

NATASHA SAINT PIER

# YOGA

## POUR PARENTS DÉBORDÉS

Un guide de yoga unique, pour aider les parents à rester zen



NATASHA SAINT PIER

PROFESSEURE DE YOGA  
ET MAMAN!

Flammarion







YOGA  
POUR PARENTS  
DÉBORDÉS

Ce livre je le dédie au plus merveilleux concentré de sagesse que je connaisse.  
1 m 10 de défis et de vérités. Bixente

Ce texte a été rédigé en collaboration avec Carole Paufique  
Illustrations : Sophie Truant, sauf pages 140 et suivantes,  
illustrations de Lise Hertzog pour Flammarion  
Mise en pages : Delphine Delastre pour Flammarion  
©Flammarion, Paris, 2021  
N° d'édition : L.01EPMN001207.N001  
ISBN : 978-2-0802-4452-9  
Dépôt légal : février 2021  
Tous droits réservés

**NATASHA SAINT PIER**  
ILLUSTRATIONS DE SOPHIE TRUANT

YOGA  
POUR PARENTS  
DÉBORDÉS

Flammarion





## Préface 13

Introduction : « Je pense Shraddha, je vis Shraddha » 15

### Partie I

**Comment j'ai changé de vie grâce au yoga 21**

*Chapitre 1*

Mon cheminement dans la voie du yoga 23

*Chapitre 2*

Je suis une yogini 29

*Chapitre 3*

Comment le yoga sutra de Patanjali impacte mon quotidien 35

### Partie II

**En paix avec les autres grâce aux yamas 41**

*Chapitre 1*

Ahimsa, pour m'apaiser et calmer mon enfant 45

*Chapitre 2*

Satya, pour rester à l'écoute de moi-même et de mon enfant 51

*Chapitre 3*

Asteya, pour ne plus céder au chantage affectif 57

*Chapitre 4*

Brahmacharya, pour gérer mon travail  
et ma famille harmonieusement 63

### Partie III

**En paix avec moi grâce aux niyamas 71**

*Chapitre 1*

Shaucha, pour purifier mon corps et mes pensées 75

*Chapitre 2*

Santosha ou comment le yoga m'aide à rester zen 81

*Chapitre 3*

Tapas, pour ne jamais me décourager 87

*Chapitre 4*

Ishvara Pranidhana ou comment lâcher prise 91

## **Partie IV**

**Le yoga sutra en pratique, pour apaiser votre quotidien 97**

*Chapitre 1*

Trouver des moments pour soi avec le yoga à la maison 101

*Chapitre 2*

Le yoga postural, la voie du bien-être 109

*Chapitre 3*

Les Pranayamas, la respiration anti-stress 113

*Chapitre 4*

Yoga du soir, on décharge les batteries avec la méditation  
et la relaxation 117

*Chapitre 5*

Pratyahara, pour gérer les moments de crise avec nos enfants 125

**Samadhi, un état de grâce accessible à tous 131**

**Quel yoga est fait pour moi ? 133**

**Lexique 136**

**Quelques postures au quotidien 140**

**Table des matières 154**

**Dans la même collection 158**

**Remerciements 159**

**Notes 161**





J'adore étudier, la science yogique est un puits sans fond de savoir. Depuis que j'étudie la philosophie yogique, j'ai lu des centaines d'écrits, plus passionnants les uns que les autres. Avec ce livre, j'ai voulu faire une synthèse de toutes ces informations. Les simplifier et surtout les adapter à notre quotidien. Que cette sagesse ancienne puisse servir à nos vies modernes.

Dans ce livre, vous trouverez les leçons qui m'ont le plus touchée ces dernières années. De nombreuses personnes ont allumé de belles lumières en moi, mais les paroles de Kathleen Bryant, Judith Hanson Lasater, Timothy Burgin, Janet Stone, Annie Au, Dr Paul Gerard m'ont particulièrement influencée et transformée. Je vais vous en livrer une partie ici.

