



SATTVA YOGA

SE POSER, SIMPLEMENT

EBOOK DÉCOUVERTE

Une pause pour apaiser le corps et le mental

Caroline Angelard

La Source du Vallon & Sattva Yoga

POURQUOI CET EBOOK ?

La fatigue nerveuse, l'agitation mentale et la sensation de trop-plein font désormais partie du quotidien de beaucoup de personnes.

Face à cela, on en vient souvent à penser que pour aller mieux, il faudrait tout arrêter : partir loin, faire une coupure radicale, disparaître un moment.

Dans la réalité, ces ruptures ne sont ni toujours possibles, ni nécessaires.

Il est possible de commencer à se réguler sans s'extraire de sa vie, en introduisant des pratiques simples au cœur même du quotidien :

- une respiration pour faire redescendre la pression,
- un mouvement pour libérer le corps,
- un repas qui soutient au lieu d'alourdir.

Cet ebook propose un espace pour se poser, sans objectif à atteindre, et retrouver un peu de calme là où vous êtes déjà.

POURQUOI SE POSER

Se poser ne signifie pas vivre sans stress.

Le stress est une réaction normale d'adaptation. Il nous permet de faire face, de réagir, de nous mobiliser.

Le problème apparaît lorsque cette mobilisation devient permanente.

Quand le système nerveux reste bloqué en mode « alerte » alors que le danger est passé, le corps n'a plus accès aux mécanismes naturels de récupération.

Dans ces moments-là, le mental seul ne suffit pas.

Se dire « calme-toi » ou « lâche prise » fonctionne rarement, car l'état d'alerte est inscrit dans le corps, le souffle et la digestion.

C'est pour cela que, dans l'approche Sattva Yoga, se poser ne passe jamais par une seule porte d'entrée.

SE POSER, C'EST :

- **Relâcher le corps**, pour sortir physiquement de la posture de défense
- **Apaiser le mental**, en agissant directement sur le système nerveux par le souffle et l'attention
- **Soutenir la digestion**, afin de libérer de l'énergie pour le repos et la récupération

Ces trois dimensions sont indissociables. Lorsque l'une commence à s'apaiser, les autres suivent naturellement.

Les pratiques proposées dans cet ebook s'inscrivent dans cette logique : elles vous invitent à vous poser progressivement, en agissant là où c'est le plus accessible pour vous aujourd'hui.

LES 3 PILIERS SATTVA YOGA — UNE APPROCHE HOLISTIQUE

Dans l'approche Sattva Yoga, je travaille toujours sur trois piliers indissociables : le corps, le mental et l'alimentation.

Ces piliers ne sont pas des concepts théoriques. Ils correspondent à des mécanismes physiologiques concrets, sur lesquels nous pouvons agir simplement pour retrouver de l'équilibre.

Prendre soin de son corps

Le corps est la première porte d'entrée de la régulation. En relâchant les tensions physiques par le mouvement, les postures et l'ancrage, on envoie au système nerveux un message clair : la posture de défense n'est plus nécessaire.

Le corps comprend avant le mental.

Prendre soin de son mental

Le mental ne s'apaise pas par la volonté seule. La respiration et la méditation agissent directement sur le système nerveux en modulant son activité.

Allonger l'expiration, ralentir le souffle, ramener l'attention au corps : ce sont des moyens simples et efficaces pour faire redescendre l'état d'alerte.

Prendre soin de son alimentation

L'alimentation ne se résume pas à ce que l'on mange, mais à la manière dont on nourrit son énergie au quotidien. Elle influence la vitalité, la stabilité de l'énergie et la disponibilité mentale.

Une alimentation simple, adaptée et régulière soutient le corps et participe au retour à un état plus stable et plus calme.

Les pratiques proposées dans cet ebook s'inscrivent dans cette logique. Elles agissent sur un ou plusieurs de ces piliers, sans jamais forcer, avec l'objectif de soutenir l'équilibre, pas de le contrôler.

**Il n'y a rien à corriger.
Il y a un équilibre à retrouver.**

CE QUE CET EBOOK EST (ET N'EST PAS)

Pour avancer en sécurité, posons le cadre.

✓ CET EBOOK...

