

LBRIS

AURÉLIE EDMOND

We know
books

20 de minute pentru tine

Combină yoga, Pilates și meditația
ca să învingi stresul și să-ți stimulezi energia!

Traducere din limba franceză
de Ana-Maria Datcu

Introducere	7	Rutină anti-depresie	100
Drumul meu până la această carte	8	Rutină pentru îmbunătățirea tranzitului	106
Ce trebuie să ai la îndemână	10		
Cum se utilizează această carte?	12	MEDITAȚIE	
Cele 10 recomandări înainte să începi	14	Copacul vieții	113
Un pic de teorie	17	BONUS	
Noțiuni de bază în yoga	18	Trucurile mele pentru starea de bine	114
Noțiuni de bază în Pilates	22	Programul meu de regenerare!	118
Meditația, ascultarea interioară	24		
Respirația conștientă	26	Rutinele mele de somn și relaxare	121
Rutinele mele de energie pozitivă	29	YOGA	
YOGA		Respirația alternată	122
Respirația	30	Rutină pentru circulație	124
Purificarea	32	Rutină pentru somn odihnitor	130
Salutul soarelui	34	MEDITAȚIE	
		Destinderea musculară completă	137
PILATES			
Respirația laterală	42	PILATES	
Rutina de trezire musculară	44	Rutină pentru senzația de picioare grele	140
Rutina de centrare	50	Rutină antistres	146
Rutină pentru energie	56	Rutină împotriva durerilor de spate	152
		MEDITAȚIE	
MEDITAȚIE		Somn liniștit	159
Respirația de dimineață	63		
BONUS		BONUS	
Trucurile mele pentru starea de bine	64	Trucurile mele pentru starea de bine	160
Programul meu de energie pozitivă!	68	Programul meu de relaxare!	164
Rutinele mele de regenerare	71	Programul meu pentru starea de bine!	166
YOGA		Index de posturi și exerciții	169
Respirație: coerența inimii	72		
Rutină pentru eliminarea tensiunilor	74		
Rutină pentru recentrare	80		
Rutină pentru forță și energie	86		
PILATES			
Rutină pentru postură	94		

Drumul meu *până la această carte*

CINE SUNT EU?

Sunt o fată de la țară, iubitoare de viață și de oameni, am 40 de ani și sunt mamă a 3 copii blonzi minunați. După ce am studiat asistența socială, mi-am schimbat calea și m-am apucat de sport, un domeniu care mi-a plăcut întotdeauna. Am început cu dansul și am continuat cu fitnessul.

În 2003, am devenit antrenoare sportivă, după ce am obținut o diplomă de stat în fitness. Am avut șansa de a-mi exercita profesia în cele mai mari centre din zona metropolitană a orașului Lille. Am lucrat cu un număr mare de cursanți cu nevoi foarte diferite, ceea ce mi-a permis să îmi dezvolt diferite competențe. Viața mea cotidiană a fost punctată de cursuri de consolidare musculară, cardio, stretching și dans.

În 2010, am devenit mamă. Bineînțeles, corpul și inima mea s-au transformat. După 9 luni de pauză profesională în care m-am pregătit pentru sosirea copilului mult așteptat, m-am întors treptat la sala de sport. Și o nouă oportunitate mi-a apărut în cale cu o formare pentru a deveni instructoare de Pilates. Am acceptat imediat această nouă provocare!

Am descoperit apoi o altă modalitate de a înțelege exercițiul fizic, pe care am dorit să o împărtășesc în predarea

mea. Am înțeles în acel moment că trupul nu poate fi disociat de minte și în-deosebi ce putere extraordinară are respirația. În curând, am observat, atât la cursanții mei, cât și la mine, cum corpul se schimbă, inima se îmbogățește, durerile dispar și se ivesc zâmbete.

În 2011, i s-a alăturat familiei cel de-al doilea fiu. Aceasta a reprezentat o schimbare semnificativă în viață: inima de mamă mi s-a extins și mai mult, dar, în același timp, am trecut printr-o separare dificilă.

