

INTRODUCTION AU YOGA



LA PHILOSOPHIE

Yoga signifie en sanskrit (forme savante, codifiée de l'indo-aryen ancien, dans laquelle sont écrits les grands textes brahmaniques de l'Inde) « s'unir » ou encore « s'assembler ». Le Yoga est une science ancienne qui cherche à apporter l'équilibre au corps, à l'esprit et à l'âme. Il favorise l'harmonie par la maîtrise du corps et de l'esprit, à travers les postures d'étirements, de renforcement et les différentes techniques respiratoires. Ce qui différencie le yoga de la gymnastique, c'est le recours à la conscience et l'utilisation de l'énergie ! La totalité de l'être est impliqué et pas seulement la partie physique.

« Un corps sain, dans un esprit sain »

Le yoga s'est développé en Inde, 3000 ans avant J.-C., sous différentes formes et pratiques spirituelles. Issu des traditions aryennes, on retrouve son berceau d'origine dans la Vallée de l'Indus, située au nord de l'Inde. Le yoga est transmis depuis des millénaires de bouche à oreille et de maître à disciple. En Inde, le yoga est considéré comme une science de « réalisation » de l'être humain.

Le yoga atteint les côtes de l'Europe et de l'Amérique il y a seulement une centaine d'années. Mais le boom du yoga a démarré en Occident dans les années 1950 et 1960, avec la parution de nombreuses revues et clubs. Des passionnés se rendent en Inde, et les grands maîtres créent des écoles en Europe et en Amérique. Des fédérations se constituent.

Les huit principales branches du yoga

Imaginez-vous le Yoga comme un arbre géant à huit branches – chacune de ces branches ayant son propre caractère unique mais faisant aussi partie du même arbre.

Les principales branches du yoga sont :

1. *Bhakti Yoga : le yoga de la dévotion*

Les adeptes du Bhakti Yoga croient qu'un être suprême transcende leurs vies, et ils ressentent le besoin de se joindre à lui ou même de complètement fusionner avec cet être suprême par des actes de dévotion (offrandes florales, chants d'hymnes et de louanges, pensées à l'être divin).

2. *Gourou Yoga : le yoga de la dévotion à un maître*

Dans le Gourou Yoga, le professeur constitue le centre de la pratique spirituelle.

3. *Hatha Yoga : le yoga de la discipline physique.*

4. Le Hatha Yoga centre sa pratique sur le corps plutôt que sur le mental ou les émotions. Le corps doit être purifié et préparé pour atteindre les niveaux supérieurs de la méditation et de la concentration.

5. *Jnana Yoga : le yoga de la sagesse*

Le Jnana Yoga enseigne l'idéal du « non-dualisme », c'est-à-dire qu'il n'y a qu'une seule réalité, et que votre perception d'innombrables phénomènes distincts est une conception fautive dès le départ.

6. *Karma Yoga* : le yoga de l'action qui se transcende
Le Karma Yoga cherche à influencer positivement la destinée. Le principe le plus important de cette voie consiste à agir de façon non égoïste, sans attachement et avec intégrité.
7. *Mantra Yoga* : le yoga du son puissant
Le Mantra Yoga utilise le son pour harmoniser le corps et concentrer le mental. Il travaille avec des « mantras » qui peuvent être des syllabes, des mots ou des phrases.
8. *Raja Yoga* : le yoga royal
Le Raja Yoga est aussi connu sous le nom de Yoga Classique. Il se réfère au « sentier octuple » tel que codifié dans les Yoga-sutra de Patanjali. Cette tradition yogique possède un autre nom : l'Ashtanga Yoga, le yoga à « huit membres » (cf. paragraphe suivant).
9. *Tantra Yoga (qui comprend le Kundalini Yoga)* : le yoga de la continuité
Le Tantra Yoga est une discipline spirituelle stricte qui implique des rituels assez complexes et des visualisations détaillées de divinités.

Toutes les branches du yoga cherchent à atteindre le même but final, l'Eveil. Dans le yoga, l'Eveil signifie la réalisation permanente de notre véritable nature, qui est, le Soi suprême ou transcendantal (atman). Le mot sanskrit désignant l'Eveil est *bodha*, qui signifie littéralement « illumination ».

