

Le yoga en pleine conscience

Le yoga est une discipline idéale pour entretenir son corps tout en prenant soin de son mental. Pendant une séance, l'attention est entièrement dirigée sur les ressentis du corps et la respiration. On est dans « l'ici et maintenant » afin de se libérer des pensées omniprésentes et se détendre. Pour accompagner votre pratique et favoriser la concentration, pensez aux huiles essentielles.

Favoriser le lâcher-prise

L'huile essentielle de camomille romaine possède des propriétés relaxantes du système nerveux et invite ainsi au lâcher-prise. Voici le conseil de Kahina Kettane.

À faire

Dans un diffuseur à ultrasons, déposer 1 à 3 gouttes d'huile essentielle de camomille romaine, *Chamaemelum nobile*.

Posologie À la fin de la séance de yoga, juste avant de débiter la relaxation en posture *savasana* (allongé sur le dos, paumes des mains vers le ciel, yeux fermés), diffuser dix à quinze minutes, le temps de la relaxation.

Précautions d'emploi À éviter chez la femme enceinte et allaitante et chez les bébés de moins de 3 mois.



méditation, exercices de respiration, chant du fameux mantra Om (vibration créatrice de l'univers selon les bouddhistes), répétitions de mantras, postures dynamiques ou très lentes, étirements, relaxation, sonothérapie à l'aide de bols tibétains... D'un yoga à l'autre, les séances peuvent être très différentes, mais tous les yogas ont pour but de faire taire les pensées intérieures et de procurer une sensation de bien-être général. Sur le tapis, on est invité à prendre le temps d'écouter ses sens. L'attention est constamment ramenée vers le souffle (même lors de postures avec la tête en bas), et l'on développe sa capacité de concentration.

À force de pratiquer les postures en tout genre en connexion avec la respiration, les blocages du corps se libèrent, on gagne en force et en souplesse, le souffle circule, le stress se

dissout, le mental s'apaise. Seulement c'est un grand classique, les angoisses liées à la crise sanitaire, la charge mentale du quotidien ou l'imaginaire viennent régulièrement perturber la concentration avec des pensées répétitives, et souvent négatives. Pour vous aider à rester pleinement dans l'instant présent et à garder un état de paix intérieure durant votre séance, l'aromathérapie fait des merveilles.

Se connecter à soi

De nombreuses séances de yoga démarrent par un retour au calme. Soit par le biais d'une méditation guidée, soit par des exercices de respiration ou de visualisation. Pour couper avec l'énergie de la journée et se connecter à soi au début du cours, Kahina Kettane, professeure de yoga et aromathérapeute exerçant sous le nom Yogini-infinity, aime utiliser des huiles essentielles apaisantes et positives. « Celle que je préfère est l'huile essentielle d'ylang-ylang. Elle diminue le rythme cardiaque, fait baisser la tension due au stress et son odeur nous embarque immédiatement dans un voyage. » De quoi aider à décompresser, calmer l'agitation mentale de la journée, et se débarrasser d'émotions pesantes et négatives. « L'huile essentielle de petit grain bigarade ou celle d'orange douce sont idéales également, notamment dans le yoga restauratif ou le yin yoga (deux styles de yoga doux et lents), pour calmer la nervosité, lâcher prise et sentir un relâchement, grâce à leurs notes d'agrumes. » La professeure nous confie sa méthode. « En posture du lotus ou à genoux, je choisis une de ces huiles essentielles selon mon envie du moment, et j'en dépose une goutte sur ma paume, puis je frotte mes mains, avant de les placer devant mon visage en respirant cinq fois profondément. Ensuite, je masse délicatement ma nuque. » Sentir avec son cœur, respirer en restant attentif à son ressenti permet aussi de s'ouvrir à la dimension énergétique des huiles essentielles et de bénéficier ainsi de l'impact psychique de ces dernières.

Retrouver sa respiration

Ensuite, durant la pratique des postures ou *asanas* (nom en sanskrit, la langue indienne ancienne), surtout lorsque celles-ci sont maintenues sur la durée, l'esprit a tendance à se remettre en route. « C'est pour cela qu'il est important de s'ancrer, c'est-à-dire de s'enraciner, de revenir à ses sensations corporelles et à sa respiration pour ne plus être absorbé par ses



Patchouli,
Pogostemon cablin

Ma formule

Ancrage

Propriétés Éveille les sens, la détente du corps et de l'esprit.

Indications Favorise la concentration et l'enracinement.

Voie locale

HE de patchouli 3 gouttes
Pogostemon cablin

HE d'encens 3 gouttes
Boswellia carteri

HE d'ylang-ylang 3 gouttes
Cananga odorata

Huile végétale de sésame qsp 3 ml

Mode d'emploi Dans un flacon de 3 ml, verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées et compléter avec l'huile végétale.

