèrement et sentez ce muscle se contracter sous votre main. Ou encore, imaginez que vous essayez de monter la fermeture éclair de jeans serrés pour sentir le mouvement de rentrage du TA. Les professeurs de yoga conseillent souvent aux élèves de rentrer le ventre vers la colonne, ce qui active le TA.

Mon endroit favori pour pratiquer le renforcement du haut du corps est en conduisant, en arrêt à un feu rouge, mais vous pouvez faire cette contraction isométrique presque n'importe où, sans que personne ne sache que vous entraînez vos abdominaux.

1. Debout ou assis droit dans la posture de la montagne ou celle de la montagne assise (nos 2 ou 3).
2. En inspirant, détendez vos muscles abdominaux, en remplissant complètement vos poumons de sorte que le diaphragme descende et que le ventre se gonfle.
3. En expirant, activez votre muscle TA et pressez le ventre contre la colonne, en expulsant tout l'air.
4. Répétez cinq à dix fois, puis reposez-vous.

85. Renforcement du plancher pelvien

Parfois associés à un hamac installé au fond d'un bol, les muscles du plancher pelvien soutiennent les organes du bas-ventre et procurent une fondation au haut du corps. Plusieurs affections courantes contribuent à la faiblesse de cette région, dont le surpoids, l'âge et, chez les femmes, la grossesse et l'accouchement. Les muscles faibles du plancher pelvien sont liés à de nombreux problèmes de santé, tels que la descente d'un organe et l'incontinence urinaire. Les exercices pour le plancher pelvien peuvent aider à réduire ces problèmes et, pour les hommes, ils se sont révélés atténuer la dysfonction érectile (Dorey et coll., 2005).

Dans la tradition yogique, le plancher pelvien est l'emplacement du premier de sept principaux centres d'énergie, ou chakras, qui sont situés le long de la colonne vertébrale, de la base à la tête. Chaque chakra correspond à un aspect particulier physique, mental et énergétique de notre être. Le chakra le plus bas, aussi connu comme étant le centre racine ou *muladhara chakra*, est situé dans le corps subtil à un endroit correspondant au périnée, et est relié à la sécurité matérielle et la sûreté. Cultiver la force et l'équilibre dans le plancher pelvien est jugé important pour se sentir centré et en sûreté.

L'exercice s'apprend mieux en étant étendu sur le dos. Puis, lorsque vous vous serez familiarisé avec les mouvements et la respiration, vous pourrez le faire presque n'importe où — assis, debout ou couché — à l'insu de tous.

1. Étendez-vous sur le dos, vos genoux pliés ou droits, et portez votre attention sur votre plancher pelvien. Si vous ne savez pas bien où il se trouve, imaginez un losange à quatre pointes, vos deux os fessiers, votre os pubien et votre coccyx. La région à l'intérieur de ce losange est votre plancher pelvien.
2. Écoutez votre respiration, en lui laissant adopter un rythme naturel, facile.
3. Quand vous êtes prêt, inspirez et invitez les muscles de votre plancher pelvien à se ramollir, à s'allonger et à se détendre.
4. En expirant, rentrez doucement ces muscles vers le haut et à l'intérieur.
5. Continuez pendant cinq à dix respirations, en synchronisant vos mouvements à votre respiration. Inspirez en vous détendant et vous ramollissant, puis expirez en comprimant légèrement vers le haut et à l'intérieur. Vous pouvez visualiser votre plancher pelvien s'abaisser à chaque inspiration, et remonter à chaque expiration.
6. Ne forcez pas. Si d'autres muscles, comme les fessiers ou les épaules y participent, vous travaillez probablement trop fort. Détendez-vous et essayez d'isoler seulement les muscles du plancher pelvien.

86. Automassage de la tête et du cou

Le visage, la tête, le cou et les épaules tendent à retenir une grande part de la tension, particulièrement les jours où nous interagissons avec d'autres, en parlant, en souriant, en fronçant les sourcils et en faisant d'autres expressions faciales. Cet automassage peut aider à relaxer la tension physique et émotionnelle dans la tête et le cou. Vous pouvez le faire dans l'intimité de votre chambre d'hôtel ou en vous déplaçant en avion, en autocar ou en voiture. (Si vous êtes au volant, veuillez vous arrêter sur le côté ou attendre un long feu rouge ou un bouchon de circulation afin que vous soyez immobilisé.)

1. Assoyez-vous ou étendez-vous, le dos soutenu et confortable. Portez le bout de vos majeurs (les index peuvent être trop forts) à l'espace de votre « troisième œil » entre les sourcils et caressez délicatement vos sourcils en direction extérieure, vers les oreilles. Faites-le quelques fois, en effaçant toute ligne de soucis entre vos sourcils.
2. Allez à vos temples et faites un doux massage dans un mouvement circulaire.
3. Faites glisser vos doigts vers le bas jusqu'à l'articulation temporo-mandibulaire (ATM) ; pour la trouver, ouvrez et fermez la bouche à quelques reprises et sentez la partie saillante quand votre bouche s'ouvre. Frottez doucement cet endroit.
4. Laissez votre bouche se détendre et massez le muscle fort de la mâchoire, le *masséter*, et remarquez si un côté semble plus tendu que l'autre. (Pour trouver le masséter, placez les doigts sur la joue à l'endroit où se rencontrent les mâchoires inférieure et supérieure, et faites-les glisser un peu vers votre bouche.)

5. Posez les doigts en arrière du crâne et massez la région de la crête occipitale, là où se rencontrent la tête et le cou. Frottez les espaces creux ou douloureux et tournez la tête d'un côté à l'autre pour trouver les endroits particulièrement tendus qui nécessitent votre attention.
6. Glissez vos doigts le long de votre cou, et massez tout endroit qui est tendu.
7. Tirez délicatement sur vos oreilles, frottant et massant tout endroit raide.
8. Si vous le désirez, terminez avec le Jeu de l'œil 3 (no 67).

87. Serrez-vous la main avec vos pieds



La science d'*ayurveda*, la sœur du yoga, parfois appelée médecine indienne traditionnelle, recommande de se masser les pieds au coucher pour calmer le système nerveux et améliorer le sommeil. Cette pratique peut être particulièrement bienvenue pour les voyageurs après une longue journée de tourisme, d'attente en file ou de marche sur des surfaces inconfortables, comme celles en pavés.

1. Trempez ou lavez vos pieds si possible, puis assoyez-vous confortablement et posez le pied droit sur la cuisse gauche.
2. Massez votre pied avec de l'huile ou de la lotion, en n'oubliant pas le dessus, la semelle, le talon et le bas de la jambe.
3. Servez-vous de vos pouces et de vos doigts pour apaiser les endroits douloureux.
4. Entremêlez les doigts de votre main gauche entre les orteils du pied droit, chaque doigt entre deux orteils, puis étirez et écartez doucement les orteils.
5. Répétez avec l'autre pied.

6. Vous pouvez porter des bas de coton au lit pour éviter que l'huile ne salisse les draps.

RESPIRATION

88. Respiration « Ha »

L'un des meilleurs moyens d'expulser de l'énergie ou des émotions emmagasinées est une technique respiratoire vigoureuse avec vocalisation. Les adeptes des arts martiaux utilisent ce son soutenu par la respiration, connu sous le nom de *kiai*, pour ajouter de la puissance à un coup de poing ou de pied, et l'on dit que les maîtres anciens étaient capables de faire tomber un oiseau du ciel par leur seul *kiai*. Les grognements émis par les joueurs de tennis et les haltérophiles sont un autre exemple de ce principe.

Faire le son « haaa » en expirant fait partie du micro-exercice Face de lion (no 8), mais ce peut aussi être un exercice de respiration indépendant.

1. Debout ou assis droit, inspirez pleinement par le nez.
2. Expirez par la bouche, en faisant un son « haaa » aussi longtemps que c'est confortable, en rentrant simultanément le ventre vers votre colonne.
3. Détendez vos muscles abdominaux et laissez le ventre s'arrondir en inspirant, puis répétez.

Dans son livre *Yoga and You*, mon mentor, Esther Myers, a écrit : « Fait à plein volume, cet exercice décharge le stress émotionnel ; fait moins bruyamment, il a une qualité de soulagement et de relâchement » (1997, 68). Si les vocalises vous intimident, elle suggère de pratiquer sous la douche, dans la voiture avec les vitres fermées ou avec l'aspirateur en marche.

89. Respiration rafraîchissante

Les animaux qui ne transpirent pas se rafraîchissent en sortant la langue et en haletant. Ce principe sous-tend la pratique respiratoire de *Sitali Pranayama*, ou respiration rafraîchissante, qui est l'une des quelques techniques respiratoires yogiques qui demandent d'inspirer par la bouche. Outre qu'il aide à rafraîchir le corps, cet exercice est aussi recommandé aux personnes impétueuses ou agitées, ainsi qu'à celles qui ont des bouffées de chaleur et des fièvres.

1. Assoyez-vous droit et prenez quelques respirations faciles.
2. Expirez normalement.

3. Pour inspirer, sortez la langue et, si possible, courbez les côtés en U de manière à aspirer l'air au-dessus de la langue, comme si vous buviez avec une paille. Il est permis d'émettre un sifflement ; en fait, cet exercice porte parfois le nom de respiration sifflante. (La capacité de courber la langue est génétique, alors si vous en êtes incapable, laissez-la plate en inspirant.)
4. Détendez votre langue, fermez votre bouche et expirez par le nez. Si possible, faites durer l'expiration plus longtemps que l'inspiration.
5. Répétez pendant quelques cycles, en vous assurant de ne pas forcer.