Les yogas sutra de Patanjali dans le Raja Yoga

Il y a 2000 ans, un homme appelé Patanjali fournit la première explication écrite et exhaustive des pratiques du yoga dans un traité nommé Yoga sūtras. Il divise le yoga en huit membres ou étapes qui sont actuellement largement reconnus comme le cadre de référence de la théorie et de la pratique du yoga. Ces huit membres sont une série progressive d'étapes ou disciplines qui purifient le corps et le mental et qui amènent finalement le yogi à l'illumination. Ces étapes se suivent sur la voie du yoga. Chacune doit être comprise et suivie pour pouvoir parvenir au but ultime du yoga ashtanga, qui est l'émancipation de soi.

Les quatre premières sont externes, les quatre suivantes font partie de la pratique interne :

1. **Yamas – modération**
2. **Niyamas - comportement (exercice mental et émotionnel)**

Le *yamas* et le *niyamas* nous transmettent des informations générales sur la manière de se comporter dans la vie afin de pratiquer le yoga de façon authentique et sincère, sans être dominé par son ego.

Yama a cinq principes et nous explique les codes de conduite à observer et à suivre dans la vie quotidienne, nous rappelant ainsi nos responsabilités en tant qu'êtres sociaux :

- *ahimsa* ou non-violence physique et morale envers soi et envers les autres
- *satya* ou vérité (pas de mensonge, de tricherie ou de malhonnêteté)
- *brahmacharya* ou Chasteté (pas d'abstinence totale mais une vie sexuelle disciplinée qui promeut le contentement et la force morale de l'intérieur)

- *aparigraha* ou absence de désir (absence de possessivité matérielle et émotionnelle)
- *asteya* ou absence d'avarice et de cupidité

Niyama a également cinq principes et est le courant positif qui apporte la discipline, enlève l'inertie et donne forme au désir intérieur de suivre la voie du yoga :

- *saucha* ou la pureté
- *santosa* ou le contentement
- *tapas* ou l'austérité, l'effort
- *svadhyaya* ou l'introspection du corps, de l'intellect, du mental et de l'ego
- *isvara pranidhana* ou dévotion à Dieu

3. Asanas – positions

La majorité des personnes assimilent le yoga aux *asanas*. C'est en effet sa pratique la plus visible. La diversité des postures corporelles maintenues immobiles active la respiration et la concentration de l'esprit. La pratique des asanas aide à créer et à générer l'énergie. Si une pratique régulière des positions apporte à elle seule d'excellents avantages, c'est un travail commun du corps et de l'esprit qui est l'objectif ultime. Les asanas constituent le Hatha-yoga, la première étape du Raja yoga.

4. Pranayama – contrôle du souffle (exercices respiratoires)

Prana signifie le souffle, la vie, l'énergie, la force. Ayama signifie « relation aux autres » ou encore « contraintes ». Pranayama représente l'extension et le contrôle du souffle. Autant nous pouvons vivre sans nourriture, sans eau ou sans sommeil sur un certain laps de temps, autant la vie s'arrête instantanément sans le souffle. En apprenant à respirer doucement et profondément, nous calmions notre système nerveux, augmentons le volume d'oxygène du flux sanguin, relaxons nos muscles et réduisons ainsi la tension et le stress.

5. Pratyahara – contrôle des sens (exercices mentaux)

En pratiquant régulièrement le yoga, on revient à l'essentiel en se débarrassant du superflu. Ainsi, la concentration est dirigée dans chacune de nos actions et nous vivons pleinement le moment présent sans s'attarder sur le passé et sans se projeter dans le futur.

6. Dharana – concentration (exercices mentaux)

Le dharana est une pratique qui améliore la concentration en évitant au mental de vagabonder. L'apprentissage du contrôle et de la direction des pensées apaise l'esprit et l'aide à ne pas se disperser.

7. Dhyana – méditation (exercices spirituels)

Lorsque notre concentration est permanente, le souffle, l'esprit, l'ego et les émotions se rejoignent. Ils ne sont plus divisés, mais font partie d'un grand tout, d'une unité proche de l'harmonie. La méditation est l'art de ne pas faire, de tout oublier. La pratique régulière de la méditation permet de se reconnecter à son « moi » profond et d'aborder le monde extérieur avec tranquillité et détachement.

8. Samadhi – autoréalisation

Le *samadhi* est le but ultime du yoga : dépasser la conscience. Il est atteint lorsque l'on perd le sentiment d'être une existence séparée. Rien ne reste plus si ce n'est le cœur de l'être : l'âme. Très peu de personnes atteignent cet état de grâce qui est décrit comme accompagné d'une joie indescriptible.

