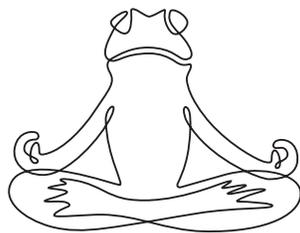




PEU IMPORTE VOTRE CONDITION, INTÉGRER LE YOGA DANS VOTRE VIE,
C'EST POSSIBLE



LUCIE VACHON

YOGA THÉRAPEUTIQUE

Préambule...

Ce document contient des informations que je considère précieuses. J'y partage le fruit de mon expérience cumulée durant les dernières années dans le domaine du yoga. Je me suis inspirée de mes observations, de mes réflexions et des multiples formations que j'ai suivies, principalement dans le domaine du **Yoga Thérapeutique Fonctionnel**, approche avec laquelle je travaille depuis près de 8 ans. Les outils que je vous propose ici, guident ma pratique personnelle ainsi que mon enseignement et j'espère qu'ils vous aideront, vous aussi, à obtenir le bien-être global que vous recherchez.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources gratuites, je vous invite à rejoindre mon groupe de discussion privé sur Facebook, où je partage des conseils, des réflexions et des astuces pour optimiser votre santé par le yoga.

Vous pouvez rejoindre mon groupe en utilisant le lien suivant:

[Votre Condition, Votre Yoga](#)

Bonne lecture!



Ma mission...



Ma mission est de contribuer à la santé globale de ma communauté environnante et virtuelle par la promotion de saines habitudes de vie.

J'ai le plaisir de vous présenter quelques éléments importants qui font partie de mon approche en **Yoga Thérapeutique Fonctionnel**.

Il y a 18 ans, lorsque j'ai débuté mon propre parcours d'apprentissage du yoga, j'avais beaucoup de mal à gérer le stress et les douleurs générés par la vie trépidante que j'avais choisie. Je rencontrais constamment des défis de temps et de motivation pour prendre soin de moi étant convaincue que le bien être des autres était prioritaire sur le mien. Cependant, j'étais bien consciente des bienfaits qu'une discipline comme le yoga pouvait me procurer. J'ai donc décidé d'orienter ma formation et développer mes compétences dans un style de yoga qui répond à ce besoin d'équilibre dans ma vie. Depuis, je constate que les résultats sont flagrants physiquement, mentalement et spirituellement. Cette approche thérapeutique et fonctionnelle fait partie intégrante de mon quotidien; elle me permet de mieux gérer ma vie et être globalement bien.

Dans toutes les formations de yoga auxquelles j'ai pris part, le thème de la **transformation** est toujours récurrent. C'est un art de vivre que j'intègre pleinement au quotidien.

Aujourd'hui, après avoir réussi à modifier et transformer mes conditions de vie selon mes souhaits, j'ai le bonheur de pouvoir aider les gens à optimiser leur santé par le yoga, et ce, en fonction de leur condition unique.

Donc, que vous soyez débutant dans le domaine ou que vous ayez déjà entamé une démarche pour **vous faire du bien**, je vous donne accès dès maintenant à quelques éléments de mon approche face au yoga afin d'optimiser votre santé globale.

Bonne découverte!

Aujourd'hui, c'est une journée neuve !
- Nicole Bordeleau





Cinq réalisations pour intégrer le yoga à votre vie

1

D'abord, la bienveillance

- Veiller à son propre bien
- Veiller au bien des autres

2

Et si on respirait

- Ses bienfaits
- Pratiquer

3

Si on se fermait les yeux

- Essayer pour mieux voir !
- Ces fameuses pensées

4

Bien sûr, les postures

- Vous êtes unique !
- Bouger, selon son unicité

5

La Relaxation, ce délicieux moment

- Ralentir
- Expérimenter



1 D'abord, la bienveillance



Si vous lisez ceci, c'est que vous êtes ouverts à **veiller à votre propre bien**.

Peut-être avez-vous veillé au bien de votre entourage depuis quelque temps (enfants, parents, conjoint, employeurs, clients, etc..), mais souvent, prendre soin de soi aide à mieux prendre soin des autres.

Avez-vous fait quelque chose pour vous faire du bien aujourd'hui ?

Oui ?

Ayez de la gratitude pour ce petit moment

Non ?

Poursuivez la lecture

Combien de minutes par jour pouvez-vous consacrer à prendre soin de votre santé à vous ?

Rappelez-vous que ralentir ou même s'arrêter un moment pour **prendre soin de votre bien-être**, c'est vous **donner de l'importance**.

La bienveillance envers soi d'abord pour mieux la partager avec les autres ensuite. Comme dans un avion, on vous dit de mettre d'abord votre masque à oxygène avant d'aider votre voisin.

"Être bienveillant c'est la meilleure façon de réaliser son propre bonheur".

