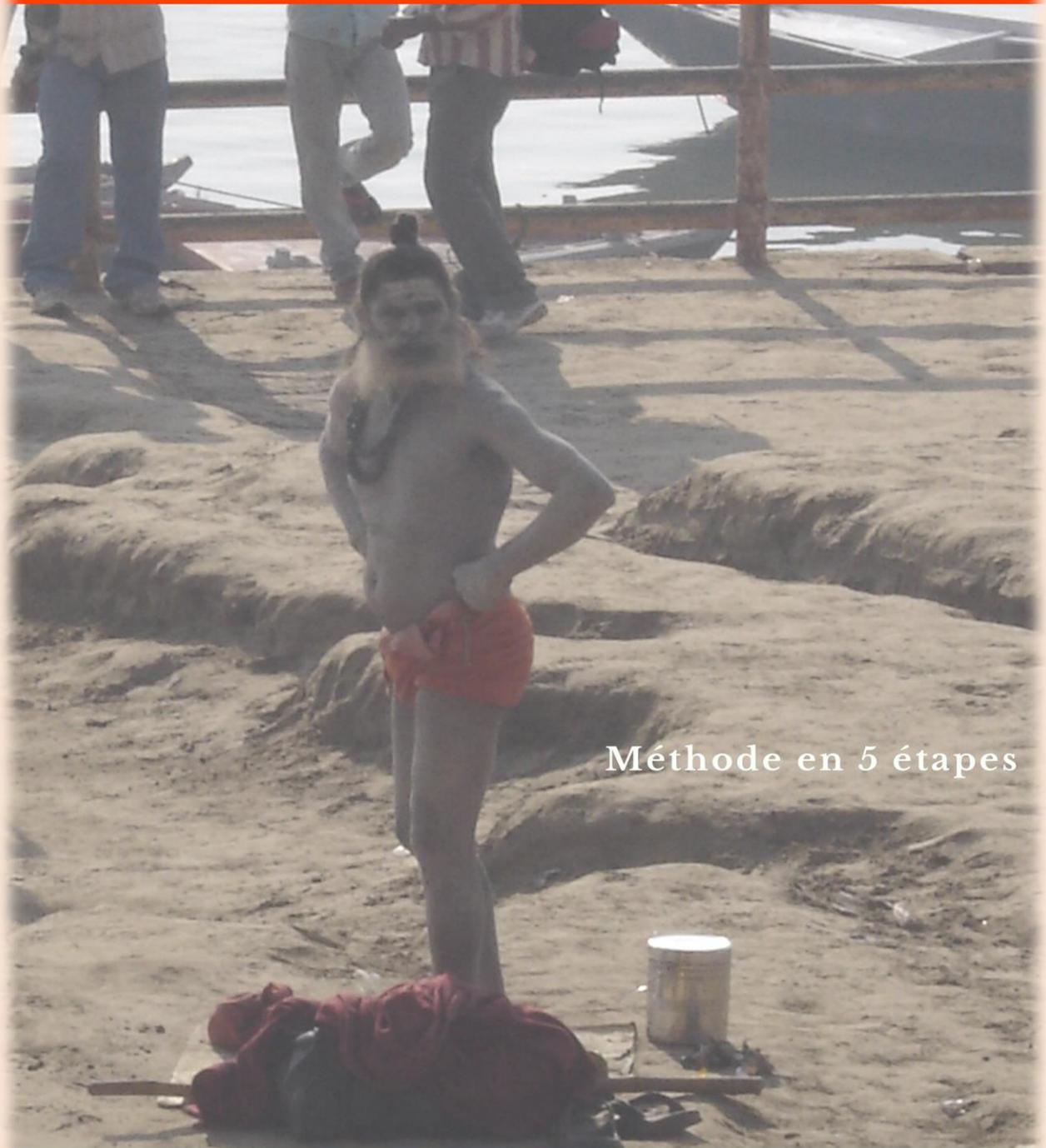


# *Mettre en place efficacement une routine de pratique*



Méthode en 5 étapes



compiled by Stef Ansel  
[le-yoga-dans-la-vie.com](http://le-yoga-dans-la-vie.com)