Posologie Avant les postures, masser une à deux gouttes du mélange de manière circulaire sous le gros orteil, le petit orteil et le talon des deux pieds pour faire descendre l'énergie et calmer l'esprit. Faire de même sous l'index,

le petit doigt et le centre des deux paumes des mains. Lors des postures (notamment d'équilibre), veiller à ce que ces points soient bien connectés au sol.

Précautions d'emploi À utiliser à partir de 6 ans, sauf chez la femme enceinte et allaitante ou en cas d'antécédents de convulsion, d'allergie et de cancer hormonodépendant.



Par Kahina Kettane,
professeur de yoga
et aromathérapeute

1 ml = 25 gouttes.
qsp : quantité
suffisante pour.

Éveiller mes chakras

En sanskrit, le mot chakra signifie « roue énergétique ». Ces centres d'énergie, au nombre de sept, s'alignent le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne et régissent les fonctions de santé de l'organisme. Ils seront plus ou moins en harmonie, ouverts ou bloqués en fonction de notre état physique et mental. Pour favoriser le passage de l'énergie entre ces différents points, on peut les masser en utilisant une goutte de certaines huiles essentielles diluées dans une cuillère à café d'huile végétale. Kahina Kettane nous donne trois conseils.

Le chakra de la gorge, vishuddha est lié à l'expression de soi, à l'affirmation, à la communication avec les autres. Il peut facilement se resserrer lorsqu'on s'empêche de dire quelque chose.

« La marjolaine à coquille ou la menthe poivrée, massées diluées au niveau du cou vont ouvrir les voies respiratoires et libérer la parole. »

Pour réveiller le chakra sacré, svadhisthana, situé à trois doigts au-dessous du nombril, et représentant la créativité, l'intuition et la sexualité. Pour un retour à l'harmonie :

« On masse le bas du ventre ou au niveau des lombaires avec l'huile essentielle d'ylang-ylang. »

Le chakra du plexus solaire, manipura, situé sous la poitrine et au-dessus de l'estomac, correspond au siège des émotions et se trouve souvent comprimé. Lorsque l'on se voûte et que l'on est replié sur soi, il se referme.

« L'huile essentielle de lavande vraie favorise son ouverture, la respiration, mais aussi les émotions positives. »



À la maison

Du yoga à distance

Depuis le confinement qui s'est suivi d'une nouvelle fermeture des salles de sport, les applications pour suivre des cours de yoga en ligne ont littéralement explosé. Accédez à de nombreux cours et tous types de yoga sur les applications Yoga Play, Yoga Connect ou encore Down dog. Si vous aviez l'habitude d'un professeur en particulier, sachez que les salles de yoga et certains coachs à leur compte dispensent également des cours en ligne sur leurs sites, via Zoom ou en replay.

pensées», explique Kahina Kettane. Ainsi, certaines huiles essentielles, en éveillant les sens, vont favoriser ce retour à l'ancrage. « C'est le cas du patchouli (*Pogostemon cablin*) aux notes boisées qui, grâce à sa teneur en sesquiterpènes, favorise le contrôle des émotions, apporte de la confiance et de la stabilité. » De même, celle d'encens (*Boswellia carterii*), huile essentielle de la zénitude par excellence, vient purifier nos troubles intérieurs, libère l'agitation mentale et permet une meilleure oxygénation des cellules. Enfin, il est possible d'utiliser une nouvelle fois l'huile essentielle d'ylang-ylang qui rassure et détend le corps et l'esprit.

Prendre conscience de son corps

Ces trois bijoux aromatiques vont être d'une aide particulièrement précieuse lors de postures d'équilibre, puisqu'en massage sur des points précis situés sous les mains et les pieds (lire la formule ancrage p. 33), elles permettent de prendre conscience des zones d'appui à avoir sur le sol pour maintenir une posture solide et stable. « Ces huiles essentielles transmettent la force d'ancrage de l'arbre et amènent la conscience sur des parties du corps auxquelles on ne prête habituellement aucune attention », décrit Kahina Kettane. On peut alors imaginer des racines qui poussent sous ses mains ou ses pieds. C'est cet ancrage avec la terre qui permet de libérer plus facilement notre tête des ruminations mentales, puisque l'on est pleinement présent à ce que l'on fait.

Anne Peron

Un spray purifiant pour votre tapis

Entre les contacts répétés des pieds et des mains et la transpiration, il peut être utile et sain de nettoyer son tapis de yoga à la fin de sa pratique. Voici une recette de spray nettoyant naturel et aromatique.



À faire

Ingédients 75 ml d'eau
• 25 ml de vinaigre blanc
• 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie
• 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé.

Méthode Verser dans un flacon spray de 100 ml. Agiter et faire trois pschitts sur le tapis, puis étaler à l'aide d'un petit chiffon.