- Propose des outils simples et physiologiques.
- Est adaptable à votre emploi du temps réel.
- Peut être utilisé partiellement (picorer est autorisé).
- Respecte votre rythme actuel, même s'il est lent.

✗ CET EBOOK NE...

- Remplace pas un suivi médical ou psychologique.
- Ne promet pas une transformation miracle en 3 jours.
- Ne demande pas de "réussir" ou de performer.
- N'est pas une méthode rigide à suivre à la lettre.

À RETENIR

Vous êtes responsable de votre bien-être. Écoutez vos limites. Si une pratique vous semble inconfortable aujourd'hui, ne la faites pas. C'est cela, commencer à s'écouter.

SÉQUENCE DE YOGA « APAISER ET ANCRER »

Cette séquence est conçue pour **faire redescendre l'état d'alerte** et ramener une sensation de sécurité dans le corps.

🕒 **Durée indicative** : 15 à 30 minutes

🧘 **Niveau** : accessible, adaptable

🌿 **Intention** : ralentir, ancrer, relâcher

Comment pratiquer

Cette pratique est volontairement lente et peu directive.

Le temps vient :

d'un souffle ralenti,

de pauses naturelles entre les postures,

du fait de rester quand le corps le demande.

Vous pouvez raccourcir ou allonger la séance selon votre énergie du jour.

DEROULE DE LA SEANCE

1. RETOUR À SOI (2 - 5 minutes)

Assis·e ou allongé·e, les yeux fermés.

Prenez le temps de sentir :

- où se pose le poids du corps,
- comment circule le souffle,
- quelles zones sont plus présentes ou plus calmes.

Ne cherchez rien à modifier.

Ce temps d'observation fait partie intégrante de la pratique.

2. CHAT – VACHE (Marjaryasana / Bitilasana, 2 – 4 minutes)

À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.

Laissez le mouvement suivre un souffle lent :

- une inspiration ample,
- une expiration plus longue.

Entre deux mouvements, marquez parfois une pause, même courte, pour sentir les effets.

3. POSTURE DE L'ENFANT (Balasana, 3 – 5 minutes)

Ramenez les fesses vers les talons.
Installez des supports si besoin.

Restez.

Respirez dans le dos.
Autorisez l'immobilité.

Quand l'envie de bouger apparaît, observez-la...
puis restez encore un peu.

4. PAILLON ALLONGÉ (Supta Baddha Konasana, 3 – 5 minutes)

Allongé·e sur le dos, genoux soutenus.

Cette posture agit lentement.
Plus vous restez, plus le bassin et le ventre se relâchent.

Laissez le souffle devenir naturel, sans le diriger.

5. TORSION ALLONGÉE (Supta Matsyendrasana, 2 – 3 minutes par côté)

Ramenez les genoux à la poitrine, puis laissez-les tomber d'un côté.

Installez-vous confortablement et restez.
La torsion se fait par le poids du corps, pas par l'effort.

Changez de côté lorsque le corps le suggère.

6. RELAXATION FINALE (Savasana, 3 – 5 minutes)

Allongé·e, paumes ouvertes vers le ciel.

Ici, il n'y a plus rien à faire.

Même 2 minutes comptent.

Mais si vous le pouvez, restez davantage.

C'est souvent dans ce temps-là
que le système nerveux commence réellement à récupérer.

🔗 **Accéder à la séquence visuelle complète :**

🔗 [*Lien vers la séquence hébergée sur le site Sattva Yoga*](#)

Le déroulé écrit ci-dessus constitue la pratique.

La séquence visuelle est un support optionnel, à consulter avant ou après.

LE SOUFFLE : L'OUTIL D'URGENCE

Voici une pratique fondamentale. Elle est sûre, accessible à tout le monde et très efficace pour faire descendre la pression.

PHYSIOLOGIE

Quand nous sommes stressés, nous respirons vite et haut. En ralentissant volontairement l'expiration, nous envoyons un signal mécanique de sécurité au cerveau.

🌿 RESPIRATION VENTRALE À EXPIRATION LONGUE

1. Installez-vous confortablement (assis·e ou allongé·e).
2. Posez une main sur le ventre.
3. Inspirez par le nez sur **4 TEMPS** (sentez le ventre se gonfler doucement).
4. Expirez par le nez ou la bouche entrouverte sur **6 TEMPS** (sentez le ventre redescendre).
5. Recommencez.