# Comment mettre en place efficacement une routine de pratique ? Méthode en 5 étapes.

## Avant-propos

Ceci est le résultat de ma propre expérience, après avoir longtemps bataillé, tâtonné, cherché la bonne approche, notamment au cours de ma formation de professeur de Yoga lorsqu' il s'agissait de trouver dans un emploi du temps déjà bien chargé, une heure par jour pour expérimenter nos enseignements en solo. J'ai tout essayé, les pratiques le matin, le soir, avant de partir au boulot, en rentrant ...pour finalement parfois mettre tout entre parenthèse, faute de méthode, de cadre, d'objectif clarifié avec moi-même, pour finalement repartir à nouveau, au prix d'un très gros effort pour relancer la machine qui aurait sans aucun doute couté moins d'effort à travers une régularité orchestrée.

Cette méthode fonctionne, pour l'avoir personnellement testée, elle n'est certainement pas la seule, elle n'a comme seule prétention, celle de vous apporter un éclairage, un cadre, un canevas dans l'objectif d'inscrire une pratique dans la régularité. J'invite chacun d'entre vous, curieux et motivé par cette lecture, à faire l'expérience, de suivre les étapes proposées et de jouer le jeu jusqu'au bout sur une durée minimale de 15 jours et d'en juger les effets après. On dit que c'est le temps qu'il faut pour créer une habitude.

## Qu'est-ce qu'une routine exactement ?

On peut définir la routine comme quelque chose que l'on pratique de façon régulière à un moment précis de sa journée. Se lever chaque matin à 6h30 pour exercer une pratique ou activité relève d'une routine précisément.

## **Pour quelle raison met-on en place une routine, à quoi cela sert-il ?**

J'y vois ici 3 raisons principales :

### **1) Pour pallier aux tendances naturelles de l'espèce humaine**

1. Tendance à la procrastination : procrastiner, ou comment remettre à demain ce que l'on pourrait faire le jour même ? c'est peut-être le mal du siècle dans nos sociétés où notre attention est en permanence bombardée à travers tous nos sens, ce qui fait que l'on a une fâcheuse tendance à zapper rapidement d'une activité à une autre en perdant de vue le fil conducteur et le sens premier du pourquoi l'on fait réellement les choses.
2. Une baisse de motivation sur la durée : du fait précisément que notre attention est soumise à rude épreuve, avec toutes ces sollicitations, tenir un engagement de pratique sur un long terme, si celui-ci n'est pas soutenu par une réelle et sérieuse motivation éprouvée, pourra vite tourner à l'abandon, donc à l'échec.

## 2) La régularité paye toujours et procure des résultats dans tous les domaines

- l'efficacité s'obtient uniquement par un **entraînement régulier** ceci n'est plus à prouver, ceux qui ont appris une langue étrangère ou un instrument de musique le savent parfaitement et vous le confirmerons. Le cerveau intègre les données, par acte réflexe, il assimile progressivement, cette acquisition cognitive qui sera ensuite inscrite dans la mémoire à long terme comme quelque chose d'intégré et d'ancré.

## 3) Les énergies de la vie courante nous récupèrent tôt ou tard si on ne fait rien

Se charger en énergie est quelque chose que l'on connaît parfaitement dans la pratique du Hatha Yoga, partant du principe que si nos énergies ne sont pas suffisamment fortes et élevées, pour tenir la barre de notre destinée choisie, nous nous ferons récupérer par le cours de la vie et l'indolence de la société qui ne cherche nullement à éveiller notre niveau de conscience ni à nous faire grandir, mais qui au contraire, à comme seule ambition que celle de nous faire rentrer dans un moule, dont les objectifs sont finalement assez basiques : **se reproduire** et **consommer** pour simplement assurer la survie du système. A vous de choisir votre camps !

## De la routine à l'habitude ...

Une fois la routine établie, nous parlerons alors d'habitude.