**D'ailleurs j'ai pris la peine de mettre \* là où je me réfère aux enseignements de Judith et \*\* là où je fais référence aux enseignements des autres professeurs afin que vous puissiez, si vous le souhaitez, aller approfondir les sujets auprès d'eux.**

Je vous offre également la sagesse de ma mère et l'amour de mon père qui sont les piliers de ma vie.

Vous trouverez aussi mes expériences de vie, ces expériences directes qui m'ont permis d'éprouver ces enseignements et m'ont donné envie de vous les partager. J'espère que ces enseignements vous apporteront autant qu'à moi.



# « Je pense Shraddha, je vis Shraddha »

Il est 18 h 30, mon mari vient de partir pour une intervention, mon fils est malade et fatigué, il est difficile ce soir. Je regarde autour de moi, la maison n'est absolument pas prête pour l'arrivée de mes beaux-parents demain. L'orage qui s'annonce bruyamment me rappelle que je dois rapidement rentrer le linge qui sèche dehors. Bixente a faim et me le fait savoir en tirant sur mon pull avec des « Maman, maman, maman... ». Je dois vite lui préparer son dîner. Mon téléphone bipe en continu pour me rappeler les mails en attente. Il me faut trouver un moment au plus tôt pour répondre aux filles du bureau. Et c'est le moment que choisit le chat pour entrer dans le salon avec une souris dans la bouche... vivante !

Je dois avouer qu'à ce moment-là, je ne suis pas loin de craquer, mais je me souviens alors que c'est précisément pour gérer ces situations de stress que je fais du yoga. Prendre du recul. Prendre de la hauteur. Je me remémore le sutra 1.20 de Patanjali : ***shraddha-virya-smrti-samadhi-prajna-purvakah itaresham.***

Pour ceux d'entre nous qui ne sont pas nés dans des états de conscience supérieure, ce sutra nous explique que nous devons cultiver la confiance en soi et la détermination pour nous aider à persévérer et à rester concentrés sur nos objectifs.

Souvent traduit par « foi », *shraddha* exprime plus précisément l'estime de soi, la force, la confiance et la détermination qui vous font dépasser les obstacles. Justement ce qui manque quand un chat passe la porte avec une souris dans la bouche et que votre enfant pleure. Mais si vous faites un effort pour obtenir une plus grande clarté d'esprit (*itaresham*), votre conviction (*shraddha*) débouchera sur la force (*virya*) qui vous aide à vous souvenir de votre objectif (*smrti*) et à l'atteindre en pleine conscience (*samadhi-prajna*). Même si cela peut vous sembler complexe, ne vous laissez pas impressionner

par les termes en sanskrit. Je vous les propose, mais vous n'en avez pas besoin pour comprendre le message du yoga.

De manière plus pratique, shraddha est votre force intérieure. J'aime beaucoup la métaphore de Judith Hanson Lasater pour illustrer ce sutra. Elle nous dit : « Quand vous êtes perdu dans les bois et qu'il commence à faire sombre, shraddha est la confiance profonde qui vous anime et vous permettra de trouver les moyens de faire du feu, de vous réchauffer et de dénicher de quoi manger. C'est la force qui vous guide de l'intérieur et vous pousse à poser un pied devant l'autre jusqu'à ce que vous sortiez des bois. Cette ressource est l'un de vos plus grands atouts, un moyen de vous aider à vous connecter à votre propre Soi ou lumière intérieure. »

## **Mon sutra pour rester zen**

La plupart des défis quotidiens ne sont pas aussi dramatiques que d'être perdu dans les bois. Mais si vous faites face à un épisode stressant au travail ou à la maison, si vous êtes confronté à une maladie ou à une relation douloureuse, il est important de vous souvenir qu'en vous réside la force de traverser ces difficultés. Et même si les situations deviennent si tendues que vous en oubliez votre force intérieure, elle est toujours là. Faites-la remonter, puisez dans ses inestimables ressources.