90. Chronométrer la respiration

Lorsque vous êtes dans un tumulte émotionnel ou mental, régulariser votre respiration peut aider à calmer votre esprit. Les exercices qui utilisent la respiration pour calmer l'esprit et le corps demandent généralement d'amener l'inspiration et l'expiration dans un rythme précis. Par exemple, dans la respiration égale (no 12), l'inspiration et l'expiration sont de durée égale, alors que dans l'expiration prolongée (no 13), l'expiration est jusqu'à deux fois plus longue que l'inspiration.

Même si compter mentalement les respirations est souvent la façon la plus facile de s'exercer, il peut être difficile de garder un compte mental stable sans suivre des vitesses et rythmes fluctuants. Vous pouvez vous servir de votre pouls pour chronométrer la respiration, mais lui aussi peut fluctuer. C'est pourquoi une horloge ou un métronome peuvent être utiles, surtout si vous vous sentez distrait ou plein d'émotions. (Pas besoin de posséder ou d'acheter un métronome, des versions sont offertes en ligne et en application.)

1. Assoyez-vous droit et portez votre attention à votre respiration, en prenant quelques respirations faciles pour établir un rythme naturel.
2. Observez la trotteuse d'une horloge ou comptez les battements d'un métronome pour déterminer votre rythme respiratoire normal. Combien de secondes ou de battements dure une inspiration typique ? Combien de secondes ou de battements dure une expiration typique ?
3. Continuez de respirer naturellement pendant une minute, en comptant combien de respirations vous prenez pendant ce temps.
4. Cette connaissance de votre respiration de base peut éclairer votre exercice de respiration. Essayez de chronométrer votre respiration à différents moments de la journée ou dans différents états d'esprit et remarquez toute variation qui peut survenir.

Avec le temps, si vous continuez de jouer avec les micro-exercices de respiration, vous constaterez sans doute que votre capacité à ralentir et à approfondir votre respiration s'accroît, et que le taux de base de votre respiration peut même changer. Toutefois, ne luttez pas et ne forcez pas pour manipuler votre respiration, et reconnaissez que plus longue n'est pas nécessairement meilleure. Portez plutôt votre attention à trouver des modèles et des rythmes qui augmentent votre sensation de bien-être.

91. Respiration carrée

L'exercice stabilisateur et centrant de la respiration carrée demande de rendre les quatre parties de la respiration égales en longueur. C'est pourquoi il est parfois appelé *Sama Vritti Pranayama*, ou respiration égale. Avant d'essayer ceci, pratiquez le surf sur la respiration (no 70) pour être à l'aise avec les quatre parties de la respiration : inspiration, pause, expiration, pause. Ensuite, jouez à rendre ces quatre parties de longueur égale avec cet exercice :

1. Assoyez-vous droit et prenez quelques respirations pour établir un rythme naturel.
2. Quand vous êtes prêt, commencez par prendre de brèves pauses après chaque inspiration et expiration.
3. Allongez graduellement les pauses jusqu'à ce que les quatre parties de la respiration soient de longueur égale.

Ne retenez pas votre souffle durant les pauses, laissez-les plutôt être une petite suspension de la respiration, sans tension. Cela est particulièrement important si vous souffrez d'hypertension, d'une maladie cardiaque ou du glaucome. Pour la plupart des gens, il est à conseiller de pratiquer la respiration carrée en prenant des respirations courtes, peut-être de deux à trois secondes pour chaque partie. Par exemple, inspirez deux secondes, faites une pause de deux secondes, expirez deux secondes et faites une pause de deux secondes.

MÉDITATION

92. Méditation d'attente

Bien que ce soit formidable d'avoir un exercice quotidien de méditation, plusieurs personnes disent qu'il est difficile de trouver le temps. Et pourtant, la vie nous offre habituellement des laps de temps d'arrêt durant la journée sous forme d'attente : en file au magasin, en attente d'une table au restaurant, pendant que les bagages sont déchargés, au cabinet du médecin, dans la circulation, et ainsi de suite.

Prenez ces moments comme des occasions de pratiquer la méditation. La pleine conscience de sa respiration (no 14) et la méditation avec mantra (no 16) sont particulièrement mobiles. Ou essayez cette méditation d'attente :

1. Debout ou assis droit, portez votre attention à votre respiration.
2. Observez les sensations de votre souffle alors qu'il entre dans votre corps et en sort.
3. Observez tout bruit autour de vous – le ronronnement d'un climatiseur, de la musique, des sonneries de téléphone, ainsi de suite – sans porter aucun jugement ou créer des scénarios à propos de leur signification. Remarquez simplement les bruits. Puis reportez votre attention à votre respiration.
4. Remarquez toute activité autour de vous – des oiseaux qui volent, des gens qui bougent, des lumières qui clignent – sans porter aucun jugement ou créer des scénarios à propos de leur signification. Remarquez simplement l'activité. Puis reportez votre attention à votre respiration.
5. Utilisez ce temps d'attente pour apprécier simplement d'être présent dans le moment, en laissant la vie se dérouler autour de vous.

93. Objets sacrés

Les objets sacrés peuvent vous aider à rester connecté à vos valeurs supérieures et vos croyances les plus profondes. Ils peuvent être particulièrement utiles quand vous êtes quelque part dans le monde, loin de chez vous. Les bijoux remplissent souvent cette mission, nous rappelant ceux à qui nous tenons le plus, que ce soit un anneau de mariage ou un héritage familial, ou encore un bracelet de perles de prière pour méditer ou un collier avec un symbole religieux, comme une croix ou une étoile de David.

Songez à apporter un ou des petits objets sacrés quand vous voyagez. Presque tout ce qui peut vous aider à trouver paix, réconfort et joie peut être utile, qu'il s'agisse de la photo d'un être cher, d'une pierre de votre endroit favori, d'un coquillage d'une plage aimée, ou d'un mot spécial de votre enfant.

Avoir un objet accessible dans votre poche ou autour de votre cou peut servir à une brève méditation à l'instant où vous aimeriez un moment de calme, par exemple si vous êtes dans une zone de turbulence en avion ou si vous vous perdez dans une ville étrangère. Vous pouvez également créer un petit autel ou un espace sacré dans votre chambre d'hôtel en y disposant un ou des objets spéciaux, faisant ainsi d'un milieu stérile un sanctuaire familial. Vous pouvez allumer de l'encens ou une bougie. Si la chambre est non-fumeur, utilisez une petite bougie DEL ou de l'huile aromatique.

Dans le rythme souvent agité du voyage, laissez vos objets sacrés vous aider à vous connecter à votre moi véritable. Prenez un moment pour vous asseoir tranquillement et porter votre attention vers l'intérieur, en observant votre respiration et toute sensation, émotion ou pensée qui survient. Si vous voulez, offrez une prière ou définissez une intention à propos de la façon dont vous aimeriez évoluer dans le monde.

94. Pause : écoute intérieure

Le yoga est une pratique d'écoute intérieure, selon le réputé professeur de yoga de la Californie, Erich Schiffmann, qui présente son approche dans *Yoga : The Spirit and Practice of Moving into Stillness* (Schiffmann, 1996). La pratique des postures est le terrain d'entraînement pour apprendre cette technique, que vous pouvez ensuite appliquer au cours de la journée.

« Le yoga physique... est essentiellement un processus de conscience dans lequel vous êtes à l'écoute des changements subtils de sensations et d'émotions. Ce faisant, vous exercez votre sensibilité et cultivez la capacité *d'écouter* intérieurement » (Schiffmann, 1995).

Pour pratiquer l'écoute intérieure, prenez une pause et demandez souvent d'être guidé, conseille Schiffmann, qui suggère de le faire chaque fois qu'il faut prendre une décision, même quelque chose d'aussi banal que de porter une chemise bleue ou rouge. Une autre option est de régler une minuterie pour sonner aux demi-heures, et lorsque l'alarme se fait entendre, de prendre une pause et de demander d'être guidé pour quoi que ce soit qui vous attend à ce moment.

Schiffmann offre ces instructions pour l'écoute intérieure : « Cessez de bouger physiquement. Détendez votre corps, respirez doucement, et soyez conscient de la sensation, du ton de votre corps... Écoutez intérieurement comme si vous attendiez d'entendre un message. Le sentiment intérieur vous donnera une indication intérieure subtile de ce qu'il faut faire ou pas. Tout ce que vous devez faire est de porter attention et d'écouter » (1996, 343).

PRINCIPES

95. Ralentir

Il y a bien des années, mon mari et moi sommes arrivés aux Bahamas après un long voyage stressant. Nous sommes montés dans un petit autobus rempli de voyageurs grognons et décoiffés qui, comme nous, étaient inquiets et impatients d'arriver à l'hôtel. Notre jeune chauffeur bahamien souriant nous a tous calmés avec cette joyeuse déclaration, qui est devenue l'un de mes mantras préférés en voyage : « Nous avons trois vitesses ici aux Bahamas : lent, arrêt et reculons. Alors détendez-vous ! Vous êtes en vacances ! »

Cette sage reconnaissance que la vie est vécue dans le moment présent et qu'il ne s'agit pas d'aller ailleurs mais bien d'être là où on est présentement, pleinement et complètement, est centrale à la pratique du yoga. Dans son livre classique *Awakening the Spine*, le maître de yoga légendaire Vanda Scaravelli décrit l'attitude yogique appropriée comme étant une attitude de « temps infini et d'absence d'ambition » (1991, 34).

