

Montreal Addicts

curieuses - gourmandes - rêveuses



YOGA | 5 raisons pour lesquelles je pratique le yoga à la maison

Par [Anne Lise](#) | février 20, 2017 | [Bons plans](#) | 0 Comment



Dernièrement, j'ai déplacé **ma pratique de yoga dans mon salon**. Même si j'adore mon studio de yoga, mon emploi du temps change à toutes les semaines et j'ai des difficultés à me rendre à mon cours sur une base régulière. Voici les raisons pour lesquelles j'adore maintenant faire du yoga à la maison:

– **Sa propre routine:** j'ai tendance à suivre des cours en ligne, mais je commence à faire des séances toute seule quand je n'ai pas envie d'allumer un écran. Bien sûr, cela ne dure pas encore 40 minutes, c'est juste parfait quand on a 10-15 minutes devant soi! De temps en temps, il peut être agréable de juste suivre son rythme et laisser parler la mémoire de son corps.

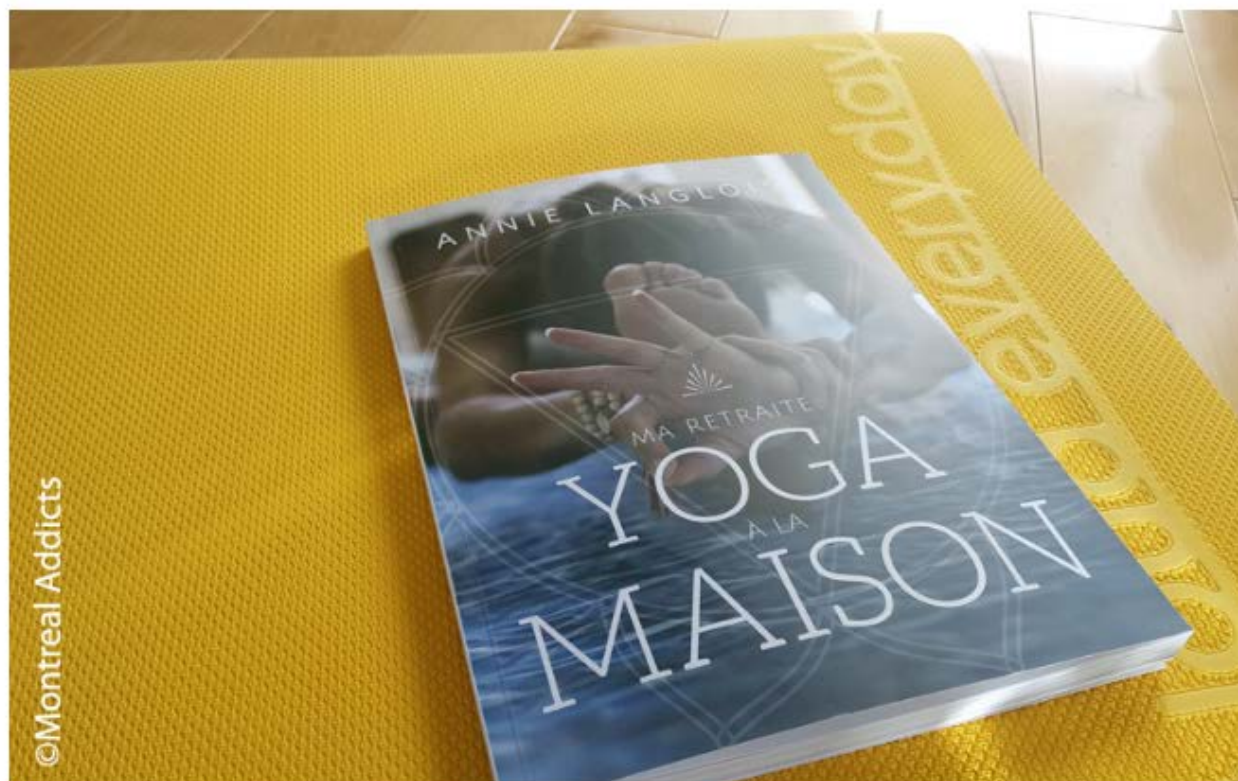
– **Aucune excuse:** « j'ai pas le temps », « il fait trop froid », « je n'ai rien de beau à me mettre », etc, on ne peut pas se donner d'excuse! Par contre, c'est encore plus facile de reporter sa pratique au lendemain... car on n'a aucune obligation non plus. J'ai essayé plusieurs moments dans ma journée, et c'est clairement le matin que je préfère faire mon yoga. Mon pire ennemi? Mon réveil! J'essaie à chaque matin de me rappeler à quel point ma journée est plus belle avec un peu de yoga. Mais ce n'est pas toujours gagné!