Bien sûr, comme l'indique Patanjali, shraddha est susceptible de décroître et de fluctuer. Nous avons tous des jours où nous nous sentons plus confiants et sûrs de nous, et d'autres où nous doutons. Shraddha est propre à chacun, mais vous portez tous en vous le potentiel de le cultiver, que vous en ayez conscience ou pas. Être soutenu par un enseignant, un ami, un partenaire ou un mentor peut déjà vous aider à exercer et à renforcer shraddha.

Alors oui, je pense shraddha, je vis shraddha et j'applique cet enseignement. Au moment où j'écris ces quelques lignes, le chat et la souris jouent à cache-cache dans ma maison. Mon fils mange des nuggets et aucun légume. Il pleut sur mes draps, ma boîte mail indique 47 messages non lus, et je me sens bien. Rien n'est lisse, mais tout est ok. Demain, nous mangerons des légumes, le chat s'occupera de la souris, je relaverai les draps et les mails peuvent bien attendre une nuit. Pour l'heure, j'ai un livre à écrire et c'est maintenant que surgit l'inspiration.



Je vous rassure tout de suite, il m'arrive de craquer, mais ce soir-là, j'ai tenu bon, je me suis couchée zen. Je suis certaine que vous pouvez comprendre la petite mais ô combien douce victoire cela fut pour moi. C'est la raison pour laquelle je fais du yoga. Pas pour une photo sur Instagram. Même si c'est gratifiant. Pas seulement pour l'agréable sensation d'étirer mon corps sur un tapis ou pour ces petits moments de calme que m'apporte la méditation, mais aussi pour affronter la vie quotidienne d'une femme et maman de son époque, avec le plus de sérénité possible.

Et pourtant... Si vous m'aviez rencontrée il y a quinze ans, vous m'auriez sûrement trouvée froide, distante et stressée. Ma carrière avait le vent en poupe, mais à l'intérieur, je restais une jeune femme mal dans sa peau, emplies de doutes et cherchant à répondre aux exigences de cette nouvelle vie de chanteuse. Loin du Canada, de mes proches et de mes habitudes, il me manquait l'essentiel, un ancrage solide.

## **Le tournant, la naissance de mon fils**

J'ai découvert le yoga il y a 18 ans. Je pense que nos vies se dessinent au fil des rencontres et ma route croisa celle d'Aria Crescendo. Professeur d'ashtanga yoga, cette jeune femme plus que dynamique m'invite alors à l'accompagner dans un de ses cours. Dans cette salle de sport, sur un tapis de yoga bleu qu'elle m'avait prêté pour l'occasion, et pour la première fois depuis si longtemps, je me suis sentie à ma place.

Au début, je pratiquais essentiellement pour le côté physique. Acquérir de la souplesse, renforcer mes muscles, booster mon cardio. J'ai toujours fait beaucoup de sport. Avec ma silhouette musclée, je me suis souvent sentie comme un ovni au milieu des chanteuses filiformes. Soudainement, ce corps redevient mon allié. Je suis même plutôt douée. Flexible par nature et puissante, j'ai l'impression d'exceller dans cette discipline. Même si plus tard je comprendrai que le physique n'est qu'une infime partie de l'art de vivre qu'est le yoga, ce jour-là, un sentiment de bien-être et de calme renaît en moi.

Je vais donc continuer les cours auprès d'Aria et de nombreux autres professeurs. Parfois, il m'arrive d'appeler Aria « ma Guru ». Cela la fait rire parce qu'elle n'a pas l'impression d'avoir eu un tel impact dans ma vie. En

sanskrit, langue ancienne parlée par les yogis, *Guru* désigne celui qui nous guide de la noirceur à la lumière, de l'ignorance à la sagesse. Aria fut celle qui m'ouvrit cette porte.

Mais au bout d'une dizaine d'années, j'ai délaissé de plus en plus les séances de yoga. Les bénéfiques que j'en retirais ne me semblaient pas suffisamment probants. Avec le recul, je m'aperçois que c'est moi qui n'envisageais pas le yoga dans sa globalité. J'avais choisi d'aborder uniquement l'aspect corporel. Peut-être n'étais-je pas prête pour le reste. Un proverbe chinois dit que le maître arrive quand l'élève est prêt. Sans vraiment abandonner, je deviens moins assidue.

