

Julien Levy

Yoga *du* *soir*

S'ouvrir à la sérénité
pour mieux dormir

mes petites
BULLES

jouissance
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Yoga du matin

Yoga Vinyasa : une méditation en mouvement

Acroyoga avec mon enfant

Acroyoga : postures et principes de base

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Atelier d'écriture du matin, Myriam Jézéquel

Atelier d'écriture du soir, Myriam Jézéquel

Méditation du matin, Anaël Assier

Méditation du soir, Anaël Assier

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

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

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-185-1

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Maquette intérieure : Anne-Sophie Peyer

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

Crédits illustrations : voir fin d'ouvrage

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

SOMMAIRE

Introduction	7
--------------------	---

Bulle 1. Si je me mettais au yoga ?.....	13
---	-----------

1. Ce livre est pour moi si.....	14
2. Évacuer le stress et retrouver le sommeil	
- Ou les meilleures raisons de dérouler son tapis le soir...	16
3. Le yoga, c'est quoi ?	25
4. Dix idées reçues renvoyées au tapis	32

Bulle 2. Mon programme : 21 jours de yoga	
pour lâcher prise	39

1. Quelques conseils avant de se lancer	40
2. L'indispensable <i>Savasana</i>	44
3. Semaine 1 – Je décompresse	45
4. Semaine 2 – Je me recentre	66
5. Semaine 3 – Je trouve la sérénité	95

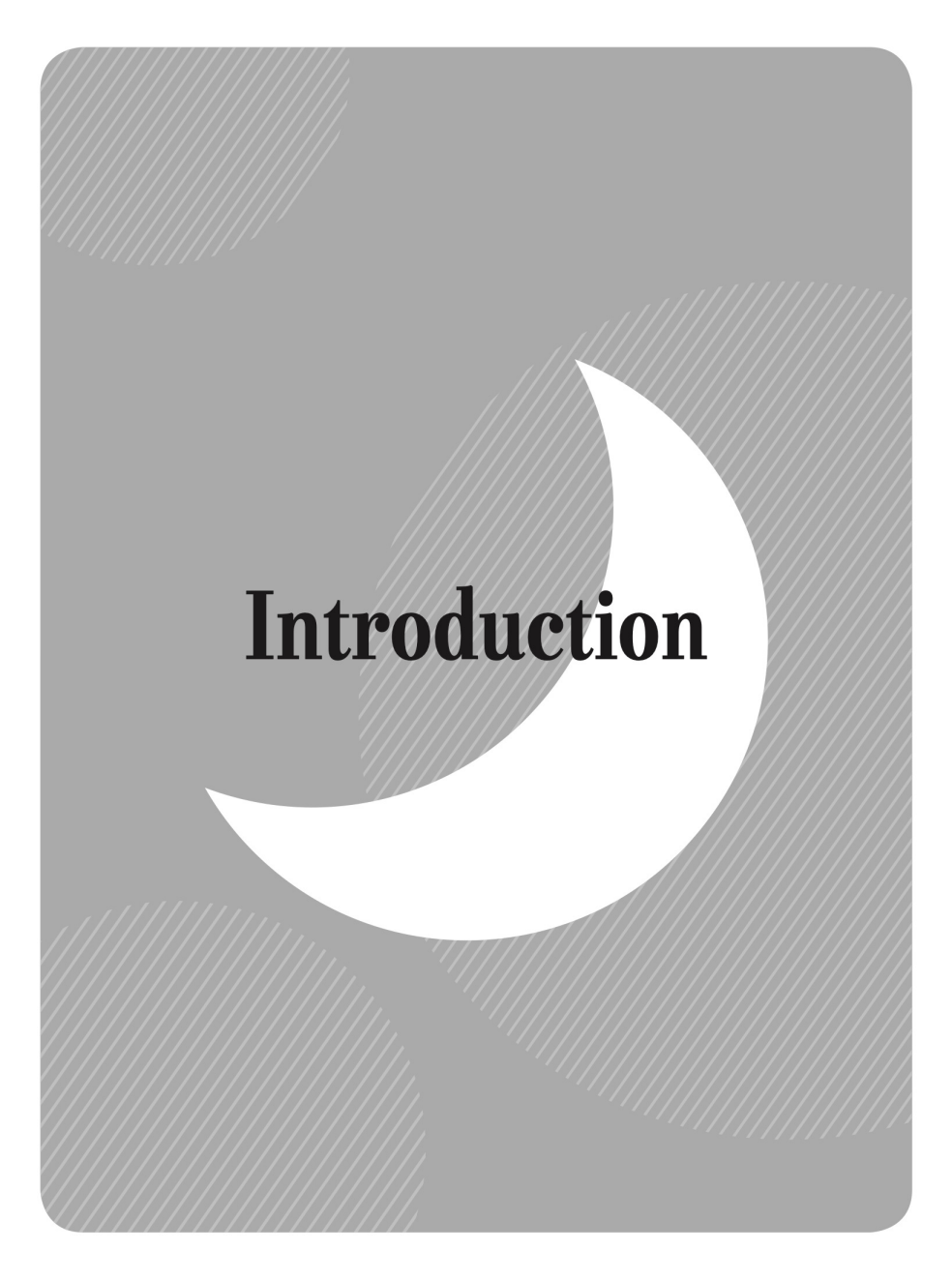
Conclusion.....	119
------------------------	------------