INSPIRATION (1...2...3...4)
↓
EXPIRATION (1...2...3...4...5...6)

Continuez pendant 3 à 5 minutes.

Si compter vous stresse, oubliez les chiffres. Cherchez juste à rendre l'expiration plus longue que l'inspiration, sans forcer.

MÉDITATION : L'ANCRAGE CORPOREL

Pas besoin de faire le vide. Le but n'est pas d'arrêter de penser (c'est impossible), mais de déplacer l'attention.

LE SCRIPT (5 À 10 MINUTES)

"Installez-vous confortablement. Sentez les points de contact de votre corps avec le support... Les pieds, le bassin, le dos..."

"Remarquez qu'à cet instant précis, vous êtes soutenu-e. La terre vous porte. Vous n'avez aucun effort à faire pour être porté-e."

"Observez les sensations physiques présentes : chaleur, fraîcheur, picotements, tensions... Ne cherchez pas à les changer. Juste, constatez qu'elles sont là."

"Si une pensée arrive, c'est normal. Dites-vous 'tiens, je pense', et ramenez doucement votre attention sur le contact du corps avec le sol."

LA CLÉ

Il n'y a rien à réussir. Juste à être présent·e, ici et maintenant.

L'ALIMENTATION : SOUTENIR SANS ALOURDIR

La digestion demande énormément d'énergie. Quand nous sommes épuisés ou stressés, notre "feu digestif" (Agni en Ayurveda) est souvent affaibli.

Manger complexe, froid ou trop lourd demande un effort que le corps ne peut pas fournir efficacement, ce qui crée encore plus de fatigue et de toxines.

DEUX REPÈRES SIMPLES POUR S'APAISER

Le Chaud : Le stress est souvent ressenti comme une contraction "froide". Le chaud dilate, rassure et facilite la digestion.

Le Simple : Moins d'ingrédients, c'est moins d'informations à traiter pour le corps.

Les recettes qui suivent ne sont pas un régime. Ce sont des "doudous comestibles", conçus pour donner de l'énergie sans en prendre. Adaptez les quantités à votre faim réelle.

RECETTE 1 : SOUPE CAROTTE - GINGEMBRE DOUX

Idéale pour le dîner. La carotte ancre (racine), le gingembre réchauffe et relance la digestion.

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 500g de carottes
- 1 petit morceau de gingembre frais (taille d'une noisette)
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de ghee
- Eau ou bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Option : Lait de coco pour plus d'onctuosité

PRÉPARATION

1. Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles.
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et ajouter le cumin et le gingembre râpé.
3. Faire revenir 30 secondes (ça doit sentir bon).
4. Ajouter les carottes, remuer pour les enrober d'épices.
5. Couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition puis baisser le feu.
6. Laisser mijoter 20 min jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
7. Mixer. Ajouter le lait de coco si désiré.

RECETTE 2 : KITCHARI SIMPLIFIÉ

Le plat de récupération par excellence en Ayurveda. Une protéine végétale complète, très digeste. C'est le plat parfait quand on se sent fébrile ou vidé.

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 1 tasse de riz basmati blanc
- 1/2 tasse de lentilles corail (rincées)
- 1 courgette ou légume de saison (coupé petit)
- 1 c.à.c de curcuma + 1 c.à.c de cumin
- 1 c.à.s de matière grasse (Ghee ou huile)
- 4 à 5 tasses d'eau

PRÉPARATION

1. Rincer le riz et les lentilles ensemble.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile et les épices doucement.
3. Ajouter le mélange riz/lentilles et les légumes. Remuer 1 minute.
4. Ajouter l'eau. Porter à ébullition.
5. Couvrir, baisser le feu au minimum et laisser cuire 20 à 25 minutes sans remuer.
6. C'est prêt quand l'eau est absorbée et que tout est moelleux, comme un risotto très cuit.

RECETTE 3 : DOUCEUR POMME-POIRE

Un dessert ou un goûter qui ne provoque pas de pic de sucre brutal et apaise l'envie de grignoter. Les fruits cuits sont beaucoup plus faciles à digérer que les fruits crus. La cannelle et le clou de girofle sont réchauffants et calment les ballonnements.