Les cinq approches de base du yoga

Depuis la fin du XIX^e siècle, où le yoga fut introduit en Occident depuis l'Inde, il a subi diverses adaptations. Aujourd'hui, le yoga est pratiqué de cinq manières différentes :

1. **Comme une méthode pour atteindre la forme physique et conserver la santé**
C'est la forme la plus répandue du yoga par les Occidentaux. C'est une révision du Hatha Yoga traditionnel. Il s'occupe du corps physique (souplesse, résistance, force). Les pratiques morales et spirituelles ne sont pas mises en avant.
2. **Comme un sport**
Particulièrement présente dans certains pays d'Amérique Latine, mais elle est largement controversée. Les adeptes maîtrisent parfaitement à la perfection des centaines de postures extrêmement difficiles et font des compétitions.
3. **Comme une thérapie axée sur le corps**
Cette forme de yoga applique des techniques yogiques pour restaurer la santé ou le fonctionnement physique et mental complet. Les pratiques de yoga sont destinées à des fins thérapeutiques.
4. **Comme un style de vie complet**
« Vivre le yoga » : pratiquer le yoga chaque jour (des exercices physiques ou méditation) et appliquer la sagesse du yoga à la vie quotidienne, et vivre de façon lucide, c'est-à-dire avec conscience.
5. **Comme une discipline spirituelle**
En plus d'appliquer le yoga comme un style de vie complet, la dimension spirituelle est ajoutée. Il y a une recherche de sa propre nature spirituelle à travers des exercices méditatifs destinés à atteindre l'Éveil.

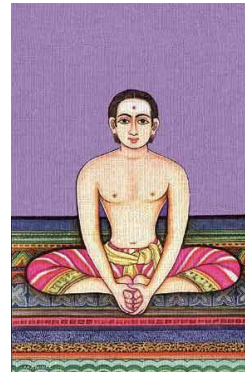
Les cinq principes

Swami Vishnu, un des principaux représentants du Raja yoga et Hatha yoga a synthétisé l'ancienne sagesse du yoga en cinq principes de base afin que les Occidentaux puissent en bénéficier pleinement.

1. **Bonne relaxation** : en se libérant des tensions musculaires et en reposant tout l'organisme, la bonne relaxation vous permet de conserver votre énergie et aide à faire disparaître les soucis et les angoisses.
2. **Bon exercice** : par les postures de yoga, toutes les parties du corps sont travaillées.
3. **Bonne respiration** : le but est d'accroître l'absorption d'oxygène. Ces exercices de respiration vous enseignent à recharger votre corps et à contrôler votre état mental en régularisant le flux d'énergie vitale qui se trouve dans votre corps.
4. **L'alimentation saine** : bien équilibrée et basée sur des aliments naturels, elle allège et assouplit votre corps, calme le mental et rend plus résistant aux maladies (les yogis sont principalement végétariens).
5. **Pensée positive et méditation** : éliminent les pensées négatives et calment le mental pour finalement transcender toutes les pensées.

LES DIFFERENTS YOGAS

Le yoga compte plusieurs millions d'adeptes dans le monde, qui le pratiquent sous des formes différentes. En Occident, le nombre de pratiquants ne cesse d'augmenter et de multiples méthodes existent. Certaines sont conformes à la tradition quand d'autres sont plus originales. Le yoga le plus pratiqué en Occident est le yoga dynamique connu sous le nom de « hatha yoga » dans sa forme simplifiée. Puis viennent ensuite les yogas méditatifs à dimension relaxante et spirituelle. Lorsque l'on veut pratiquer du yoga, il est important de trouver la forme de yoga qui convient le mieux à notre personnalité et correspond à nos objectifs. Il est donc préférable d'en essayer plusieurs.



Le Hatha yoga

Ha signifie « soleil » et tha « lune ». Le hatha yoga est un yoga physique, dynamique, dont l'enchaînement le plus connu est la salutation au soleil. Ce yoga est à la recherche de l'équilibre, entre l'énergie masculine et féminine, entre le soleil et la lune, le yang et le yin, au travers des mouvements et du contrôle de la respiration (pranayama). Chaque mouvement est associé à la respiration, favorisant l'ouverture des chakras (« roue » ou « anneau » d'énergie le long de la colonne vertébrale) et la libre circulation de l'énergie.

