

PRATIQUE PERSONNELLE

La pratique personnelle est un élément distinct de la pratique en studio. Les deux se complètent et l'une ne peut pas remplacer l'autre. Chacune comporte des avantages et vous permet de progresser dans la voie du yoga.

Le plus grand avantage des séances en studio est certainement d'avoir du feed-back de la part de votre professeur qui vous offre des conseils sur l'alignement et l'ajustement de vos postures. Vous apprenez comment vous placer, les principes d'alignement, les actions à faire ou à ne pas faire. Les apprentissages en studio maintiennent la motivation, stimulent et nourrissent votre pratique.

Quant à votre pratique personnelle, elle permet plutôt de raffiner vos postures, de les ressentir davantage et de bénéficier au quotidien de leurs bienfaits. Vous avez l'opportunité de vous connecter à vous-même et à votre ressenti et ce, sans avoir à respecter le rythme d'un groupe.

Pour vous aider à développer votre pratique personnelle, il est recommandé de suivre les étapes suivantes :

- Préparer un espace dédié à sa pratique
- Préparer ses accessoires
- Approfondir et mieux comprendre les postures de base
- Adapter sa pratique selon ses besoins au quotidien
- Trouver et maintenir sa motivation

Préparer un espace dédié à sa pratique

Idéalement, trouvez un espace intime et créez-vous un lieu qui favorise la détente et le calme, aussi petit soit-il. Décorer-le à votre image, placez des accessoires déco que vous aimez, prévoyez de la musique douce ou des huiles essentielles afin d'en faire un espace invitant dans lequel vous êtes bien.

Préparer ses accessoires

Assurez-vous que vos accessoires sont prêts pour la pratique et à portée de main. Une chaise rangée dans le fond d'un garde-robe nécessite du temps et des efforts. Laissez-en place votre tapis et vos accessoires. C'est motivant d'avoir un espace déjà prêt à la pratique même si vous disposez de seulement quelques minutes. Les minutes précieuses accordées à sortir et placer le matériel sont alors utilisées à bon escient soit à prendre du temps pour vous.

Approfondir et mieux comprendre la pratique de base

Pratiquez des séances qui incluent des postures que vous connaissez. Cela permet de mieux les maîtriser, de les comprendre et d'apprendre à les adapter à vos besoins. Vous pourrez aussi être témoin de l'évolution et la progression de votre pratique.

Approfondir les postures clés comme Dandasana, Ado Mukha Svanasana ou Uttanasana permet de comprendre les action clés et les principes de base que l'on retrouve dans les postures plus avancées. Il sera alors plus facile de pratiquer des postures de niveaux plus avancés.

Votre pratique doit être basée sur votre ressenti. Vous devez être à l'écoute des sensations de votre corps, de votre respiration et aussi de prendre consciences de vos pensées et de vos émotions. Par l'observation, vous apprenez à doser vos efforts, à ajuster votre posture et à mieux vous comprendre.

La tenue d'un journal de bord peut être extrêmement bénéfique et permet de prendre du recul et de faire des constats pour améliorer votre pratique mais aussi pour apprendre à mieux vous connaître. L'observation est toujours sans critique, dans l'accueil et la bienveillance de ce qui survient.

Il peut être intéressant de se poser des questions pour tenter d'y répondre pour nous amener vers un mieux-être physique et psychologique et une plus grande paix intérieure. Les postures ne transforment pas seulement votre corps mais aussi vos pensées, vos attitudes, vos comportements et aussi votre façon de voir et d'aborder le monde. Le yoga est une discipline qui transforme le corps, le souffle et l'esprit.

Ne pratiquez pas toujours la même séance ni les mêmes catégories de postures. La tendance est de choisir les postures ou les séances que nous aimons le mieux et à délaisser celles qui sont plus difficiles et/ou qui représentent un défi pour nous. Il est donc préférable de varier vos postures et vos séances. C'est beaucoup plus sécuritaire pour le corps et cela permet d'apprendre à gérer les changements et de s'habituer à la nouveauté.

Adapter sa pratique selon ses besoins

Prenez un temps de centration pour vous demander comment vous vous sentez, de quoi vous avez besoin en ce moment : dynamisme, détente, calme, énergie, confiance etc... et quelles sont vos capacités : limitations physiques ou contrainte de temps ou du moment de la journée.

Accordez-vous un 3 minutes pour déterminer votre météo intérieure : état du corps et de l'esprit. Vous serez alors en mesure de choisir la séance qui vous convient à cet instant même.

Ce que nous pensons avoir besoin est souvent différent de ce que nous avons **véritablement** besoin une fois que nous avons pris contact avec nous-même. Prenez le temps de mettre de côté le mode FAIRE pour passer au mode ÊTRE.

Voici quelques pistes pour vous aider dans votre choix de séance :

Une séance dynamique est tout indiquée lorsque votre esprit est agité. A l'inverse, une séance douce et restauratrice convient si vous vous sentez fatigué physiquement et que le corps est tendu et raide.

Votre niveau énergie est bas, pratiquez une séance d'extension arrière. Vous avez besoin de calme et de détente, pratiquez des flexions avant.

Vous êtes dans un tourbillon d'activités, à bout de souffle, et vous avez besoin de ralentir le rythme, prenez le temps de respirer. La cohérence cardiaque ou une méditation sur le souffle pourraient être de bons choix.

Pratiquer des séances variées en tenant compte de notre état du moment, c'est être à l'écoute de soi en tenant compte de ses capacités physiques et mentales.

Trouver et maintenir sa motivation

Pour être en mesure de maintenir une pratique personnelle, il faut se trouver une source de motivation. Prenez le temps de réfléchir et de vous poser des questions afin d'être en mesure de déterminer un objectif de pratique **spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporel** (SMART) et qui convient à votre réalité du moment.

Votre objectif ne doit pas en être un à long terme mais il doit plutôt être défini pour le mois à venir. Vous pourrez alors le réviser à la lumière de votre pratique et de vos observations.

Pour vous aider à déterminer votre objectif, répondez au questionnaire suivant :

1- Notez vos différentes manières de réagir au stress quand :

a. Vous pratiquez une méditation ou le yoga :

b. Quand vous ne pratiquez pas :

2- Selon votre situation de vie, nommez les bienfaits d'une pratique de yoga qui sont les plus importants pour vous :

3- Nommez 2 difficultés ou obstacles qui pourraient vous empêcher de pratiquer ou de maintenir votre pratique de yoga :

4- Déterminer un objectif spécifique de pratique pour le prochain mois. L'objectif doit être mesurable, réaliste et déterminé dans le temps.

Et maintenant, vivez votre yoga et souriez 😊