În acest moment complicat a apărut yoga în viața mea. Prin intermediul sesiunilor, am ajuns să o cunosc pe cea care sunt cu adevărat în adâncul sufletului. Am acceptat să-mi dezgolesc sufletul și am simțit cum toate straturile mele de dureri, temeri, resentimente îngropate se desfac pentru a-i face loc celui mai minunat lucru din lume: iubirea. Și nu-mi mai este teamă să-mi trimit iubire în fiecare zi. De atunci, mă simt liberă și fericită.

Mi-am dat seama că nimic nu se întâmplă accidental (nici măcar întâlnirea noastră de astăzi, prin intermediul acestei cărți), că fiecare eveniment are un sens și cu toții deținem resurse enorme în noi.

Am adoptat meditația pentru a merge mai departe în această descoperire

a celorlalți și a mea. Este micul meu moment de decuplare, o altă nișă de stare de bine în care îmi place să mă regăsesc. Simt în timp ce meditez că dincolo de corpul care se mișcă există inima care bate, gândul și respirația care influențează tot restul.

Grație acestor noi obiceiuri, am încetat să mă mai gândesc că viața mea era lipsită de valoare, că nu eram suficient de bună. Mi-am trimis iubire și m-am transformat; totul s-a schimbat. Combinația dintre Pilates, yoga și meditație îți sporește la maximum șansele de a-ți recăpăta energia, forța, echilibrul, stabilitatea, încrederea, flexibilitatea... Atâtea elemente necesare pentru starea de bine și pentru a îmbătrâni frumos! Astăzi, în cuplu, ca mamă fericită, trăiesc fiecare clipă cu recunoștință și seninătate.

CANALUL HAPPY COACH

Când fiul meu cel mai mic avea 2 ani și după 15 ani de muncă pentru alții, am decis să-mi creez afacerea mea și să mă lansez pe rețelele sociale. Numele Happy Coach a ieșit imediat în evidență: un amestec între scopul învățăturilor mele (să te fac mai fericit) și buna dispoziție pe care o aduc mereu în cursurile mele. Mi-am creat apoi canalul de YouTube pe care livrez conținut în domeniile care mă animă astăzi și pe care le vei găsi aici: yoga, Pilates, meditație.

PROGRAMELE 28JPS

Am intenționat să merg mai departe în coaching și să ofer soluții la cheie pentru diverse probleme experimentate chiar de mine. Astfel am creat programele 28JPS (*28 Jours Pour Soi*, „28 de zile pentru sine“). Primul a fost lansat

în 2018, având ca obiectiv principal să te sprijine în atingerea echilibrului și a stării de bine. Programele 28JPS sunt videoclipuri de yoga, Pilates și meditație care te ajută să îți crezi noi ritualuri, să fii mai fericit, să îți sporești încrederea și să îți tonifiezi corpul.

ASTĂZI, CU ACEASTĂ CARTE...

Acesta este un nou pas! Vreau să pun la îndemâna tuturor aceste discipline adesea puțin cunoscute sau considerate prea dificile, prea riguroase, prea elitiste... Îți doresc din toată inima să îți găsești pacea interioară și să te iubești necondiționat. Cu toții avem trasee de viață diferite, corpuri diferite, dorințe și nevoi diferite, dar cu toții împărtășim aceeași dorință: să fim fericiți. Învață cum să înțelegi fericirea! Sper că această carte te va ajuta să o faci.



Ce trebuie să ai la îndemână

Yoga, Pilates și meditația necesită investiții mici. Când îți alegi echipamentul, asigură-te întotdeauna că te simți în largul tău.

ȚINUTĂ CONFORTABILĂ

Aceasta nu trebuie să fie nici prea largă, nici prea strâmtă și să ofere suport pentru piept, în cazul femeilor. Din acel moment, ești liber să porți tot ce îți place: culoare, model, formă... Distracție plăcută! Nu sunt necesare încălțări, întrucât toate cele trei discipline se practică desculț. De fapt, acest lucru favorizează ancorarea și stabilitatea și evită eventualele probleme de circulație cauzate de încălțări sau șosetele prea strâmte.

