

Petits trucs et astuces pour se faire du bien avec presque rien



Ce livret vous est offert par



Y O G A M E

Bien se lever le matin	3
Aérer.....	4
Respirer.....	4
Pratiquer.....	7
La demi-chandelle Viparati Karani	7
Le chien tête en bas – Adho mukha svanasana	7
Le Cobra - Bhujangasana	7
L'enfant - Balasana	7
Bichonner vos pieds	8
Bichonner vos mains	10
Cuisiner	11
Houmous, chèvre frais, coriandre	11
Salade de carottes à l'indienne	12
Goûter	13
Bouquiner	14
Economiser	15
Bricoler	16
S'envelopper	17
Le Miel.....	18
Liste des ingrédients	19

Bien se lever le matin

S'ÉTIRER AU RÉVEIL : C'EST BON POUR LE CORPS ET L'ESPRIT !

3 MINUTES POUR REVEILLER LE CORPS



Avant même de sortir du lit, mobilisez vos articulations : chevilles, poignets, ... Bougez lentement, mobilisez votre corps avec douceur. S'il n'y a pas de contre-indication particulière, étirez-vous, toujours doucement, pas de mouvement brusque.

S'étirer permet d'assouplir les tissus musculaires et les articulations, favorise une bonne circulation sanguine et élimine les toxines.

Bien s'étirer, c'est se relaxer et faire le plein d'énergie au saut du lit.

Accordez-vous ce moment de détente avant de commencer votre journée !

Réveillez votre souffle, quelques respirations en conscience pour que les poumons soient tonifiés eux aussi.

Et pourquoi pas, poser une intention pour votre journée. Essayez de trouver quelque chose de positif : votre petit déjeuner préféré, un gel douche dont vous adorez l'odeur, une chanson qui vous donne de l'énergie, ... A vous de choisir !

Concentrez-vous sur un événement agréable qui vous attend dans la journée : votre cours de yoga 😊, de gymnastique, un film que vous allez voir, une personne que vous allez appeler, ... Vous pouvez également vous dire que vous passerez une « bonne » prochaine nuit. Le sommeil aussi se prépare !

Aérer

RENOUVELER L'AIR

MIEUX RESPIRER

Aérer sa maison est indispensable.

Vous éprouverez moins cette sensation d'enfermement et vous allez éliminer les odeurs : de la nuit le matin, de cuisine la journée, des cogitations le soir.

Vous augmenterez ainsi le taux d'oxygène et diminuerez l'humidité.

15 minutes, 2 à 3 fois par jour suffisent pour ne pas refroidir sa maison.

Profitez-en car la qualité de l'air s'est considérablement améliorée ces derniers temps.

Ce sera d'autant plus agréable pour vous si vous pratiquez des respirations le matin pour démarrer votre journée.



Respirer

LA RESPIRATION ALTERNEE, UN PRANAYAMA

PURIFIANT, APAISANT, EQUILIBRANT et ENERGISANT

Vous connaissez bien maintenant cette respiration que j'ai l'habitude de présenter comme « le couteau Suisse » des pranayamas, car elle peut se pratiquer à n'importe quel moment de la journée et en toute occasion.

- Nadi Shodhana purifie le système sanguin et respiratoire. La respiration plus profonde enrichit le sang en oxygène.
- Ce Pranayama renforce le système respiratoire et équilibre le système nerveux. Il aide à lutter contre la nervosité et favorise le calme.
- Aide à la digestion, prévient et améliore l'asthme et les troubles pulmonaires (rhinites, céphalées, etc.) grâce à l'élimination des microbes pathogènes présents dans les cavités nasales. Régularise et équilibre la circulation sanguine dans le cerveau.
- Equilibre le corps émotionnel et le flux d'énergie entre les côtés droit et gauche.

Il existe différentes façons de pratiquer ce pranayama. Je vous présente ici la version 1 qui est la plus simple. A vous de pratiquer et de tester la manière qui vous convient le mieux.

