

Courrier des lecteurs

“J’ai un sommeil perturbé, des difficultés d’endormissement et des réveils nocturnes vers 3 heures ou 4 heures du matin. Comment le yoga peut-il m’aider ?”

Marie G., Brest



“En cas de problèmes de sommeil, on pacifie le dosha vata en privilégiant, le soir, des rituels et activités tranquilles (marche, lecture, méditation...), en adaptant son alimentation à sa constitution ayurvédique et en mangeant au plus tard deux heures avant le coucher. Vous pouvez faire quinze minutes de yoga : Marjariasana (posture du Chat dos rond/dos creux), puis Viparita Karani (posture de la Demi-Chandelle, allongée sur un bolster, bras en chandelier, jambes tendues contre un mur). Poursuivez avec la respiration alternée (Nadi Shodhana), et un temps de méditation Tratak (qui consiste à fixer son regard sur la flamme d’une bougie). Se masser les pieds à l’huile de sésame est aussi très bon pour calmer vata. Se coucher avant 22h30 et pratiquer cette relaxation peut aider : poser les mains sur le ventre et visualiser la pleine Lune au niveau du nombril. À l’inspiration, la Lune grandit ; à l’expiration, elle retrouve sa taille de départ. Continuer quelques minutes... ou jusqu’à l’endormissement !”

MICHÈLE LEFÈVRE, enseignante de yoga et d’ayurvéda dans le Finistère (yogamrita.com)

TOUTES VOS
QUESTIONS ET
LES RÉPONSES DE
NOS EXPERTS

“Certaines écoles de yoga déconseillent les postures inversées aux femmes pendant leurs règles, d’autres pas. Qu’en pensez-vous ? Quelles sont les raisons pour ne pas les pratiquer ?”

Mélanie L., Biarritz



© SARAH ROBBINE

“En théorie, il existe dans l’inversion un risque de retour du flux sanguin et donc de migration des cellules utérines vers les trompes, provoquant une endométriose. En réalité, ce flux-retour apparaît chez 90% des femmes, yoga ou pas, sans preuve qu’il augmente le risque d’endométriose. L’inversion n’est donc pas médicalement contre-indiquée. En revanche, les règles appartiennent à apana, énergie d’élimination descendante. Inverser le corps à cette période peut contrarier ce mouvement et provoquer inconfort et douleurs dans les heures qui suivent. Comme toujours, les mêmes postures seront bénéfiques pour les unes, inconfortables pour les autres. Expérimentez sans appréhension et faites confiance à l’intelligence de votre corps.”

FLORENCE ROULLIÈRE, praticienne certifiée en yogathérapie à Paris (yogatherapie.paris)

“Je suis très impressionnée par les photos de yoga sur Instagram. Mais ces postures me paraissent parfois inaccessibles, est-ce vraiment du yoga ?”

Carole A., Montpellier



“Une photo ne peut représenter tout ce qu’offre le yoga. Chacun, quels que soient son âge et sa condition physique, peut avoir accès aux bénéfices du yoga sans pour autant devoir effectuer des postures compliquées ou demandant une souplesse exceptionnelle. Le yoga permet avant tout d’utiliser le souffle et de regarder au-delà des composantes physiques. Même les plus simples des postures de hatha yoga facilitent l’écoulement du prana, l’énergie vitale source de santé. Le yoga nous enseigne qu’au-delà de sa petite personne qui se regarde, il y a le Soi. Pour y accéder, oublions-nous un instant et reprenons notre place dans l’univers. Les réseaux sociaux sont un moyen de rester connecté à sa communauté, de s’informer, de s’inspirer, de s’instruire... Tout est question de juste mesure dans leur utilisation.”

ALEXIA FACHON, créatrice du Holo’Yoga et fondatrice de Pure Experience (pure-experience.com)

“Que propose l’ayurvéda pour passer un automne serein ?”

Chloé B., Paris



L’automne est une saison où le dosha vata est dominant. De ce fait, vous allez probablement observer sur vous plus de sécheresse de la peau, des gaz, des ballonnements, de la constipation, un sommeil moins profond, de l’inquiétude... le principal. Privilégiez des aliments de saison, cuits et chauds. Il serait préférable d’éviter de manger les restes (mets froids, crus et aliments industriels). Allez vous coucher avant 22 heures, évitez trop de stimulations après 17 heures : écrans, agitation, bruit, lieux bondés. Le soir, pensez à l’automassage avec de l’huile de sésame chaude. Avant de dormir, vous pouvez boire un lait chaud avec un peu de cannelle et de gingembre.

VANESSA GRUAZ, praticienne et thérapeute en ayurvéda à Chamonix