SALTEA

Este o necesitate. Este cea mai mare investiție a ta, care se amortizează foarte repede, întrucât vei petrece timp cu salteaua, spre surprinderea ta! Așa că nu ezita să achiți prețul necesar. Ai

Sfatul meu

Ținuta și salteaua sunt singurele două elemente indispensabile practicii. Îți va fi util însă și restul echipamentului.

nevoie de una de bună calitate, confortabilă, de preferință antiderapantă.

PERNĂ DE MEDITAȚIE

Șederea direct pe podea nu este cea mai comodă postură pentru mulți dintre noi. Cu o pernă este mult mai confortabil pentru fese, spate, șolduri și articulații. Încearcă! Ia-ți un *zafu*¹ frumos sau folosește orice tip de pernă.

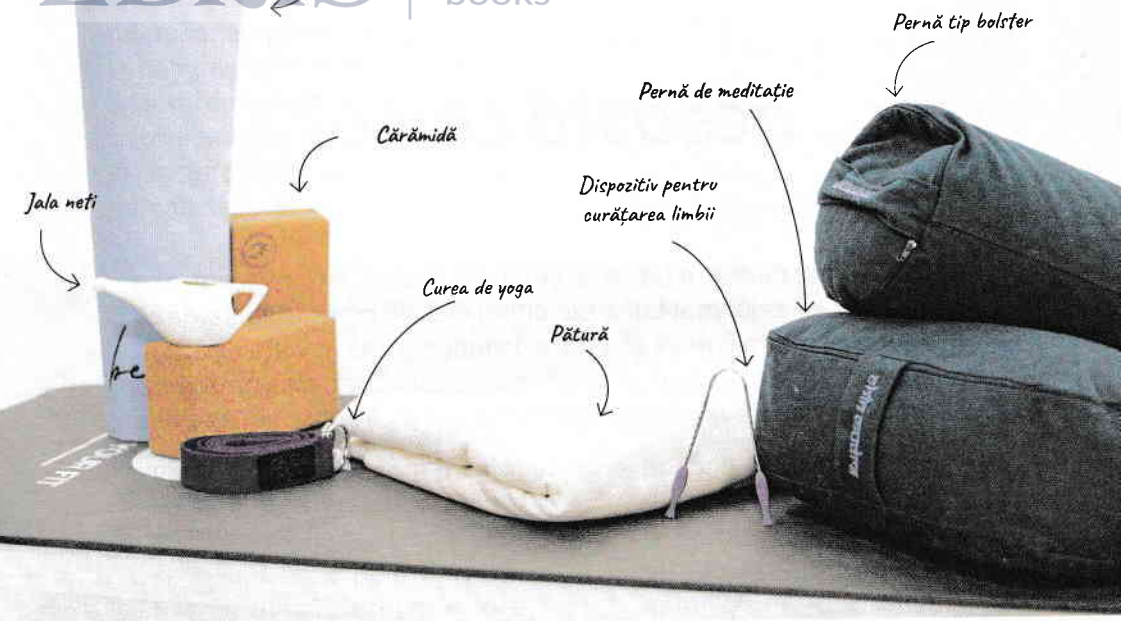
PERNĂ TIP BOLSTER

Această pernă foarte confortabilă amplifică relaxarea corpului în anumite poziții și ajută la eliberarea tensiunii. O poți înlocui, desigur, cu o altă pernă sau cu una lungă și groasă cu o formă similară.

CĂRĂMIDĂ

Aceasta îți permite să efectuezi anumite posturi cu mai multă comoditate. De exemplu, așază mâinile pe o cărămidă dacă nu reușești să le pui pe pământ. În funcție de partea pe care o așezi, cărămida oferă trei înălțimi diferite pe care le poți adapta în funcție de

¹ Pernă fermă, rotundă, cu o grosime de circa 10 centimetri (uneori în formă de semilună). (n.tr.)



senzațiile și evoluția ta. Dacă nu ai la dispoziție o cărămidă, este de ajuns un dicționar mare!