**Comment passer de l'une à l'autre ?** : C'est le bon usage du temps qui fera que d'une routine établie au début sur un simple acte de volonté, avec lequel parfois il faudra parfois acquérir une réelle détermination, pour se mettre en action (en ayant bien toujours quelque part à l'esprit du pourquoi on fait ces choses-là et des **bénéfices** que nous prévoyons d'en retirer à terme, c'est vraiment essentiel ! On finit ensuite par adopter une habitude qui se fera ensuite tout naturellement (un peu comme l'on se brosse les dents le soir avant d'aller se coucher) dans un acte parfaitement intégré de notre vie quotidienne, de votre mode de vie.

## ÉTAPE N°1 : **Se fixer un objectif personnel S.M.A.R.T de ce que l'on cherche à obtenir**

Il est impossible de tenir une ferme volonté sur la durée si on ne détermine pas au préalable un objectif précis associé. Il est fondamental que vous preniez un petit temps avant de vous lancer à corps perdu dans l'action envisagée. Un petit temps de réflexion pour simplement mettre à jour ce que vous souhaitez réellement résoudre comme question avec cette activité ? En quoi cet objectif va améliorer votre quotidien selon vous ? Écrivez-le.

## Qu'est-ce qu'un objectif S.M.A.R.T ?

Cet acronyme assez connu est extrait d'un vocabulaire issu du monde de l'entreprise

Définir un objectif SMART c'est avant tout chercher à déterminer ce que l'on vise ?

Nous devons être capable de répondre à ses questions. Quelle durée suis-je capable de consacrer à ma pratique ? Pour quel résultat attendu ? Comment saurai-je que mon résultat/objectif est atteint ?

La méthode de l'objectif est celle-ci, chaque objectif doit répondre à ces cinq lettres (à compléter) :

Un objectif doit :

- ✓ **S** : *Spécifique* -> être fixé en fonction de ma situation du moment et me correspondre
- ✓ **M** : *Mesurable* -> pouvoir être suivi dans sa progression et quantifiable
- ✓ **A** : *Accessible* -> être adapté à nos propres contraintes tout en restant suffisamment stimulant et ambitieux pour nous faire sortir de notre zone habituelle de confort
- ✓ **R** : *Réalisable* -> être déterminé en fonction de nos priorités et de nos potentiels d'action
- ✓ **T** : *Temps* -> être défini dans le temps, sur une durée.

Prenez bien le temps de **formaliser cet objectif** puis, ensuite, de le faire apparaître de façon **visible** sur un tableau, un mur, la cuisine, la salle de bain, votre ordinateur en fond d'écran ...afin de l'avoir **TOUS LES JOURS** sous vos yeux en guise de rappel.

C'est important surtout lors des passages à vide et des moments difficiles, si la motivation devait s'éteindre.

- Adopter la posture du « bon sceptique » : Partez du principe que l'on ne prend aucun risque à essayer quelque chose dont des personnes qui l'ont déjà testé avant vous, vous disent que cela fonctionne. Essayer la routine sur **15 jours** et s'y tenir véritablement. Décidez de vous donner entièrement les moyens, et d'en apprécier objectivement les résultats à l'issue uniquement. C'est ça l'attitude du bon sceptique. Ne se faire une idée qu'après avoir testé soi-même sans présager de rien à l'avance. Si cela ne convient pas ou ne fonctionne pas pour soi on aura simplement expérimenté une nouvelle chose que l'on ne poursuivra pas. En revanche cela pourra aussi devenir un véritable révélateur, une découverte de nouveaux espaces et d'apport de connaissances personnelles que vous garderez ensuite comme une capacité acquise pour tout ce que vous entreprendrez.

## ÉTAPE N°2 : Les conditions extérieures de la mise en place

- **Condition physiologique** : Demeurer à jeun, si vous commencer le matin, c'est toujours mieux de pratiquer l'estomac vide, ainsi toute l'énergie mobilisée sera exclusivement disponible pour votre pratique et non mobilisée pour la digestion. Et puis selon les techniques effectuées, avec l'estomac plein cela pourra procurer des sensations désagréables.