Notes	123
--------------------	------------

Avertissement de l'auteur et de l'éditeur

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





Introduction

Observer la nature est riche d'enseignements. Jetez par exemple un caillou dans une mer déchaînée et vous aurez l'impression qu'il ne s'est rien passé. L'agitation des vagues et le son de l'eau sur le rivage masquent les éclaboussures, les remous et le « plouf » du caillou. Lancez ce même galet dans une eau calme. Vous entendrez très distinctement le son, verrez la surface se gondoler et distinguerez les projections de gouttelettes. Puis vous remarquerez des cercles excentriques rider la surface, déformant complètement l'image du monde qui se reflétait. Une vingtaine de secondes plus tard, la surface retrouvera l'aspect lisse et réfléchissant d'un miroir.

Nous sommes comparables à ces eaux. En agitation permanente dans une vie quotidienne effervescente, nous ne sommes plus en mesure de percevoir les pensées et émotions perturbatrices, que j'aime appeler les « pensémotions ». Nous ne voyons plus à quel point les pics et creux de notre mental font danser l'image de la réalité à la surface de l'esprit. Et nous aussi avons besoin d'un certain temps pour retrouver le calme après des jets de cailloux émotionnels dans notre lac intérieur. Beaucoup plus que vingt secondes ! Souvent, notre journée se résume à un enchaînement de « plouf ». Nous atteignons le soir dans un bain à remous, voire une piscine à vagues qui pourrait donner la nausée... Parfois, l'effet papillon de notre monde intérieur est dévastateur : un petit caillou (entendez : une petite remarque, une contrariété...) va créer un tsunami. Dans ce contexte, comment voulez-vous passer une soirée vraiment sereine, disponible pour vous-même et vos proches, puis passer une bonne nuit réparatrice ? Nous avons clairement

besoin d'un palier de décompression pour remonter vers une surface calme, qui reflète le monde tel qu'il est. Le yoga remplit ce rôle à merveille ! Dérouler son tapis chaque jour crée une vraie bulle où évacuer les tensions de la journée, tant physiques que psychiques. **Le yoga est en effet reconnu pour ses nombreux bienfaits : bien-être, calme intérieur, gestion du stress, lâcher-prise, sérénité, connexion à l'instant présent, souplesse, équilibre, santé du dos, outil de connaissance de soi, spiritualité...** Un vrai antidote à nos vies modernes effrénées. À tel point que tous les magazines en parlent et tout le monde connaît au moins quelqu'un qui connaît quelqu'un qui en fait. Si vous n'avez pas encore osé plonger dans le grand bain du yoga, c'est le moment ! Vous ne tenez pas ce livre entre les mains par hasard. Ce n'est pas seulement une bouée, c'est votre maître-nageur sauveteur pour faire vos premières longueurs et surtout, sortir la tête de l'eau et reprendre votre souffle ! Il vous propose des séances quotidiennes très courtes et progressives (5 minutes minimum, 20 minutes maximum) pendant 21 jours, avec pour mission de vous aider à relâcher l'hyperéveil dû au stress pour optimiser votre sommeil. Tout un programme ! Les postures abordées sont adaptées aux débutants, avec des explications simples, concises et précises pour ne pas être noyé dans la difficulté. C'est une approche très concrète et globale, afin que le yoga puisse facilement s'insérer dans votre vie. En explorant sous la surface, dans cet état entre deux eaux, il se peut même que vous découvriez un magnifique trésor dans les profondeurs de votre être. C'est tout ce que je vous souhaite. Bon *snorkelling* yogique !

