



Mon Yoga, Ma Pratique

Ariane ALBECKER

COUVERTURE



INTRODUCTION



PARTIE 1 :
COMPRENDRE CE QU'EST
LE YOGA



PARTIE 2 :
PRATIQUER LE
VINYASA YOGA



BIOGRAPHIES



INTRODUCTION

Mon intention est de proposer un livre qui ne soit ni simpliste ni trop complexe. Il s'agit d'un ouvrage très personnel qui est en fait le fruit de mes différents apprentissages, de mes lectures et de mon propre vécu. Ce que je souhaite avant tout, c'est de partager ma pratique du Yoga avec vous. D'où le titre de cet ouvrage : « MON YOGA, MA PRATIQUE ». C'est la mienne, comme c'est la vôtre. Le Yoga ne saurait être la propriété de quiconque. Comme disait d'ailleurs KRISHNAMACHARYA : « Ce n'est pas aux gens de s'adapter au Yoga, mais au Yoga de s'adapter aux gens ». Il n'y a rien de plus vrai pour moi.

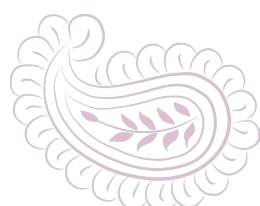
Il est donc possible que vous trouviez ici et là mon avis sur telle ou telle pratique. J'expose les choses telles que je les connais et comme je les ressens, avec le plus de rigueur possible. Vous ne serez d'ailleurs peut-être pas d'accord avec tout ce que je dis ! Et c'est tant mieux ! Je ne détiens pas la vérité absolue, loin de là ! Notez bien que le Yoga est en grande partie une tradition orale et ainsi, ce que vous entendrez chez un professeur, peut changer chez un autre. Ce livre illustre également ce principe et sa subjectivité.

J'ai remarqué par ailleurs que de nombreux livres abordaient en fait la question de la philosophie du Yoga soit de manière complexe, savante et très théorique, soit de manière lacunaire ou simpliste. J'ai essayé de me situer entre les deux parce que je pense que faire de la philosophie, se poser des questions, est à la portée de tout le monde et ne devrait pas être réservé à une certaine catégorie de personnes. Je pense aussi qu'expliquer d'où vient le Yoga permet à chacun de comprendre ce qu'il est en train de faire et pourquoi il est en train de le faire. La question de l'INTENTIONNALITÉ est au cœur de ma démarche, au cœur de mon enseignement et cet ouvrage tente d'en être l'illustration.

La deuxième partie du livre concerne les ASPECTS POSTURAUX de la pratique du Yoga. J'ai essayé de faire en sorte que les postures soient le plus détaillées possible et de proposer également une ou plusieurs alternatives pour chacune d'entre elle afin que tous les pratiquants, quelles que soient leurs capacités physiques, puissent s'y retrouver. En outre, mon intention vise également à rendre le pratiquant maître de sa pratique en lui permettant de construire lui-même sa séance. Mais bien évidemment, un livre ne saurait pouvoir remplacer l'oeil bienveillant d'un enseignant mais je crois qu'il est aussi important d'honorer le GURU qui vit en nous, en étant ainsi notre propre professeur. Il n'existe donc pas de meilleure manière d'honorer son corps que de pratiquer en fonction de son ressenti. Or, il arrive bien souvent que l'on fasse une posture pour faire « plaisir » à son professeur, ou alors simplement parce qu'on nous a dit de faire ainsi.

Revenir à l'écoute de son corps, recréer une communication entre son corps et son esprit sont des aspects qui, je pense, sont cruciaux pour le monde moderne occidental qui a fini par perdre cette connexion. Le Yoga est une invitation à l'introspection et à dévoiler sa vérité intérieure. J'espère donc pouvoir aider « ceux qui cherchent » dans leur chemin vers une meilleure compréhension d'eux-même, vers l'indépendance et la liberté d'esprit et enfin, vers le bonheur.

Bonne lecture !



[RETOUR VERS LE MENU PRINCIPAL](#)



PREMIÈRE PARTIE: COMPRENDRE CE QU'EST LE YOGA

1. Le Yoga, c'est quoi ?

2. Un peu d'histoire

3. Les différents styles
de Yoga

4. Les bienfaits du Yoga

5. Trouver le bon
cours de Yoga

6. Comment se construire
sa séance



[RETOUR VERS LE MENU PRINCIPAL](#)

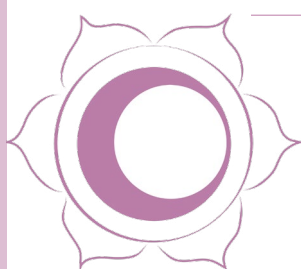
1. LE YOGA C'EST QUOI ?

Il y a beaucoup de clichés et d'idées reçues qui circulent sur le Yoga. Certains s'imaginent qu'il s'agit d'un genre de religion new-age, d'autres qu'il s'agit de longues périodes de méditation très ennuyeuses et d'autres encore imaginent qu'il faut être gymnaste professionnel pour pouvoir rentrer dans des postures incroyablement difficile à exécuter. Mais au final, je vous dirais que le meilleur moyen pour se rendre compte de ce qu'est le Yoga, c'est sans doute de vous rendre à un cours de Yoga ! Comme disait SRI K. PATTHABI JOIS : « 1% de théorie, 99% de pratique ».

Malgré ses origines teintées de religion, le Yoga n'en est pas une, comme nous pourrons mieux le constater plus tard. Entre philosophie, pratique physique et spiritualité, il s'agit plutôt d'un outil pour explorer les profondeurs de l'âme humaine.

Le Yoga est né en Inde, il y a plus de 2000 ans. Durant cette époque, l'Inde se trouvait déjà à la croisée des chemins entre Orient et Occident et c'était également une terre d'asile pour les multiples religions qui s'y sont développées. Les siècles qui précèdent l'an zéro de notre ère sont aussi un temps de questionnement intense durant lequel l'homme cherche à comprendre d'où il vient et la raison de sa présence sur cette terre. Au dessus de lui, se trouvent des milliers d'étoiles qui lui font comprendre à demi mot que son histoire s'inscrit dans quelque chose d'immense, qu'il appelle le *COSMOS*. Autour de lui, une nature qui se manifeste de façon diverse. Elle lui permet à la fois de vivre mais elle est aussi source de souffrances inexplicables. C'est dans ce contexte que le Yoga va naître et c'est aux questions : « D'OÙ VIENT LA SOUFFRANCE ET COMMENT Y METTRE FIN ? » que le Yoga va essayer de répondre.

C'est ainsi que je vais dans un premier temps me pencher sur ces 1% de théorie qui peuvent nous aider à mieux comprendre ce qu'est le Yoga. Je vais tout d'abord vous emmener dans un voyage philosophique à travers l'Inde, le pays qui vit naître le Yoga. Puis nous essayerons de comprendre la manière dont nous sommes passés d'une pratique qui semblait à l'origine très philosophique, à nos studios de Yoga actuels, qui au sein desquels pratiquer signifie souvent enchaîner les postures les unes après les autres. Ainsi en empruntant ce chemin, j'essayerai d'être le plus claire possible, mais le travail est ardu car rien n'est ni tout blanc ni tout noir, surtout pas en philosophie et encore moins en Inde ou en yoga !



Les textes sur lesquels s'appuient le Yoga ont pour la grande majorité été rédigés en sanskrit. Le Sanskrit est l'équivalent du latin pour l'Inde. C'est une langue morte qui a donné naissance à une partie des langues indo-européennes (hé oui, c'est pour cela que l'on parle de langue « indo » - européenne!). Aujourd'hui, la langue officielle de l'Inde est l'hindi. Dans cet ouvrage, vous trouverez certains mots en sanskrit, d'où la présence d'accentuations phonétiques.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE I](#)

2. UN PEU D'HISTOIRE

A) D'OÙ VIENT LE YOGA ?

Si l'histoire du Yoga est si complexe, si elle semble enchevêtrée comme les cheveux d'un sadhu (il s'agit d'un ascète hindou), c'est bien parce que l'Inde n'est pas un pays simple ! Non seulement il s'agit d'une civilisation millénaire mais c'est aussi un pays qui se trouve à la croisée de l'Asie, du Moyen Orient et de l'Afrique. L'Inde a vu naître l'hindouisme, le sikhisme, le jaïnisme, qui sont des religions qui n'existent que là bas ou presque, mais elle a aussi vu naître le bouddhisme (le Bouddha est né et a vécu en Inde), elle a accueilli les zoroastristes (une religion extrêmement ancienne qui est née en Iran) quand ils furent pourchassés de leur pays, et a vu également l'apogée, au XIV^{ème} et XV^{ème} siècles, de l'Empire Moghol, un sultanat musulman. Le pays possède même aussi quelques comptoirs chrétiens (situés par exemple à Goa et à Pondichéry notamment). Dans ce pays, les spiritualités se croisent et se décroisent, se fondent les unes dans les autres, se haïssent ou se joignent. Toujours est-il que l'histoire de l'Inde est inséparable de l'histoire de ses religions. La spiritualité y est intrinsèquement liée à la culture. La religion y fait partie de la vie. On va au temple comme l'on va faire ses courses. Bouddha et Jésus ont été inclus dans le panthéon des dieux hindous. Bref, si vous cherchiez à faire simple, passez plutôt votre chemin !

Le décor du lieu de naissance du Yoga est donc maintenant posé !

Pour s'y retrouver quand même un minimum, imaginons l'histoire du Yoga comme si il s'agissait d'un arbre. A la base, la philosophie du Yoga repose sur des racines multiples, puisant leurs sources à différents endroits. Pourtant, toutes les pratiques appelées Yoga partagent entre elles un tronc commun. Elles vont ensuite s'exprimer et s'épanouir en différentes branches plus ou moins fournies.

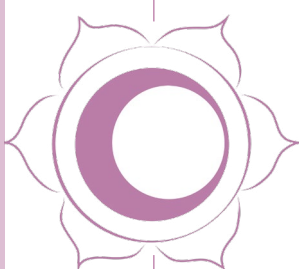


Les premières traces de spiritualité naissent aux abords de -3000 av. J.-C. en Inde dans la vallée de l'Indus (au Nord Ouest de l'Inde). Les **VEDAS**, qui constituent un ensemble de textes relatifs à la pratique de l'hindouisme, auraient été rédigés au XVI^e siècle avant notre ère. Cela correspond à l'âge de bronze en Europe. Ces textes considèrent que les manifestations de la nature, le comportement des dieux ainsi que leur personnalité, et également la structure des individus et leur destinée sont interconnectés au travers d'un **ORDRE UNIVERSEL**. Chaque action au niveau naturel, divin ou individuel aura donc des conséquences sur les autres entités. Cela dit, les **VEDAS** ne font pas encore mention du Yoga.