- **Lieu** : Trouver chez vous un petit espace invitant, cosy dans lequel vous vous sentez bien (pas besoin que celui-ci soit forcément grand), un petit coin un peu aménagé suffira, un espace dans le bureau, essayer de limiter le désordre environnant afin de vous créer une petite bulle "zen" ,non agressive à la vue (même si on a les yeux fermés les affaires amoncelées et le désordre environnant peuvent nuire à votre recherche de calme et d'apaisement). L'idée d'aller dans cet espace ressource n'y sera encore que plus tentant. Veiller aussi à ne pas être dérangé pendant votre temps de pratique ( ceci est IMPERATIF ! quoi qu'il arrive ce moment est le vôtre, c'est non négociable. A vous de vous organiser en conséquence ! Prévenez votre entourage que ce (petit) moment est pour vous et que vous souhaitez que l'on ne vous dérange pas) . Vous n'y êtes pour personne (y compris le chat qui miaule...) . Ils auront vite fait d'inscrire eux –aussi après quelque temps établi de votre routine une habitude ;-)...
- **Soignez les facteurs d'ambiance** : pour favoriser la notion de plaisir de s'y mettre. Par exemple des odeurs non agressives que vous appréciez, huile essentielle, faites brûler un encens doux et naturel de préférence ...ou rien selon vos goûts.
- **Préparer le lieu la veille**, afin de ne pas perdre de temps inutile le matin (lorsque les minutes sont comptées ) : prévoyez déjà votre tapis de pratique installé, le ou les coussins prévus pour relever l'assise (rappel pour une meilleure assise le bassin doit être basculé vers l'avant, les genoux positionnés plus bas celui-ci afin d'étirer les muscles des hanches et non pas les remonter ce qui équivaldrait à les tendre vers le haut à l'inverse de l'objectif de détente recherché)
- **La gestion de votre timing de routine**
  - Il s'agira de **déterminer en amont le temps que vous souhaitez y consacrer** , ne soyez pas trop ambitieux au départ, il est préférable d'être **régulier** dans ce que l'on entreprend, **faire à petite dose** plutôt que de faire de longues durées de façon non orchestrée et décousue (voir intro) . Un minimum de **20 minutes** de pratique est toutefois à respecter afin de récupérer les effets bénéfiques, ne descendez pas en dessous. de préférence. Soit vous disposez de plus de temps visez alors 30 minutes. Une fois ce temps déterminé vous pourrez alors **programmer votre heure de réveil** en conséquence sachant que je vous recommande de prévoir plutôt large pour ne pas avoir à vous mettre "le feu dans le sang" et de devoir à l'issue rattraper un retard alors que précisément votre pratique aura été installée avec l'optique de créer un espace plaisir pour bien démarrer votre journée , tout le bénéfice serait alors compromis....

*Par exemple : si vous prévoyez de faire 30 minutes d'exercices de Yoga et que vous devez partir travailler à 7h30 levez-vous 1 h avant, soit à 06h30 ce qui vous laissera 30 minutes pour vous préparer, en ayant déjà tout pré-organisé la veille. C'est là encore une (autre) habitude à prendre.*

- **Rassemblez vos affaires la veille**, celles de travail, préparez vos habits, votre petit déjeuner (sortir dès le soir ce qui peut déjà l'être) ... pour récupérer de précieuses minutes sur le matin au moment où l'on n'a guère envie de s'activer, alors que précisément le soir on est encore sur sa lancée de la journée, c'est toujours plus facile. Anticipez donc !

## **ÉTAPE N°3 : Se mettre en route**

### **Comment ?**

- Avant de vous lever dès le son du réveil comme un cabri et de partir billes en tête à votre pratique , prenez déjà le temps (quelques minutes) pour prendre conscience de  **votre présence à l'intérieur de votre corps au réveil**, connectez-vous à vos ressentis comme celui qui est le plus naturel, l'acte de respirer, ressentez la respiration qui circule (une conscience du va et vient du souffle dans le corps, de l'air qui pénètre et qui ressort par les narines), on pourra également commencer par ouvrir les volets/fenêtres pour ressentir la fraîcheur du matin vivifiante sur la peau du visage, repérer quelle est la narine actuellement en activité (la droite ?, la gauche ?, les deux ?) ceci pourra vous procurer des indications sur votre état énergétique interne : sachant qu'il alterne toutes les 3 heures environ.