C'est à la naissance de mon fils que j'y suis vraiment retournée, mais dans une toute autre perspective. Son arrivée dans mon existence m'a fait grandir d'un coup. Bixente est né avec une malformation cardiaque. Son début de vie fut loin de ressembler aux romances que vivent les nouveaux parents. Là où auparavant je me contentais de surfer la vague, j'avais un réel besoin de comprendre ma vie, la vie. Je voulais des réponses. Ma spiritualité, présente depuis toujours, prenait désormais plus de place. J'en étais arrivée à la conclusion que nous ne sommes pas que des êtres de chair et d'os. La maîtrise de mon corps ne me suffisait plus, je voulais comprendre mon mental et mon esprit. Après maintes lectures, je prends la décision d'entreprendre une formation de 500 heures de hatha yoga à l'issue de laquelle j'obtiens mon certificat d'enseignante. Mais j'allais découvrir que plus j'apprenais et plus j'avais de questions. Un puits sans fond de savoir semblait s'ouvrir à moi pour le plus grand bonheur de mon insatiable curiosité. J'enchaîne alors stages et formations. Peu à peu, la science du yoga et sa philosophie prennent de plus en plus de place dans ma vie. Je découvre le bhakti yoga, mélange de musique et de spirituel, le yoga iyengar, le vinyasa, le yin, l'ashtanga et le nidra. Parallèlement à toutes ces formations, je me prends de passion pour l'étude des textes anciens.

## **La sérénité à la clé**

Avec le recul, je constate que la science du yoga m'a permis de trouver en moi la sérénité, la force et la sagesse dont j'avais besoin dans cette épreuve aux côtés de mon enfant. J'ai appris avec le yoga à entretenir ma foi.

Le parcours est long, parfois avec des épreuves, mais c'est de cette façon que l'on grandit. Je compare souvent mon cheminement dans le yoga à une rencontre amoureuse. Au début, c'est le coup de foudre, tout est beau, tout est merveilleux. Une sorte de lune de miel. Puis avec le temps viennent la routine et les désillusions et c'est là que commence vraiment le travail... ou la fuite. Et si l'on s'accroche, l'amour, le vrai, se dévoile.

J'ai commencé la rédaction de ce livre un soir où j'allais devoir choisir entre la fuite ou l'effort conscient. Mettre en pratique ce que j'avais appris et ne pas me laisser envahir par mes émotions, installer une distance entre les stimuli et ma réaction pour ne pas subir mon affect ou m'effondrer et baisser les bras devant ce trop-plein de stress.

Peut-être avez-vous déjà découvert le yoga, peut-être le découvrez-vous à travers mon expérience. Peut-être vous posez-vous les questions qui furent les miennes au début. Est-il nécessaire de se lever tous les matins avant le soleil pour prier, méditer et pratiquer des postures ? Faut-il être souple ? Est-ce un style de vie accessible à tous ? Faut-il pratiquer pendant des années pour devenir zen ? Et ne manger que des fruits et légumes bios ? Suis-je toujours une maman sage et calme ? Au fil de ce livre, je vais tenter de répondre à ces questions et vous livrer mes secrets pour ne plus vous laisser déborder ni subir les aléas de la vie de parents.





# Ahimsa, pour m'apaiser et calmer mon enfant

En mettant un petit pot à chauffer pour Bixente, je me surprends à penser : « Je n'assure pas avec les repas. Si j'étais vraiment une bonne mère, je lui cuisinerais des légumes et du poisson à la vapeur. Je suis certaine que Magalie ne propose que des petits plats maison à ses enfants. » Puis, alors que je suis en train de le nourrir, mon esprit s'égaré un peu plus : « Que dirait ma mère de moi ? Je devrais faire plus d'efforts. » Pourtant, je le sais bien, ce dont mon fils a besoin, c'est que je sois pleinement présente à ses côtés. Au déjeuner suivant, où je lui ai à nouveau servi une purée toute faite, je ne me suis pas critiquée. Cette recette lui fournit tout ce qui lui est nécessaire et en plus, il l'adore.