- Mathieu Ricard



2 Et si on respirait ...



C'est si simple et tellement bienfaisant pour la santé physique et mentale!

Essayez :

Prenez 5 bonnes respirations profondes;

- Avez-vous remarqué si votre inspiration était plus courte ou plus longue que votre expiration?
- Quelle partie de votre corps bouge le plus quand vous respirez profondément? Votre ventre, votre cage thoracique ou vos épaules?
- Maintenant, répétez l'exercice en prenant conscience de la longueur de votre inspiration et votre expiration tout en notant ce qui bouge le plus. Pratiquez l'exercice tout en douceur, sans effort.
- Si vous avez le temps, répétez encore en inspirant par le nez sur 4 secondes, et en expirant par le nez sur 4 secondes.
- Observez maintenant, sans juger, comment vous vous sentez...

Bienfaits d'une respiration profonde et consciente:

Aide à gérer les émotions

Améliore le sommeil

Diminue le stress et l'anxiété

Renforce le système immunitaire

Améliore la posture

Augmente la vitalité

Améliore la digestion

Améliore la concentration

...

Une inspiration et une expiration consciente est une méditation.

- Eckart Tolle



3

Et si on fermait nos yeux



Simplement pour regarder, sans juger, ce qui se passe derrière ceux-ci...

Essayez :

Fermez les yeux durant 3 longues respirations par le nez. Ouvrez vos yeux pour poursuivre votre lecture.

Avez-vous remarqué le calme et l'apaisement qui s'est installé presque instantanément? Avez-vous remarqué l'apparition de pensées dans votre esprit ?

Il y a deux choses qu'un humain ne peut absolument pas arrêter de faire : **respirer et penser**. En fait, on peut retenir notre souffle plus longtemps que d'arrêter de penser!

Même si on s'attarde souvent aux mêmes pensées, celles-ci fluctuent continuellement. Le mandat principal de notre esprit est de produire des pensées, et ce, depuis la nuit des temps!

Saviez-vous que la définition du Yoga, selon le 2e Sutra de Patanjali est : **"le yoga est le contrôle des fluctuations du mental"**. Disons simplement que "les Yoga-Sutras de Patanjali" est un recueil d'aphorismes qui guide le yogi dans sa pratique. Cela étant dit, on est bien loin de l'image et des postures de yoga médiatisées depuis les dernières années!

Le mot Yoga signifie **"union"**, du **corps** et de **l'esprit**. Mon approche est donc de vous proposer "work-in" plutôt qu'un "work-out". En d'autres mots, nous passerons par la conscience corporelle tout en douceur pour mieux intégrer la conscience mentale, et vice-versa.



4 Bien sûr, les postures



Prenez d'abord conscience de votre condition unique.

Biologiquement, vous êtes unique dans votre corps, vos muscles, vos os, votre ADN, mais aussi votre esprit.

L'environnement, vos expériences, votre emploi du temps et le temps tout court ont contribué à la personne que vous êtes aujourd'hui, avec ses forces et ses défis.

Comme vous êtes unique, pourquoi faire comme les autres? C'est le temps de pratiquer en fonction de votre unicité !

Et c'est avec **cette personne que vous êtes aujourd'hui** qu'on veut progresser, doucement, pour harmoniser le corps et l'esprit. L'essence du yoga est d'intégrer la souplesse physique et mentale, développer sa réceptivité, être plus attentif et plus présent au moment et à l'expérience, tout en respectant **l'état d'être** du jour.

Comment vous sentez-vous globalement aujourd'hui?

Avez-vous de vieilles blessures ou séquelles qui vous empêchent de bouger confortablement ?

Avez-vous des articulations qui auraient particulièrement besoin d'amour?

Ruminez-vous les mêmes pensées?

Peu importe les réponses à ces questions, **on est tous dans le même bateau!** On a tous besoin de se faire du bien car personne ne le fera pour nous!

'L'inertie détruit la Vie, le mouvement en efface les tourments et en fait jaillir les fruits''.
- Daniel Desbiens



5 La relaxation, ce délicieux moment



Relaxer

Quel beau mot! Fermez les yeux, prenez une longue respiration douce et calme, et observez ce que **ce mot évoque en vous...**

- Sentez-vous le besoin de ralentir, de prendre soin de vous?

Essayez :

- Couchez-vous sur le dos, paume des mains vers le ciel et prenez quelques respirations. Vous êtes dans une de mes postures de yoga préférées : SAVASANA ou la posture du cadavre, sans mouvement, sans souci, simplement ÊTRE.

- Restez-y 3 à 5 minutes, savourez...

Comme dit si bien ce vieil adage : « *un esprit sain dans un corps sain!* »

La méditation n'est pas une évasion, mais une rencontre sereine avec la réalité.
- Thich Nhat Hanh



Et voilà !

Vous connaissez maintenant les principaux éléments pour optimiser votre santé grâce à certains principes de yoga.