Ce n'est « que » vers le IX^e siècle av. J.-C. que l'on trouve les premières traces du Yoga, au travers des **UPANIŞADS**, qui sont un ensemble d'écrits philosophiques posant les premiers principes de l'hindouisme. Il y aurait environ 200 textes les composants, rédigés entre le IX^e siècle av. J.-C. et le III^e siècle après J.-C. Ces textes sont considérés comme parmi les premiers de l'humanité à se pencher sur la question de la définition de Dieu, de l'Etre et du sens de la vie. On y trouve des réflexions telles que « qu'est-ce qui a provoqué la création du cosmos ? », « la vie a-t-elle un sens ou est-elle gouvernée par la chance ? » etc...

Je suis toujours fascinée par l'actualité de ces textes anciens. Les hommes continuent de se poser les mêmes questions à travers les âges. C'est dans ce contexte de questionnement et d'ébullition intellectuelle que le Yoga est né.

A partir de ces textes, deux systèmes philosophiques vont émerger : le **SĀMĀNYA** et le **VEDĀNTA**. On les appelle système dualiste et système non dualiste.



PETIT COURS EXPRESS DE SANSKRIT !

Les sons « ś » et « ṣ » se prononcent « ch ». La lettre « c » se prononce « tch ». La lettre « u » se prononce « ou ». Quand on lit la lettre « ā », on accentue le « a », pareil pour le « ī ». Le « ṛ » est un « r » que l'on roule. La lettre « j » se prononce « dj ». La lettre « ñ » se prononce « gn ». Ainsi le terme « duḥkha », se prononce donc « douka », le terme Puruṣa se prononce « pouroucha ». Et on devrait dire « Paṭandjali » pour « Patañjali » !

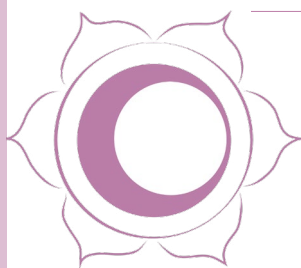
लोकाः
समस्ताः
सुखिनी
भवन्तु



LE VEDĀNTA : L'UNIVERS ET MOI NE FAISONS QU'UN.



Dans la philosophie du VEDĀNTA, la souffrance des individus serait issue de l'illusion que leur être individuel (ĀTMAN) est séparé de l'Etre universel (BRAHMAN). Le monde qui nous entoure ne serait qu'illusion (MAYA) et n'existerait en fait qu'à l'intérieur de nous. C'est un peu en quelque sorte le scénario de Matrix. Pour le VEDĀNTA, nous sommes déjà complets, nous sommes l'univers en quelques sortes. Le travail va consister à faire apparaître l'Etre et à faire disparaître l'illusion que nous sommes séparés du reste de l'univers.



En Yoga, vous avez peut-être déjà pratiqué la méditation dite : JAPA MANTRA. C'est une technique de méditation où on utilise un MANTRA que l'on répète mentalement pour rester concentré. Un des MANTRAS souvent utilisé est le « SO HAM » (qui signifie « je suis cela »). C'est un concept issu de la philosophie du VEDĀNTA.



LE SĀMĀNYA :



EN RÉALISANT QUE MES PENSÉES NE SONT PAS MON ETRE, JE ME LIBÈRE DE LA SOUFFRANCE

Dans le SĀMĀNYA, l'idée générale est que l'existence est souffrance (DUHKHA). En plus de ça, les individus sont prisonniers du SAMSARA, le cycle des renaissances, ce qui les oblige ainsi à repasser par la case « souffrances » autant de fois, et donc de vies, que nécessaire.

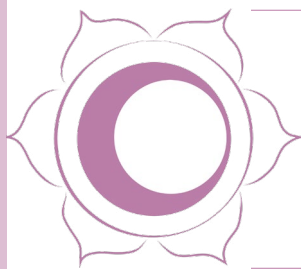
La philosophie du SĀMĀNYA distingue deux entités : le PURUṢA ou conscience pure et la PRAKRITI ou nature matérielle du monde. La PRAKRITI inclue donc la matière mais également l'ego, les pensées et l'esprit. Ce n'est que lorsque l'individu réalise que la conscience pure universelle, PURUṢA, est séparée de la nature, PRAKRITI, et donc du corps, de l'ego, des pensées et du mental, qu'il met fin au cycle infernal du SAMSARA. Il s'agit donc de comprendre que la conscience n'est pas matière, pour se libérer. Il faut « séparer » pour mettre fin à la souffrance, contrairement au VEDĀNTA qui cherche à unir.

Grâce à la pratique du Yoga, l'individu peut ainsi se rendre compte de la nature matérielle de ses pensées et de ses émotions ; et mettre à jour une séparation entre ces dernières et la conscience universelle. Ainsi, il se libère du cycle du SAMSARA et du cycle des réincarnations et donc de la souffrance.

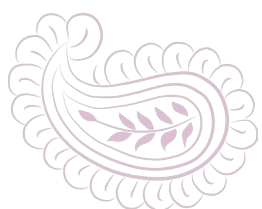


Durant ma formation en tant que professeur de Yoga, j'ai eu la chance et le privilège d'avoir deux professeurs de philosophie. L'un étant de la lignée du SĀMĀKHĪYA et l'autre de celle du VEDĀNTA. A priori, le HATHA YOGA tel qu'on le pratique en Occident est plutôt issu de la tradition du SĀMĀKHĪYA. Maintenant, comme on l'a déjà vu plus haut, rien n'est simple. Le propre de la philosophie n'est pas d'énoncer une vérité mais plutôt de se questionner perpétuellement. Les deux approches me parlent, mais pour des raisons différentes. Je pense également que ces deux approches sont complémentaires car elles permettent de répondre aux mêmes questions : « COMMENT METTRE FIN À LA SOUFFRANCE » et « D'OÙ VIENS-JE ? ». Il s'agit donc plus d'une différence de méthode pour parvenir à la libération de l'homme que d'une différence de penser fondamentale.

La philosophie du SĀMĀKHĪYA va donner naissance aux écrits de PATAÑJALI et au RĀJĀ YOGA, le Yoga des Rois et le VEDĀNTA au JÑĀNA YOGA, le Yoga de la connaissance.



Dans le bouddhisme, qui est contemporain à cette époque, on retrouve aussi l'idée que l'existence est souffrance (comme dans le SĀMĀKHĪYA). Et dans la branche dite MAHĀYĀNA du bouddhisme, on retrouve l'idée que le monde est une illusion.



B) LES AUTRES SOURCES DU YOGA



LA BHAGAVAD GĪTĀ : UN TEXTE ÉPIQUE ET POÉTIQUE QUI PARLE DU KARMA YOGA



Aux environs du Ve siècle av.J.-C., est rédigé le MAHĀBHĀRATA, une merveilleuse épopée poétique qui oppose deux familles sur le champ de bataille. Ce texte est considéré comme le plus long poème jamais composé. Quand je vous disais que rien n'était simple en Inde !

Au sein de ce texte, on retrouve la BHAGAVAD GĪTĀ. Un extrait, en quelques sortes, qui relate les questionnements et les doutes d'ARJUNA, un jeune guerrier de la famille des KAURAVA, avant de se lancer dans la bataille. En effet, en face de lui, dans le camp ennemi, se trouvent des amis, des gens qu'il aime et cette bataille risque également d'entraîner la mort des gens de sa famille. Il se refuse donc au combat. Mais c'est sans compter le zélé KRISHNA qui conduit le char du jeune homme ! Pour KRISHNA, ARJUNA ne pourra pas éviter la guerre. Elle est inévitable. Il faut qu'ARJUNA se jette dans la bataille sans attendre les fruits de ses actions.

La BHAGAVAD GĪTĀ retrace le dialogue entre le jeune guerrier et KRISHNA, son cocher. La question qui est surtout abordée dans ce texte, est celle de l'action désintéressée. Il ne faut toutefois pas penser que l'idée d'action désintéressée est rattachée à l'idée chrétienne de faire le bien (ou le mal). L'action désintéressée consiste, ici, avant toute chose à agir selon son DHARMA, son devoir, sans chercher à atteindre un résultat quelconque. Cette quête de l'action désintéressée est appelée KARMA YOGA.



LE BHAKTI YOGA : LE MOINS CONNU EN OCCIDENT, MAIS LE PLUS PRATiqué EN INDE



On trouve également, dans les VEDAS et dans la BHAGAVAD GĪTĀ la voie de la dévotion : le BHAKTI YOGA. Le BHAKTI consiste à considérer qu'il y a une puissance divine au dessus de nous et, à travers la musique, les offrandes et les rituels, reconnaître et célébrer ce divin.

Quand je vous disais que l'histoire du Yoga est aussi emmêlée que les cheveux d'un sadhu... !

Et ce n'est pas fini !

En parallèle avec ces courants du Yoga qui se basent sur des textes, se développe un courant officieux et populaire : le TANTRISME.





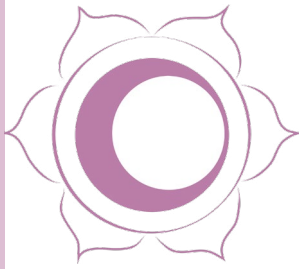
On parle un peu à tort et à travers du TANTRISME. En Occident, on le connaît surtout comme étant une sorte de pratique sexuelle. C'est en fait très très réducteur par rapport à ce qu'est le TANTRISME en réalité.

Les textes liés au TANTRISME sont plus tardifs que ceux liés à l'hindouisme (les VEDAS et les UPANIṢADS). Pourtant, il est quasiment certain que ces textes sont issus d'une longue tradition orale de rituels.