En termes simples, le yoga n'est pas pressé.

Cependant, pour bien des gens de notre culture d'efforts précipités, faire cette rétrogradation essentielle d'une mentalité pressée à toute allure à une conscience détendue dans le moment est un défi énorme. Se dépêcher est devenu une deuxième nature pour nombre de gens, et ils sont souvent inconscients de leur attitude de « besoin de vitesse ».

À l'instar de plusieurs dépendances, la première étape pour vous libérer de la précipitation habituelle est simplement de prendre conscience de votre cadence. Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes à la course et stressé, demandez-vous *Où est le feu ?* Est-ce vraiment nécessaire de vous dépêcher, ou est-ce seulement une mauvaise habitude à perdre ? Autrement dit, vous dépêchez-vous parce que vous êtes stressé, ou êtes-vous stressé parce que vous vous dépêchez ?

Si vous êtes pressé par habitude, essayez ces exercices pour vous ralentir :

- En prenant des postures du yoga, remarquez la vitesse à laquelle vous bougez. Par exemple, si vous faites des cercles avec les chevilles, avez-vous tendance à les faire rapidement ? Si tel est le cas, essayez de ralentir de moitié, puis de trois quarts.
- Chaque fois que vous vous surprenez à vous dépêcher, prenez une pause et portez votre attention à votre respiration, d'abord sans tenter de la changer ou de la contrôler d'aucune façon. Laissez simplement votre respiration vous raconter ce qui se passe dans votre corps. Il y a de fortes chances que votre respiration soit superficielle et que vos muscles soient tendus. Prenez la posture de la montagne ou de la montagne assise (nos 2 ou 3), puis pratiquez

quelques cycles de respiration abdominale détendue (no 10). Savourez comment vous vous sentez.

- Contrez la tendance à vous dépêcher en rétrogradant mentalement. Si vous êtes en vitesse surmultipliée, imaginez-vous rétrograder en quatrième vitesse, puis en troisième, puis en deuxième, et enfin, au neutre.
- Visez à faire les choses à un rythme approprié. Au lieu de toujours vous dépêcher, bougez consciencieusement à une vitesse convenable, parfois vite, parfois lentement, parfois entre les deux.
- Donnez-vous plus de temps pour vous rendre où vous allez. Utilisez tout temps en surplus pour respirer profondément et sourire.
- Faites-en moins et appréciez davantage. Évitez la tendance à surprogrammer de manière à ne pas avoir à vous soucier constamment d'être en retard pour la prochaine activité.
- Souvenez-vous que la vie n'est pas une course. Comme Mahatma Gandhi l'aurait dit : « Il y a plus à faire de la vie que d'augmenter sa vitesse. »

96. Cultiver la patience

Avez-vous déjà appuyé sur un bouton d'ascenseur allumé dans une futile tentative de le faire accélérer ? Ou peut-être avez-vous pesté d'avoir à attendre en file, d'être mis en attente ou de conduire derrière une voiture lente ? Si tel est le cas, vous avez eu des symptômes de la maladie moderne appelée urgence/impatience, et parfois aussi « maladie de la précipitation ». L'impatience chronique n'est pas seulement pénible pour votre entourage, elle peut aussi accroître le risque d'hypertension et de maladie cardiaque (Yan et coll., 2003).

Devenir impatient avec les gens ou les circonstances est mal vu dans la tradition yogique, qui encourage de cultiver la qualité de *kshama*, un terme sanskrit qui veut dire « patience » ou « abstention ». Réputée être une vertu parmi les plus nobles, cette pratique est définie comme étant le fait de faire preuve d'équanimité en toutes circonstances, agréables ou non, et de rester courtois, calme et serein même dans les épreuves.

Les accidents de parcours sont inévitables dans la vie, et les délais sont fréquents, surtout lorsque vous voyagez. Confronté à un bouchon de circulation, une longue file d'attente, ou un vol retardé, vous pouvez attendre impatientement et être malheureux, ou vous pouvez attendre patiemment et être heureux, c'est votre choix.

« Sans la patience, nous ne pouvons pas vraiment apprendre des leçons que la vie nous sert ; nous sommes incapables de mûrir », note M. J. Ryan dans *The Power of Patience* (2003, 6). « Nous restons au stade de bébés irritables, incapables de reporter la récompense plus que momentanément. »

Un synonyme de « patience » est « maîtrise de soi », écrit Ryan. « J'aime ce mot, il m'aide à me rappeler qu'avec la patience, nous sommes en charge de nous-mêmes. Nous pouvons choisir comment réagir à un événement, plutôt que d'être piratés par nos émotions » (12).

Ryan propose ces exercices de patience :

- Demandez-vous *Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ?* Autrement dit, quel est le pire des scénarios si vous êtes en retard, si le plombier ne vient pas, et ainsi de suite ? Il y a de fortes possibilités que ce ne soit pas aussi nuisible que de se mettre en rogne à propos d'un retard.
- Si vous travaillez à un gros projet, choisissez de regarder ce que vous avez accompli plutôt que ce qui reste à faire. Puiser à un sentiment de positivisme accroît la patience.
- Dans des situations houleuses, comptez jusqu'à dix avant de parler. Si vous êtes encore contrarié à dix, comptez jusqu'à vingt.
- Mettez un caillou dans votre poche. Lorsque vous sentez monter l'irritation, rompez le cycle de la colère en déplaçant le caillou d'une poche à l'autre.
- Remerciez les autres de leur patience quand vous cherchez de la monnaie et que vous les retardez.

97. Après vous

L'une des caractéristiques les plus charmantes de la vie dans une petite ville universitaire est la courtoisie des automobilistes. Ils sont habituellement disposés à vous laisser passer, faire un virage ou même vous céder une place de stationnement. Ce comportement a été une belle surprise pour nous quand nous avons quitté Washington, DC, pour nous installer à Chapel Hill, en Caroline du Nord, en 1988, et j'ai vite appris qu'accepter la courtoisie et en faire preuve pour les autres rendait la conduite beaucoup plus agréable et sécuritaire. Comme notre ville a grandi ces dernières années, nous avons été témoins d'une impolitesse accrue sur la route, mais j'adore toujours la pratique de laisser quelqu'un passer devant moi. Laisser tomber la mentalité du « moi d'abord » pour favoriser l'attitude « après vous » fait sourire l'autre personne et me réchauffe le cœur.

D'une perspective yogique, cela fait appel au principe d'*aparigraha*, ou non-cupidité (no 24) et à celui de *kshama*, ou patience (no 96). *Aparigraha* comporte de reconnaître qu'il y a de tout en abondance pour tous. Nul besoin de monopoliser la route ou de prendre plus qu'une place de stationnement ; au lieu, nous pouvons nous partager l'autoroute, céder le passage et ainsi de suite. *Kshama* nous demande d'être patients et bons. Plutôt que de klaxonner ou de couper une autre voiture, nous pouvons attendre patiemment pendant qu'un autre conducteur prend son virage.

Adopter une attitude « après vous » peut soulager votre propre stress et aussi rendre la vie des autres plus agréable, sur la route ou ailleurs. Vous pouvez pratiquer dans bien des situations, comme en file à la banque ou dans les magasins, ou en passant les plats à table. Voici quelques exercices :

- Lâchez prise sur le besoin d'être premier. Prenez l'habitude d'être courtois et sécuritaire sur la route.

- Soyez attentif à ceux qui pourraient avoir besoin d'aide, comme une personne âgée ou une maman avec de jeunes enfants, et laissez-les passer devant vous.
- Si vous vous trouvez à faire la course avec quelqu'un pour obtenir quelque chose, que ce soit une place de stationnement ou le dernier brownie dans l'assiette, arrêtez-vous, souriez, et laissez l'autre personne le prendre.

98. Propreté 3 :

exercice de nettoyage

Le principe de *saucha*, ou pureté, est particulièrement important quand on voyage, puisque les espaces publics peuvent comporter un risque accru d'exposition à des agents pathogènes provoquant des maladies. Ce qui est particulièrement vrai dans certains environnements comme les avions, où l'air est très sec et contient des particules et des microbes en recirculation, et les bateaux de croisière climatisés où il peut y avoir un taux élevé de moisissures dans les cabines (American Academy of Otolaryngology, 2012).

Le lavage de mains fréquent est une des meilleures façons de réduire le risque de maladie (no 28). Mais dans les cas où le savon et l'eau propre ne sont pas disponibles, apportez avec vous un désinfectant pour les mains à base d'alcool, préférablement dont la concentration est de 60 à 95 pour cent d'éthanol ou d'isopropanol, selon les recommandations de la FDA (Reynolds, Levy et Walker, 2006).