Tout au long de votre lecture, vous avez fait quelques minutes de yoga qui ont eu des effets **thérapeutiques** en fonction de votre situation d'aujourd'hui.

Comme vous l'avez peut-être expérimenté en lisant ces quelques lignes, il en faut peu pour ressentir des bienfaits!

Lorsque j'enseigne, j'utilise plusieurs notions que je mets ensemble afin d'avoir une pratique qui fait du bien! J'aime intégrer la méditation, la respiration contrôlée (pranayama), les mudras (gestes de main), la relaxation consciente (yoga nidra), les balles thérapeutiques pour le relâchement myofascial (automassage) et bien sûr, les asanas (postures et mouvements) recomposés en fonction de votre anatomie et capacités physiques.

Avec plus de 1000 heures de formation en yoga (yin, thérapeutique, douleur chronique, yoga Tune-Up, philosophie, mobilité articulaire) et diplômée comme enseignante en méditation pleine conscience (méthode MBSR inspirée de J. Kabat-Zinn), je vous propose un apprentissage progressif et adapté à votre réalité globale.



Témoignages

"J'adore les cours de Lucie! J'aime sa voix tranquille, j'aime comment elle nous aide à entrer à l'intérieur de nous-mêmes, j'aime son enseignement sur les fondements du yoga, j'aime qu'elle se perfectionne en continu et intègre ses nouvelles connaissances dans ses cours, j'aime sa bienveillance, j'aime le feeling de bonheur qui me remplit à la fin de chaque cours. Bref, je ne pourrais pas m'en passer!"
Emmanuelle L.

"Les cours de yoga de Lucie m'aident à me sentir mieux dans mon corps et à lubrifier mes articulations, élément très important pour mes 48 ans. Lucie m'a appris que le corps nécessite, avec l'âge, la stimulation de certaines cellules par des mouvements qu'une vie sédentaire atrophie. Mon corps a moins de maux grâce aux cours de Lucie. Mes hanches et mes genoux bougent avec plus d'aisance. Les cours de Lucie permettent à n'importe quel niveau de souplesse ou de raideur de trouver un peu de bonheur additionnel, merci, Lucie!"
Éliane U.

" Je pratique le yoga avec Lucie depuis quelques années déjà, et sa curiosité, son désir d'apprendre encore et encore, de peaufiner son art nous placent en état de découverte continue. Sa voix douce et ses explications précises font en sorte que je peux me laisser guider dans la pratique sans avoir à ouvrir les yeux. Avec la pandémie, Lucie nous offre la possibilité de suivre des cours en ligne en temps réel. Si j'ai été sceptique au départ, j'ai rapidement été conquise par cette option : nul besoin de se déplacer pour se rendre au studio, la même qualité d'enseignement, dans le confort de sa maison."
Louise T.

"Lucie a une approche hors du commun. Son cours est bien plus qu'une simple pratique de yoga. C'est un enseignement complet. Elle cherche à nous transmettre ses connaissances et nous propose des outils pour que sa pratique se perpétue hors du studio. Elle nous offre présence, écoute, sincérité, générosité et amitié."
Nathalie M.

En conclusion



Ces quelques pages vous ont peut-être aidées à réaliser l'importance d'intégrer le yoga dans votre vie.

J'ai brièvement partagé quelques éléments précieux que mes étudiants et moi avons pratiqué ces dernières années et qui nous ont permis de se faire du bien au quotidien, et d'obtenir des résultats parfois extraordinaires.

Au cours des dernières années, j'ai eu la chance de voir mon travail mis en valeur en étant interpellée pour enseigner mon approche aux professionnels de la santé (physiothérapeutes, ergothérapeutes, infirmières, médecins, etc.). Aujourd'hui, cette même approche vous est accessible à vous aussi! Je sais que certains d'entre vous utiliseront les réalisations que contient ce document pour commencer à obtenir des résultats. Et c'est super! Je sais aussi que d'autres souhaiteront profiter d'un accompagnement plus personnalisé et c'est pourquoi je développe présentement une offre d'accompagnement en ligne.

Le yoga peut contribuer à :

- Diminuer et soulager les douleurs
- Améliorer l'état mental en diminuant le stress, l'anxiété et alléger les symptômes dépressifs
- Favoriser la santé des organes internes
- Améliorer la circulation sanguine, lymphatique et énergétique
- Et bien plus...

Je vous propose donc **d'optimiser votre santé** en intégrant le yoga dans votre vie, tout en respectant vos forces et vos limitations. Le tout selon votre disponibilité et dans le confort de votre foyer.

Pour suivre l'évolution de ce projet et pour obtenir d'autres conseils et ressources gratuites, je vous invite à rejoindre mon groupe de discussion privé sur Facebook:

[Votre Condition, Votre Yoga.](#)