*« Je suis en vie, j'existe, je respire...j'en ai conscience. J'éveille mon corps à cette présence, je me connecte avec mon enveloppe corporelle. »*

- **Douche ou pas douche avant de commencer ?** A vous de voir selon que vous préférerez vous y mettre directement ou bien si vous préférez avant réveiller votre corps avec l'eau. Cela dépendra de chacun. Personnellement j'ai testé les 2, la sensation de l'eau éveille le corps mais en même temps elle détourne de l'essentiel qui est de pratiquer en **objectif N°1**. Ces petites distractions anodines rencontrées sur le chemin du matin peuvent finir par contrarier vos bonnes résolutions, et mettre en difficulté la gestion fine du temps, car le mental encore peu convaincu des effets bénéfiques à ce stade de cette nouvelle routine instaurée peut parfois vous jouer des tours. C'est tellement plus simple de se donner de bonnes excuses pour lâcher et ne rien faire ....

**Donc mon conseil sera** d'éviter au maximum au début les moindres distractions sur le chemin du matin. Vous y mettre le plus rapidement dès la sortie du lit sera encore le mieux. Vous pouvez prendre toutefois avant de démarrer un verre de citron pressé avec de l'eau tiède, ça nettoie et purifie l'organisme tout en le désaltérant après la nuit ,puis sans tarder vous y mettre.

Il est aussi bon de rappeler qu'après une séance de Yoga , il est recommandé de **ne pas prendre pas la douche tout de suite après la pratique** pour ne pas « laver » les effets énergétiques de la pratique reçus sur tout le corps (le Prâna). On dit qu'il est bon d'attendre entre 1h, 1h30 avant de se lever. A chacun d'apprécier.

- **S'installer dans son lieu ressource** préparé la veille
  - Commencer par se placer en assise (tailleur, 1/2 lotus, lotus...) dans un premier temps pour simplement se recentrer et ressentir. On recherche dans cette phase-là à simplement poser le corps physique, le stabiliser, l'immobiliser. On veille à chercher à se grandir par les cheveux un peu comme si on nous les tirait vers le haut, cela va étirer doucement les muscles vertébraux tout le long de l'axe en douceur et les dénouer de la raideur de la nuit. Le matin, les muscles sont encore raides du sommeil pendant lequel le corps se refroidit, il faudra donc les réveiller eux aussi, les remettre en fonction progressivement. Ce moment sera propice à cela.
  - Pour éviter de trop faire cavalier le mental (Città) on va **placer sa concentration à l'entrée des narines** juste au-dessus de la lèvre supérieure et ressentir les picotements, la chaleur, la fraîcheur de l'air qui entre et qui sort et y revenir sans cesse dès que l'esprit s'échappe (et il va le faire ne vous inquiétez pas là-dessus !). Y revenir, encore et encore, observez juste les sensations de l'air qui entre et qui sort au début.
    - Une variante consiste aussi à **visualiser le souffle aller et venir le long de l'axe vertébral**, en imaginant une bulle d'air qui va et qui vient entre le centre énergétique de la racine (Base/Anus) et celui du front et ressentir de façon tactile ce va et vient du souffle intériorisé.