En outre, envisagez ces exercices de propreté pour réduire votre exposition aux microbes en voyageant :

- Apportez des lingettes désinfectantes à base d'alcool pour nettoyer les surfaces dures près de votre siège d'avion, y compris la tablette-plateau, la ceinture de sécurité et les accoudoirs.
- Dans les toilettes publiques, utilisez une serviette de papier pour ouvrir la porte de la cabine et tirer la chasse d'eau, puis jeter la serviette en sortant.
- Respirez par le nez. La pratique yogique de respirer par le nez plutôt que par la bouche peut contribuer à réduire le risque de maladie, puisque le nez filtre, réchauffe et humidifie l'air que vous respirez.

Exercices avec d'autres

Les fruits de la pratique du yoga excède de beaucoup des abdominaux ciselés et un meilleur équilibre ; ce qu'ils apportent est plus profond, comme la paix d'esprit et le cœur en joie. Les relations sont la clé ici, car elles sont essentielles à notre santé, notre tranquillité et notre bonheur.

Yoga Sutra 1.33 offre une sagesse intemporelle à propos de nos relations aux autres en une phrase complète : « L'esprit s'apaise quand il cultive l'amabilité en présence du bonheur, la compassion active en présence du malheur, la joie en présence de la vertu, et l'indifférence à l'égard de l'erreur » (Bouanchaud, 1997, 49).

Au cœur de cet enseignement est la reconnaissance de notre humanité commune avec tous les gens, ce qui aide à éliminer les barrières posées par l'égoïsme et l'égoïsme. Les avantages de ces attitudes vont plus loin que le fait d'aider l'autre ; elles servent aussi à ouvrir notre propre cœur et à calmer notre esprit en nous libérant de l'emprise de la colère, de la haine et du ressentiment. En outre, apprendre à traiter les autres avec bonté accroît notre capacité d'être bons envers nous-mêmes.

Ce chapitre offre des exercices pour renforcer vos relations avec autrui, que ce soit la famille, les amis, les animaux, les gens que vous aimez : des collègues, des connaissances, des étrangers, et des gens que vous n'aimez pas. Ce sont des exercices de posture et de respiration conçus pour encourager l'intimité, des méditations en vue de favoriser les rapprochements, et des principes pour cultiver la compassion et l'amour.



POSTURES

99. Yeux souriants

Les Américains ont dépensé près de dix milliards de dollars en chirurgies esthétiques en 2011, d'après l'American Society for Aesthetic Plastic Surgery (2011). Pourtant, l'une des façons les plus faciles d'améliorer son apparence est gratuite.

Un sourire authentique, pas seulement de la bouche mais du cœur, illumine le regard, adoucit le visage, et relâche la tension du front et de la mâchoire. Cette forme simple de « yoga de la bouche » avantage bien plus que notre apparence ; c'est aussi une façon efficace d'égayer la vie des autres et de nous sentir mieux. (Voir Respiration consciente avec un sourire, no 15.)

Mère Teresa a dit que « la joie se voit dans les yeux » et que « lorsque les gens trouveront dans vos yeux ce bonheur habituel, ils comprendront qu'ils sont les enfants chéris de Dieu » (Stern, 2009, 125). Quand elle a accepté le prix Nobel de la paix en 1979, elle a recommandé : « Rencontrons-nous toujours les uns les autres avec le sourire, car un sourire est le début de l'amour. »

Cultivez l'habitude d'arborer un doux sourire durant vos exercices de postures de yoga en portant attention à l'expression de votre visage. Il n'est pas rare pour des élèves aux prises avec une pose difficile de refléter cette tension par des airs renfrognés et des grimaces, en serrant la mâchoire ou en fronçant les sourcils. Je fais souvent des blagues idiotes quand j'enseigne le yoga afin de susciter des sourires. Apprendre à trouver l'aisance dans la difficulté et à rester connecté avec un sentiment de joie est au centre du yoga, et l'expression de notre visage peut indiquer à quel point nous sommes experts de cette pratique.

Hors du tapis de yoga, avoir une mine joyeuse peut être une façon efficace de vous faire sentir mieux, et aussi de susciter des sourires sur les visages de ceux qui vous entourent. Universellement reconnu par toutes les cultures, le sourire peut être contagieux et répandre la joie chez tous ceux qui croisent votre chemin. Pour pratiquer, regardez d'abord quelqu'un dans les yeux et voyez réellement cette personne. Puis, offrez-lui un sourire sincère. Pas besoin d'un énorme sourire toutes dents découvertes pour être efficace. En fait, un sourire discret, les coins de la bouche légèrement retroussés ou juste un sourire avec les yeux, peut être mieux accueilli.

100. Namasté

Les classes de yoga se terminent habituellement par un geste de respect et de connexion exécuté en joignant les paumes devant la poitrine et en saluant : l'élève saluant le professeur ; le professeur, l'élève ; et les élèves entre eux. Contrairement à la pratique occidentale de se serrer la main, c'est

une forme de salutation sans contact qui peut être appropriée entre personnes de sexe, d'âge et de statut social différents.

Cette pratique, qui est répandue en Inde et partout en Asie, est appelée *namasté*, dont la traduction abrégée est « je te salue » ou « je t'honore ». Lorsque cela se fait au terme d'une classe de yoga, les gens se disent souvent « namasté », bien que le geste en soi suffise à dire la même chose.

Une traduction plus complète du sens de « namasté » est offerte dans cette explication anonyme :

J'honore l'endroit en toi qui est le même que le mien.

J'honore l'endroit en toi où l'univers entier réside.

J'honore l'endroit en toi d'amour, de lumière, de vérité, et de paix.

Lorsque tu es dans cet endroit en toi,

et que je suis dans cet endroit en moi,

Nous sommes un.

Pour pratiquer, joignez les paumes, légèrement en coupe, les doigts vers le haut, en face du chakra du cœur, au centre de la poitrine. Cette position des mains s'appelle *Anjali Mudra* (*anjali* signifie « offrande », et *mudra*, « sceller » ou « signer »). Laissez ce geste sacré vous aider à connecter avec votre moi profond. Puis saluez avec douceur l'autre personne et offrez votre respect sincère.

Pour honorer plus spécialement une personne estimée, comme un professeur ou un guide spirituel, faites le geste d'*Anjali Mudra* d'abord en face du « troisième œil », l'espace sur le front entre vos sourcils, puis descendez à votre cœur.

101. Postures d'animaux

Les relations importantes n'ont pas à être exclusivement avec des humains. Les animaux peuvent offrir compagnie et réconfort, ce qui aide à soulager le stress, égayer l'humeur et améliorer la santé. Un ensemble croissant de données probantes confirme la valeur thérapeutique du lien humain-animal. Par exemple, des études indiquent que caresser votre chien peut abaisser votre tension artérielle, et qu'interagir avec les animaux peut augmenter votre taux d'oxytocine, parfois appelée « hormone de l'amour » (Rovner, 2012).

Les animaux aident à nous rapprocher de la nature, nous ancrent dans le moment présent, et nous offrent une oreille sympathique et un regard confiant, sans jugement ni critique. La compassion, appelée *daya* en sanskrit et considérée comme étant l'un des comportements moraux fondamentaux, est une qualité que beaucoup d'animaux, dont les chiens, les chats et les chevaux, peuvent donner et recevoir. En fait, les animaux peuvent nous enseigner beaucoup d'habitudes saines, notamment s'étirer quand on se lève d'une position fixe, laper beaucoup d'eau et prendre le temps de sentir les roses, ou les terriers de lapin.

Voici des façons d'intégrer votre relation aux animaux dans votre pratique de yoga :

- **Caressez votre animal.** Prenez une position mutuellement confortable et flattez consciencieusement votre compagnon animal. Soyez présent aux sensations : fourrure douce,

respiration facile, chaleur ou fraîcheur, ronronnement ou soupir. Laissez vos mains donner et recevoir une énergie d'amour.

- **Imitez un animal.** Regardez quelque chose d'intéressant que fait un animal et copiez-le. Par exemple, notre beagle, Sheba, est passée maître de l'étirement yogique du chien tête en bas, ou *Adho Mukha Svanasana*, d'après la pose canine pattes en avant, queue en l'air. J'ai appris beaucoup sur cette posture en l'observant. Vous pouvez aussi essayer de sentir votre nourriture avant de la manger, de vous tenir parfaitement immobile et d'écouter attentivement, ou de faire une sieste au soleil.

RESPIRATION

102. Yoga du rire

On associe souvent le rire à un « jogging interne ». Ce lien entre l'humour et la santé a attiré l'attention nationale dans les années 1970, quand le défunt journaliste Norman Cousins a décrit comment il s'est guéri lui-même d'une maladie potentiellement mortelle par un régime d'émotions positives et de rires. Stimulé par des films et des émissions comiques, dont des comédies des frères Marx et des épisodes de *Candid Camera*, Cousins a découvert que « dix minutes d'un rire de bon cœur avaient un effet anesthésiant et me donnaient au moins deux heures de sommeil sans douleur » (Cousins, 1979, 43).

Aujourd'hui, un ensemble croissant de données probantes scientifiques confirme la notion que le rire est un bon médicament offrant un large éventail d'avantages pour la santé ; il améliore notamment la respiration, stimule la circulation, diminue les hormones du stress, stimule la réponse immunitaire, élève le seuil de la douleur, soulage l'anxiété, ravive l'humeur et accroît le fonctionnement mental (Mora-Ripoll, 2011).