CUREA DE YOGA

Îți permite să lucrezi la flexibilitate și astfel să fii mai bine aliniat în corp și să execuți anumite posturi cu mai multă ușurință. O poți înlocui cu o cravată sau un cordon de halat de baie, de exemplu. Stai pe podea cu picioarele întinse și nu reușești să atingi tălpile cu

măinile? Cureaua îți este utilă aici: ține o bucată de curea în fiecare mână și strecoar-o pe sub tălpi. Apoi îndreaptă spatele și apleacă trunchiul peste picioare în timp ce îndoi ușor brațele. Gata, postura poate fi realizată!

PĂTURĂ

Aceasta îți ține de cald în timpul meditației, dar este folosită și ca suport în diferitele posturi.

Cum se utilizează *această carte?*

Cartea de față nu este o biblie de yoga sau Pilates. Am conceput-o ca pe o colecție a celor mai bune exerciții și idei ale mele, în speranța că îți aduc mai multă fericire și o stare de bine sporită în viața ta cotidiană. Deschide-o în fiecare zi ca să urmezi o rutină sau chiar și doar ca să preiei un sfat. Ea va deveni mica ta nișă de fericire, întâlnirea cu tine în fiecare zi.



TEORIA

Primul capitol prezintă principiile de bază din yoga, Pilates și meditație. Nu se dorește a fi o prezentare completă, ci doar să îți ofere elementele de bază ale acestor discipline, ca să le înțelegi mai bine și să observi toate beneficiile.



RUTINELE

În această carte vei găsi rutine de yoga, Pilates și meditație.

- Dacă îți lipsește energia și tonusul și te simți obosit dimineața, mergi la capitolul **Rutinele mele de energie pozitivă** (vezi p. 29).
- Dacă te simți greoi și lipsit de vitalitate, folosește capitolul **Rutinele mele de regenerare** (vezi p. 71).
- Dacă îți este greu să lași în urmă grijile și tensiunile zilei sau dacă somnul este dificil de obținut ori nu este foarte odihnitor, aruncă o privire la capitolul **Rutinele mele de somn și relaxare** (vezi p. 121).

BONUSURI

La sfârșitul fiecărui capitol vei găsi:

- Trucuri pentru starea de bine cu rețete sănătoase pentru corp și activități de dezvoltare personală.
- Sugestii de programe săptămânale cu combinații de posturi și exerciții, în funcție de timpul avut la dispoziție, care te ajută să începi.



Sfaturile mele

1. Rutinele de energie sunt cele mai indicate pentru **dimineață**, cele de regenerare sunt bune pentru **zi** și cele de somn și relaxare sunt bune pentru **seară**. Dar nu ezita să le urmezi în orice moment când simți nevoia. Dacă ești foarte stresat dimineața, o rutină de relaxare va fi benefică și rezonabilă, de exemplu.
2. Urmează rutinele și capitolele **fără o anumită ordine**. Într-o săptămână ai posibilitatea, de exemplu, să combini rutinele de energie pozitivă și relaxare în funcție de nevoi și senzații. Dacă ai puțin timp la dispoziție, nimic nu te împiedică să efectuezi doar unul sau două exerciții. Salutul Soarelui, de

exemplu, este o secvență care poate fi realizată în fiecare dimineață, o singură dată dacă te grăbești sau de mai multe ori dacă ai timp. În mod asemănător, amestecă exercițiile de yoga și Pilates și alcătuiește-ți propriile rutine sau urmează programele sugerate la sfârșitul fiecărui capitol.

3. Păstrează această carte într-un loc vizibil. În acest fel îți amintești să o consulți și este posibil chiar să le oferi ocazia membrilor familiei și prietenilor să îți cunoască micile secrete pentru starea de bine. Și, mai presus de toate, simte-te bine: acesta este firul conducător al cărții!

Cele 10 recomandări *înainte să începi*

Lucrurile se schimbă doar dacă ești pregătit să le acorzi timp, chiar și un pic, iar repetiția îți permite să progresezi la nivelul superior. Faci pentru a desface, desfaci pentru a reface... Transformarea, evoluția încep cu acest prim pas. Punctele de mai jos reprezintă baza pentru evoluția ta viitoare.

1. Întâlnește-te cu tine

„Nu am timp, am prea multe lucruri de făcut, voi exersa mâine...” Aceasta este scuza noastră principală ca să nu începem. STOP!