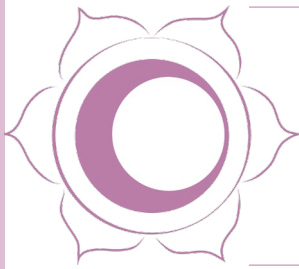
Selon la philosophie du TANTRISME, le monde est vibration. La plupart des pratiques tantriques consistent à mettre fin au SAMSKĀRA : le cycle des émotions/expériences/souffrances à ne pas confondre avec le SAMSARA, le cycle des réincarnations. Cela peut se faire en mettant au jour notre pouvoir inhérent vu sous une forme féminine : la SHAKTI. Pour y parvenir et parvenir à ce vécu de libération (MUKTI) et de joie (BHOGA) (le TANTRA ne se comprend pas, il se vit!), certaines branches du tantrisme utilisent des traitements de choc comme boire de l'alcool ou manger de la viande (dans l'hindouisme, l'alcool et la viande sont considérées comme des aliments impurs), ou encore méditer sur un cadavre, boire dans un crâne ou participer à un rituel sexualisé. Mais ces branches restent en effet relativement minoritaires et la plupart des systèmes tantriques tendent plutôt à utiliser ces outils sous forme métaphorique.

Quoi qu'il en soit, le TANTRISME utilise le corps comme le moyen, la pratique, qui nous permettra ainsi d'unir notre moi emprisonné dans son mental, un moi qui est limité (JĪVĀTMAN), à l'Etre universel, cosmique et illimité (ĀTMAN). C'est par et à travers le corps que se fera cette réalisation. Le corps est donc vu comme un espace sacré. Nous n'avons pas besoin d'aller voir ailleurs pour trouver la libération puisque tout se trouve déjà en nous. L'Univers entier se trouve déjà en nous, il s'agit donc juste de le réaliser.

Si il est important de mentionner le TANTRISME dans l'histoire du Yoga, c'est parce qu'il en est une source importante. Car en effet, le TANTRISME apporte de nouvelles manières de pratiquer le Yoga, notamment à travers sa perception de la pratique mais aussi à travers les MUDRĀS (des gestes symboliques), certains MANTRAS (formules qui, si elles sont répétées avec la juste sonorité auraient un impact sur le pratiquant qui les récite. Le son AUM est un MANTRA par exemple) et les YANTRAS (des diagrammes qui permettent d'aider à la concentration lors de la méditation).



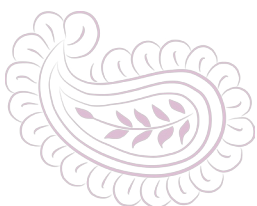
On pense que l'histoire des CHAKRAS aurait commencé au coeur de civilisations qui vivaient au Nord de l'Inde. En raison de sécheresses, certaines populations auraient été forcées de se nomadiser. Elles n'auraient alors plus pu célébrer leurs cultes dans leurs temples traditionnels. Alors, elles les auraient transformés en symboles en forme de cercles qu'elles auraient placés à différents endroits du corps pour pouvoir les avoir toujours à portée de main. Les CHAKRAS étaient nés ! Ces traditions orales et populaires font également parties du tantrisme.



Il existe des centaines de MUDRĀS qu'on utilise en BHARĀTA NATYAM (danse indienne) ou en yoga. En Yoga, on les utilise surtout pour stabiliser le mental lorsqu'on médite. Les plus connus sont CHIN MUDRĀ (pouce et index qui se joignent) et ANJALI MUDRĀ (mains en prière sur le cœur). Vous pouvez faire l'essai chez vous et voir l'impact des MUDRĀS sur le mental en testant différentes positions des mains pendant que vous méditez !



Nous avons donc balayé les quatre types de Yoga principaux : le JÑĀNA YOGA, le RĀJA YOGA, le BHAKTI YOGA et le KARMA YOGA. On est encore loin du CHIEN LA TÊTE EN BAS et du COBRA !



RETOUR VERS LE MENU PARTIE I

c) LA NAISSANCE DU YOGA « MODERNE »



PATAÑJALI, LE PAPA DU YOGA QUE NOUS CONNAISSONS



Les historiens ne sont pas vraiment sûrs de l'identité de Monsieur PATAÑJALI (en réalité, en Inde, on ne dit pas Monsieur, on dit « Sri », c'est une marque de respect pour une personne importante). Il pourrait soit s'agir d'un grammairien, soit d'un guru comme il en existe tant en Inde, soit d'un demi-dieu mi-serpent mi-homme. Pour ma part, j'aime bien la dernière version ! Toujours est-il que PATAÑJALI aurait compilé certaines pratiques ascétiques ainsi que la philosophie du SĀṂKHYA (que vous connaissez bien maintenant!), certains principes du jaïnisme et du bouddhisme pour rédiger son ouvrage.

Cet ouvrage comprend 196 aphorismes (mon dieu, mais elle va arrêter avec ses mots compliqués ? Un aphorisme est une sorte de vers ou de verset ou encore de sourate) pour guider le pratiquant vers le SAMĀDHI. Le SAMĀDHI, c'est MOKṢA, la libération, mais en mieux. C'est une sorte de Nirvana terrien. On le sait tout de suite quand on en est atteint ! Cela dit, à l'inverse du Nirvana des bouddhistes, le SAMĀDHI est bien plus adapté au commun des mortels, puisqu'il s'agit ici d'un état mental et physique dans lequel on peut rentrer et sortir. D'ailleurs, si vous l'expérimentez, cela ne dure souvent pas plus de quelques secondes ! Ainsi, le Nirvana permet de se libérer du cycle des réincarnations (SAṂSĀRA) tandis que le SAMĀDHI permet de mettre un terme aux souffrances terriennes, dans l'ici et le maintenant.



Le texte de PATAÑJALI est à la fois simple, concis et court. Il aurait été rédigé vers le III^e ou II^e siècle avant J.-C. Mais rien n'est sûr !

Pour PATAÑJALI, pour parvenir à cet état de non-souffrance (le fameux SAMĀDHI), il faut passer par huit étapes ou AṢṬĀṄGA (AṢṬA = huit et ANGA = membres ou parties, en sanskrit).

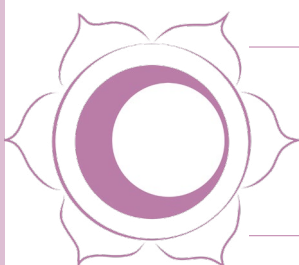
Ces étapes sont :

✿ YAMA ~ 5 règles en relation avec l'éthique

- AHIMSĀ : la non-violence envers toute forme de vie (il s'agit ici d'un concept issu du Jāinisme)
- SATYA : la vérité en parole et en pensée (là aussi, c'est un concept Jāin)
- ASTEYA : ne pas voler (ce qui pour les hindous peut se comprendre de manière encore plus stricte, car il s'agit de ne pas posséder plus que le nécessaire)
- BRAHMACHARYA : conduite éclairée et maîtrise de soi au niveau sexuel (qu'on retrouve dans l'hindouisme, dans le bouddhisme et dans le jāinisme)
- APARIGRAHA : non-attachement (aux choses matérielles)

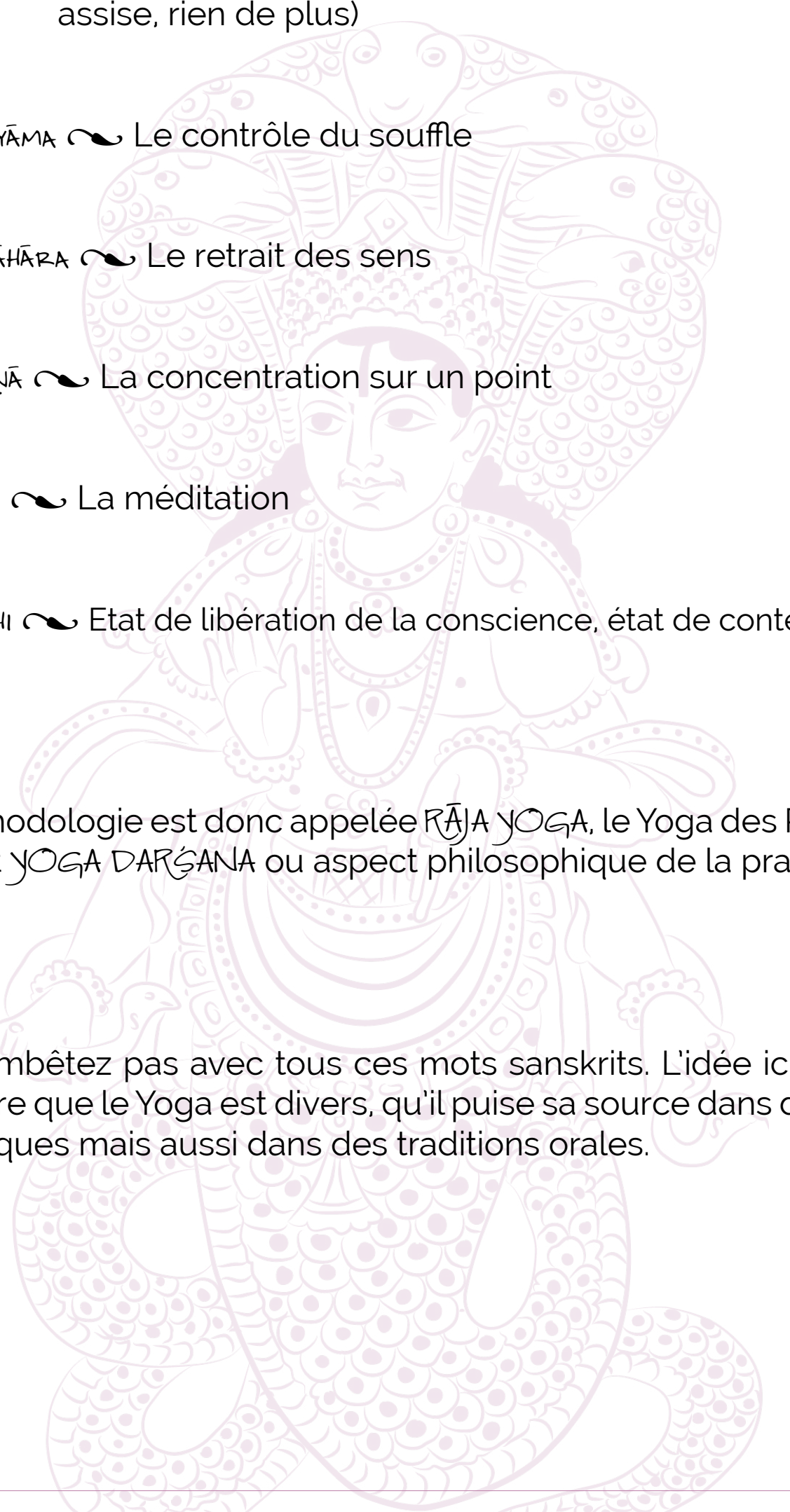
✿ NIYAMA ~ 5 règles en relation avec soi-même

- ŚAUCĀ : propreté, hygiène interne et externe
- SANTOṢĀ : contentement (attitude de gratitude par rapport à ce qui est)
- TAPAS : austérité, ferveur
- SVĀDHYĀYA : l'étude de soi et des écritures
- ĪŚVARAPRANIDHĀNA : s'abandonner au divin (par l'utilisation du mantra OM notamment)



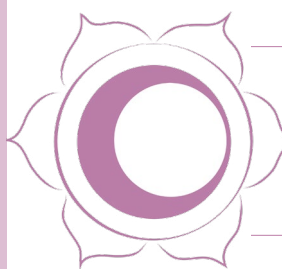
Le son OM ou AUM peut s'orthographier de deux manières, en français, puis qu'il s'agit d'une retranscription d'une syllabe sanskrite. Lorsqu'il est utilisé comme un MANTRA chanté, on le prononcera alors «A-O-M», pour en ressentir sa vibration physique et spirituelle.