S'appuyant sur cette recherche scientifique, le docteur Madan Kataria de Mumbai, en Inde, a créé Laughter Yoga International (Yoga du rire international) en 1995 afin de promouvoir la santé, la joie et la paix mondiale par le rire, selon le site Web du groupe [www.laughteryoga.org]. Cette mise en forme du bien-être comporte de faire des exercices qui simulent le rire, qui devient ensuite un rire vrai et contagieux. Plus de six mille clubs de yoga du rire le pratiquent dans environ soixante pays, dirigés par des bénévoles formés à enseigner le yoga du rire. De nouvelles études suggèrent que cette pratique peut stimuler l'humeur et la satisfaction de vivre chez les femmes âgées déprimées (Shahidi et coll., 2011) et améliorer la variabilité des battements de cœur chez les patients en attente d'une greffe d'organe (Dolgoff-Kaspar et coll., 2012).

Voici quelques exercices du yoga du rire que vous pouvez essayer :

- Parlez en baragouinant et encouragez un côté ludique enfantin, conformément à l'adage « Fais comme si, en attendant de pouvoir faire comme ça », puisque le corps ne fait pas la différence entre les émotions feintes et réelles.
- Feignez de rire en faisant différents sons, comme « ha-ha » et « hi-hi », ce qui provoque habituellement un rire véritable.
- Pour une façon délicieusement ridicule d'encourager le rire chez des amis, essayez une « ligne ha-ha », qui est particulièrement amusante avec un grand groupe de personnes. La première personne s'étend sur le sol, la deuxième s'étend et pose la tête sur le ventre de la

première, puis la troisième s'étend et pose la tête sur le ventre de la deuxième, et ainsi de suite. La première fait « ha », la deuxième, « ha ha », la troisième, « ha ha ha » et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le groupe éclate de rire.

MÉDITATION

103. Écoute par la pleine conscience

La communication exige beaucoup plus que de simplement parler tour à tour. Pour véritablement comprendre une autre personne, l'écoute est la clé. Et pourtant, trop souvent, nous écoutons à moitié, occupés à une autre tâche, perdus dans nos propres pensées, ou préparant ce que nous allons dire ensuite. À l'ère des réseaux sociaux, bien des gens sont disposés à s'exprimer, que ce soit en parlant, en tweetant, en bloguant ou en écrivant des articles, mais ceux qui sont prêts à vraiment *écouter* sont rares.

L'écoute par la pleine conscience applique le principe de la pleine conscience – porter attention au moment présent, avec bonté et sans jugement – à l'acte d'écouter. Cela vous permet de vous concentrer complètement sur la compréhension de ce que vous dit la personne. Prendre le temps et l'énergie d'écouter sincèrement les autres, d'entendre leur histoire et d'honorer leur vérité, est l'un des cadeaux les plus précieux que nous puissions offrir.

Vous pouvez pratiquer l'écoute par la pleine conscience avec n'importe qui, d'un amoureux à un étranger. L'écoute peut être un outil particulièrement efficace pour améliorer les relations avec les membres de la famille, les amis ou les collègues. Voici les rudiments de cette pratique :

1. Portez toute votre attention à ce que dit l'autre personne. Du mieux que vous le pouvez, lâchez prise sur toute autre pensée, comme la façon dont vous allez répondre, ou vos propres expériences qui sont semblables à ce que vous raconte la personne. Donnez-lui toute votre attention et ne l'interrompez pas.
2. Écoutez les émotions et les significations qui sont exprimées. Sachez que les mots ne sont qu'une partie de ce qui est communiqué.
3. Soyez ouvert et accueillant. Laissez votre langage corporel exprimer votre intention de vous garder de tout jugement.
4. Ne parlez pas. Écoutez seulement.

L'écoute par la pleine conscience exige plus de temps que les soixante secondes allouées à un micro-exercice de yoga. Le cas échéant, dites à la personne que vous n'avez qu'une minute en ce moment, et fixez une rencontre bientôt où vous pourrez lui donner plus longtemps votre entière attention. À cette rencontre, suivez les étapes ci-dessus et éliminez aussi tous les obstacles à l'écoute. Éteignez la télé ou la radio, et assoyez-vous près de la personne si possible. Vous pouvez aussi

écouter l'autre au téléphone ou par ordinateur, mais il est bon de pouvoir voir son langage corporel et d'autres formes de communication non verbale.

Lorsque la personne a complètement terminé, songez à ne parler que si elle vous demande votre réaction. Vous pouvez redire ce que vous l'avez entendu dire pour être certain de comprendre. Sachez que vous n'êtes pas tenu de résoudre quelque problème ou d'arranger les choses, ou que vous ne pouvez peut-être pas le faire. Ce que vous *pouvez* faire, c'est d'être là et de lui laisser savoir qu'elle vous importe.

104. Honorer une personne difficile

Quand j'étais jeune journaliste au *Washington Post*, je me suis parfois sentie intimidée par la perspective d'interviewer des célébrités et des politiciens. Puis, un de mes patrons m'a suggéré de visualiser la personne dormant paisiblement dans un pyjama à pois. La vulnérabilité et l'humanité créées par cette image m'ont aidée à rendre mes rapports avec ces personnalités plus détendus et aisés.

Dans le même ordre d'idées, Nischala Joy Devi, une de mes professeures de yoga et une bonne amie, suggère une pratique pour améliorer votre relation avec une personne difficile en visualisant celle-ci comme un dieu personnel. Dans son livre *The Secret Power of Yoga*, Devi se rappelle avoir été responsable d'un grand département et avoir eu de la difficulté à interagir avec un homme renfrogné qui n'aimait pas recevoir des ordres d'une femme. « J'ai conçu une pratique spirituelle dans laquelle il était le dieu principal. Chaque jour, quand il entrait dans mon bureau, j'imaginai poser une guirlande de fleurs sur sa tête et toucher ses pieds. Quand il repartait en marmonnant, je joignais les mains... pour lui souhaiter du bien » (2007, 172).

Après une semaine de cette pratique, dit-elle, elle a ressenti maints effets positifs, entre autres, ne plus avoir à étouffer une envie viscérale de s'enfuir en le voyant. Au bout du compte, il l'a approchée et lui a avoué que, même s'il ne l'aimait pas beaucoup, il commençait à aimer la voir. « Je ne peux pas dire que nous sommes devenus les meilleurs amis, mais nous pouvions dire que nous nous plaisions bien » (173).

Voici des exercices qui peuvent contribuer à améliorer votre relation avec une personne difficile :

- Imaginez la personne enfant, innocente et vulnérable, ou imaginez-la âgée et respectée.
- Remarquez quelque chose que vous aimez de cette personne, même si c'est aussi simple que la couleur de ses yeux.
- Offrez-lui votre compassion et résistez à l'envie de la juger.
- Inspirez avec une qualité positive, comme la paix ou la joie, puis, en expirant, envoyez un souhait aimable vers la personne.

105. Offrir votre compassion

La compassion profite tant à celui qui l'offre qu'à celui qui la reçoit, selon Sa Sainteté le Dalaï Lama, qui recommande : « Si vous voulez le bonheur des autres, pratiquez la compassion ; et si vous voulez votre propre bonheur, pratiquez la compassion » (2009, x).

Des études récentes d'imagerie du cerveau soutiennent cette notion, suggérant que la pratique de la méditation axée sur une plus grande compassion peut diminuer la détresse induite par le stress et avoir un effet positif sur la santé (Hofmann, Grossman et Hinton, 2011). La nouvelle recherche suggère également que la méditation de compassion change le cerveau, les personnes éprouvant plus d'empathie pour les autres, et qu'elle peut aider les personnes souffrant de divers troubles psychologiques, dont la dépression (Land, 2008).

Dans son livre *The Power of Compassion* (1981), le Dalaï Lama écrit que la compassion est basée sur « une acceptation ou une reconnaissance claire que les autres, comme soi-même, veulent le bonheur et ont le droit de surmonter la souffrance. Sur cette base, on développe un genre de préoccupation du bien-être d'autrui » (62-63). Il dit que malgré les différences fondamentales entre les diverses idées religieuses, la compassion, l'amour et le pardon sont le terrain commun de toutes les religions.

Le mot sanskrit pour compassion, *daya*, englobe la notion voulant que la souffrance de quelqu'un d'autre nous fasse souffrir aussi, et implique le souhait de soulager la souffrance de l'autre. Cette notion est soutenue par une étude de l'Université du Wisconsin, qui a constaté que cultiver la compassion et la bonté par la méditation a des effets sur le cerveau qui font qu'une personne peut éprouver plus d'empathie pour l'état mental des autres (Lutz et coll., 2008). Vous pouvez vous pratiquer à offrir de la compassion avec cette variation d'une méditation amour-bonté traditionnelle :

1. Pensez à quelqu'un que vous aimez, comme un parent, un frère ou une sœur, ou un autre être cher.
2. Laissez votre esprit se remplir de souhaits de bien-être et de libération de la souffrance pour cette personne.
3. Tournez votre attention vers tous les êtres, sans penser à une personne ou à un animal en particulier.
4. Laissez votre esprit se remplir de souhaits de bien-être et de libération de la souffrance pour tous les êtres.

