

PARTIE PRATIQUE YOGA

Enchaînement / Programme

Il existe de nombreuses opinions quant à la création d'un programme de yoga efficace. Toutefois, il est important de suivre quelques « règles de base » pour créer un enchaînement ou un programme logique afin de tirer le maximum de bénéfices de cette pratique.

Pour bien organiser votre enseignement, estimez d'abord le temps que vous avez à disposition, puis construisez votre programme de yoga en fonction de vos objectifs (ex. renforcement des jambes, ouverture de la cage thoracique, soulagement d'une douleur ou simplement une approche globale, etc.) et de votre public (séance individuelle, enseignement avec des élèves, etc.)

Pour débiter une séance, toujours commencer par un retour à soi (mise en harmonie du mental, du corps et de la respiration). Cela peut être par la position debout, du fœtus, une assise en tailleur ou couché sur le dos en *Savasana*. Faire prendre conscience du souffle et introduire un petit exercice respiratoire. Ceci permet de calmer le mental et le corps, de prendre conscience de son état du moment (physique, mental et émotionnel) et de mettre les personnes dans l'ambiance du cours ou d'une simple série de postures à suivre.



Pour échauffer le corps en douceur, vous pouvez pratiquer des exercices de « réveil du corps et de l'énergie » (surtout le matin), suivies de salutations au soleil. Les salutations au soleil sont toujours les bienvenues en début de pratique pour éliminer l'énergie et les tensions (physiques et émotionnelles) en surplus et pour activer la circulation du sang.

Les postures seront choisies en fonction de votre objectif, qui peut être multiple et différent à chaque pratique. Mais il est préférable de construire une suite logique en commençant par des postures debout, des postures d'équilibre, des inversions, des flexions vers l'arrière, des flexions vers l'avant et des torsions.

Veillez à toujours bien préparer les postures difficiles avec des postures progressives qui amèneront au but final, et d'exécuter des contre-postures après les principaux exercices.

Entre les postures, il est recommandé de revenir de temps en temps dans la position du cadavre (*Savasana*) pour ressentir et lâcher prise. Faites le à chaque fois que vous en ressentez le besoin, après une série de postures contraignantes par exemple.

Toujours terminer la séance avec un moment de relaxation / méditation.

Il existe également de nombreux ouvrages qui proposent des séances « type » et qui sont un excellent support de travail (voir bibliographie) !

ECHAUFFEMENT (Exemples d'exercices de « réveil du corps et de l'énergie »)

Ces exercices ont pour objectif d'assouplir, d'échauffer la colonne vertébrale, d'ouvrir la cage thoracique et d'activer le chi (énergie vitale) dans le corps. Ces exercices se pratiquent tout en douceur et la respiration est calquée au mouvement.

- « Rocking », rouler sur le dos en position du fœtus, puis remonter debout plusieurs fois en tailleur
- Nuque et épaules (cf. cours yoga des enfants)
- Exercices des yeux (cf. cours yoga des enfants)
- La posture du lion (cf. cours yoga des enfants)
- En tailleur, enrouler et dérouler la colonne vertébrale
- En tailleur, faire des cercles du bassin, pour remonter et faire des cercles avec la nuque

SURYANAMASKARA (Salutation au soleil)

Les origines de la salutation au soleil

Depuis des milliers d'années, les yogis indiens révèrent Śurya (le soleil), la source primaire de lumière, comme le bienfaiteur de ce monde et symbole du Soi, le cœur spirituel de notre être. Ils ont créé Śurya Namaskar, une séquence de postures pour honorer et adorer le soleil. Bien qu'il soit difficile de situer la naissance exacte de cette pratique, elle date sans doute des temps védiques comme une prosternation rituelle aux soleils, suivis de rites, mantras, libation d'eau et offrandes. Les salutations sont traditionnellement exécutées dans la matinée ou dans la soirée face au soleil.

Les bienfaits de la salutation au soleil

L'attention au souffle est alliée aux postures, ainsi que la récitation de mantras. Avant de commencer une pratique de postures plus difficiles, et le pranayama, Śurya Namaskar permet un échauffement qui offre souplesse et vigueur à la colonne vertébrale, aux membres, aux muscles et aux articulations, et augmente la capacité respiratoire.

La pratique

Les asanas commencent avec Namaskar du sanskrit « namas », qui signifie « s'incliner ». Les mains forment l'Anjali Mudra (le Sceau de Vénération), appelé aussi Hridaya Mudra (le Sceau du Cœur). Cette posture implique que les paumes et les doigts sont joints devant la poitrine, et que les pouces reposent légèrement sur le sternum. Les mains jointes sont placées au niveau du chakra du cœur pour saluer non seulement le soleil, mais aussi cet espace sacré à l'intérieur de notre être où réside le Soi.