Le hatha yoga est une alternance de postures dynamiques (asanas) et de mouvements souples qui se pratiquent sous la forme d'enchaînements avec des variantes. La bonne gestion du souffle favorise la concentration de l'esprit, libère les tensions et permet de trouver une relaxation naturelle à l'intérieur de chaque position. C'est la respiration fluide qui guide le mouvement plutôt que l'effort musculaire qui devient secondaire.

Le Hatha yoga a subi de nombreuses transformations au cours de son voyage depuis l'antiquité jusqu'à l'époque moderne. Les adaptations les plus importantes furent effectuées durant les dernières décennies, en particulier afin de correspondre aux besoins des adeptes occidentaux. Parmi les différents styles de Hatha Yoga existant aujourd'hui, voici les plus connus :

Le Viniyoga

Le Viniyoga est une forme évolutive de yoga qui s'adapte aux exigences modernes, tout en respectant la tradition. L'application qui en découle est personnalisée selon le contexte culturel et le bagage de chacun. Le viniyoga harmonise la trilogie corps-souffle-esprit inhérente à toutes les méthodes de yoga, au travers de postures associées à la respiration, pour se connecter aux sensations profondes. Ce yoga est caractérisé par son souci d'adapter la pratique à différentes natures de pratiquants et à différentes circonstances de la vie, plutôt que d'imposer une façon unique de pratiquer.

L'Iyengar yoga

Né en Inde en 1918, Iyengar, gravement malade, passa son enfance entre la vie et la mort. À l'âge de 16 ans, il rencontre son gourou qui l'initie aux premières postures de yoga pour recouvrer la santé. Plus qu'une découverte, c'est une révélation qui se traduit par plus de

dix heures de pratique par jour ! Le yoga Iyengar est le plus répandu en Occident. Les mouvements ainsi que les postures sont très précises au niveau du placement. Ce yoga est exigeant. Divers accessoires sont utilisés comme des coussins, des sangles, des briques dans l'objectif de se surpasser sans être dans la contrainte. Il enseigne le langage des muscles et des os, il développe l'intelligence du corps en l'éduquant dans le ressenti.

L'Ashtanga yoga

C'est le yoga de la puissance ! Il constitue de loin le style de Hatha Yoga le plus athlétique ! Il se décline en six séries d'enchaînements comprenant des postures debout et inversées. Chaque série commence par une salutation au soleil et se termine par une méditation. C'est un yoga exigeant, très tonique, qui demande une bonne condition physique. Ce yoga a donné naissance à d'autres formes dérivées telles que le power yoga (créé par le culturiste Baron Baptiste aux Etats-Unis et qui recherche l'endurance et la performance) ou le vinyasa yoga (yoga dynamique ou statique fondé sur des enchaînements dont le rythme est ponctué par la respiration). Le Ashtanga Yoga diffère du sentier octuple de Patanjali, bien que son fondement théorique repose sur celui-ci.

Le Kripalu Yoga

C'est un yoga en trois parties taillé sur mesure pour répondre aux besoins des adeptes occidentaux. Au premier stade, l'accent est mis sur l'alignement postural et sur la coordination de la respiration et du mouvement, et les postures sont maintenues pendant un court moment seulement. Au second stade, la méditation est incluse à la pratique, et les postures sont maintenues pendant des périodes prolongées. Au stade final, la pratique des postures devient une « méditation en mouvement » spontanée.

Le Yoga Intégral

Comme son nom le suggère, ce style vise à intégrer les aspects variés du corps-mental par une combinaison de postures, de techniques de respiration, de relaxation profonde, et de méditation. La fonction prévaut sur la forme.

Le Sivananda yoga

Sir Sivananda est l'un des plus grands yogis du monde, connu pour ses techniques de méditation et ses écrits sur le sujet. Ce yoga met l'accent sur l'enchaînement structuré des postures qui alternent avec des pauses de relaxation. Ainsi, pendant ces moments de repos, le corps se régénère par la respiration.

Le Bikram yoga

Bikram Choudhury, fondateur de l'université mondiale de yoga à Calcutta, a créé cette forme de yoga particulièrement physique, voire athlétique à visée thérapeutique. Cette méthode fait fureur outre-Atlantique et dans les grandes villes. La méthode est très originale puisque le pratiquant réalise une série de 26 postures dans un sauna ou une pièce surchauffée à 42°C pendant 90 minutes. La chaleur favorise l'élimination des toxines tout en facilitant les étirements des muscles et des tendons.