PRINCIPES

106. Non-nuisance

Le premier, et possiblement le plus important, des *yamas* (principes yogiques du respect envers les autres) est *ahimsa*. Traduit par « non-nuisance » ou « non-violence », *ahimsa* englobe beaucoup plus que la seule abstention d'actes de violence physique. Il inclut également de s'abstenir de la violence émotionnelle, par exemple les agressions verbales, comme crier ou hurler, et les comportements blessants, comme l'intimidation ou l'exclusion. En fait, l'esprit véritable d'*ahimsa* dépasse l'abstention d'actions et de paroles nuisibles pour cultiver le respect et l'amour pour tous, même ceux que l'on considère comme nos ennemis. Pour bien des gens, c'est là l'aspect le plus difficile de la pratique.

Mahatma Gandhi est célèbre pour avoir adopté *ahimsa* comme pratique politique, utilisant la non-violence sans haine pour libérer l'Inde de l'emprise britannique. Les textes yogiques disent que, lorsque nous agissons, parlons et pensons avec respect et bonté, cela peut calmer l'agressivité chez les autres. En particulier, *Yoga Sutra* 2.35 observe : « Au fur et à mesure que le yogi devient fermement bien établi dans la non-violence, d'autres personnes qui arrivent à proximité perdront naturellement tout sentiment d'hostilité » (Bouanchaud, 1997, 119).

Bien des gens ont coutume d'éviter la violence physique, mais la pratique d'*ahimsa* nous invite à nous abstenir d'autres formes de violence qui sont peut-être moins évidentes et néanmoins très répandues dans la vie quotidienne, comme initier des commérages ou les écouter, conduire agressivement, tuer des insectes inoffensifs, faire des blagues méchantes, proférer des injures, ou être sarcastique aux dépens des autres.

107. Ne pas voler

Si vous avez déjà attendu quelqu'un habituellement en retard, si vous vous êtes senti épuisé après avoir écouté un plaignard chronique, ou si vous avez appris que quelqu'un s'est approprié le crédit de votre travail, vous savez qu'il est possible de voler plus que des biens matériels. Le principe d'*asteya*, traduit par « honnêteté » ou « non-vol », nous demande de ne pas prendre quoi que ce soit qui n'est pas librement donné, ce qui inclut temps, énergie et éloges.

La pratique d'*asteya* est ancrée dans un profond respect et la considération des possessions et besoins d'autrui. Voici des exemples de la manière de pratiquer :

- **Remboursez rapidement vos dettes.** Évitez de faire attendre le paiement aux gens qui vous procurent biens et services.
- **Soyez à l'heure.** Gandhi était réputé pour sa ponctualité et il « considérait que c'était un signe non seulement de courtoisie, mais de maîtrise de soi d'être à temps où qu'il allât » (Easwaran, 1994, 19).
- **Honorez le droit d'auteur.** Reproduire de la musique, des jeux, des photographies, des documents et autres protégés par le droit d'auteur est une forme de vol.
- **Soyez honnête.** Si un caissier vous rend trop de monnaie ou qu'il oublie de vous faire payer un article, dites-le-lui.
- **Portez attention.** Si vous parlez avec quelqu'un, donnez-lui toute votre attention.
- **Soyez généreux.** Un principe lié à *asteya* est *dana*, ou générosité, qui demande de donner sans attendre quoi que ce soit en retour. Songez à donner généreusement de votre argent, de votre temps ou de vos talents. La recherche suggère que la générosité peut avoir de nombreux avantages pour la santé, notamment l'accroissement de la fonction immunitaire et la stimulation de l'humeur, créant ce que le psychologue Robert Ornstein et le médecin David Sobel (1989) ont nommé « l'euphorie de l'aidant ».

108. Parole juste

Les relations solides sont bâties sur la confiance, et au cœur de la confiance réside la sincérité. *Satya*, qui se traduit par « vérité » ou « sincérité », est le deuxième de cinq *yamas*, principes de respect envers les autres, exposés dans les *Yoga Sutras* de Patanjali. Les textes yogiques considèrent que la vérité est la vertu suprême et conseillent que « chaque action doit prendre racine dans la sincérité » (Feuerstein, 1997, 264). La pratique du yoga est conçue pour vous aider à rester calme et en paix, et le mensonge peut perturber cet état de bien-être en activant des symptômes physiologiques d'alerte. (C'est la base du test de détecteur de mensonge ou polygraphe.) Dire une fausseté exige souvent de la vigilance, et parfois plus de mensonges, pour que tout concorde dans votre histoire.

Mais s'il est important de demeurer ancré dans la vérité, en évitant même les petits mensonges ou les déformations, il est également important d'être sensible à la communication de la vérité, en dosant *satya* et *ahimsa*, ou non-nuisance (no 106). Quand la vérité pourrait nuire, le *yama* de non-nuisance a priorité. Ce concept est illustré par un extrait d'une épopée en ancien sanskrit, le Mahabharata : « Il vaut mieux dire à la personne malade ce qu'elle peut supporter avec gentillesse, et aussi agréablement que possible » (Bouanchaud, 1997, 112).

La pratique de parler avec honnêteté et bonté se nomme la « parole juste », dit l'auteure et professeure de méditation Sally Kempton, qui note que « le Bouddha a fait de la parole juste l'un des piliers de son Noble chemin octuple » (Kempton, 2006). La pratique de la parole juste consiste « essentiellement à approcher la parole comme une forme de yoga, ajoute-t-elle. Vous pouvez changer le monde, ou du moins ce que vous en connaissez, en devenant conscient des paroles qui sortent de votre bouche. » À cette fin, elle suggère les méthodes suivantes :

- Écoutez-vous secrètement. Devenez conscient de ce qui sort réellement de votre bouche, sans activer votre critique intérieur. Essayez de remarquer non seulement ce que vous dites, mais aussi le ton que vous employez.
- Essayez de cerner les retombées émotionnelles que vos paroles créent. Comment vous sentez-vous après avoir fait certaines remarques ? Comment les autres réagissent-ils ?
- Demandez-vous : *Qu'est-ce qui me fait dire ce que je dis ?* Une émotion enfouie, comme la colère ou la tristesse, masque-t-elle ce que vous voulez vraiment dire ?
- Posez-vous ces trois questions avant de parler : *Est-ce vrai ? Est-ce gentil ? Est-ce nécessaire ?*

Épilogue

Dans notre monde de plus en plus complexe, se rendre au gym ou sortir courir est facilement mis de côté. Aller à l'église ou même trouver du temps avec des amis est une réalisation ardue. Mais tout le monde, partout, peut trouver une minute. Et comme chaque exercice de ce livre l'illustre, en prenant une minute pour vous trouver, vous pouvez vous trouver littéralement et spirituellement dans le moment, une pratique et un processus qui peuvent transformer même les coins les plus exaspérants et les plus ordinaires de la vie même.

Les maîtres de presque toutes les traditions mystiques enseignent le pouvoir de transformation de la réalisation spirituelle dans le moment. La réalisation s'accomplit par des exercices qui nous connectent aux ressources spirituelles les plus profondes. Ces exercices ne sont pas destinés à nous séparer de la vie, mais à imprégner la vie d'un but, d'un sens, de beauté et de joie.

Le corollaire à cette sagesse intemporelle est que les exercices de transformation ne changent pas réellement l'être humain. Ils révèlent plutôt en nous une Lumière spirituelle qui est déjà présente dans la condition humaine, une Lumière qui brille toujours, et qui est ainsi toujours prête à être découverte au présent.

Peut-être que le thème le plus éclairant de ce livre est que cette connexion peut se faire, que cette Lumière peut être découverte, non pas en passant vingt-cinq ans seul au sommet d'une montagne, mais en ouvrant son cœur en une seule minute. Peut-être que le thème le plus rassurant de ce livre est qu'il n'y a pas de façon unique, mais une large gamme de voies et d'angles par lesquels une seule minute peut transformer spirituellement le moment.

La diversité des exercices de ce livre nous rappelle aussi qu'allouer une minute pour concentrer l'esprit – pour atteindre la tranquillité d'esprit, pour guérir, pour se réenergiser – convient bien à tous les moments de la vie : dans les moments tranquilles ou stressants, durant une activité ou le repos, devant l'horreur ou la beauté, pour remercier, pour lâcher prise. On nous rappelle que, pour bien des raisons et par de multiples voies, nous pouvons nous connecter à notre Source spirituelle à toute minute de toute heure de toute journée.

Aussi variable qu'est la condition humaine, ainsi sont les nombreuses avenues d'exercice de ce livre. Aussi universelle qu'est la condition humaine, ainsi dans chaque exercice se trouve le pouvoir de trouver et de prendre une minute pour nous reconnecter à la Source de sens, de beauté et de tranquillité d'esprit. Un exercice d'une minute dans le moment est la voie pour vivre dans la réalité de l'impermanence en révélant la Lumière éternelle qui brille en nous. Dans cette seule minute, nous pouvons retrouver la joie de vivre et la capacité de rétablir sans cesse notre connexion à la Source de cette joie.

Je vois ce livre comme un assortiment de fleurs de maints jardins magnifiques, des fleurs qui sont le cadeau de Dieu et de la nature. Et dans cette diversité, elles partagent une vérité singulière : il faut environ soixante secondes pour que poussent ces fleurs.