C'est dans des moments comme ceux-là qu'il faut user de compassion envers soi. Mon fils mange un petit pot. Certes, j'aurais préféré préparer moi-même son repas, mais j'ai trop à faire. En lui proposant cet aliment sans me torturer l'esprit, je reste présente à Bixente. Le moment que nous partageons est plus gai. Je lui raconte que, petite fille, j'adorais les petits pots à la banane et que je mangeais en cachette ceux de mon frère Jonathan quand je n'ai plus été en âge d'en consommer.

Comme je le répète souvent à mes élèves, ayez envers vous le même regard et la même compassion que ceux que vous avez pour vos enfants.

## **Pratiquez la non-violence**

AHIMSA est la pratique de la non-violence. Littéralement, ce sutra signifie ne pas blesser, autrement dit, éviter la violence physique, verbale, mentale et émotionnelle envers les autres ou envers soi-même. Cela peut sembler évident, mais force est de constater que nous générons le plus souvent de

la violence dans nos réactions aux événements et aux autres, en versant régulièrement dans le jugement, la critique, la colère ou l'irritation. Et même dans les plus petits actes du quotidien, on ne compte pas le nombre de fois où l'on se fait violence.

## **Cultivez la compassion**

J'ai trouvé que la pratique bouddhiste de la compassion était un excellent outil pour favoriser la non-violence dans ma vie. Cette qualité nous donne la capacité d'accepter les événements tels qu'ils sont avec un cœur ouvert et aimant. Au lieu de se laisser aller à réagir violemment à une situation, on remplace nos pensées ou sentiments négatifs par de la gentillesse, de l'acceptation et de l'amour. Au début, je ne vous le cacherais pas, pratiquer cette vertu est difficile et frustrant. Même avec le temps, il nous arrive de trébucher face à Ahimsa. C'est l'apprentissage de toute une vie.

La compassion s'exprime évidemment sur notre tapis de yoga, mais aussi en dehors. Arriver à comprendre, accepter, pardonner au quotidien est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Nos interactions avec les autres nous mettent souvent à l'épreuve. Or selon Patanjali, seule cette disposition permet de pacifier la conscience. Comme le rappelle un ancien dicton : « Si quelqu'un t'a blessé, souhaite-lui d'aller mieux, car pour faire du mal, cette personne doit beaucoup souffrir. » Qui mérite votre compassion ? Dans le livre I verset 33 des *Yoga Sutra*, Patanjali nous dit qu'elle doit être offerte à tous, en tout temps.

Ma mère m'a rapporté une très belle histoire du temps où elle travaillait avec les personnes en fin de vie. Un homme qui allait bientôt mourir demanda un jour à voir son fils. Or il se trouve que ce fils était en prison pour meurtre. Alors que ma mère entamait des procédures complexes pour permettre cette rencontre, elle demanda au vieil homme pourquoi il tenait tant à voir son enfant. Qu'avait-il à lui dire qui ne pouvait être dit au téléphone ? Sa réponse fut sans appel : « Mon fils a commis un horrible crime, personne ne voit rien de beau en lui, personne ne l'aime. Je suis le seul sur terre à éprouver de l'amour pour lui et je veux lui répéter encore une fois que je l'aime en le prenant dans mes bras. » La rencontre eut lieu. Vous mesurez bien ici toute l'importance de la compassion.

---

## La clé : la bienveillance avec soi

Si vous souhaitez exprimer de la compassion pour autrui, commencez par en avoir pour vous-même. Oui, pour vous ! Nous avons tous tendance à pardonner facilement aux autres, tout en restant très exigeants avec nous. À ce propos, il m'est arrivé un jour d'avoir une conversation avec une psychologue à laquelle j'expliquais que la frontière entre la sollicitude envers soi et l'égoïsme me semblait très fine. « Pas du tout ! », me répondit-elle avant de me faire la démonstration de mon erreur. Si en étant compatissante envers moi, j'évite de me faire souffrir, cela n'a rien d'égoïste. En revanche, si je le fais pour m'avantager au détriment d'un autre, alors mon comportement devient égoïste. Son explication était simple et tellement juste. Et il me semble important d'en saisir la nuance.