- 
- ✿ ĀSANA ~ Posture (pour PATAÑJALI, la posture, c'est la posture assise, rien de plus)
 - ✿ PRĀNĀYĀMA ~ Le contrôle du souffle
 - ✿ PRATYĀHĀRA ~ Le retrait des sens
 - ✿ DHĀRANĀ ~ La concentration sur un point
 - ✿ DHYĀNA ~ La méditation
 - ✿ SAMĀDHI ~ Etat de libération de la conscience, état de contemplation

Cette méthodologie est donc appelée RĀJA YOGA, le Yoga des Rois (mais également YOGA DARŚANA ou aspect philosophique de la pratique).

Ne vous embêtez pas avec tous ces mots sanskrits. L'idée ici, c'est de comprendre que le Yoga est divers, qu'il puise sa source dans des textes philosophiques mais aussi dans des traditions orales.



L'ASHTANGA est à la fois une pratique de Yoga créée par SRI K. PATTABHI JOIS dans les années 50, (nous la verrons un peu plus loin dans cet ouvrage) mais aussi le système à huit branches établi par PATAÑJALI pour parvenir au SAMĀDHI.



C'est bien joli tout ça me direz-vous, mais... je ne vois toujours pas le lien entre ce que je fais tous les jeudi soir de 20h à 21h à l'Espace Yoga et tout ce charabia sanskrit ! Certes, je chante le son OM et ma prof me parle parfois de gratitude mais bon !

Hé oui, retrouver le lien entre les séries de postures dont nous avons l'habitude dans un cours de Yoga et la philosophie indienne du Yoga n'est pas une chose facile. Car en effet, les postures de Yoga vont faire leur apparition beaucoup plus tardivement. Et quand PATAÑJALI parle de posture, il sous-entend la posture assise qui nous permet de méditer avec aisance et non pas EKA PADA RĀJA KAPOTĀSANA (la posture du pigeon royal. Et oui, un pigeon peut être royal dans le monde merveilleux du Yoga!) ou le CHIEN TÊTE EN BAS !

En fait, les postures vont apparaître des siècles et des siècles plus tard. Certains systèmes comme l'ASHTANGA YOGA ou le YOGA IYENGAR ne sont d'ailleurs vieux que d'une cinquantaine d'années ! C'est, en quelque sorte, le mouvement du HATHA YOGA qui va rendre les postures tendance. Ce serait un homme du nom de GORAKHNATH qui aurait été à la source de ce mouvement au XIIe siècle après J.-C. Selon ce mouvement, le corps joue un rôle essentiel pour atteindre la libération. A travers différentes pratiques, le Yogi purifie son système interne, se rend immune contre les maladies, harmonise son système nerveux, s'assouplit...

On retrouve certaines de ces techniques dans le texte du HATHA YOGA PRADĪPIKĀ (XVe siècle). Parmi elles, on peut dénombrer l'utilisation des BANDHA (verrous d'énergie), des techniques de purification (SHATKARMA ou KRYĀ), des postures, du PRĀNĀYĀMA (exercices respiratoires), également des techniques pour guider l'énergie (SHAKTI dont on a précédemment parlé dans le paragraphe sur le tantrisme) et des MANTRAS. En gros, par ces pratiques, le Yogi prépare ainsi son corps pour ôter les barrières qui pourraient lui imposer son corps pour atteindre le SAMĀDHI (la libération). Au XVIIIe siècle, on dénombrerait 84 postures des plus simples aux plus complexes.

Différentes écoles vont alors se développer pour permettre aux pratiquants de maîtriser ces postures et ce, à partir du XIXe siècle alors que l'Inde faisait partie du Common Wealth. Certaines écoles se seraient alors inspirées de la gymnastique anglaise pour mettre au point des techniques permettant de rentrer dans les postures dénombrées par le HATHA YOGA. C'est tout de suite moins ésotérique tout ça ! Donc non, les postures de Yoga n'ont rien de mystique ou de sacré. Elles ne sont pas non plus représentatives de la richesse de la philosophie du Yoga. Cela dit, elles ont bien d'autres avantages !



MAIS ALORS, POURQUOI PRATIQUER LES POSTURES ?



Lorsque j'ai découvert que la plupart des postures que je pratiquais n'étaient que de « vulgaires » exercices de gymnastique, les bras m'en sont tombés ! Moi qui croyais pratiquer les mêmes mouvements que tous les ascètes indiens qui avaient atteint le SAMĀDHI ! Une fois remise du choc, je me suis demandée pourquoi pratiquer des postures si ce n'était pas vraiment du Yoga ? En fait, je pense qu'il faut revenir à l'intention que l'on a en pratiquant et en enseignant des postures.

D'abord, les ĀSANA nous permettent de nous maintenir en bonne santé en renforçant notre corps et en gardant les articulations mobiles. Par ailleurs, elles nous permettent une meilleure assise (et surtout pour nous, occidentaux qui n'avons pas l'habitude de nous asseoir par terre) pour méditer. N'oublions pas que la racine du mot ĀSANA provient du sanskrit -ANA = le fait de faire et AS = s'asseoir. Une ĀSANA est donc le fait de s'asseoir ! Ces aspects font d'ailleurs partie des intentions sous-jacentes du HATHA YOGA PRADĪPIKĀ.

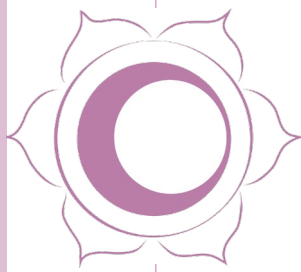
Mais ce n'est pas tout. Je pense que le mouvement peut être source de bien-être mental. C'est en sorte une manière de préparer l'esprit à la méditation. Je pense notamment à l'ASHTANGA YOGA où, le pratiquant, comme il connaît la série de mouvement par cœur, entre dans un état mental proche de celui de la méditation alors qu'il est en mouvement perpétuellement. Je pense également au YIN YOGA qui aide l'esprit à se concentrer sur un point à travers la pratique d'une posture. Quand on a pratiqué une séance d'ĀSANA, il est également plus facile de méditer ou de se relaxer. Pratiquer les postures permet donc d'aider le mental à se stabiliser.

D'autre part, pratiquer des postures que l'on n'a jamais fait, comme réussir quelque chose dont on se pensait incapable, cela donne confiance en soi. On peut également observer comment on réagit face à telle ou telle posture et donc mieux se comprendre dans la vie en général. Ainsi les postures sont une invitation à l'introspection. Cela pourrait constituer une sorte de SVĀDHYĀYA (étude de l'être, un des NIYAMA de PATAÑJALI), non ?

Dans un cours de Yoga, on vous invitera en général aussi à observer et à respecter vos limites et à les apprécier ! On vous invitera souvent à éprouver de la gratitude pour ce corps qui vous permet de vous mouvoir mais aussi d'avoir de la compassion pour vous-même. C'est ce que l'on appelle le SAMTOSA, le contentement et le AHIMSĀ (la non-violence, la compassion). TAPAS (austerité, ferveur) peut aussi être comprise comme la discipline, pourquoi pas la discipline physique ? S'astreindre à une routine de méditation ou d'ĀSANA, pour moi, c'est TAPAS. SAUCA (l'hygiène interne et externe) peut aussi se comprendre comme le fait d'avoir une hygiène physique ! Bref, je pense donc que l'on peut faire transparaître beaucoup d'aspects de la philosophie du Yoga au travers un cours d'ĀSANA !

Il est vrai que le Yoga que nous pratiquons en Occident est certes très éloigné de celui qu'on pratique en Inde mais je pense aussi qu'en Europe, beaucoup de gens vivent une crise de spiritualité, et beaucoup d'entre nous avons des difficultés à être en lien avec notre corps et notre intériorité en général. Pratiquer les postures comme on le pratique en Occident, sans forcément faire référence à la philosophie du SĀMĀNYA ou à celle du VEDĀNTA, permet d'amener le Yoga à ceux qui en ressentent le besoin (et nous, les occidentaux, en avons grandement besoin). Car l'intérêt pour des aspects plus profonds de la pratique pourra ensuite émerger par la suite et être transmis à travers les postures comme on arrose une plante, un peu tous les jours, de manière à ne pas effrayer le jeune pratiquant ! Si il faut passer par les postures pour comprendre le Yoga, alors passons par les postures ! Et puis... C'est tellement fun de faire des équilibres, des postures incroyables ! N'oublions jamais la joie. C'est très important la joie ! En sanskrit, c'est ĀNANDA et ça fait aussi parti de la philosophie du Yoga !

Et je conclurais en citant mon professeur de philosophie Emil Wendel : « Don't take it too seriously ! », « ne le prenez pas trop au sérieux », en parlant du Yoga (mais cela peut s'appliquer à tout) !