Le Kundalini yoga

Ce yoga est appelé aussi « raja yoga » ou « roi des yogas », signifie « yoga de la puissance du serpent », en référence au serpent spirituel contenu à la base de la colonne vertébrale de chaque être humain. C'est une technique ancestrale de yoga méditatif transmise par les maîtres tantriques de l'Inde et du Tibet. Il favorise l'ouverture des chakras par la respiration au travers des postures et par les chants répétitifs appelés mantras. Il permet d'accéder à un autre niveau de conscience, de communiquer avec le divin.

Il se peut que vous entendiez parler d'autres styles de yoga, y compris le Ananda Yoga, le Yoga du langage caché, le Yoga Somatique, le Tri Yoga, le Yoga du Lotus Blanc, le Jivamukti et le Isha Yoga.

LES BIENFAITS DU YOGA

Les bienfaits sont illimités. Comme le yoga intègre et équilibre tous les grands systèmes de l'organisme, c'est un moyen naturel de libérer le stress et une excellente forme de médecine préventive pour conserver le corps, l'esprit et les émotions en harmonie. Mais le but premier du yoga est de permettre au mental de recouvrer sa simplicité et sa paix, de se libérer de la confusion et de la détresse.

Equilibre

Une pratique régulière conduira à une coordination et à un équilibre physique augmenté entre les côtés gauche et droit, l'avant et l'arrière, le haut et le bas du corps. Lorsque le corps est asymétrique (un côté plus fort ou plus souple que l'autre), des blessures, des douleurs et un malaise général peuvent apparaître. Le yoga restaure la symétrie, apporte la force et la flexibilité d'une façon équilibrée.

Squelette

La colonne vertébrale est le fondement du corps. Les positions du yoga permettent à la colonne vertébrale de bouger dans toutes les directions favorisant, par conséquent, la force et la flexibilité en corrigeant les déséquilibres d'alignement, en libérant les articulations et en relâchant la pression des disques intervertébraux.

Muscles

Les muscles tendus sont souvent raccourcis. Les positions du yoga aident à relaxer et à allonger les chaînes musculaires grâce à des étirements lents et progressifs.

« Un corps étiré est un corps libre »

La pratique stimule la circulation, empêche les formations lactiques et corrige les mauvaises postures. Par la pratique du yoga, les muscles, les ligaments et les articulations sont également tonifiés.

Tension nerveuse

A long terme, une pratique régulière des asanas détoxifie le corps, améliore l'influx nerveux, les réflexes et la concentration et améliore les sens (l'ouïe, la vue) et les réflexes. Elle réduit les symptômes du stress comme la sueur, l'anxiété, la tension nerveuse et cardiaque. Elle permet aussi de récupérer de la fatigue, des faiblesses et du stress de la vie quotidienne.

Système endocrinien

La production hormonale est régulée, ce qui nettoie les glandes et aide à la régulation du métabolisme.

Bénéfices respiratoires / Cardio-vasculaires

Par la pratique de certaines positions, le cœur est renforcé et massé, la capacité des poumons augmente et les bronchioles gardent leur élasticité.

Système lymphatique / immunitaire

Le système immunitaire est équilibré et renforcé, augmentant la capacité du corps à combattre les maladies et les infections. La lymphe circule mieux et détoxifie l'organisme.

Esprit et émotions

Une pratique à long terme résulte en un esprit plus clair et plus concentré, une force intérieure, un calme et une capacité à mener nos vies et à prendre des responsabilités pour notre bien-être. Cette sensibilité nous permettra de ressentir ce qui est bon pendant notre pratique du Yoga et dans notre vie quotidienne.

IMPORTANTANCE DES ASANAS ET DU RESPECT DU CORPS

Les asanas

Les asanas ne sont pas des mouvements à répéter de façon mécanique... Elles ont une logique que l'on doit intérioriser si on veut les pratiquer correctement. La posture finale de l'asana est atteinte lorsque toutes les parties du corps sont correctement positionnées, avec concentration, conscience et intelligence.