Pune-te pe primul loc. Renunță la diferitele constrângeri și fă-ți timp să te așezi un moment. Câteva minute sunt suficiente. Organizează-te, cere ajutor pentru sarcinile zilnice, responsabilizează-ți copiii. Notează-ți în agendă sesiunile și onorează-le. Planifică duminica sesiunile săptămânale pentru săptămâna următoare sau urmează programele de la sfârșitul fiecărui capitol.

2. Găsește-ți intenția (*sankalpa*)

După ce te-ai întâlnit cu tine, identifică motivul prin găsirea intenției: de ce anume ai nevoie astăzi, ce necesită corpul tău?

Fii realist în privința aspectelor existente. Stabilește-ți obiective realizabile și nu te grăbi. Fii blând și grijuliu.

3. Găsește un spațiu de exersare

Yoga, Pilates și meditația necesită foarte puțin echipament. Totul este în regulă dacă ai la dispoziție suficient spațiu ca să-ți întinzi salteaua. Ai posibilitatea să practici oriunde și în orice moment al zilei, atât timp cât ești pregătit să o faci.

Crearea unui spațiu confortabil și liniștit conferă o altă dimensiune sesiunilor tale. Așază la distanță obiectele conectate (telefon, calculator etc.). Setează o lumină blândă, muzică sau un miros plăcut. Însoțitori ai sesiunilor pot fi și plantele verzi, uleiurile esențiale, tămâia și pietrele prețioase. Fii creativ!
Frumusețea locului trebui să ți se potrivească.

4. Ascultă-ți senzațiile și eliberează-te

Sunt zile în care energia este prezentă încă din prima clipă și altele în care ai impresia că îți pierzi timpul.

Aceasta este doar o credință limitativă. Ascultă, observă, schimbă-ți modul de gândire și acceptă că nu totul este perfect. **Încetează să faci și începe să fii.**

5. Elimină toate distragerile

De ce anume suntem cel mai mult dependenți? Smartphone-ul se află adesea în capul listei! El face totul: ne trezește, ne amintește de o întâlnire, ne conectează la rețelele sociale, ne permite să trimitem un mesaj cu viteza luminii, uneori chiar în mai puțin timp decât ne ia să îl transmitem pe cale orală...

Îndepărtează-te de exterior pentru câteva minute, nu ca să te rupi definitiv de lume, ci **pentru a intra mai adânc în lumea interioară**. Singurele sunete care trebuie să te însoțească în timpul sesiunilor sunt cele ale respirației și mișcărilor.

6. Ține un jurnal

Alege un caiet frumos care să îți placă și să te facă să dorești să-l deschizi. Notează-ți senzațiile și emoțiile înainte și după sesiuni. Doar câteva cuvinte. **Ideea este să înveți să descriezi mesajele corpului ca să îi satisfaci adecvat nevoile.** Revino din

când în când la notițe ca să evaluezi cât de departe ai ajuns.

7. Distrează-te

Nu face nimic din obligație. Gândește-te la aceste sesiuni ca la o întâlnire blândă, un moment suspendat în afara timpului.

Cu cât practici mai mult, cu atât vei observa schimbări profunde la nivel fizic și mental. Nu uita că lucrurile funcționează doar dacă îți place să le faci.

8. Fă curat

Cum să ne simțim senini când totul în jur este aglomerat și supraîncărcat? Sortează, aruncă, dăruiește cui are cu adevărat nevoie. Te vei simți util și, în primul rând, mai ușor.

9. Respiră conștient

Pe parcursul sesiunilor vei învăța că **respirația este baza pentru orice**: o sursă de viață, de energie, eliberare, concentrare, explorare și multe altele.

10. Cultivă bunăvoința și recunoștința

Ai ales această cale. Fii mândru de ceea ce este, de cine ești tu, de ceea ce faci. Iubirea și fericirea sunt pretutindeni, tot timpul. Fă-le **loc în inima ta**.