En position assise, dans votre lit le matin pour commencer votre journée après vos étirements ou le soir après votre journée pour

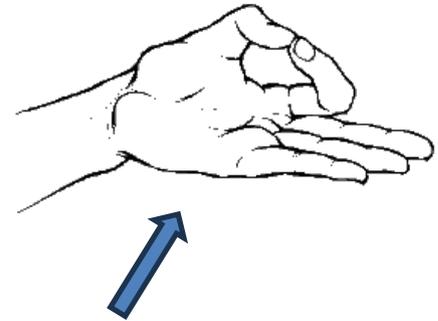
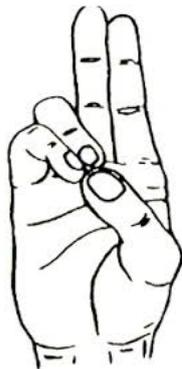
vous préparer au sommeil. Ou bien encore dans la journée assis sur une chaise.

Calme et détendu, concentrez-vous quelques minutes sur votre respiration naturelle. Placez les deux mudras en commençant par fermer la narine droite.

Position de la main droite :

Prana Mudra

L'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale).



Position de la main gauche :

Jnana Mudra

Geste des mains qui stabilise le mental, qui fait circuler l'énergie.

La pulpe du pouce recouvre l'ongle de l'index en exerçant une légère pression sur celui-ci.

Les autres doigts restent souples et unis.

Respirez 5, 10 ou 20 fois avec la narine gauche, la respiration est un peu plus profonde que d'habitude et part de l'abdomen.

Libérez la narine droite puis fermez la narine gauche avec l'annulaire et respirez par cette narine le même nombre de fois qu'à gauche.

Ramenez la main sur le genou et observez le flux normal de votre respiration.

Pratiquer

QUELQUES POSTURES DE YOGA

POUR RENFORCER LE SYSTEME IMMUNITAIRE ET SE FAIRE DU BIEN

Chaque posture a des effets bénéfiques. Si vous intégrez les 4 postures suivantes dans votre pratique, vous renforcerez votre système immunitaire.

La demi-chandelle Viparati Karani

Cette posture défatigue les jambes.

Le bassin légèrement surélevé, les jambes à la verticale contre un mur, serrées ou de la largeur du bassin



Le chien tête en bas – Adho mukha svanasana

Posture très complète qui travaille la circulation et le renforcement musculaire. Elle étire et ouvre le corps.



Le Cobra - Bhujangasana

Cette posture stimule le thymus (lien important avec le système immunitaire), renforce le dos et favorise une bonne circulation. Elle revitalise et renouvèle l'énergie.



L'enfant - Balasana

Posture qui favorise l'élimination des toxines et l'apaisement. Elle améliore donc l'immunité.

Permet de terminer une séance tout en douceur.



Bichonner vos pieds

SE RECONNECTER

LES MASSER

Nous les oublions bien trop souvent. Pourtant, ils sont sollicités au quotidien, souvent enfermés, parfois secs. Ils ont besoin d'être bichonnés, hydratés.

Trouvez un moment, peut-être le soir avant le coucher, pour les masser avec une huile ou une crème. Attention à ne pas glisser sur le carrelage ou le parquet 😊



Quelques idées d'huiles végétales à utiliser :

L'huile végétale d'argan : tonifiante, adoucissante, régénérante.

L'huile végétale d'amande douce : adoucissante, nourrissante, hydratante.

L'huile essentielle de lavande fine : calmante, purifiante.

L'huile essentielle de ciste ladanifère : cicatrisante, reconstituant cutané.

L'huile essentielle de géranium bourbon : régénérateur cutané.

LES BAIGNER

Pourquoi ne pas installer une routine quotidienne le soir après une longue journée pour prendre un bain de pieds au gros sel ou au sel rose de l'Himalaya ?

Le sel est en effet un conducteur électrique qui absorbe les ions négatifs. Quand il entre en contact avec la peau, il se charge d'enlever les énergies négatives qui se retrouvent dans votre environnement immédiat.