Prenons un exemple tout simple. Je ne suis plus amoureuse du père de mon fils. Le quitter serait-il égoïste ? Après tout, pour favoriser mon bonheur, je brise la cellule familiale telle que Bixente la connaît aujourd'hui. Mais si je reste et que je deviens chaque jour plus triste, serai-je la maman dont il a besoin ? Dois-je être malheureuse pour être une bonne mère ? Non !

Attention, je ne dis pas qu'il faut quitter son conjoint pour être heureuse, je dis que nous n'avons pas à rester dans une situation qui nous fait souffrir par peur de faire souffrir à notre tour. Chaque humain est responsable de son propre bonheur. Je ne peux demander à quiconque d'endosser la responsabilité du mien ni porter sur mes seules épaules le poids du bonheur des autres. En pratiquant la compassion envers moi-même, je simplifie ma vie et celle de mon entourage.

Nous accepter tels que nous sommes, sans nous juger, nous permet ensuite d'accepter l'autre tel qu'il est. Ahimsa devient source de paix et d'harmonie. Alors soyez doux avec vous. Écoutez votre corps quand il vous dit de ne pas forcer pour réussir une posture au risque de vous blesser.

Il en va de même avec vos enfants. Essayez d'avoir des paroles bienveillantes à leur égard, en évitant soigneusement de les rabaisser ou de les humilier, quelles que soient les circonstances. Le célèbre livre *Les Quatre Accords toltèques* rapporte cette anecdote illustrant parfaitement ce propos. Une petite fille chante et danse, elle est dans sa bulle et très heureuse. Sa maman, qui l'aime énormément, rentre du boulot. Depuis le réveil, elle a

mal au crâne et sa journée a été éprouvante. Loin de ces considérations, la petite chante de plus belle. Soudain, la maman se tourne vers elle et d'un ton sec lui dit : « Mais arrête de chanter avec ta petite voix nasillarde, je n'en peux plus de ta voix. » La petite s'arrête net et pour toujours, elle aura peur de parler ou de chanter en public. Parce qu'elle a une voix nasillarde. Sa maman, la personne qui l'aime le plus au monde, le lui a dit.

En vérité, elle n'a pas une voix plus nasillarde que celle des autres petites filles de son âge. Mais sa mère a parlé avec sa fatigue et son mal de crâne. Et ses mots peuvent avoir un impact à long terme sur l'enfant blessée et humiliée.

---

## Sur le tapis

Pour vous apaiser, ne visez pas la perfection dans toutes les postures dès le début. Cultivez cette compassion envers vous-même. Ne laissez pas votre ego, qui voudrait se comparer aux autres, prendre le contrôle et vous imposer une émotion.

Si vous vous sentez coincé dans la vie, commencez par laisser sortir les tensions en bougeant. Faites quelques salutations au soleil par exemple. Et si vous avez la sensation que tout va trop vite, posez-vous simplement en posture de l'enfant pendant trois minutes.

Et surtout respirez ! Tout passe par la respiration. Inspirez lentement et profondément en comptant jusqu'à quatre, puis expirez doucement en vidant entièrement l'air de vos poumons. Répétez cet exercice au moins trois fois.

Pour accompagner votre enfant vers un retour au calme, aidez-le déjà à se libérer de son trop-plein d'énergie ou de son stress en le faisant bouger. Tapez avec lui sur un tambour imaginaire, dansez sur une musique tout aussi imaginaire et secouez les mains comme pour vous libérer de gants. Aidez-le ensuite à retrouver l'équilibre avec une posture statique telle que l'arbre ou la montagne. Et terminez ce jeu par l'exercice de respiration que je viens de décrire. N'oubliez pas d'ajuster la durée de cette petite séance de yoga à l'âge de votre enfant et de rester ludique de bout en bout.