## **ÉTAPE N°4 : Quel programme de pratique adopter ? Faut-il le préparer ?**

Après vous être posé quelques minutes (entre 5 et 10 minutes en assise), votre corps sera déjà plus réceptif à quelques pratiques. Là deux cas de figure se présentent

- **Vous pratiquez déjà le YOGA** et souhaitez installer une routine, dans cette 4<sup>ème</sup> phase vous choisirez alors parmi les postures, celles que vous connaissez, celles qui vous viennent précisément, dans l'humeur de l'instant ; celles que vous avez particulièrement envie de faire, ce sont celles qui vous correspondent. Si vous avez prévu du temps pour en faire plusieurs vous respecterez simplement l'ordre qui consiste à les pratiquer en remontant les centres énergétiques vers le haut depuis ceux de la base pour terminer vers les centres supérieurs. Sinon prenez simplement la posture qui vous vient en ayant à l'esprit le fait de vous faire PLAISIR, tout simplement !
- **Vous ne connaissez pas** suffisamment de techniques, ou ne pratiquez pas le YOGA depuis suffisamment de temps pour être autonome dans votre pratique, mais souhaitez mettre en place **une routine matinale de recentrage et d'intériorisation**. Posez simplement votre corps en assise et vous focaliser sur votre respiration, comme expliqué dans le dernier

point de l'étape 3 ci-dessus. En focalisant simplement toute sa concentration sur le trajet de la respiration le long de l'axe (Technique 2) ou sur les sensations à l'entrée des narines (Technique 1), en choisir une un jour et l'autre le lendemain par exemple. Minimum 20 minutes de temps de pratique pour en avoir les effets. (Viser ensuite ½ heure)

## **ÉTAPE N°5 : Vous doter d'outils d'évaluation de votre routine**

Mesurer et apprécier les effets de votre pratique, vous permettra de **stimuler et d'entretenir votre motivation** à continuer dans un cercle vertueux, en effet lorsque ce que l'on fait est mesurable et les effets positifs sur notre organisme formalisés, cela nous fait prendre conscience et entretient une stimulation de persévérance nous invitant continuer à poursuivre nos efforts autour de l'activité entreprise.

L'envisager une fois seulement la durée accomplie des **15 jours** (pour obtenir des premiers résultats significatifs) sans s'arrêter, en l'envisageant comme un test, une expérimentation ludique, comme un jeu certes mais effectué de façon sérieuse.

Utiliser une feuille papier ou au format numérique, un carnet...

*Exemple de reporting d'activité*

<b>Date</b>	<b>Tps de pratique consacré à Concentration Méditation</b>	<b>Temps de pratique du Yoga</b>	<b>Observations des effets sur le plan Physique/Énergétique /Mental</b>	<b>Moment de pratique : Matin /Soir</b>
Lundi 01 Novembre 2017	10 min	15 min	Exemple - <b>Physique</b> : mise en éveil de mon corps. Sensation d'étirement - <b>Energétique</b> : une sensation de bien respirer de façon consciente, une énergie calme et intériorisée. - <b>Mental</b> : sensation de partir le matin au travail avec l'esprit calme et réceptif.	Matin
Mardi 02 Novembre	5 min	25 min	- <b>Physique</b> : Sensation de détendre et étirer mon corps. Libérer les tensions - <b>Energétique</b> : une sensation d'être rechargée. - <b>Mental</b> : préparée et réceptive et disponible pour ma soirée.	Soir

Il est important de bien **tenir à jour votre tableau de bord** afin d'apprécier et de noter (sinon un vrai risque d'oubli) ses propres ressentis pour pouvoir y revenir par la suite au moment du bilan de fin d'expérimentation.

Cela permet aussi d'avoir un **retour d'expérience** précis (pas besoin d'en mettre des tartines) juste un simple relevé qui permet la prise de recul puis de constater les effets de sa pratique.

Ceci permet aussi de s'observer soi-même, de **mettre en corrélation son état interne avec son tableau de bord**.

## EN GUISE DE CONCLUSION

Qui n'est finalement peut – être que le début de quelque chose d'autre ...

### La suite ?

*Pouvez-vous observer et formaliser (c'est mieux) les effets que cela a eu sur vous ?*

*Avez-vous été réguliers, rigoureux pendant ces premiers 15 jours ?*

Faites donc à ce stade pour vous **un premier bilan**.