Je ne voulais pas conclure ce chapitre sans vous parler de l'AYURVEDA. C'est un mot que l'on entend de plus en plus, sans forcément savoir ce que cela signifie. Le mot Ayu signifie la vie et VEDA la science en sanskrit. L'AYURVEDA est donc la science de la vie. C'est un peu l'équivalent de la médecine chinoise en fait. Il s'agit de méthodes de soins des maladies et de pratiques permettant de garder une bonne santé. Selon l'AYURVEDA, nous possédons trois DOSHAS : KAPHA, VATA et PITTA. Chaque personne en posséderait une combinaison qui lui est propre. De la même manière, chaque chose, chaque aliment, chaque moment de la journée, chaque activité, chaque saison (etc...) est plus ou moins VATA, PITTA ou KAPHA. En fonction de la composition de ses DOSHAS, on adaptera son alimentation et ses activités de manière à maintenir un équilibre qui nous permettra de vivre en bonne santé.



RETOUR VERS LE MENU PARTIE I

3. LES DIFFÉRENTS STYLES DE YOGA

On me pose souvent la question à savoir quelle est la différence entre les différents styles de Yoga. Et la réponse n'est pas évidente à vous donner car il existe une multitude de techniques et d'écoles ! En parcourant l'histoire du Yoga, vous l'aurez bien compris !

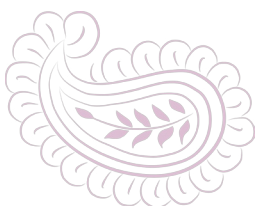
Pour éviter de faire de cet ouvrage un listing long et ennuyeux, je n'ai référencé ici que les styles de Yoga principaux, tout en essayant de ne pas rentrer trop en profondeur dans les détails techniques.

A) LE HATHA YOGA

C'est le Yoga le plus courant et probablement le plus pratiqué en Occident. Généralement, lorsque le style de Yoga d'un cours n'est pas mentionné, ce sera du Hatha Yoga.

Comme j'ai déjà pu le préciser dans les chapitres précédents, les mots HATHA YOGA désignent à la fois la branche du Yoga qui considère le corps comme un élément essentiel vers [la libération des souffrances](#). Mais les mots HATHA YOGA désignent aussi un style de yoga postural particulier.

Quand on pratique une séance de HATHA, l'accent est avant tout mis sur le PRĀNĀYĀMA (exercices respiratoires), sur la relaxation et aussi sur la méditation. Les postures ont cependant aussi leur importance et sont abordées l'une après l'autre. On restera dans chaque posture un certain temps. Parfois, on pratiquera aussi un PRĀNĀYĀMA (exercice respiratoire) dans la posture et/ou on pratiquera une posture relaxante entre chaque asana. Le HATHA YOGA possède sa propre salutation au soleil.



B) LE YOGA SELON KRISHNAMACHARYA

KRISHNAMACHARYA est un érudit né à la fin du XIXe siècle. Pendant sa jeunesse, il étudiera le sanskrit, les 6 DARŚANA (qui sont les 6 points de vue philosophiques indiens dont le Yoga, le SĀMĀKHYA et le VEDĀNTA) ainsi que l'ĀYURVEDA. Selon la légende, il aurait redécouvert un texte ou aurait eu une vision mystique présentant les postures de Yoga que l'on connaît aujourd'hui. On sait aujourd'hui que les postures n'ont rien de mystique ([cf. chapitre plus haut](#)). KRISHNAMACHARYA aurait surtout appris le Yoga à travers l'enseignement d'un ascète reclus dans l'Himalaya. Par la suite, il sera invité par le Maharaja de Mysore (près de Bangalore qui se trouve presque au centre de l'Inde, dans l'Etat du Karnataka) pour enseigner le Yoga au Maharaja et à ses enfants.

Ce qui est très important dans l'enseignement de KRISHNAMACHARYA, c'est surtout qu'il pensait que chaque individu était unique, et qu'il fallait adapter le Yoga à la condition de chacun. Il pratiquait beaucoup les séances individuelles et couplait le Yoga aux thérapies ayurvédiques pour soigner ses patients. KRISHNAMACHARYA est un grand nom du Yoga et ce, surtout par son héritage qu'il a transmis à ses élèves dont les plus célèbres sont B.K.S. IYENGAR, SRI K. PATTABHI JOIS, T.K.V. DESIKACHAR ainsi que INDRA DEVI.

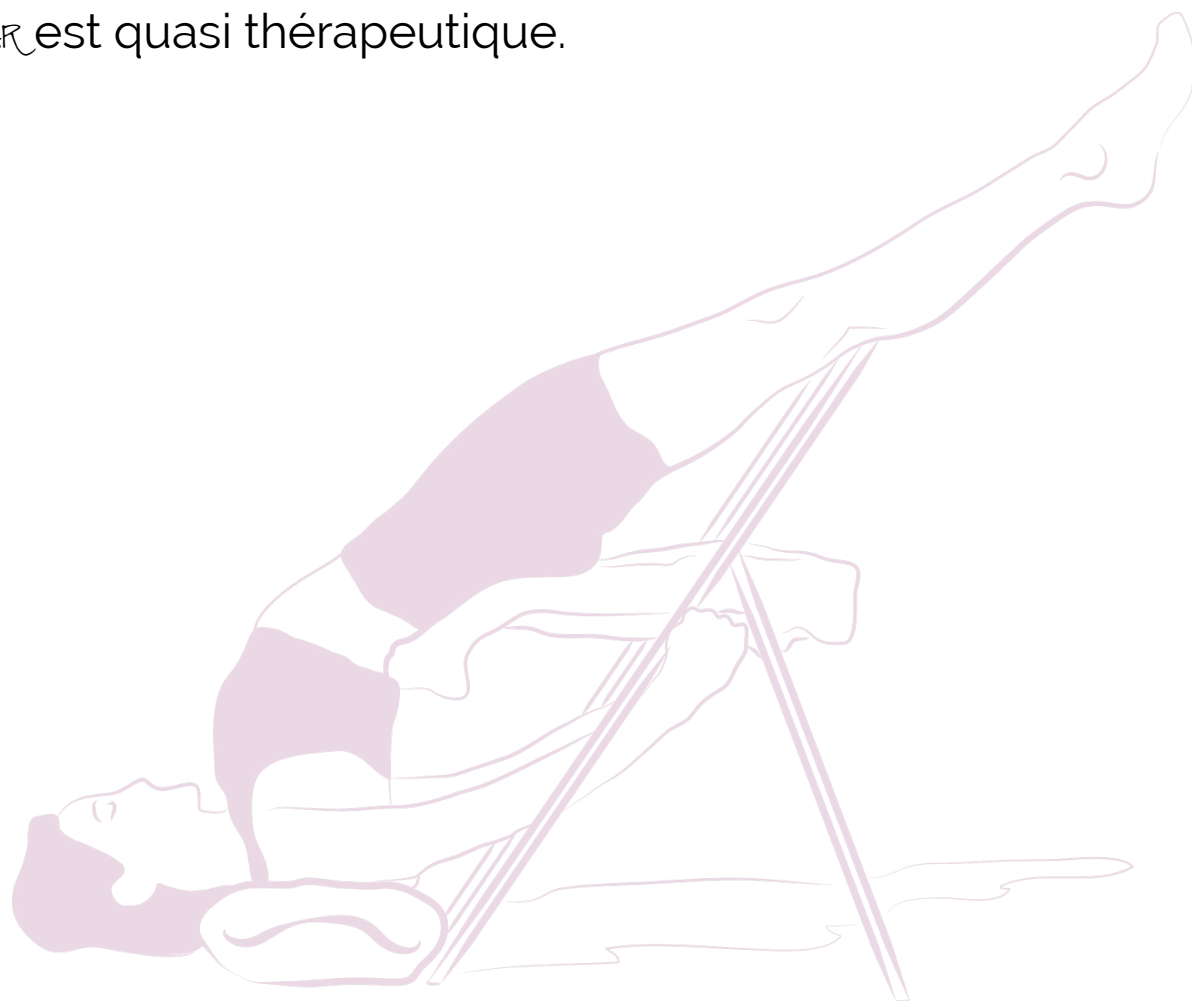
C'est KRISHNAMACHARYA qui disait (notamment) : « Ce n'est pas aux gens de s'adapter au Yoga, mais au Yoga de s'adapter aux gens ». C'est une phrase qui m'accompagne tous les jours quand j'enseigne le Yoga.



B.K.S. IYENGAR est peut-être un des maîtres du Yoga le plus connu dans le monde. En effet, grâce à ses ouvrages emplis de sagesse et de bienveillance, il adresse un message accessible à tous.

IYENGAR fut l'un des disciples de T. KRISHNAMACHARYA. Il commença ainsi à pratiquer avec le maître parce qu'il avait des problèmes pulmonaires. Dans le film (que je vous recommande chaudement!) « le Souffle des Dieux », IYENGAR raconte que KRISHNAMACHARYA était un professeur exigeant mais qu'il l'avait aidé à guérir ses problèmes de poumon en le faisant marcher plusieurs kilomètres chaque jour pour venir à ses cours. Quand il était son élève, il se blessa le muscle ischio-jambier au cours d'une démonstration de la posture d'HANUMAN (HANUMANASANA, le grand écart) à la cours du Maharaja. Cette blessure lui inspira ensuite la forme de Yoga qu'il créa et enseigna plus tard : le YOGA IYENGAR.

Inspiré des postures de HATHA YOGA traditionnelles, le YOGA IYENGAR consiste surtout à trouver l'alignement adéquat du corps dans chaque ĀSANA. On n'hésitera pas à utiliser du matériel en quantité, dans le but d'obtenir l'effet voulu sur le corps (couvertures, coussins, chaises, bancs spéciaux, cordes, briques, tables...). Si vous prenez un cours de YOGA IYENGAR, vous resterez longtemps dans chaque posture (entre 3 à 5 minutes) et ce, sans nécessairement aller au bout du mouvement. L'intention du YOGA IYENGAR est quasi thérapeutique.





L'ASHTANGA VINYASA YOGA est une pratique qui a été développée dans les années 50/60 par SRI K. PATTABHI JOIS, un des disciples de KRISHNAMACHARYA. Les postures d'ASHTANGA sont, comme les postures de YOGA IYENGAR, issues des postures traditionnelles de HATHA YOGA. Cependant, la grande différence, c'est que les postures s'enchaînent en « VINYASA », ce qui veut dire qu'elles sont liées entre elles par des enchaînements posturaux. PATTABHI JOIS les a ordonnées en 4 séries, d'une cinquantaine de postures chacune allant des plus basiques aux plus complexes.