# Yoga du soir, on décharge les batteries avec la méditation et la relaxation

Souvent le soir, quand enfin on s'allonge dans notre lit, on se remémore notre journée et on pense à tout ce qu'on doit faire dans la semaine. Et généralement, ces pensées nous stressent. Un jour, j'ai donc décidé de poser sur ma table de nuit un petit cahier et un crayon pour les noter dès qu'elles surgissent. Ainsi, elles arrêtent de tourner dans mon esprit. Et si une idée de chanson me vient, je l'écris et j'y travaille le lendemain. Ce petit cahier m'a permis de me libérer des différents stress qui troublaient mon endormissement. Mais d'après mon expérience, la façon la plus efficace d'évacuer notre stress quotidien consiste à pratiquer ces deux piliers du yoga que sont la méditation et la relaxation.

## **1 – Dharana, l'accès à la méditation**

La méditation est un exercice pour le mental que je pratique depuis peu. Au début de mes tentatives de relâchement, mon esprit partait dans tous les sens. Les bruits alentour, les choses à faire, un chat qui passait près de moi. Je ne relâchais rien et, plus j'essayais, moins j'y arrivais. J'avais les yeux fermés, mais même dans mes paupières demeurait une petite contraction musculaire. Je ne réussissais pas à sortir du quotidien. De plus, je culpabilisais de ne pas être active : faire ma comptabilité, travailler mes

chansons, nettoyer le frigo... Pendant que j'étais étendue sur mon tapis de yoga, aucune de ces tâches n'avancait. Il m'a fallu du temps pour assimiler le laisser-aller et la relaxation. Du temps pour comprendre que l'impact à long terme de ces pratiques serait si bénéfique que m'accorder ce moment était plus important que d'apprendre mes chansons. Je les retiendrai mieux après de toute façon.

### **Pratiquez la concentration**

Selon le *Yoga Sutra*, Dharana est l'art de la concentration mentale sur un seul objet. L'objectif est de maintenir toute son attention sur ce point, qu'il s'agisse d'un chakra, d'une déité, d'une flamme de bougie ou de notre respiration. Dès que l'on soutient cette concentration profonde pendant quelques minutes, on entre en méditation. Pratiquer dharana, c'est donc s'ouvrir à la méditation.

Ayant choisi la voie du Bhakti yoga, j'aime chanter des mantras pendant que je médite. Ces paroles sacrées sont un outil qui nous aide à naviguer au milieu des fluctuations de l'esprit. Vous pouvez les réciter à voix haute, les murmurer ou même vous les répéter mentalement. Cette pratique peut aussi être enseignée aux enfants. Plutôt que de tourner en boucle dans votre tête avec des pensées telles que « j'ai peur de ne pas réussir à tout faire demain », utilisez par exemple le mantra de Ganesh, « Om gam, ganapataye namaha », censé éliminer les obstacles de la vie. Peut-être que vos problèmes ne disparaîtront pas comme par magie, mais votre perception changera et vous aborderez les événements avec plus de sérénité.

Pratiquer le relâchement, c'est accepter que les réponses à nos grandes questions existentielles ne se trouvent pas à l'extérieur, mais bien à l'intérieur de nous. La méditation ou la prière peuvent aider à trouver en nous la force, la sagesse ou l'énergie dont nous avons besoin pour avancer. Il suffit d'apprendre à se détendre et d'y aller par étapes.

---

## La clé : créer son mantra

Un mantra est un mot ou une phrase construite au présent et de manière positive que vous répétez et qui vous accompagne vers votre but. En voici quelques exemples : « Je suis apaisée. » « Je suis heureuse ». « Toutes les réponses sont en moi. » « Je m'engage à vivre pleinement ma vie en ce moment ».

