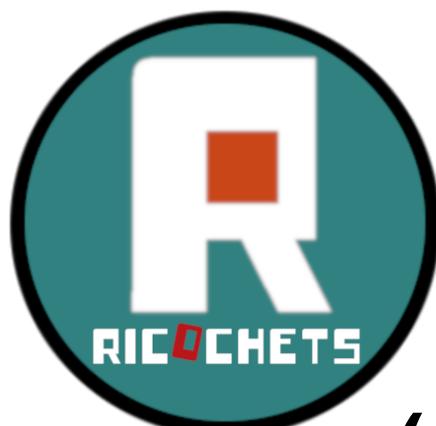


<https://ricochets.cc/Se-mettre-au-yoga-en-15-min-par-jour.html>



Se mettre au yoga (en 15 min par jour)

- Les Articles -



Date de mise en ligne : lundi 18 décembre 2017

Copyright © Ricochets - Tous droits réservés

Quelques bénéfices du yoga...

Diminue le stress

Améliore la respiration

Aide à vaincre les addictions

Réduit les douleurs et gênes physiques

Améliore la capacité de concentration

Augmente la souplesse

Lutte contre la fatigue permanente

Améliore les capacités cérébrales

Pour tout vous dire, le yoga ne fait que deux choses : vous étirer et vous détendre, via la respiration et les postures.

Il est capital pour avoir un corps qui fonctionne bien, d'être détendu et étiré. Cela permet à votre système corporel dans son ensemble de dépenser moins d'énergie dans des tensions musculaires, nerveuses ou psychologiques. Ce qui revient concrètement à augmenter votre réserve d'énergie !

Ainsi, être souple et détendu vous permet d'être moins fatigué toute la journée, et d'être bien plus motivé. Donc fini le mal de dos quand vous marchez longtemps, l'inconfort en position assise ou debout.

Tout devient plus facile quand on a le corps léger !

Combien de temps ça prend ?

En terme de durée, on trouve de tout. Des séances du matin de 5 minutes, des routines de 15-20 minutes, ou d'autres séances plus profondes qui peuvent durer jusqu'à 2 ou 3h.

Je vous ai dit dans le titre que ça prendrait 15 minutes par jour de s'y mettre et je ne vous ai pas menti.

Sachez que les cours de yoga se sont adaptés au manque de temps de la clientèle. C'est à dire que la plupart des vidéos que vous pourrez trouver sur Internet sont courtes et ciblées.

Je vous explique comment bien choisir vos séances plus bas dans cet article.

Yoga everywhere

On n'a besoin de presque rien pour faire du yoga. On a juste besoin d'un mat, 5m² d'espace et un peu de calme. Pour vous dire, il existe des séances de yoga au travail (à faire assis sur une chaise, postures discrètes), de yoga pour femmes enceintes, de yoga assis (si on manque de place par exemple)... Il y en a pour tous les goûts !

Et pour ceux d'entre vous qui n'auraient ni chaise, ni mat, ni espace (si vous existez) il reste la possibilité de méditer.

La méditation ne prend pas forcément longtemps, on peut méditer pendant 1 ou 2 minutes, c'est déjà mieux que rien. La micro-méditation est de plus en plus répandue et permet à des gens qui manquent de temps de méditer pendant leur journée. Elle se pratique absolument n'importe où et dans n'importe quelle position.

Et si je ne suis pas souple ?

Je me suis rendu compte que pas mal des gens à qui j'essayais d'enseigner le yoga me disaient rencontrer des obstacles au début. Les problèmes qu'on me rapporte le plus sont :

- Pas souple
- Mal au dos, aux genoux
- En surpoids
- Trop vieux

Il est vrai que toutes ces choses peuvent potentiellement constituer des obstacles à votre confort pendant la pratique. Mais la plupart du temps, cela ne vous empêche en rien ! Ce sont justement ces douleurs, ces gênes là que le yoga cible et corrige !

Voyons tout de suite un principe du yoga qui va vous rassurer.

Un principe du yoga : pas de douleur

Si vous êtes raides, bloqués dans le dos, en surpoids ou vieux, pas d'inquiétude. Personne qui débute en yoga, n'a un corps qui est prêt à supporter toutes ces postures.

Mais en yoga, le jeu c'est de permettre au corps de se corriger tout seul. Et pas de forcer sur les postures pour étirer mieux ou plus. Par conséquent étant yogi, on vous apprend que la douleur est un indicateur de mauvaise posture.