*Etes-vous arrivés à maintenir 15 jours d'affilée de pratique ? Sinon pourquoi selon-vous avez-vous flanché ?* Soyez honnête avec vous-même, ce n'est pas grave en soi si vous n'avez pas respecté « le contrat » et l'engagement passé avec vous-même. Il faut juste pouvoir en apprécier les raisons factuelles, le plus souvent c'est la seule faiblesse qui est la cause, une forme de paresse peut-être. Cela démontre qu'il faut discipliner le mental, le conditionner pour la bonne cause (un peu comme lui nous conditionne à notre insu mais cette fois les rôles seront inversés).

C'est bien pour cela que l'on choisit de ne pas se donner une trop grosse ambition au départ :

**15 jours et une pratique quotidienne de 20 à 30 minutes par jour et puis on voit ensuite (ça vous l'aurez ancré je pense ;-))**

Si à l'issue, le constat opéré est que cela vous procure du bon, après l'effort initial de démarrage vous le ferez tout naturellement et spontanément mais il faut avant cela amorcer la pompe.

**Se fixer un engagement avec soi-même**, de la façon la plus honnête qu'il soit, nous n'avons rien à nous prouver, juste le fait que l'on a fait un choix avec Soi et que l'on fait du mieux que l'on peut pour s'y tenir et **respecter** ce contrat , puis ensuite **observer ses propres réactions** (vous en apprendrez peut être aussi beaucoup avec cet exercice sur **votre mode de fonctionnement** sur cette petite période ...). Garder l'attitude du témoin sans se juger, **juste OB-SER-VER !**

**Pouvez-vous dire si vos relations avec votre entourage (travail, famille) ont évoluées ?**

Si oui dans quel sens ?

*Dans quel état d'esprit êtes-vous arrivé au travail (essayez de vous remémorer de votre ambiance intérieure)*

-Si vous avez pratiqué le matin : *comment s'est ensuite déroulée votre journée?*

- Et si vous avez pratiqué le soir : *Quel était votre état d'esprit après la pratique, votre soirée ? Quelle fut la qualité de votre sommeil ?*

Encore une fois observez et notez tout ça

*Dans quelle type d'énergie étiez-vous ? (le climat intérieur, le souffle, l'ambiance interne : intériorisé, externalisée, agitée, calme, sereine, anxieux ?)*

*Est-ce que vous avez pu constater que les choses ont évoluées sur certains plans depuis le démarrage ? Si oui quelles choses ? Et de quelle façon ont elles évoluées sur la durée ?*

Voyez donc tout ce qu'il est possible d'observer.

Et si vous voyez que la pratique vous a été particulièrement bénéfique sur tous les plans, tirez-en vos conclusions personnelles après ce premier essai de 15 jours ...repartez alors immédiatement pour **un autre set de 15 jours** puis faites le bilan général de ce premier mois d'essai, entre les deux périodes, et voyez là encore les évolutions qui se sont opérées.

**Vous aurez ainsi, de façon anodine appris à :**

1. **Inscrire sur la durée une nouvelle et bonne habitude dans votre vie**, c'est un ancrage puissant et efficace, un espace-temps moment ressource auquel vous pourrez toujours avoir recours lorsque vous le souhaitez.
2. **Adopter une position de témoin**, de fait prendre un peu de recul avec le mode automatique de fonctionnement habituel, avec lequel nous sommes conditionnés si nous n'y prenons garde : on n'accorde souvent pas la conscience suffisante aux choses que l'on fait machinalement.
3. **Prendre un peu de temps pour vous** (ce n'est là qu'un début mais c'est un point essentiel dans une vie d'avoir cette démarche, car nous avons trop tendance à mettre principalement en avant notre côté altruiste, ce qui est très louable en soi ,sauf que si cela se fait à notre détriment, trop donner aux autres et ne pas se faire plaisir à soi-même faute de temps disponible devient problématique pour l'écologie interne. Vous aurez alors réussi à vous offrir **un espace -temps ressource** qui favorise la reconnexion à soi dans un monde où tout va trop vite, où l'être est malmené et devient multi -tâche, ce qui va à l'encontre du principe d'union qui constitue l'essence même du Yoga.

Pour bien fonctionner avec les autres, il faut en préambule faire ami-ami avec soi-même, être marié avec soi-même avant d'épouser quelqu'un d'autre.