La méthodologie de l'ASHTANGA est aussi particulière. Le débutant va d'abord apprendre la SALUTATION AU SOLEIL A, puis par la suite la SALUTATION AU SOLEIL B. Une fois qu'il connaîtra ces différents enchaînements par cœur et qu'il en maîtrisera chaque ĀSANA, mais aussi le souffle qui leur correspond, il pourra alors passer à la posture suivante. Ainsi au final, le pratiquant connaît l'ordre d'enchaînement des postures, leur nom, et peut rester avec aisance 5 respirations dans chacune des ĀSANA pour pouvoir passer à la suite. On appelle ainsi ce système de pratique : MYSORE STYLE. L'enseignant n'a donc pas besoin de montrer les postures puisque les élèves les connaissent.

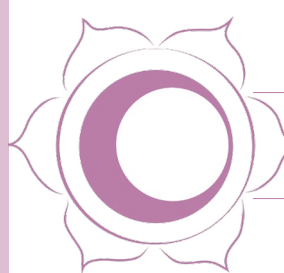
La pratique se fait en se concentrant sur le souffle (un UJJAYI très profond), sur les DRISHTI (la direction du regard : car à chaque posture correspond un DRISHTI) et sur les BANDHAS (verrou énergétique).

L'ASHTANGA est une pratique très méditative (même si on pourrait croire le contraire) car elle se pratique en silence. Elle travaille aussi sur la répétition et sur la frustration puisque l'on pratique toujours la même série jusqu'à pouvoir rentrer dans la posture suivante. On peut donc ainsi rester « bloqué » dans une posture pendant des années jusqu'à pouvoir passer à la suivante !

J'ai pratiqué l'ASHTANGA pendant quelques années. Aujourd'hui, je ne le pratique plus du tout. Je pense en effet (et le lecteur m'excusera ici de donner mon avis très subjectif), qu'il s'agit d'une pratique adaptée au corps des hommes indiens et que nos corps occidentaux ont du mal à supporter toutes ces pressions articulaires. Il arrive donc fréquemment que les pratiquants développent des blessures chroniques (au niveau des disques, des genoux et des poignets en particulier).

Malheureusement, il existe, dans le milieu de l'ASHTANGA, une croyance quasi mystique dans les propriétés thérapeutiques des postures de l'ASHTANGA. Il est donc très difficile de les remettre en cause ou même de les adapter selon l'anatomie des gens.

Je crois pourtant que cette pratique et sa dimension spirituelle peut libérer les gens, comme elle peut aussi les enfermer dans un système de croyance. En effet, c'est comme dans toutes les disciplines, il existe des enseignants d'ASHTANGA fantastiques et d'autres moins bons. C'est à vous de vous faire votre propre opinion !



Le mot VINYASA signifie « mettre en place », mais aussi « mouvement ».





Il est plus difficile de parler de l'histoire du VINYASA. Déjà, parce que c'est mon chouchou, donc je risque de ne pas être très subjective mais aussi parce que ce style de Yoga n'est pas issu de l'enseignement d'un professeur en particulier mais davantage de la nécessité de trouver une pratique adaptée aux occidentaux. Ainsi au départ, ce style de Yoga était appelé « POWER YOGA » mais ce nom tend à disparaître puisqu'il ne correspond pas vraiment à ce qu'est le Yoga. (en effet que viendrait faire le « pouvoir » ou la « puissance » dans le Yoga ?)

En fait, le VINYASA est né de l'ASHTANGA, qui permettait difficilement d'adapter les postures en fonction de l'anatomie des gens, ainsi que de l'IYENGAR qui offrait une pratique très stricte en terme d'alignement mais beaucoup plus statique. L'idée, qui émergea aux Etats-Unis, était de se référer aux postures de l'ASHTANGA, tout en essayant de garder le principe de l'alignement dans le but d'offrir une plus grande liberté aux enseignants.

Dans un cours de VINYASA, l'accent sera surtout mis sur la fluidité des mouvements (le VINYASA). On va en particulier chercher à trouver des enchaînements créatifs (et ayant du sens) entre les postures. Souvent, les cours auront une thématique spéciale et, du coup, la personnalité du professeur aura une grande importance. Il s'agit ici d'une pratique assez hybride et libre que certaines mauvaises langues qualifierons de « soupe de Yoga » ! Ce qui me fait d'ailleurs rire car en Californie « Yoga soup » est le nom d'un studio de VINYASA YOGA. Et la soupe, c'est bon pour la santé !

De par mon parcours, je construis mes cours de VINYASA sur le canevas de l'ASHTANGA avec des enchaînements dynamiques basés sur la salutation au soleil en début de séance, des postures debout, des équilibres, des postures assises puis des cambrés et des inversions. En général, on tiendra les postures 5 respirations. En fonction, j'ajoute donc également de la méditation et du PRĀNĀYĀMA. Il s'agit ici de ma façon d'enseigner. Vous pourrez trouver des cours de VINYASA ne comprenant aucune postures assises, aucune référence à la philosophie du Yoga et aucun PRĀNĀYĀMA. Tout dépendra de votre professeur !

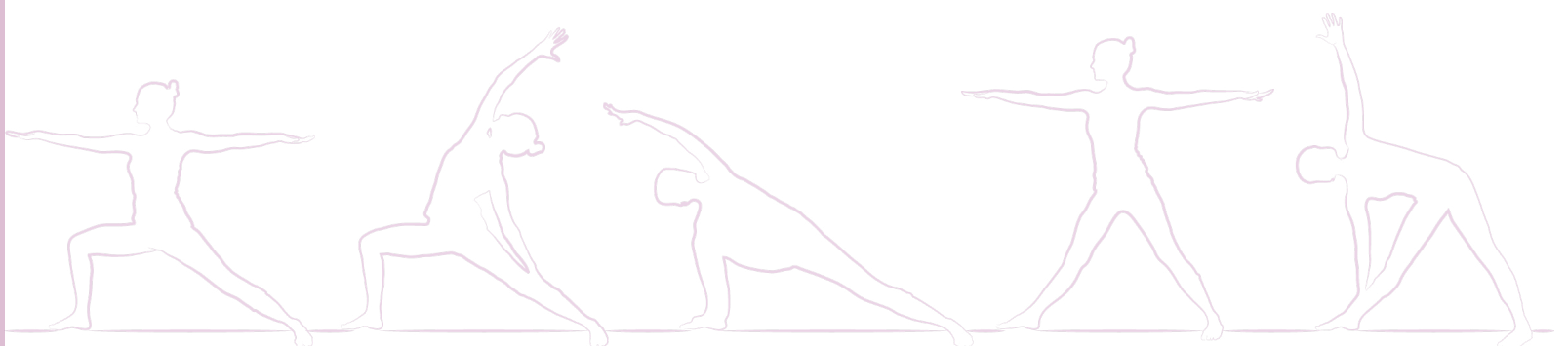
Le VINYASA est également parfois associé au BAPTISTE YOGA. Baron Baptiste, ancien élève de B.K.S. Iyengar, est un professeur qui a lancé sa propre marque « BAPTISTE YOGA » qui fait un tabac aux Etats-Unis. Il faut dire qu'il a simplifié à l'extrême le message du Yoga pour le rendre le plus accessible possible et que ses cours ressemblent parfois plus à du fitness avec des postures de Yoga qu'à un cours de Yoga à proprement parler. Le BAPTISTE YOGA se pratique également souvent dans des salles chauffées.

D'autres styles issus de cette fusion ont émergés par ailleurs, tels que le YOGA JIVAMUKTI, le PRANA VINYASA ou le CALIFORNIAN FLOW.

Le YOGA JIVAMUKTI a été créé par Sharon Gannon et David Life. Ce style de Yoga propose des séances de VINYASA créatives avec de fortes références aux SUTRA de PATANJALI. La BHAKTI (dévotion) y tient aussi une place importante. Beaucoup de profs de JIVAMUKTI ajoutent une dimension musicale à leurs cours en jouant de l'harmonium indien et en chantant des MANTRAS avant de commencer la séance. Le couple Life/Gannon donne également beaucoup d'importance au végétalisme et à la non-violence.

Le PRANA VINYASA est un style créé par Shiva Rea. Le VINYASA y prend une dimension de quasi danse énergétique. Shiva Rea se réfère beaucoup au « PRANA », l'énergie vitale qui se trouve en tout être vivant et aux éléments (terre, air, eau, feu).

Le CALIFORNIAN FLOW est un VINYASA très physique que l'on trouve surtout en... Californie ! et qui prend son inspiration dans l'alignement des planètes.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE I](#)



LE YIN YOGA



Le YIN YOGA provient de l'intérêt grandissant des yogis pour les arts martiaux et les philosophies asiatiques. Son histoire est un peu plus facile à retracer puisqu'elle se résume à 4 pionniers. Durant les années 80, PAUL GRILLEY, un professeur de Yoga américain, découvrit un jour à la télévision un petit moustachu nommé PAULIE ZINK, qui effectuait des postures de YOGA TAOÏSTE ainsi que celles de KUNG FU, avec une souplesse incomparable. PAUL GRILLEY, qui s'intéressait beaucoup aux aspects anatomiques du Yoga commença donc à prendre des cours avec PAULIE ZINK. Il découvrit ainsi que le fait de tenir des poses pendant un temps prolongé permettait d'assouplir les articulations de manière beaucoup plus efficace qu'une pratique de Yoga traditionnelle. Par la suite, PAUL GRILLEY suivit l'enseignement de HIROSHI MOTOYAMA, un yogi et un érudit en matière de méridiens et de médecine chinoise. C'est donc à ce moment que le lien fut établi entre postures de Yoga et effets énergétiques sur les méridiens, ces canaux d'énergie subtile, qui peuvent être comparés aux NADIS, qui sont ces canaux d'énergie subtile que l'on retrouve dans le TANTRISME et en AYURVEDA.

Le nom « YIN YOGA » fut ensuite propagé par SARAH POWERS, élève de PAUL GRILLEY, qui se mit à enseigner ce style de Yoga en y ajoutant une dimension méditative et bouddhiste. Je me permettrai également de mentionner mon propre professeur de YIN YOGA, BERNIE CLARK, un ancien ingénieur, qui transmet aujourd'hui le YIN YOGA à Vancouver, en synthétisant toutes ces approches.

