

Ebook

5 RITUELS INSPIRÉS DU YOGA POUR TE RECONNECTER À TOI

Des pratiques douces à integrer dans tonquotidien, même quand tu manques de temps

Karène

Yoga, Rituels & Soins



Introduction

La pratique du yoga ne se fait uniquement sur son tapis. Le yoga est une philosophie de vie qui s'applique tout au long de la journée.

Le mot **yoga** signifie **union**, l'union entre le corps et l'esprit, la conscience personnelle et la conscience universelle, l'individu et le tout. Faire UN à travers les cours de yoga : les asanas (postures), les pranayamas (respirations), les méditations ne saurait suffire.

Dans les yoga-sutras de Patanjali , qui définit les 8 membres du Yoga, les deux premiers concernent le mode de vie, les suivants concernent la pratique physique : Asana et Pranayama. Les quatre derniers décrivent les étapes de la méditation : Pratyhara, Dharana, Dhyana, Samadhi... de la concentration à l'instase.

Bien entendu, nous sommes des occidentaux, avec des habitudes et des manières de penser différentes.
Faire du yoga, ne signifie pas de changer du tout au tout sa vie brutalement. Nous sommes en chemin pour : un meilleur fonctionnement du corps, la diminution du stress, l'éveil de la conscience, l'abandon de vieux schémas....
Tout cela ouvre la voie à une transformation lente de l'existence et des pensées, pour une vie plus proche de notre véritable identité (Sat Nam), en accord avec soi-même, et dans la joie.

Cet Ebook ne se veut aucunement dogmatique, je te partage des petits rituels, issus du yoga, de la pleine conscience ou du développement personnel que j'ai expérimenté et qui m'ont aidé et soutenu sur mon chemin personnel et spirituel.

J'espère qu'ils t'inspireront et t'aideront sur le tien.

Namasté

Karène



1 - Rituel du réveil

Il s'agit de prendre quelques minutes pour donner une couleur à la journée qui commence, avant même que ton mental ne s'active.
Tu peux venir simplement déposer **tes mains sur ton cœur**, faire quelques **respirations conscientes** et venir remercier pour cette journée qui commence, remerciez d'être en vie, au chaud, avec un toit sur la tête...

Si tu n'as pas le temps pour venir faire une pratique de yoga, tu peux toujours depuis ton lit, venir faire **quelques étirement,** en ramenant, par exemple tes genoux sur la poitrine et en laissant tomber les genoux d'un coté puis de l'autre en torsion.
Puis tu peux venir en posture assise, venir ramener du mouvement dans la colonne vertébrale en creusant et en arrondissant le dos, puis faire des cercles avec ton nombril.
Bien évidemment , **synchronise tes mouvements avec ton souffle**.

Et ici, vient déposer une intention pour cette journée, par le biais d'une phrase positive qui commence par JE et sans négation.

2 - Journaling

Cet anglicisme désigne le fait d'écrire dans un cahier tout ce qui nous passe par la tête sans nous censurer. Cela permet de vider la tête des pensées qui nous encombrent et de porter un autre regard dessus.

Pour débuter, c'est très simple, prends un cahier (personnellement, j'adore les jolies carnets) et un stylo et lance toi.

Si tu ne sais pas quoi écrire, commence par en écrivant « je ne sais pas quoi écrire », c'est un début et le reste va suivre. C'est en écrivant régulièrement que l'exercice deviendra de plus en plus « facile ».
Au début, tu peux essayer de te fixer l'objectif d'écrire une page et une fois que tu seras à l'aise avec l'exercice laisse venir.

Le meilleur moment de la journée?
Il n'y en a pas, il y a juste celui qui te convient et que tu arrives facilement à glisser dans ton quotidien, ce sera peut être le matin pendant ton petit dej, avant ou après ta pratique de yoga ou de méditation ou le soir dans ton lit.

Pour te guider dans cette pratique, tu peux commencer en répondant à ces questions :

- comment je me sens ?
- qu'est-ce qui me tracasse ?
- avec quoi suis-je en paix ?
- avec quoi / qui suis-je en conflit ?



Il existe d'ailleurs une pratique de **Japa Mantra** qui consiste à écrire un mantra X fois !
Une pratique très puissante aussi…


Prends soin de ton corps pour que ton âme
ait envie de l'habiter.

3 - Ishnan

Ishnan, c'est la douche froide, le matin, idéalement avant ta pratique de yoga.
Je sais dit comme ça, ce n'est pas hyper emballant.