Remplissez une bassine d'eau assez chaude, ajoutez une poignée de de gros sel et laissez vos pieds tremper 5 à 10 minutes.

Vous voyez, ce n'est pas très long pour des avantages de taille : la peau sera assainie, la circulation du sang stimulée et le système musculaire détendu. Vous serez à l'abri des démangeaisons et des irritations. Peut-être même que de petites cicatrices disparaîtront.

Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de lavande. La lavande est calmante et apaisante, son odeur est agréable et relaxante.

MARCHER PIEDS NUS

Nos pieds sont de grands conducteurs d'énergie.

Marcher pieds nus nous permet de capter l'impulsion électromagnétique de la terre et de nous sentir bien plus ancré.

Bichonner vos mains

HAUT LES MAINS !

GOMMER ET HYDRATER

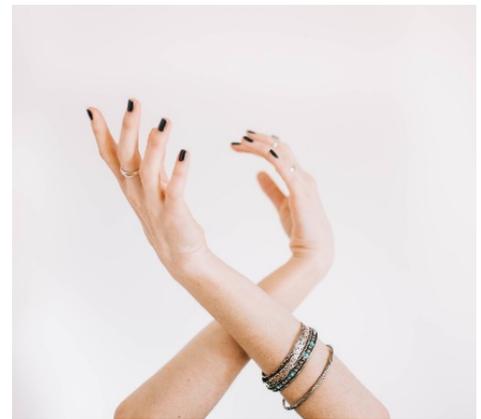
Les mains sont particulièrement sollicitées et exposées aux changements de température, aux tâches ménagères. Il est donc indispensable d'en prendre soin. En gommant les mains, vous libérez les cellules mortes, gagnez en douceur et facilitez la pénétration des actifs hydratants contenus dans les crèmes.

Voici un gommage express.

Il vous faut :

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de sucre



Mélangez dans un bol l'huile et le sucre (ou dans le creux de la main).

Massez doucement vos mains en effectuant des mouvements circulaires.

Laissez poser 5 minutes.

Rincez à l'eau claire, séchez-les bien et n'oubliez pas de les hydrater régulièrement avec une crème.

OPTION : VOUS POUVEZ REMPLACER LE SUCRE PAR DU BICARBONATE DE SOUDE.

Cuisiner

PARCE QUE C'EST JUSTE TROP FACILE

Houmous, chèvre frais, coriandre

Préparation : 10mn – Pour 4 personnes

Il vous faut :

200 gr de pois chiches cuits + 2cl de jus

1 petite gousse d'ail

120 gr de fromage de chèvre frais

40 gr de tahini

4 cl d'huile d'olive

Option : piment d'Espelette

Quelques brins de coriandre, sel et poivre



Egouttez les pois chiches et réservez 2cl de jus.

Pelez et dégermez l'ail.

Mixez les pois chiches (gardez-en quelques-uns pour la déco), l'ail, le fromage de chèvre frais, le tahini, l'huile d'olive et le jus de pois chiches. Salez, poivrez et ajoutez, si affinité, le piment.

Rincez et effeuillez la coriandre, ajoutez à l'houmous et mélangez.

Versez la préparation dans une assiette creuse. Creusez un sillon et versez un peu d'huile d'olive. Décorez des pois chiches entiers et de quelques feuilles de coriandre.

Dégustez.

Salade de carottes à l'indienne

Préparation : 10mn – Cuisson : 30mn - Pour 4 personnes

Il vous faut :

500 gr de carottes

2 gousses d'ail

1 c à c de gingembre frais râpé

½ c à c de cannelle

1 c à c de cumin en grains

1 c à c de sésame, 1 citron

2 c à s d'huile d'olive

Coriandre ciselée, sel et poivre



Epluchez les carottes et coupez-les en tronçons de 3cm de long, puis en diagonale.

Pelez et dégermez l'ail.

Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir l'ail et les carottes. Salez, poivrez. Ajoutez le gingembre, la cannelle, le cumin et le sésame. Faites cuire 3 minutes en remuant. Versez le jus de citron et 10 cl d'eau. Couvrez et faites cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

En fin de cuisson, découvrez pour faire s'évaporer le reste de liquide si nécessaire. Laissez refroidir. Parsemez de coriandre et placez au frais jusqu'au moment de servir.

Dégustez.

Goûter

SAIN ET SANS SUCRE AJOUTÉ

FAITES-VOUS PLAISIR

On ne peut pas toujours caser les 5 fruits et légumes qu'il nous est recommandé de consommer tous les jours.

Alors pourquoi ne pas se réserver une pause dans l'après-midi pour manger un fruit ?

Le goûter n'est pas synonyme de sucre ajouté. Les fruits en contiennent déjà et c'est le meilleur moment pour en consommer.



Si vous êtes à la maison avec des enfants, vous ferez ainsi une pause avec eux. Lors de cette collation oubliée par les grands, vous serez le bon exemple d'une consommation saine. Ce sera un moment de partage et de plaisir.

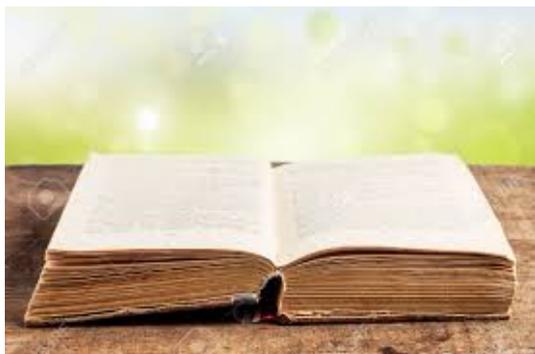
Si vous travaillez à l'extérieur, ce sera l'occasion pour marquer une pause de quelques minutes et de repartir plein d'énergie.

Le goûter est une collation à part entière qui apporte de l'énergie pendant plusieurs heures. Il évite les pics de glycémie, limite la fatigue et calme la fringale avant le repas du soir.

Bouquiner

LIRE OU RELIRE

MEME 5 MINUTES PAR JOUR



Après le travail, vous rentrez à la maison où vous attend souvent une deuxième journée de travail.

Les journées, en plus d'être fatigantes, sont longues et parfois compliquées car il faut tout gérer, les courses, l'école, les plannings, les jeux, les cris, les pleurs, mais aussi les rires, les câlins, votre temps ne vous appartient pas vraiment. Ces nombreuses casquettes que vous avez contribuent à une plus grande fatigue.

Si vous n'avez qu'un moment pour vous, réservez-le juste avant de vous endormir pour vous échapper quelques instants par la lecture, au lieu de rester les yeux rivés sur vos tablettes, smartphones,... qui perturbent le sommeil.

Vous trouverez bien sur une étagère un livre qui n'attend que vous, à lire ou à relire.

Economiser

EN PANNE D'ADOUCISSANT POUR VOTRE LINGE

*UN ASSOUPLEISSANT MAISON ET NATUREL
POUR VOTRE LINGE QUE VOTRE MACHINE
A LAVER VA ADORER*

Préparation : 10mn – infusion : 1 semaine ou moins

Il vous faut :

1 litre de vinaigre blanc

Ecorces d'agrumes au choix : citron, orange,...

C'est parti :

Ajoutez les écorces d'agrumes au vinaigre. Laissez infuser une semaine.

Filtrez le vinaigre que vous remettez dans la bouteille.

Et si vous n'avez pas la patience d'attendre vous pouvez toujours ajouter 50 gouttes d'huile essentielle de Tea-Tree (antiseptique/antifongique) ou de lavande à votre vinaigre à la place des agrumes.

Utilisation :

2 cuillères à soupe dans le bac rinçage à chaque lavage.



Bricoler

FAIRE PLACE NETTE

C'EST BON POUR LA TETE

Psys et coachs s'accordent à dire de plus en plus que prendre soin de son intérieur permettrait de mieux se sentir dans sa peau. De démultiplier son bien-être. D'être davantage dans le présent.