Le YIN YOGA comporte une douzaine de postures qui visent avant tout les zones du bassin et du dos. Les postures de YIN ont donc été volontairement renommées, bien que semblant parfois similaires aux postures de HATHA traditionnelles, afin de bien souligner la différence d'intention qui existe entre les différentes pratiques. Lors d'un cours de YIN, vous tiendrez en effet une posture entre 3 et 20mn. Il s'agira ici de relâcher complètement l'ensemble des muscles afin de travailler les tissus profonds, contrairement à la plupart des postures de HATHA. En général, il est intéressant de pratiquer le YIN en complément d'un Yoga plus YANG, donc plus dynamique. L'idée c'est de trouver un équilibre entre le YIN et le YANG, entre l'action et le repos, entre le mouvement et l'immobilité. C'est aussi une belle manière de commencer la méditation si c'est une pratique qui vous « effraye » !



LE YOGA NIDRA



Le YOGA NIDRA a été développé par SWAMI SATYANANDA SARASWATI, qui était psychiatre et pratiquant de Yoga, dans les années 50. Il développa également la BIHAR SCHOOL OF YOGA, qui publie également régulièrement d'excellents livres sur le Yoga (que je vous recommande chaudement) ! Le YOGA NIDRA consiste à développer ses capacités de relaxation, de visualisation et d'auto-guérison. Plus on pratique et plus on développe une compréhension subtile de son corps.

Une séance se pratique dans la position allongée sur le dos, en SAVASANA. L'enseignant va vous guider par la voix. Vous allez commencer par rentrer dans un état de relaxation profonde puis vous récitez un SANKALPA, une intention pour votre vie, puis ensuite s'ensuivront des visualisations qui sont d'abord très simple et qui deviennent de plus en plus élaborées au fur et à mesure que l'on pratique. Il s'agit en fait d'un véritable voyage intérieur qui met parfois à jour des tensions profondes. On ne sort d'ailleurs jamais indifférent d'une séance de YOGA NIDRA (si l'on ne s'endort pas, bien évidemment!).



LE YOGA RESTAURATIF



Il s'agit ici d'un style de Yoga extrêmement doux, mis en place par JUDITH HANSON-LASATER. La plupart des postures sont des postures allongées et sont pratiquées avec nombre coussins, couvertures et soutiens afin que le participant puisse se relaxer complètement dans chaque posture. En travaillant en douceur de la sorte, on peut atteindre les tissus profonds et un état de relaxation physique et mental important. En général, les séances sont accompagnées de musique douce. Une pratique parfaite pour les femmes enceintes, après une dure journée ou pour le plaisir !

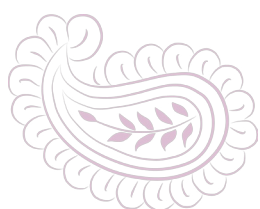


[RETOUR VERS LE MENU PARTIE I](#)



Etant donné que certaines postures sont déconseillées aux femmes enceintes, ce style de Yoga a été développé pour les femmes qui ont souvent envie de se connecter avec leur corps et avec leur bébé à ce moment là. Durant ces séances, on ne pratiquera ni cambrés, ni torsions, ni travail d'abdo profonds. Certaines postures seront également mieux adaptées au ventre de ces dames !

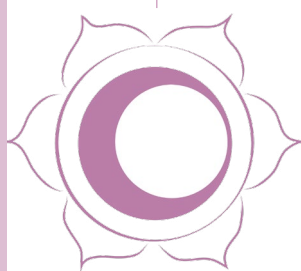
En ce qui concerne les femmes enceintes, généralement il est donc recommandé d'éviter trop d'efforts physiques pendant les 3 premiers mois de la grossesse afin que le fœtus se « colle » bien à l'utérus. Par la suite, il sera ainsi possible reprendre une activité physique un peu plus importante. Si vous n'avez jamais pratiqué le Yoga et que vous souhaitez vous y mettre parce que vous êtes tombées enceinte, ne choisissez pas un autre style que le Yoga prénatal qui sera adapté en fonction du stade de votre grossesse. Si, au contraire, vous aviez une pratique régulière avant de tomber enceinte, mettez la pédale douce les 3 premiers mois puis vous pourrez ensuite reprendre votre pratique habituelle. Dans tous les cas, veillez à consulter votre médecin ou votre sage-femme avant de pratiquer ! Et n'oubliez pas que chaque femme est différente, donc soyez à l'écoute de votre corps, surtout en cette période si particulière !





Le YOGA THÉRAPEUTIQUE vise à utiliser les postures et les exercices respiratoires du Yoga pour traiter une ou des affections particulières. Là aussi, on trouvera différents style de YOGA THÉRAPEUTIQUE dont le VINIYOGA ou la YOGA THÉRAPIE telle qu'enseignée par le Dr. COUDRON en France.

En général, le YOGA THÉRAPEUTIQUE se pratiquera en cours particulier. L'approche de guérison du patient sera holistique, c'est à dire qu'elle concernera des changements d'environnement, de nourriture, d'habitudes de vie et qu'elle proposera des exercices de Yoga à pratiquer régulièrement.



En YOGA THÉRAPIE, les SHATKARMAS, des pratiques de purification du corps préconisées par les HATHA YOGA PRADIPIKA sont parfois utilisées. Autrefois, ces pratiques faisaient entièrement partie de la pratique des Hatha yogis. Aujourd'hui, on les connaît beaucoup moins. On y trouve NETI (nettoyer les narines avec de l'eau salée), DHANTI (nettoyage des yeux, des oreilles, de la langue, de l'oesophage et de l'estomac), BASTI (nettoyage du colon, notamment en buvant une grande quantité d'eau salée puis en la rejetant par le biais de différentes postures), NAULI (nettoyage des organes internes en faisant rouler les muscles abdominaux par vagues), KAPALABHATI (qu'on classe souvent à tort dans la catégorie « PRĀNĀYĀMA » mais qui consiste avant tout en une technique respiratoire pour purifier la zone frontale du cerveau) et TRĀTAKA (nettoyer l'esprit en fixant intensément un objet).





LE YOGA BIKRAM



Le YOGA BIKRAM est un style et une marque déposée par BIKRAM CHOUDHURY. Ce style s'est développé dans les années 70. Il s'agit ici de pratiquer 26 postures inspirées du HATHA YOGA dans une salle humide et chauffée à 40°C. Les postures sont toujours réalisées dans le même ordre.



LE KUNDALINI YOGA



Sans doute le style de Yoga que je connais le moins. Je serai donc probablement lacunaire. Le YOGA KUNDALINI ne prend pas sa source dans le RAJA YOGA mais directement dans le TANTRISME. Il diffère donc beaucoup des styles de Yoga plus conventionnels. Il fut en particulier développé par YOGI BHAJAN dans les années 60.

La pratique repose sur l'idée de faire remonter la KUNDALINI ou la SHAKTI, l'énergie vitale, le long de la SUṢUMNĀ, un des trois NĀDĪ principaux (les NĀDĪ étant à peu près l'équivalent des méridiens pour les yogis. Il en existe trois: IDĀ, PINGALĀ et SUṢUMNĀ) afin de parvenir à l'éveil. Cette énergie est ainsi généralement symbolisée par un serpent.

Le KUNDALINI YOGA se pratique sous forme de KRIYAS, c'est à dire des séries d'exercices respiratoires intenses, de MANTRAS et de postures statiques ou non. On y pratique également la méditation et la relaxation. Elèves et professeurs sont habillés en blanc, parfois avec un turban sur la tête.



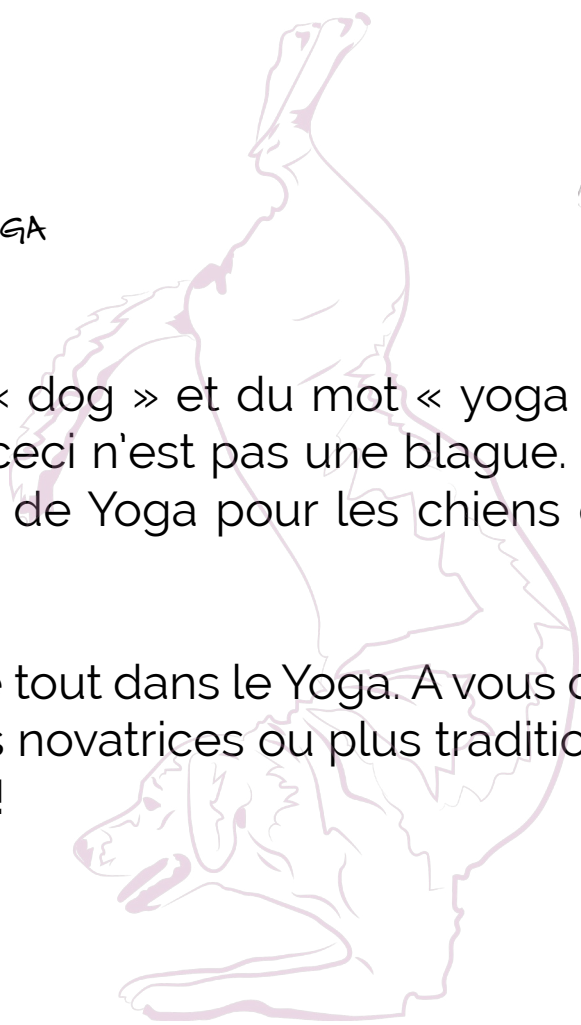


LE DOGA



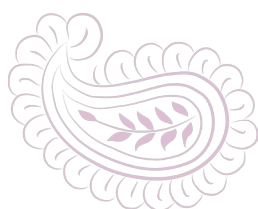
Le DOGA vient du mot anglais « dog » et du mot « yoga ». C'est donc le Yoga pour chiens. Non, tout ceci n'est pas une blague. Il existe réellement aux Etats-Unis des cours de Yoga pour les chiens et leurs maîtres.

Tout ça pour dire qu'on trouve de tout dans le Yoga. A vous donc de faire la différence entre des pratiques novatrices ou plus traditionnelles authentiques et des idées marketing !



Cette énumération a pour but de mieux appréhender l'histoire du Yoga. On comprend en effet que la philosophie du Yoga est extrêmement ancienne mais que le Yoga tel qu'on le pratique aujourd'hui, est finalement très récent. De même, on constate bien qu'il s'agit d'une tradition orale qui se transmet de maître à élève. Chaque élève peut ensuite faire ce qu'il veut de l'enseignement qui lui a été légué. Certains vont s'y tenir et transmettre la tradition avec authenticité et d'autres vont chercher à améliorer ce qu'ils ont appris, à l'adapter à d'autres publics, à croiser d'autres perspectives. En sachant cela, on peut faire ses choix en connaissance de cause et pratiquer le style de Yoga qui nous semble le plus adapté à notre anatomie, à notre état d'esprit et ce, en fonction des différentes étapes de la vie.