10 bonnes raisons de pratiquer Ishnan

- Améliore la circulation sanguine et lymphatique
- Stimule le système immunitaire
- Réveille et permet démarrer la journée de façon énergique
- Augmente la confiance en soi
- Diminue le stress
- Permet de se sentir vivant
- Tonifie et raffermit la peau
- Procure un meilleur sommeil
- Harmonise le système nerveux et la réponse émotionnelle
- Équilibre le système hormonal

Pour un rituel complet, commence par **un brossage à sec** du corps avec une brosse ou un gant de crin qui favorise le drainage lymphatique.
Poursuis ensuite avec **un auto-massage à l'huile végétale** (coco, amande, sésame).

Si tu es pressé.e, tu peux zapper ces 2 étapes et passer directement à la douche !

Commence à faire couler l'eau froide sur tes extrémités, d'abord tes pieds, puis tes mains, jusqu'à ne plus sentir le froid. Frictionne ces parties afin d'y amener de la chaleur . Remonte ensuite le jet le long des jambes, devant, derrière, puis des mains aux épaules, toujours en alternant et en frictionnant. On remonte au bassin, au ventre, le long du buste.
Veille à bien respirer, lentement et en pleine conscience, et observe les sensations physiques. Remonte jusqu'au cou et laisse couler l'eau dans ton dos. Profite de ta douche.

A éviter en période de règles, si tu as un problème de santé important ou si tu as une maladie infectieuse passagère.





4 - Le "Stop"

Le Stop est une technique issue de la pleine conscience.

Si tu as des journées stressantes, c'un petit rituel que tu peux fire tout au long de ta journée.

Simplement en mettant **une alarme sur ton téléphone toutes les heures**.

Et quand ça sonne, tu t'arrêtes (cela peut être juste 30 secondes ou 1minutes) et tu viens prendre **conscience de ton souffle**. Cette observation te permettra de venir te **reconnecter à l'instant présent** et de **calmer ton mental**.

Si tu ne sais pas respirer ou si tu respires mal, en temps normal, tu peux t'exercer pendant ton "stop" à prendre de belles inspirations par le nez en gonflant le ventre et expirer toujours par le nez en relâchant le ventre, ça permettra de rééduquer ton système nerveux autonome à respirer correctement



5 - La gratitude

Si tu es déjà venu à mes cours de yoga, tu sais qu'on ne finit jamais une pratique de yoga sans appliquer son "santosha".

Chaque soir, au moment du coucher, tu peux venir pratiquer **la gratitude**, peut être avec un carnet dédié (oui j'adore les carnets) ou peut être juste dans ta tête.
Prends quelques **respirations conscientes**, et prends le temps de remercier t**outes les choses simples que tu as apprécié dans la journée** (par ex : ce moment ou tu as pris le soleil et ressenti la chaleur sur ta peau, le thé partagé avec une amie, ce temps que tu as pris pour toi...) **ressens les sensations**, les **émotions** que cela a provoqué en toi.

C'est un rituel que j'aime beaucoup faire le soir au coucher, mais peut être que pour toi ça sera le matin, dans ce cas la, **c'est parfait!**

Ce rituel, je l'ai aussi longtemps fait avec mon fils, qui ne racontait rien de ces journées d'école.
Tous les soirs, je lui demandé les 3 moments qu'il avait aimé dans sa journée. cela permettait d'ouvrir le dialogue.

J'aime aussi beaucoup pratiquer ce rituel **le soir du 31 décembre**, entre amis, prendre le temps de se poser et d'échanger sur les belles choses que nous avons vécus cette année, et de remercier la vie pour cela.

Chaque jour, nous avons environ **60 000 pensées** qui nous traverses et **80% sont des pensées négatives**, alors c'est un bon exercice pour entrainer notre mental **à focaliser sur le positif.**


Par le contentement s'obtient le bonheur suprême
2.42 Yoga Sutras de Patanjali
@halostudionice

Moi, c'est Karène



J'accompagne les femmes à se reconnecter
à leur corps, à leur souffle
et à leur puissance intérieure... en douceur.

À travers le yoga, les rituels et les soins,
je crée des espaces pour ralentir, ressentir
et revenir à l'essentiel.

Si tu ressens l'appel, je serai heureuse de t'accompagner

Retrouve-moi sur Instagram :
@karene_yoga_rituels_soins

Karène
Yoga, Rituels & Soins