Ensuite, les postures se suivent comme une prosternation au soleil. La transition d'une posture à la suivante est facilitée par l'inspiration et l'expiration. L'attention à la respiration fait partie intégrante de la pratique.

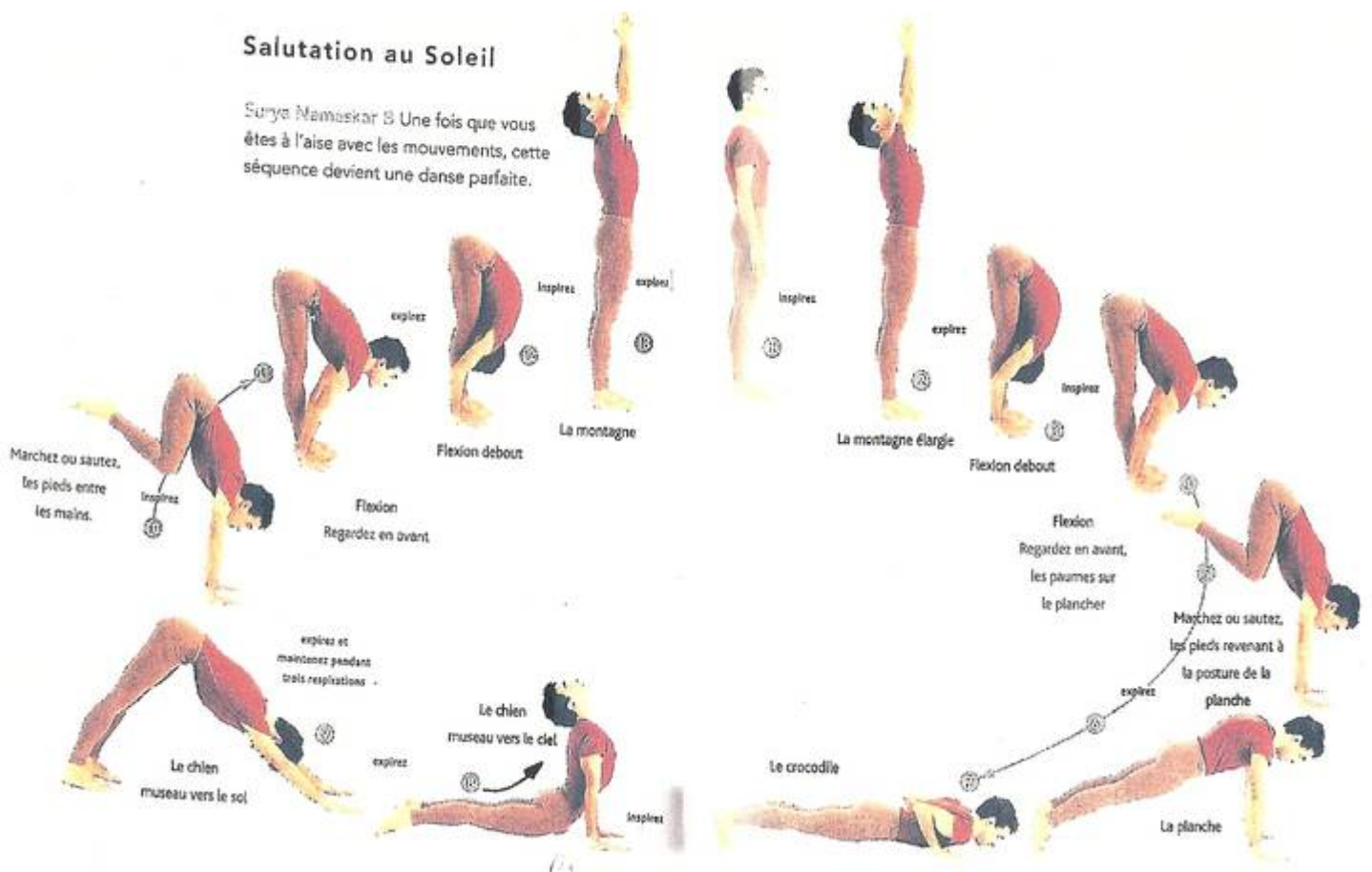
Cette séance de postures peut se faire avec 3 à 6 rondes, développant graduellement jusqu'à 12 rondes si le corps le permet. Si ceci semble beaucoup, il faut se rappeler que le nombre

traditionnel de rondes est de 108 ! Mais il faut être à l'écoute du corps et faire selon sa capacité.

La salutation peut être soit rapide pour produire de la chaleur et nettoyer le corps et l'esprit, soit plus modérée pour créer une méditation en mouvement.

Il existe différentes salutations au soleil, certaines sont plus dynamiques que d'autres. Dans la feuille annexée, vous trouverez la salutation au soleil « sautée ». Vous pouvez bien sûr l'adapter en fonction de votre public (avec une jambe fléchie...).