Donc quand vous avez mal, tirez moins, même beaucoup moins si nécessaire. Si vous ne pouvez pas adopter la posture sans avoir mal, trouvez une variation plus simple de la posture (il y en a toujours !) ou laissez-la de côté pour le moment, vous y reviendrez plus tard.

Pour ma part, je continue d'utiliser les postures basiques car elles sont toutes utiles et efficaces. Les basiques sont même généralement celles qui me détendent le plus.

Pour chaque posture :

Commencez par prendre place dans votre posture. Pour débiter essayez par exemple la position du cadavre (allongé sur le dos) ou Sukhasana (assis en tailleur). Essayez de trouver la manière de vous positionner qui vous semble le plus facile et confortable, ne visez pas la difficulté.

À l'inspiration, la pression de l'air dans votre corps gaine votre colonne vertébrale. Donc à chaque inspiration,

essayez de vous tenir droit au plus possible. Vous allez rencontrer des résistances dans certaines parties de votre corps et c'est normal. Ne forcez pas pour compenser ! Lorsque vous sentez une résistance à l'inspiration, ne rentrez pas plus loin dans la position et étirez-vous en inspirant.

À l'expiration, détendez tout votre corps. Vous allez sentir que votre corps est plus mobile lorsque vos poumons sont vides. Lorsque vous expirez vous relâchez la pression du corps et donc vous déprotégez votre dos. Vous devez alors vous concentrer sur le relâchement et détendre tous les muscles qui ne sont pas nécessaires au maintien de la posture. C'est la partie qui fait du bien :)

Si vous êtes dans une position limite de votre corps, l'inspiration va être difficile voire inconfortable. C'est là que vous faites tout le travail ! Servez-vous de la respiration pour accepter la position dans laquelle vous vous trouvez, et votre corps s'assouplira tout seul pour s'adapter.

Comment trouver des cours de yoga de qualité

Il existe des tonnes de cours vidéos gratuits sur Internet. Malheureusement ils sont la plupart du temps en anglais. Il y a de plus en plus de sites en français qui proposent des formations de qualité (la concurrence est rude sur internet). Mais la plupart du temps ça sera payant.

Cependant, certains d'entre vous préféreront avoir un cadre physique pour pratiquer le yoga. Avoir un bon cadre et/ou faire partie d'un groupe pendant les séances est très bénéfique pour la concentration et la motivation. De plus, les écoles physiques de yoga ne recrutent que des professeurs formés, ce qui vous garantit un cours de plutôt bonne qualité, peu importe chez qui vous allez.

Si vous n'avez pas de moyens, rien de grave, il est tout à fait possible d'utiliser Youtube. Les vidéos de yoga américaines foisonnent sur Youtube et sont la plupart du temps de super qualité. En français, on peut trouver des vidéos tout aussi bien, juste moins abondantes. Essayez « Yoga pour le mal de dos » ou « Yoga for opening the shoulders » par exemple. Les vidéos avec des noms ciblés sur une partie du corps sont souvent courtes et efficaces.

C'est avec Youtube que j'ai commencé le yoga et que je pratique le plus souvent. Il suffit de s'y mettre !

Quand vais-je commencer à en ressentir les bienfaits ?

Vous pouvez les sentir dès la première fois ! En 15 minutes par jour il est très improbable que vous n'ayez pas senti de progrès au bout de seulement 2 ou 3 jours. L'assouplissement est très rapide au début même si on pratique des exercices simples.

La plupart des personnes connaissent une difficulté liée à l'impatience. En général, plus on est stressé, moins on a la patience d'affronter la séance de yoga. Mais c'est paradoxal, car si vous êtes stressé une séance de yoga aura encore plus de bénéfices sur vous. Quand vous aurez senti les bénéfices vous ne douterez plus jamais du fait que le yoga vous régénère plus qu'il vous fatigue. Alors vous ne pourrez plus vous arrêter !

Pour aller plus loin...

Le livre [Yoga pour chacun](#) de Philippe De Méric est un classique français du yoga. Il se fait un petit peu vieux maintenant, mais il reste toujours d'après moi un des plus accessible et général.

Il fait 367 pages remplies d'illustrations et d'explications pour tous les types de personne possibles. Si vous avez du mal à vous y mettre, je vous le recommande vivement !

J'espère que cet article vous a été utile ! N'hésitez pas à commenter les difficultés que vous rencontrez pendant vos débuts, car je serai ravi de vous aider :)