– **Une séance adaptée:** si je me sens en super forme, fatiguée, si j'ai mal au cou, au genou... je peux choisir la séance qui me va le mieux. Je peux sauter une étape ou au contraire insister sur l'une d'elle. Certaines journées où l'on est motivée, notre professeur en classe pourrait vouloir une classe plus douce. À la maison, c'est toi qui décide de ton propre rythme! Le risque? Ne pas oser se dépasser et se reposer sur ces lauriers. Il faut se forcer régulièrement à tester ses limites! En toute sécurité bien sûr.

– **Du changement:** avec toutes les ressources qui existent sur le web, on peut facilement « magasiner » les professeurs et les styles que l'on préfère. On peut aussi changer juste pour le plaisir d'apporter un peu de nouveauté! Si l'anglais n'est pas un problème, rendez-vous sur Youtube et vous aurez des milliers de vidéos à votre disposition (sinon découvrez en bas de l'article mes deux sources québécoises). Moi j'adore [Bad Yogi](#) par exemple!

– **Aucun jugement:** Certains jours, on a tendance à regarder notre voisine de tapis et comparer. Et ça, ce n'est pas dans l'esprit yoga pantoute. Dans notre salon, on se concentre sur soi-même, on observe ses propres progrès, et s'en fout si notre tee-shirt nous tombe sur le nez!

– **Raison bonus – la présence de son chat:** il n'y a pas à dire... avoir son chat au bout du tapis qui te regarde avec les yeux ronds, ça permet d'enlever le peu de stress qui pouvait encore rester.



Mes outils pour faire mon yoga à la maison:

– **Mon Yoga Virtuel**: ce site est une vraie mine d'inspiration! On y trouve presque 250 vidéos, que l'on peut classer selon le style, la durée, le niveau, le professeur, etc. On peut ainsi répéter nos classes favorites ou changer à tous les jours, selon ce qui nous inspire. Certaines vidéos sont gratuites mais un abonnement est nécessaire pour profiter au maximum de Mon Yoga Virtuel (200\$/an)!

– « **Ma retraite yoga à la maison** » par Annie Langlois: ce livre écrit par la créatrice du site Mon Yoga Virtuel, apporte une touche plus spirituelle à la pratique. Dans les 7 chapitres du livre, on y apprend à se concentrer sur chacun de nos chakras, ces points d'énergie qui façonnent notre vie quotidienne. On apprend, on se questionne, on médite, on récite des mantras... Même si on a quitté notre tapis, on emporte avec nous les bienfaits du yoga et on s'en rappelle dès que c'est nécessaire durant notre journée. Pour ceux que ça intéresse, il est possible de passer à travers le livre sur une durée de 7 jours afin de vivre une retraite maison et se ressourcer.

– **Dfine**: j'ai découvert très récemment les vidéos de Virginie Duval, elles sont courtes et portent sur des éléments précis du corps ou répondent à un objectif en particulier. Sur son site on peut aussi télécharger un calendrier où elle nous conseille dans quel ordre enchaîner ses vidéos. Tout ça gratuitement!

Et vous, est-ce que vous vous rendez à chaque fois dans un studio? Si vous faites du yoga la maison, quelles sources d'inspirations utilisez-vous?

Anne-Lise

Note: J'ai reçu le livre « Ma Retraite de yoga » de Annie Langlois dans un envoi de presse.