NB : prudence s'il y a des problèmes de sciatique ou de troubles vertébraux



+ cf. document Salutation au soleil, Surya Namaskar A, Ashtanga Vinyasa Yoga

QUELQUES ASANAS

Asanas debout, flexions debout et équilibres

La montagne – *Tadasana*

Bienfaits: corrige le dos voûté en redressant la colonne vertébrale, améliore l'alignement du corps, établit une base solide.



Le triangle - *Utthita Trikonasana*

Bienfaits: donne un étirement latéral à la colonne vertébrale, tonifie les nerfs spinaux, corrige l'alignement des épaules, ouvre la partie thoracique, masse et tonifie la région pelvienne, renforce les chevilles.



L'étirement latéral intense (fente) –

Utthita Parsvakonasana

Bienfaits: les deux côtés du corps sont intensément étirés, ouvre la poitrine, étire la cage thoracique et renforce les jambes.



Le guerrier 1 - *Virabhadrasana 1*

Bienfaits: renforce les muscles du dos et les membres inférieurs, tonifie les muscles abdominaux, étire le grand pectoral en ouvrant la poitrine et augmente la Capacité des poumons.



Le guerrier 2 – *Virabhadrasana 2*

Bienfaits: améliore la Capacité pulmonaire en ouvrant la poitrine, renforce les bras, étire et ouvre les articulations des hanches.



La position difficile – *Utkatasana*

Bienfaits: renforce les muscles du bas du dos, renforce les chevilles, favorise le développement des muscles des jambes, soulève le diaphragme, raffermi les abdominaux.

**Le chien tête en bas** – *Adhomukha Svanasana*

Bienfaits étire la colonne vertébrale, soulage les raideurs dans les omoplates, renforce les chevilles et tonifie les jambes.

**Flexion avant debout** – *Pada Hastasana*

Bienfaits: allonge l'arrière du corps et les ligaments, assouplit la colonne vertébrale, ralentit le rythme cardiaque, et améliore la circulation vers le cerveau.

**L'arbre** – *Vkrasana*

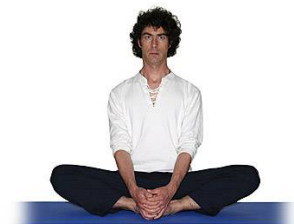
Bienfaits: consolidation de la hanche par la contraction des muscles, tonifie le grand fessier, développe la coordination, l'équilibre et la concentration, ouvre la poitrine.

**Asanas assises****Le bâton** – *Dandasana*

Bienfaits: renforce les muscles de la poitrine, tonifie les organes abdominaux, tonifie les muscles du dos et des jambes, allonge les muscles postérieurs des jambes.

**L'angle fixe** – *Baddhakonasana*

Bienfaits: ouvre l'articulation de la hanche et renforce les muscles du dos.



Inversions

La chandelle (bougie) – Salamba Sarvangasana

Bienfaits: étire la nuque et les vertèbres cervicales, stimule les glandes thyroïde et parathyroïde, augmente le retour veineux, favorise la respiration abdominale profonde.



La charrue – Halasana

Bienfaits: assouplit la colonne vertébrale et la nuque, nourrit les nerfs spinaux et fortifie les muscles des épaules, du dos et des bras tout en relâchant les tensions. En comprimant l'abdomen, les organes internes sont massés.



Extensions

Le chameau – Ustrasana

Bienfaits: augmente la capacité pulmonaire, améliore la circulation du sang vers tous les organes du corps, tonifie les muscles du dos et de la colonne vertébrale, soulage les raideurs dans les épaules, le dos et les chevilles.



Le Cobra – Bhujangasana

Bienfaits: la colonne subit une puissante extension, les muscles du dos sont renforcés et les organes abdominaux sont tonifiés et massés.



Flexions avant

La tête au genou – Janu Sirsana

Bienfaits: soulage les raideurs dans les épaules, les hanches, les coudes, les poignets et les doigts, tonifie les organes abdominaux, soulage les raideurs des jambes et renforce les muscles des jambes



La pince – *Paschimottanasana*

Bienfaits : étire l'arrière du corps depuis les talons jusqu'au sommet de la colonne vertébrale, tonifie les organes internes et stimule le système nerveux tout entier.



Torsions

La demi-torsion vertébrale –

Marichyasana

Bienfaits : tonifie les nerfs spinaux et les ligaments, masse les organes abdominaux et assouplit la colonne vertébrale.



Asanas couchées

Le cadavre – *Savasana*

Bienfaits : soulage la tension nerveuse, l'insomnie et la fatigue chronique, détend le corps et facilite la respiration, apaise le système nerveux et amène la paix du mental, donne du temps au corps pour intégrer ce qu'il vient de découvrir et d'apprendre grâce aux positions.