Avant de commencer

Avant de poursuivre la lecture de ce livre et de le mettre en pratique, je vous propose d'évaluer votre niveau de stress et la qualité de votre sommeil.

1. Niveau de stress

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous votre niveau de stress actuel ? (1 : je ne suis pas du tout stressé ; 10 : niveau de stress maximal tel que je ne l'ai encore jamais connu.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Qualité de sommeil

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous la qualité de votre sommeil ? (1 : depuis au moins trois mois, je mets du temps à m'endormir et/ou je me réveille toutes les nuits avec du mal à me rendormir, je me lève difficilement après plusieurs sonneries de réveil, encore fatigué ; 10 : depuis au moins trois mois, je m'endors dès que je me couche, ne me réveille jamais la nuit, ouvre les yeux sans réveil, en pleine forme.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Bulle 1

**Si je me mettais
au yoga ?**

1. Ce livre est pour moi si...

Je veux débiter le yoga

Il est parfois difficile de savoir par où commencer. Le manque de temps et les postures parfois intimidantes sont des prétextes rêvés pour reporter à plus tard son premier cours de yoga. Ce livre est une mise à l'étrier. 1. Il présente des postures simples et accessibles à tout le monde. 2. Il propose des séquences courtes, de 5 minutes à un quart d'heure par jour. Pour mettre en place un changement durable, sans bouleverser ses habitudes trop rapidement, mieux vaut pratiquer quelques minutes chaque jour que faire une séance de 2 heures une fois de temps en temps.

Je suis du soir

Dans votre emploi du temps, le soir est le seul moment où vous pouvez vous consacrer au yoga ? Parfait, les postures proposées ici sont étudiées pour créer une transition entre l'effervescence de la journée et le calme nécessaire à un repos réparateur. Ainsi, vous pouvez souffler, décompresser et évacuer le stress de la journée à la faveur d'une bonne nuit de sommeil.

J'ai envie d'un yoga détente

Ce livre adopte une approche douce du yoga, avec des séquences *cocooning* pour retrouver un rythme plus lent, propice à la détente et à la sérénité. Sans vouloir blesser personne, ce n'est pas pour autant du « yoga mémère ». Vous allez sentir votre corps bouger, en douceur, dans la pleine conscience.

Voilà de quoi retrouver une vie plus contemplative tout en restant active.

P.-S. : Pour un yoga dynamique, procurez-vous la version *Yoga du matin* de ce livre !

J'ai besoin de décompresser

Au cours de la journée, on accumule les tensions et le soir, on rentre à la maison au choix chargé comme une pile électrique ou sous pression comme une cocotte-minute. Le yoga nous offre ce palier pour évacuer le trop-plein. Nous pouvons ainsi retrouver un état de quiétude et de disponibilité à soi, à nos proches et à la vie.

Je veux bien dormir

En discutant avec mes élèves, je me suis rendu compte à quel point les troubles du sommeil sont fréquents. Difficulté à s'endormir, réveils nocturnes... nous restons tous un jour (ou plutôt une nuit) bloqués sur le quai des songes, soit parce qu'on a loupé le train du sommeil, soit parce qu'il tarde à venir, soit parce qu'on en est descendu en cours de route. C'est bien connu, en Inde, berceau du yoga, les trains sont toujours en retard, bondés et hyper bruyants ! Mais je vous l'assure, pratiquer le yoga le soir revient à prendre un billet première classe pour « Nuits-Saint-Sommeil », avec service quatre étoiles. Prenez un bon oreiller, on développe tout cela dans les pages suivantes.