Alors plus d'excuse si les ampoules sont à changer, les vis à revisser et les clous à remplacer.



Prenez le temps de réparer ce qui est cassé, de trier pour donner ce qui est en bon état, mais ne vous est plus utile et de jeter ce qui n'est pas réparable.

Tout ce temps consacré au bricolage et à l'entretien de notre logis nous permet de nous réapproprier notre environnement. En jetant moins et en recyclant, nous faisons aussi du bien à notre planète. tra de profiter pleinement, lors du déconfinement, de grandes promenades. Notre maison sera rangée et réparée.

Si vous envisagez de vous attaquer à votre penderie, les techniques proposées par Marie KONDO dans son ouvrage « La Magie du Rangement » vous seront certainement très utiles.

S'envelopper

DE DOUCEUR

ET DE COULEURS

Portez vos vêtements les plus agréables. Ceux dans lesquels vous vous sentez à l'aise, dans lesquels vous vous sentez beaux.

Il est tellement agréable de se lover dans de belles matières, mais aussi de choisir les bonnes couleurs.



« Broyer du noir », « Voir la vie en rose », ...

Les couleurs ont une influence sur l'humeur.

Le rouge, le orange et le jaune donnent de l'énergie et du courage, aident à lutter contre la déprime et la tristesse.

Le vert, le bleu et le violet apaisent et inspirent la tranquillité, la relaxation.

Le blanc et le beige symbolisent la pureté et la simplicité.

Le rose et le fuchsia évoquent la confiance, l'innocence.

Le noir et le gris évoquent tristesse et pessimisme, mais aussi élégance et sérieux, à adapter en fonction des situations, sans en abuser.

Choisissez surtout les couleurs qui vous font du bien, écoutez-vous.

Le Miel

IL A TOUT BON

ANTIBACTERIEN, ANTI-INFLAMMATOIRE, ANTIOXYDANT

Contre la fatigue

Faire une infusion de thym et ajouter une cuillère à soupe de miel de thym.

Contre le surmenage

Faire une infusion avec 1 litre d'eau et 30 grammes de lavande. Boire pendant la journée avec du miel de lavande ou de mélisse.

Bain calmant

Mettre 5 cuillères à soupe de miel d'oranger et 6 gouttes d'huile essentielle d'oranger dans un litre de lait de soja tiède. Verser dans le bain.



Liste des ingrédients

aérer	4	huiles végétales.....	8
agrumes.....	15	infusion	15, 18
ail	11, 12	lavande.....	8, 9, 15, 18
bain.....	18	linge	17, 18
cannelle	12	livre.....	14
carottes.....	12	mains.....	10
citron.....	12, 15	miel.....	18
coriandre	11, 12	pieds.....	8, 9
cumin	12	piment d'Espelette.....	11
détente	3	pois chiches	11
digestion.....	5	posture de yoga	7
énergie	3, 5, 6, 7, 9, 13, 17	ranger	16
fatigue	18	respirations.....	3, 4
fromage de chèvre.....	11	sésame.....	12
fruits	13	sucre	10
gingembre	12	surmenage.....	18
gros sel.....	9	tahini	11
huile d'olive.....	10, 11, 12	vinaigre.....	15

Mise en garde : En règle générale, et sauf indication contraire ou prescription par une personne compétente, les huiles essentielles sont déconseillées aux enfants de moins de sept ans, aux femmes enceintes surtout durant les trois premiers mois de leur grossesse, aux femmes allaitantes et aux personnes ayant des antécédents de troubles convulsifs ou épileptiques.

Elles peuvent également interagir avec les médicaments. En cas de traitement, ou de doute demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Tenez compte de vos allergies et de vos goûts.

SOURCES : EONA-LAB, MADAME FIGARO, YOGAMRITA, YOGAINDAILYLIFE, DIVAYOGA, FEMININBIO, YOGA&VIE



Y O G A M E

www.yogame.fr – contact@yogame.fr – 06 83 75 21 54

© tous droits réservés YOGAME 2023 – ne peut être vendu