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 2 pommes
- 2 poires
- 1 bâton de cannelle (ou poudre)
- 2 clous de girofle (optionnel)
- Un fond d'eau

PRÉPARATION

1. Eplucher et couper les fruits en morceaux.
2. Mettre dans une casserole avec les épices et un tout petit peu d'eau (juste pour ne pas que ça accroche).
3. Couvrir et laisser compoter à feu très doux pendant 15 minutes.
4. Manger tiède.

COMMENT UTILISER CET EBOOK AU QUOTIDIEN ?

Le piège serait de vouloir tout faire : la séance de yoga tous les jours, le kitchari tous les midis et la méditation tous les soirs. Ce serait créer une nouvelle injonction, donc... du stress.

LA RÈGLE DU "UN SEUL PETIT PAS"

Choisissez UN outil dans cet ebook. Celui qui vous appelle le plus aujourd'hui.

EXEMPLES D'INTÉGRATION DOUCE :

- **Exemple 1** : Juste la respiration ventrale pendant 3 minutes avant de dormir.
- **Exemple 2** : Juste la soupe carotte ce soir pour un repas léger.
- **Exemple 3** : Juste la posture de l'enfant en rentrant du travail.

Observez simplement l'effet. Est-ce que les épaules descendent d'un centimètre ? Est-ce que le ventre se dénoue un peu ? C'est ça, le début de l'équilibre.

ET APRES ?

CONTINUER SEUL·E

Vous avez maintenant une boîte à outils. Expérimentez, adaptez, écoutez vos sensations. **Vous êtes votre meilleur·e guide.**

APPROFONDIR EN LIGNE

Des programmes structurés verront bientôt le jour pour soutenir, pas à pas, l'intégration de ces pratiques dans le quotidien.

 [Découvrir les programmes](#)

FAIRE LE POINT (GRATUIT)

Parfois, mettre des mots sur ce que l'on vit permet déjà d'y voir plus clair. J'ai conçu un **questionnaire gratuit** pour faire le point sur votre équilibre actuel.

Il permet d'observer votre fatigue, votre relation au stress, votre niveau d'énergie et certains repères liés au corps et au rythme de vie.

Ce questionnaire ne pose aucun diagnostic. Il sert simplement à mieux comprendre votre fonctionnement du moment et à identifier des pistes d'ajustement simples.

 [Faire le point](#)

EXPERIMENTER EN IMMERSION

À [la Source du Vallon](#), je propose des séjours pour vivre ces pratiques dans un cadre ressourçant, loin des sollicitations habituelles.

ACCOMPAGNEMENT PONCTUEL

Si vous ressentez le besoin d'être guidé·e dans votre pratique, un accompagnement individuel peut vous aider à ajuster ces outils à votre situation particulière.

La porte est ouverte, elle ne sera jamais injonctive.

Responsabilité & Autonomie

🕉 Complément, pas remplacement

Les pratiques proposées dans cet ebook sont des **compléments de bien-être**. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi médical, psychologique ou nutritionnel professionnel.

Si vous traversez une période difficile (dépression, troubles alimentaires, problèmes de santé), consultez un professionnel qualifié.

Respecter votre rythme et vos limites

Vous restez l'expert·e de vos sensations. Si une pratique vous semble inadaptée, ne la faites pas.

Si vous ressentez de la douleur, arrêtez.

L'équilibre ne se force pas. Il se cultive dans la bienveillance envers soi-même.

Adaptation individuelle nécessaire

Ces outils sont des propositions générales. Votre corps, votre histoire, votre contexte sont uniques.

Adaptez tout à votre réalité.

Pliez les genoux, utilisez des coussins, raccourcissez les durées, changez les ingrédients selon vos goûts et tolérances.

Disclaimer médical

En cas de troubles respiratoires, cardiaques, ou si vous êtes enceinte, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer les exercices de respiration.

Les postures de yoga ne doivent jamais provoquer de douleur. En cas de problème articulaire ou musculaire, consultez un professionnel.

SATTVA YOGA décline toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation des conseils contenus dans cet ebook.

"Le calme n'est pas une destination lointaine.

C'est une ressource disponible, juste là, sous le bruit."

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Si une seule chose dans cet ebook vous a aidé à souffler, alors il a rempli son rôle.

À bientôt,

Caroline