« Il vous faudra mouler votre corps dans la structure de l'asana, en vous assurant que la symétrie entre les deux côtés du corps est parfaite, pour parvenir finalement au point où aucune tension superflue n'affectera ni organe, ni muscle, ni os, ni articulation. »

(B.K.S. Iyengar dans « Yoga Iyengar »)

Il est important de continuer à pratiquer les asanas jusqu'à se sentir totalement à l'aise dans la posture finale. Ce n'est qu'à ce moment là, que l'on ressent tous les bienfaits.

Pour pratiquer les asanas correctement, l'alignement physique ne suffit pas. Les postures classiques, lorsqu'elles sont pratiquées avec conscience et discernement, réunissent le corps, le mental, l'intelligence, les nerfs, la conscience et le soi en un tout harmonieux et

unifié. On pourrait croire que les asanas ne s'occupent que du corps physique, mais en fait elles affectent les messages chimiques que le cerveau envoie et reçoit, ce qui améliore et stabilise votre état mental.

Les étapes de l'apprentissage du yoga selon B.K.S Iyengar

La première étape est appelée *arambhavastha*. C'est la plus importante pour les débutants et elle consiste à apprendre les asanas au niveau du seul corps anatomique. Elle préconise la concentration sur l'exécution correcte des mouvements et dans ses détails. Cette étape procure une fondation solide.

L'étape intermédiaire est appelée *ghatavastha*. Dans cette étape, le mental est affecté par les changements qui surviennent dans le corps (au niveau des tissus, des organes, de la peau et même des cellules du corps). Le mental doit être en symbiose avec toutes ces parties.

L'étape avancée est appelée *parichayavastha*. C'est l'étape de la connaissance intime, lorsque votre mental met votre corps en contact avec votre intelligence. À cette étape, on sait faire des ajustements avec subtilité et discernement et on est dans le domaine du corps physiologique et mental plutôt que simplement au niveau des muscles, des os et des articulations.

L'étape finale est appelée *nishpattiyavastha* est c'est l'état de perfection. Le corps s'unit avec l'âme. Le mental, le corps et le soi ne font plus qu'un. À ce niveau, les asanas deviennent méditatives et spirituelles.

Le respect du corps

Il est important de ne pas considérer les asanas comme des figures de style en se fixant un objectif esthétique ou sportif à atteindre ! Ne pas être dans la volonté, ne pas forcer un étirement et respecter les limites de son corps est primordial dans la pratique du yoga. Si l'on veut aller plus loin dans une posture, utiliser sa respiration et pas son mental.

Le yoga est un voyage de découverte, prenez votre temps, écoutez vous, respirez, soyez patient(e) et amusez vous !

LES BIENFAITS SPECIFIQUES DES POSTURES

Les asanas sont tirées des trois positions de base de l'être humain : debout, assise et couchée.

Asanas assises

- Apportent de l'élasticité aux genoux, aux hanches, aux chevilles et aux muscles de l'aine
- Soulagent les raideurs dans le diaphragme et la gorge, ce qui facilite la respiration et la rend plus régulière
- Gardent la colonne vertébrale stable
- Apaisent le mental
- Etirent les muscles du cœur et ainsi la circulation sanguine s'intensifie vers toutes les parties du corps

Asanas debout

- Renforcent les articulations des jambes et augmentent la souplesse et la force de la colonne vertébrale
- Grâce aux flexions et aux rotations, les muscles spinaux et les intervertébrales conservent leur mobilité et leur bon alignement
- Tonifient le système cardio-vasculaire. La paroi du cœur est totalement étirée, ce qui favorise un afflux de sang vers le cœur

Flexions avant

- Les organes abdominaux sont massés en profondeur
- Le cœur est soulagé de l'effort d'avoir à pomper le sang contre la gravitation, et le sang circule plus facilement vers toutes les parties du corps
- Renforcent les muscles spinaux, les articulations intervertébrales et les ligaments
- Étirent et allongent tout l'arrière du corps et augmentent l'espace entre les vertèbres, libérant ainsi les nerfs du corps qui y prennent racine

Torsions

- Les organes pelviens et abdominaux sont pressés puis baignés par un afflux de sang frais
- Améliorent la souplesse du diaphragme et soulagent les troubles de la colonne, des hanches et de l'aîne
- La colonne vertébrale est assouplie

Inversions

- Vident de leur sang les organes pelviens et abdominaux
- Les organes vitaux comme le cerveau, le cœur et les poumons reçoivent du sang en quantité
- Améliorent l'écoulement lymphatique, la digestion et l'élimination