En général, un mantra vous est offert par votre professeur pour vous amener vers votre destin. Le mien me fut révélé par mon fils et ma mère. Depuis sa naissance, quand Bixente est dans mes bras, je lui chuchote un « je t'aime » au creux de l'oreille. Il y a quelques mois, j'étais en tournée au Canada avec ma mère et mon fils. À ce moment-là, Bixente commençait à parler de plus en plus. Un jour que je suis près de lui dans le salon, il se penche vers moi et me dit : « Maman, entends secret ». Je tends donc l'oreille et il me chuchote : « Aime, Maman » Ce fut l'un des plus beaux moments de ma vie. À partir de là, il a répété son secret à tous ceux qu'il aimait, toujours avec la même délicatesse. Un mois plus tard, la tournée se termina. Avant de nous séparer, j'offris à ma mère un mala. Il s'agit d'un collier de 108 perles destiné à réciter des mantras. À ce moment-là, je ne donne pas de mantra à ma mère, mais je lui explique comment chercher le sien et préparer son mala à la méditation. Quelques heures après son départ, elle m'envoie un message. Elle l'a trouvé. Ce sera le secret de Bixente. Parce que, quand on aime, tout va mieux. Depuis ce jour, mon mantra et mon but sont d'aimer. « Aime, Aime, Aime », je le répète chaque fois que la vie me met à l'épreuve. Je remercie mon fils et ma mère de m'avoir mis sur la route du secret de Bixente.

Faites attention aux phrases que vous vous répétez mentalement dans la journée. Si vous vous dites « je suis moche » cinq ou vingt fois par jour, cela devient votre mantra. Voulez-vous vraiment de cette affirmation comme mantra ?

---

## Sur le tapis

Je vous propose de prendre un moment pour vous relâcher.

Tout d'abord, soyez indulgent avec vous-même. Au début, votre esprit s'évadera vers les choses à faire. Viendra un jour où vous arriverez à vous

relâcher et vous serez tellement détendu qu'il est possible que vous vous endormiez. Toutes ces étapes sont normales. Si vous sombrez rapidement et souvent dans le sommeil, tentez de pratiquer assis. Si vous vous endormez tout de même, eh bien dormez. Vous avez certainement besoin de sommeil. Ce pragmatisme est enseigné par Judith. Et j'aime cette logique qui accepte la réalité de la vie.

Pour commencer, sélectionnez un espace tranquille à la maison ou au travail. Décidez de combien de temps vous disposez et réglez une minuterie pour ne pas avoir à regarder l'horloge pendant l'entraînement.

Sur l'application *KirtankriyaTimer*, choisissez une posture de yoga apaisante dans laquelle vous êtes à l'aise, par exemple allongé dans la posture de relaxation de base (Savasana) sur votre tapis de yoga ou bien assis sur une chaise derrière votre bureau (Tadasana). Mettez-vous à l'aise en glissant une couverture roulée sous vos genoux et une serviette sous votre cou. Et pour vous soutenir dans la posture assise, vous pouvez placer une pile de livres sous vos pieds et une serviette roulée contre vos lombaires. Quel que soit votre choix, assurez-vous que votre colonne vertébrale est droite et détendue. Une fois en position, fermez les yeux. Si vous êtes allongé, couvrez-les avec un gant de toilette ou un petit sac de méditation. Détendez votre mâchoire et votre gorge. Passez quelques minutes à observer doucement votre respiration sans essayer de la contrôler.

Répétez ensuite un mantra que vous aurez préalablement choisi. Restez dans la posture. La plupart des activités quotidiennes sont orientées vers un but. La pratique du relâchement n'a pas d'autre objectif que de vous permettre de vivre pleinement chaque moment, libre de la distraction causée par les pensées. Au lieu d'essayer de vous remplir, voyez comme une chance de vous sentir vide, tranquille et présent. Sans culpabiliser.

Pour mettre fin à la pratique, suivez votre respiration et répétez votre mantra. Ouvrez les yeux, étirez-vous et prenez le temps dont vous avez besoin pour faire la transition vers votre prochaine activité, sachant que tout va bien en vous.