– Mitchell W. KRUCOFF, MD, FACC, FAHA
Professeur, médecine/cardiologie

Bibliographie

- American Academy of Otolaryngology — Head and Neck Surgery. 2012. « Fact Sheet : Your Nose, the Guardian of Your Lungs. » www.entnet.org/HealthInformation/lungGuardian.cfm (consulté le 8 octobre 2012).
- American Society for Aesthetic Plastic Surgery. 2011. « Fifteenth Annual Cosmetic Surgery National Data Bank Statistics. » www.surgery.org/sites/default/files/ASAPS-2011-Stats.pdf (consulté le 8 octobre 2012).
- Astin, J., S.L. Shapiro, D.M. Eisenberg et K.L. Forsys. 2003. « Mind-Body Medicine : State of the Science, Implications for Practice. » *Journal of the American Board of Family Medicine* 16(2) : 131-147.
- Bouanchaud, B. 1997. *The Essence of Yoga : Reflections on the Yoga Sutras of Patanjali*. Portland, OR : Rudra Press.
- Brantley, J. et W. Millstine. 2009. *Five Good Minutes in Your Body : 100 Mindful Practices to Help You Accept Yourself and Feel at Home in Your Body*. Oakland, CA : New Harbinger.
- Brantley, M. et T. Hanauer. 2008. *The Gift of Loving-Kindness : 100 Meditations on Compassion, Generosity, and Forgiveness*. Oakland, CA : New Harbinger.
- Byrom, T. 1993. *Dhammapada : The Sayings of the Buddha*. Boston : Shambhala Pocket Classics.
- Carson, J. W. et K. M. Carson. 2012. « The Practice of Riding the Waves. » www.yogaofawareness.org/program/overview (consulté le 7 octobre 2012).
- Carson, J. W., K. M. Carson, K.D. Jones, R.M. Bennett, C. L. Wright et S.D. Mist. 2010. « A Pilot Randomized Controlled Trial of the Yoga of Awareness Program in the Management of Fibromyalgia. » *Pain* 151(2) : 530-539.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2012. « Wash Your Hands. » www.cdc.gov/features/handwashing (consulté le 7 octobre 2012).
- Cope, S. 2003. *Yoga for Emotional Flow : Free Your Emotions through Yoga Breathing, Body Awareness, and Energetic Release*. Audio CD. Louisville, CO : Sounds True.
- Cousins, N. 1979. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. New York : W.W. Norton.
- Dalai Lama. 1981. *The Power of Compassion : A Collection of Lectures by His Holiness the Dalai Lama*. San Francisco : Thorsons.
- Dalai Lama. 2009. *The Art of Happiness, Tenth Anniversary Edition : A Handbook for Living*. New York : Riverhead Books.
- Desikachar, T.K.V. 1995. *The Heart of Yoga : Developing a Personal Practice*. Rochester, VT : Inner Traditions International.
- Devi, N.J. 2007. *The Secret Power of Yoga : A Woman's Guide to the Heart and Spirit of the Yoga Sutras*. New York : Three Rivers Press.

- Dolgoff-Kaspar, R., A. Baldwin, M.S. Johnson, N. Edling et G.K. Sethi. 2012. « Effect of Laughter Yoga on Mood and Heart Rate Variability in Patients Awaiting Organ Transplantation : A Pilot Study. » *Alternative Therapies in Health and Medicine* 18(5) : 61-66.
- Dorey, G., M.J. Speakman, R.C. Feneley, A. Swinkels et C.D. Dunn. 2005. « Pelvic Floor Exercises for Erectile Dysfunction. » *British Journal of Urology International* 96(4) : 595-597.
- Dotinga, R. 2011. « Using Electronics before Bed May Hamper Sleep. » HealthDay, *US News & World Report*, 7 mars. <http://health.usnews.com/health-news/family-health/sleep/articles/2011/03/07/using-electronics-before-bed-may-hamper-sleep> (consulté le 7 octobre 2012).
- Easwaran, E. 1994. *Take Your Time : Finding Balance in a Hurried World*. Tomales, CA : Nilgiri Press.
- Feuerstein, G. 1997. *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*. Boston : Shambhala.
- Halifax, J. 2011. « Sympathetic Joy : The Third Abode. » Site Web de l'Upaya Institute et du Zen Center, 17 décembre. www.upaya.org/news/2011/12/17/sympathetic-joy-the-third-abode-by-roshi-joan-halifax (consulté le 13 octobre 2012).
- Hartfrant, C. (traducteur). 2003. *The Yoga-Sutra of Patanjali : A New Translation with Commentary*. Boston : Shambhala.
- Hamilton, J. 2008. « Think You're Multitasking ? Think Again. » NPR, 2 octobre. www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=95256794 (consulté le 7 octobre 2012).
- Hofmann, S.G., P. Grossman et D.E. Hinton. 2011. « Loving-Kindness and Compassion Meditation : Potential for Psychological Interventions. » *Clinical Psychology Review* 31(7) : 1126-1132.
- Holcombe, K. 2011. « Making Space : Clear the Pathway to Achieving Your Goals with the Practice of Detachment. » *Yoga Journal*, novembre, 60.
- Insurance Institute for Highway Safety. 2012. « Q & A : Neck Injury. » www.iihs.org/research/qanda/neck_injury.aspx (consulté le 7 octobre 2012).
- Iyengar, B.K.S. 1979. *Lumière sur le yoga : Yoga Dipika*. Paris : édition Buchet/Chastel.
- Johnson, M.A. 2012. « Get with the Times : You're Driving All Wrong. » www.nbcnews.com/business/get-time-youre-driving-all-wrong-518710 (consulté le 16 mars 2013).
- Joyce, J. 2006. *Les gens de Dublin*. Paris : Pocket.
- Katzmarzyk, P.T. et I.M. Lee. 2012. « Sedentary Behaviour and Life Expectancy in the USA : A Cause-Deleted Life Table Analysis. » *BMJ Open*, 9 juillet. doi : 10.1136/bmjopen-2012-000828 (consulté le 7 octobre 2012).
- Kempton, S. 2006. « Me Talk Pretty. » *Yoga Journal*, mai, 57-62. <http://sallykempton.com/resources/articles/me-talk-pretty> (consulté le 13 octobre 2012).
- Krucoff, C. 2007. « Positively Healing : Everything That Happens in Your Mind Is Reflected in Your Body, Says T.K.V. Desikachar. » *Yoga Journal*, mars, 111-115.
- Land, D. 2008. « Study Shows Compassion Meditation Changes the Brain. » *University of*

- Wisconsin – Madison News, 25 mars. [www.news.wisc.edu/14 944](http://www.news.wisc.edu/14944) (consulté le 9 octobre 2012).
- Luo, Y., L.C. Hawkley, L.J. Waite et J.T. Cacioppo. 2012. « Loneliness, Health, and Mortality in Old Age : A National Longitudinal Study. » *Social Science and Medicine* 74(6) : 907-914.
- Lutz, A., J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone et R.J. Davidson. 2008. « Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation : Effects of Meditative Expertise. » *PLoS One* 3(3) : e1897. doi : 10.1371/journal.pone.0001897 (consulté le 9 octobre 2012).
- Macy, D. 2008. « Yoga in America Study. » Communiqué de presse, 26 février. www.yogajournal.com/press/yoga_in_america (consulté le 4 octobre 2012).
- Mayo Clinic Staff. 2011. « Meditation : A Simple, Fast Way to Reduce Stress. » [www.mayoclinic.com/health/meditation/HQ01 070](http://www.mayoclinic.com/health/meditation/HQ01070) (consulté le 7 octobre 2012).
- Mère Teresa. 1979. « Discours lors de l'attribution du prix Nobel. » <http://tuxeur.blogspot.ca/2008/01/discours-mre-trsa-prix-nobel-de-la-paix.html> (consulté le 1er mai 2014).
- Mora-Ripoll, R. 2011. « Potential Health Benefits of Simulated Laughter : A Narrative Review of the Literature and Recommendations for Future Research. » *Complementary Therapies in Medicine* 19(3) : 170-177.
- Moscaritolo, A. 2012. « Google's Schmidt Urges Graduates to Unplug One Hour a Day. » [www.pcmag.com/article2/0,2817,2 404 682,00.asp](http://www.pcmag.com/article2/0,2817,2404682,00.asp) (consulté le 7 octobre 2012).
- Myers, E. 1997. *Yoga and You : Energizing and Relaxing Yoga for New and Experienced Students*. Boston : Shambhala.
- National Institutes of Health. 2012. « Back Pain. » www.nlm.nih.gov/medlineplus/backpain.html (consulté le 7 octobre 2012).
- National Institutes of Health, Office of Research Services. 2012. « Ergonomics Program : The Computer Workstation. » www.ors.od.nih.gov/sr/dohs/Documents/ORS_Ergonomics_Poster_Rd5.pdf (consulté le 16 décembre 2012).
- National Osteoporosis Foundation. 2011. « Live with Osteoporosis : Moving Safely. » www.nof.org/aboutosteoporosis/movingsafely/moving (consulté le 7 octobre 2012).
- Nhat Hanh, T. 1991. *Peace Is Every Step : The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York : Bantam Books.
- Nicklaus, J. avec K. Bowden. 2005. *Golf My Way : The Instructional Classic, Revised and Updated*. New York : Simon and Schuster.
- Ornstein, R. et D. Sobel. 1989. *Healthy Pleasures*. New York : Perseus Books.
- Porter, J.M. et D.E. Gyi. 2002. « The Prevalence of Musculoskeletal Troubles among Car Drivers. » *Occupational Medicine* 52(1) : 4-12.
- Powers, S. 2011. *Insight Yoga Earth : Balancing Yin Energy*. DVD. San Francisco : Pranamaya.
- Purcell, M. 2012. « The Health Benefits of Journaling. » <http://psychcentral.com/lib/2006/the-health-benefits-of-journaling> (consulté le 7 octobre 2012).