UN PIC DE *teorie*

Înainte de a intra în rutine, iată câteva cunoștințe de bază despre yoga, Pilates și meditație. Nu este vorba aici despre cum să devii expert, ci doar despre a ști mai multe pentru a practica mai bine aceste discipline care nu sunt definite doar prin exerciții fizice.

Noțiuni de bază în *yoga*

UN PIC DE ISTORIE

Yoga își are originea în India. Primele scrieri în sanscrită ale lui Patanjali, cunoscute sub numele de *Yoga Sutra*, datează din jurul anului 200 î.Hr. El a adunat marile principii din yoga și a creat o hartă care ne ajută să ne descoperim ființa și să ne purificăm corpul și mintea.

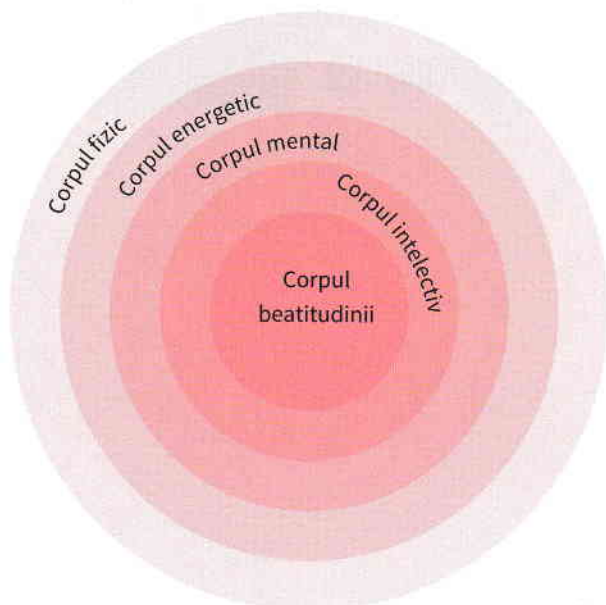
SEMNIFICAȚIE

Cuvântul „yoga“ înseamnă „uniune“, uniunea dintre minte și corp, dintre tine și întreg. Yoga înseamnă mult mai mult decât niște poziții; este o artă

de a trăi. Practica singură nu este suficientă pentru a fi fericit. Yoga este o disciplină completă care vindecă atât corpul, cât și sufletul.

ÎNVELIȘURILE SUFLETULUI

Nu doar corpul fizic merită atenția noastră, ci și toate corpurile, învelișurile noastre, numite *kosha*. Există 5, toate interconectate și în permanentă interacțiune.



Corpul fizic

(*anna-maya kosha*)

Este corpul care are nevoie de hrană, stratul nostru exterior. Este alcătuit din 5 elemente (Pământ, Apă, Foc, Aer, Eter) și susține toate celelalte *kosha*.

Corpul intelectual

(*vijnana-maya kosha*)

Este învelișul inteligenței, corpul care observă. El vibrează la o frecvență mai subtilă. Îl putem extinde prin exerciții de concentrare asupra respirației, senzații în corp, meditație, mantră etc.

Corpul energetic

(*prana-maya kosha*)

În acest înveliș circulă *prana*, energia vitală necesară vieții. Activitatea lui se învâрте în jurul respirației (exerciții de *pranayama*) și purificării (practici de *kriya*).

Corpul beatitudinii

(*ananda-maya kosha*)

Acesta este cel mai subtil înveliș, cel al extazului. Accesul la el necesită o stare de meditație profundă. Este legătura dintre sinele personal și cel universal.

Corpul mental

(*mano-maya kosha*)

Acest înveliș este compus din senzații, emoții, judecăți și gânduri.

MARILE PRINCIPII FUNDAMENTALE DIN YOGA

Yoga nu înseamnă doar o serie de poziții. Există și exerciții esențiale de respirație și principii fundamentale care guvernează întreaga viață:

Nu le face rău nici altora și nici ție.

Spune adevărul, fii sincer cu tine și cu ceilalți.

Evită distragerile.

Fii disciplinat.

Îngrijește-ți corpul, purifică-te în interior și exterior.

Fii mulțumit cu ceea ce ai, cu ceea ce este.

Studiază, dobândește mai multă înțelepciune.

Arată-ți dedicarea.