Extensions

- Stimulent le système nerveux central et augmentent sa capacité à résister au stress
- Stimulent et énergisent le corps
- Ouvrent tout l'avant du corps (poitrine, organes abdominaux, région du bassin)

Asanas couchées

- Apaisent le mental et sont reposantes
- Donnent l'énergie au corps pour effectuer des asanas plus fatigantes



LA RESPIRATION

En yoga, la respiration est primordiale. Les yogis regroupent le souffle, la vie et l'énergie en un seul mot, le *prana*. Le pranayama signifie le contrôle du souffle. Il accroît la vitalité en apportant de l'oxygène aux cellules (nourriture) et en éliminant le CO₂ (expulsion des toxines) et agit comme un pont pour le système nerveux, en calmant les émotions et les états psychiques négatifs. Juste comme la respiration se modifie en fonction de nos émotions, l'état psychologique peut être modifié par les changements de la respiration.

La respiration est coordonnée avec chaque position dans l'enchaînement d'une séance de yoga, mais le pranayama est également pratiqué de manière isolée (exercices de respiration sans exercice physique).

PRECAUTIONS ET CONTRE-INDICATIONS

En cas de sérieux problèmes de santé, il est judicieux de prendre l'avis d'un spécialiste avant de s'adonner à une pratique de yoga régulière.

Il est prudent d'éviter certains exercices s'il existe certains problèmes de santé :

- Hypertension, problèmes de cœur = éviter toutes les positions renversées
- Problèmes d'audition = les poses en équilibre peuvent poser problème. Utiliser un mur ou une chaise comme support
- Varices = éviter les positions jambes croisées ou assises sur les pieds
- Hernies = toutes les positions incluant une courbure du dos sont à pratiquer avec parcimonie ou à remplacer par un étirement plus léger
- Menstruations = éviter les positions inversées
- Grossesse = des séquences spécifiques doivent être proposées, mais la relaxation et la méditation peuvent être pratiquées tout au long de la grossesse
- Vertiges = arrêter l'exercice, s'allonger et se relaxer.

QUELQUES CONSEILS

- Évitez de pratiquer juste après un repas
- Portez des vêtements amples et confortables
- Prenez votre temps et restez calme
- Écoutez votre corps et évitez de forcer
- Inspirez et expirez toujours par le nez
- Maintenez les positions dans une respiration calme et fluide
- Soyez régulier pour ressentir les bénéfices
- Ne vous jugez pas
- Respectez vos alignements



BIBLIOGRAPHIE

Un livre général présentant les différentes gymnastiques douces. Pour le yoga, présentation très générale, mais belles photos et DVD de 12 min avec bonnes explications pour les débutants.

1. Moreno Rafaël et Selena Cathy, (2007), « Les gyms du bien-être. Qi-gong, Pilates, yoga, relaxation... », Editions Flammarion (avec DVD)

Un livre qui présente 23 postures classiques. Technique et excellent pour comprendre et pouvoir corriger le mouvement. Très didactique avec super photos. De plus, très bonne introduction au yoga.

2. B.K.S. Iyengar, (2006), « Yoga Iyengar, Initiation aux 23 postures classiques », Editions Le Courrier du Livre

Un livre de base à mettre dans sa poche, avec des conseils judicieux et très pratiques. Excellent lorsque l'on débute.

3. Feuerstein Georg et Payne Larry, (2005), « Le Yoga pour les nuls », Editions FIRST Editions

Un livre avec de très beaux dessins et donnant la clé pour structurer une bonne leçon de base progressive.

4. Centre Sivananda, (1984), « Le Yoga, guide complet et progressif », Editions Robert Laffont

Un livre très technique et très bien illustré. Pour les amoureux de l'anatomie !

5. Kaminoff Leslie, (2007), « Yoga, Anatomie et mouvements », Editions Vigot

Un livre avec DVD de 60 min destiné à monsieur et madame tout le monde débutant dans le yoga. Très bonnes explications, photos très claires et pratiques si vous voulez donner une leçon d'introduction au yoga

6. Grime Louise, (2008), « Yoga, 15 minutes chaque jour », Editions Le Courrier du Livre (avec DVD de 60 min)

Vous trouverez beaucoup d'informations sur internet, mais comme d'habitude, faites attention à la source et ne prenez pas les informations toutes crues ! Renseignez vous !

Très bonnes explications sur <http://fr.wikipedia.org/wiki/Yoga>