- Quindlen, A. 2008. « Stuff Is Not Salvation. » *Newsweek/The Daily Beast*. 12 décembre. www.newsweek.com/anna-quindlen-why-stuff-not-salvation-82837 (consulté le 1^{er} mai 2014).
- Reynolds, S.A., F. Levy et E.S. Walker. 2006. « Hand Sanitizer Alert. » [lettre]. *Emerging Infectious Diseases* 12(3) : 527-529. <http://dx.doi.org/10.3201/eid1203.050955> (consulté le 8 octobre 2012).
- Rikli, R.E. et C.J. Jones. 2001. *Senior Fitness Test Manual*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Rovner, J. 2012. « Pet Therapy : How Animals and Humans Heal Each Other. » NPR, 5 mars. <http://www.npr.org/blogs/health/2012/03/09/146583986/pet-therapy-how-animals-and-humans-heal-each-other> (consulté le 8 octobre 2012).
- Ryan, M.J. 2003. *The Power of Patience : How to Slow the Rush and Enjoy More Happiness, Success, and Peace of Mind Every Day*. New York : Broadway Books.
- Scaravelli, V. 1991. *Awakening the Spine : The Stress-Free New Yoga That Works with the Body to Restore Health, Vitality, and Energy*. New York : Harper Collins.
- Schiffmann, E. 1995. « An Interview with Erich. » (Interviewé par J. Dreaver). <http://freedomstyleyoga.com/articles/an-interview-with-erich-3/> (consulté le 8 octobre 2012).
- Schiffmann, E. 1996. *Yoga : The Spirit and Practice of Moving into Stillness*. New York : Pocket Books.
- Seligman, M.E.P. 2002. *Authentic Happiness : Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York : Simon and Schuster.
- Shahidi, M., A. Mojtahed, A. Modabbernia, M. Mojtahed, A. Shafiabady, A. Delavar et H. Honari. 2011. « Laughter Yoga versus Group Exercise Program in Elderly Depressed Women : A Randomized Controlled Trial. » *International Journal of Geriatric Psychiatry* 26(3) : 322-327.
- Stern, A. 2009. *Everything Starts from Prayer : Mother Teresa's Meditations on Spiritual Life for People of All Faiths*. Ashland, OR : White Cloud Press.
- Tirtha, S.S. 1998. *The Ayurveda Encyclopedia : Natural Secrets to Healing, Prevention and Longevity*. Bayville, NY : Ayurveda Holistic Center Press.
- US Surgeon General, 2012. « Fact Sheet : Deep Vein Thrombosis and Pulmonary Embolism. » US Department of Health and Human Services. www.surgeongeneral.gov/library/calls/deepvein/factsheetdvt_pe.html (consulté le 8 octobre 2012).
- Vangsness, S. 2012. « Mastering the Mindful Meal. » http://www.brighamandwomens.org/Patients_Visitors/pcs/nutrition/services/healthweightforwome (consulté le 7 octobre 2012).
- Wang, D. 2009. « The Use of Yoga for Physical and Mental Health among Older Adults : A Review of the Literature. » *International Journal of Yoga Therapy* 19:91-96.
- Watson, S. 2009. « Amazing Facts about Heart Health and Heart Disease. » www.webmd.com/heart/features/amazing-facts-about-heart-health-and-heart-disease (consulté le 7 octobre 2012).

Yan, L.L., K. Liu, K.A. Matthews, M.L. Daviglius, T.F. Ferguson et C.I. Kiefe. 2003. « Psychosocial Factors and Risk of Hypertension : The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. » *Journal of the American Medical Association* 290(16) : 2138-2148.

Remerciements sincères

Pour l'autorisation de reproduire les sélections des œuvres suivantes :

THE GITA ACCORDING TO GANDHI de Mahadev Desai. Reproduit avec l'autorisation de Navajivan Trust.

« Conscious Breathing with a Smile » dans PEACE IS EVERY STEP : THE PATH OF MINDFULNESS IN EVERYDAY LIFE de Thich Nhat Hanh. © 1991 par Thich Nhat Hanh. Reproduit avec l'autorisation de Bantam Books, division de Random House, Inc. Toute utilisation par un tiers de ces pièces, hors de la présente publication, est interdite. Les parties intéressées doivent faire une demande d'autorisation directement à Random House, Inc.

« Telephone Meditation » dans PEACE IS EVERY STEP : THE PATH OF MINDFULNESS IN EVERYDAY LIFE de Thich Nhat Hanh. © 1991 par Thich Nhat Hanh. Reproduit avec l'autorisation de Bantam Books, division de Random House, Inc. Toute utilisation par un tiers de ces pièces, hors de la présente publication, est interdite. Les parties intéressées doivent faire une demande d'autorisation directement à Random House, Inc.

TAKE YOUR TIME d'Eknath Easwaran, fondateur du Blue Mountain Center of Meditation. © 1994, 2006 ; reproduit avec l'autorisation de Nilgiri Press. P.O. Box 256, Tomales, CA 94 971, www.easwaran.org.

THE SECRET POWER OF YOGA : A WOMAN'S GUIDE TO THE HEART AND SPIRIT OF THE YOGA SUTRAS de Nischala Joy Devi. © 2007 par Nischala Joy Devi. Reproduit avec l'autorisation de Three Rivers Press, division de Random House, Inc. Toute utilisation par un tiers de ces pièces, hors de la présente publication, est interdite. Les parties intéressées doivent faire une demande d'autorisation directement à Random House, Inc.

« In and Out Visualization ». © 2011 par Kate Holombe. Reproduit avec autorisation.

« Riding the Waves » adapté de YOGA FOR EMOTIONAL FLOW (CD). © 2003 par Stephen Cope. Reproduit avec l'autorisation de Sounds True, Inc.

YOGA OF AWARENESS. © 2012 par Jim et Kimberly Carson. Reproduit avec l'autorisation de Jim et Kimberly Carson.

« Three Good Things Exercise ». © 2002 par Martin Seligman. Reproduit avec autorisation.

« Boot Up, Download, or On Hold Meditation » adapté d'INSIGHT YOGA EARTH : BALANCING YIN ENERGY (DVD). © 2012 par Sarah Powers. Reproduit avec autorisation.

SYMPATHETIC JOY : THE THIRD ABODE. © 2011 Joan Halifax. Reproduit avec autorisation.

YOGA : THE SPIRIT AND PRACTICE OF MOVING INTO STILLNESS. © 1996 par Erich Schiffmann. Reproduit avec autorisation. erichschiffmann.com.

THE POWER OF PATIENCE de M.J. Ryan. © 2013 Conari Press. Reproduit avec autorisation.

ME TALK PRETTY. © 1996 Sally Kempton. Paru initialement dans le *Yoga Journal*, mai 1996.
Reproduit avec autorisation.



À propos de l'auteure

CAROL KRUCOFF, ERYT, est yoga thérapeute, experte en conditionnement physique, et journaliste primée. Elle crée des programmes de yoga individualisés pour les gens qui ont des problèmes de santé au Duke Integrative Medicine, à Durham, NC, où elle codirige également la formation des enseignants en yoga thérapeutique pour personnes âgées.

Collaboratrice régulière au *Yoga Journal*, Carol Krucoff a été la rédactrice fondatrice de la section sur la santé du *Washington Post*, où sa chronique, « Bodyworks », a été publiée pendant douze ans. Elle a écrit pour de nombreuses publications nationales, dont le *New York Times* et le *Reader's Digest*, et est l'auteure du livre *Healing Yoga for Neck and Shoulder Pain*.

Elle a créé un CD d'exercice à domicile, *Healing Moves Yoga*, et le DVD *Relax into Yoga for Seniors* en collaboration. Certifiée entraîneuse personnelle par l'American Council on Exercise, elle a aussi obtenu une ceinture noire deuxième degré en karaté. Elle siège également au comité d'examen par les pairs de l'*International Journal of Yoga Therapy*.

Madame Krucoff pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans. Vous trouverez son site Web à l'adresse www.healingmoves.com.

L'auteure de la préface, KELLY MCGONIGAL, Ph.D., est une chargée de cours primée à l'Université Stanford, où elle enseigne le yoga, la psychologie et donne des cours sur la santé du dos. C'est une experte de la science et de la pratique de la relation esprit-corps. Elle donne de la formation aux enseignants en yoga et en conditionnement physique, ainsi que de la formation continue aux professionnels de la santé.

Madame McGonigal est rédactrice en chef de l'*International Journal of Yoga Therapy* et elle collabore souvent à des publications comme le *Yoga Journal* et le *IDEA Fitness Journal*. Son site Web est à l'adresse www.kellymcgonigal.com.