Je pense qu'il est donc très important de ne pas prendre tous les enseignements à la lettre et surtout, de se refuser au dogmatisme. Car personne ne détient la vérité, ou alors, chacun possède sa propre vérité. Et comme disait souvent mon professeur de philosophie Emil : « Always be careful with the truth ! », « Faites toujours attention avec la vérité ! ».



4. LES BIENFAITS DU YOGA

Maintenant que nous comprenons un peu mieux ce qu'est le Yoga, nous pouvons aborder les bienfaits qu'il peut nous apporter au quotidien. Si vous pratiquez, vous connaîtrez probablement déjà une partie de ces apports positifs !

A) AU NIVEAU PHYSIQUE



«LE COMPLEXE DU BRETZEL», YOGA ET SOUPLESSE



En général, les gens ont en tête des images de yogis qui mettent leur pied derrière la tête et qui se plient comme des bretzel. Du coup, ils pensent souvent que, comme ils ne sont pas souples, le Yoga n'est pas fait pour eux. A ceux là, j'aime répondre : « Penser qu'on n'est pas assez souple pour faire du Yoga, c'est comme d'affirmer qu'on est trop sale pour prendre un bain. » Le Yoga, pratiqué graduellement, en fonction de vos capacités physiques, vous permettra de vous assouplir, sans même que vous vous en rendiez compte. Après, il ne s'agit pas d'un but en soi mais ça peut être une bonne raison de commencer le Yoga (il n'existe d'ailleurs pas de bonne ou de mauvaise raison de se mettre au Yoga, l'essentiel étant de s'y mettre !).



Hé oui, là aussi, il existe un gros cliché sur le Yoga. Beaucoup de gens s'imaginent que lors d'une séance, ils vont s'ennuyer, qu'ils vont passer une heure assis à méditer. Alors, certes, il est possible que vous tombiez sur une pratique plus statique (YIN YOGA, YOGA NIDRA...) et donc peu « vivifiante » mais si vous vous tournez vers des pratiques plus « dynamiques » comme l'ASHTANGA ou le VINYASA, vous aurez l'occasion de faire moult pompes yogiques (on appelle ça CHATURANGA) et exercices de renforcement abdominaux (entre autre). Madonna par exemple, pratique assidument l'ASHTANGA. Vous avez vu le résultat ? Des bras et des cuisses en béton !

Ainsi, en pratiquant régulièrement un Yoga dynamique, vous allez contribuer à vous renforcer musculairement, et ce, de manière harmonieuse. En effet, en pratiquant différentes postures qui mobilisent différents muscles, vous allez renforcer TOUT votre corps. Après une séance de Yoga, il arrive même parfois qu'au début on « découvre » des muscles, victimes innocentes de courbatures ! Hé oui, vous avez aussi des muscles à l'avant des tibias ! Et dans les pieds ! Mais je vous rassure, je n'ai pas encore eu de courbatures aux oreilles.



AMÉLIORATION DE L'ÉQUILIBRE



Lors d'un cours de Yoga, vous aurez probablement aussi l'occasion de pratiquer différentes postures d'équilibre. Et c'est bien connu, c'est en forgeant que l'on devient forgeron. A force d'en faire, vous allez améliorer vos capacités à sentir votre corps dans l'espace (c'est une qualité utile quand on prend de l'âge) en faisant travailler vos oreilles internes.

Un bon équilibre peut aussi être utile quand on est équilibriste (ben oui, forcément!), danseur, qu'on fait de l'escalade ou d'autres pratiques sportives.

D'autre part, les équilibres permettent d'améliorer notre capacité à nous concentrer. Le cerveau est aussi un « muscle » qu'il faut entraîner régulièrement !



Le souffle est la base du Yoga. Sans une respiration consciente, on ne pratique pas le Yoga, on fait juste de l'exercice physique.

En pratiquant le Yoga, vous allez améliorer vos CAPACITÉS PULMONAIRES. En effet, que vous pratiquiez un Yoga qui soit plus ou moins dynamique, vous allez pratiquer du PRĀNĀYĀMA, c'est à dire des exercices respiratoires. Il en existe toute sorte avec des effets et des bénéfices différents. Le PRĀNĀYĀMA est pratiqué dans tous les styles de Yoga donc, a priori, vous n'y échapperez pas !

Comment cela se passe ? En fait, il faut préciser que le diaphragme, qui permet à nos poumons de se remplir et de se vider, est un muscle. Et comme tous les muscles, plus on le sollicite et plus on va le renforcer ! En pratiquant régulièrement le PRĀNĀYĀMA, vous allez renforcer votre diaphragme. D'autre part, avec notre mode de vie moderne et le stress auquel nous sommes soumis, beaucoup d'entre nous ont tendance à « mal » respirer. Le souffle peut ainsi être court et se limiter à la partie supérieure des poumons. Ce genre de respiration empêche donc un renouvellement complet de l'air dans les alvéoles pulmonaires et ne permet pas de bien nourrir nos muscles et nos organes internes.

Mais ce n'est pas tout. Quand on a un souffle court ou trop limité, on participe soi-même au cercle vicieux du stress. En effet, un souffle court est pour le corps un signal d'alerte. On va alors mettre en branle le système nerveux sympathique (responsable de nos réactions de peur/fuite) qui va entraîner les conséquences suivantes : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la pression artérielle, également l'envoi d'adrénaline dans le corps, blocage de la digestion etc...

Apprendre la respiration complète, travailler à améliorer la qualité de sa respiration, c'est donc avoir une influence directe sur son stress ! Et sur sa santé !

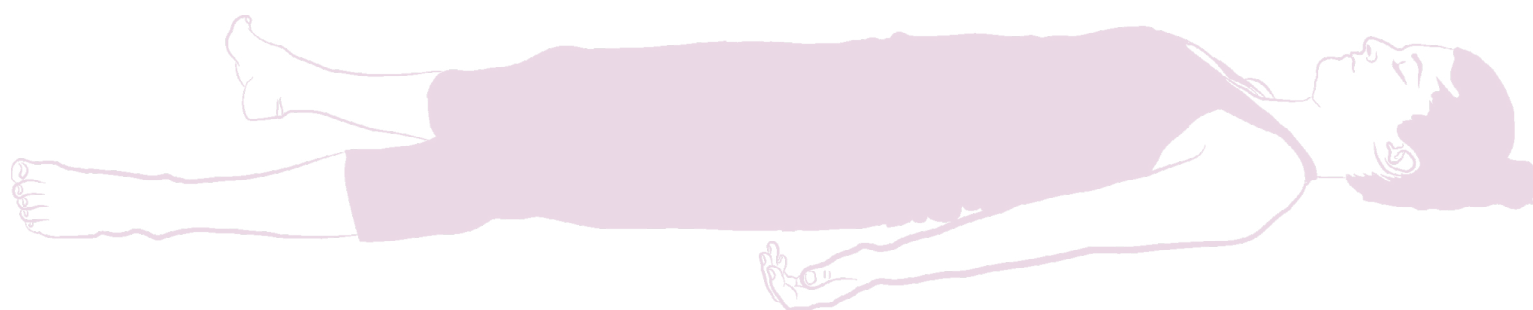
Il y a une croyance dans le monde du Yoga qui consiste à dire qu'un Yogi ne compte pas sa vie en nombre d'années, mais plutôt en nombre de respirations. Plus elles seront longues et plus on restera jeune !



Chaque séance de Yoga se termine par SAVASANA, la relaxation. Quand on n'a pas l'habitude de ce genre d'exercice et que l'on vit dans un environnement stressant, c'est un exercice qui semble périlleux ! Hé oui, le simple fait de rester allongé les yeux fermés peut sembler une pratique difficile ! Mais ne vous inquiétez pas, c'est bien normal d'avoir du mal à se laisser aller quand on pratique pour la première fois dans un lieu et avec des gens inconnus. Pratiquer SAVASANA, c'est se mettre à nu et être d'accord pour exposer sa vulnérabilité.

Pour d'autres personnes, le challenge consistera plutôt à ne pas s'endormir. Car se relaxer ne veut pas dire sombrer dans le sommeil mais bien d'être capable de relâcher les tensions de son corps et de son mental. Là aussi, c'est un apprentissage !

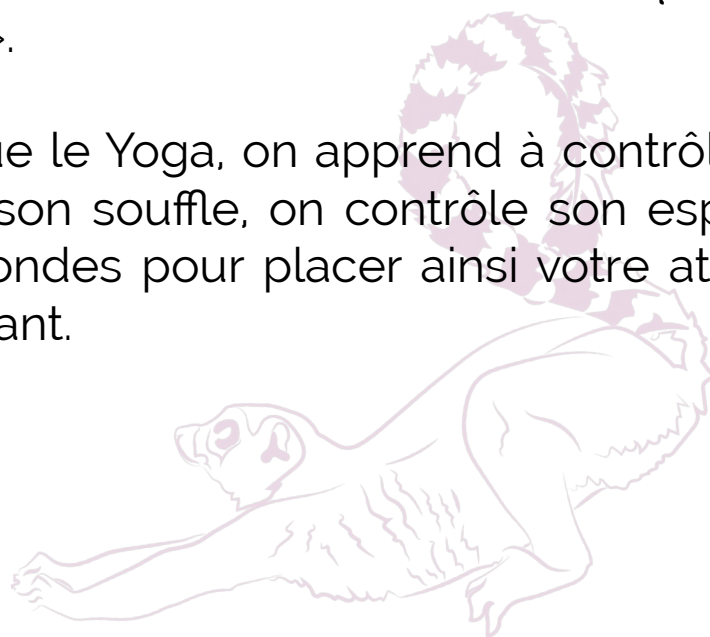
Plus vous pratiquerez ce type d'exercice (et vous n'y échapperez pas si vous souhaitez pratiquer le Yoga !) et plus cela vous semblera facile. Il s'agit d'apprendre à relâcher complètement son corps et donc, avec un peu d'expérience, vous apprendrez à repérer les endroits de votre corps qui sont tendus pour pouvoir les relâcher. Apprendre à se relaxer, c'est apprendre à mieux connaître son corps. Petit à petit, vous pourrez même appliquer les principes de la relaxation à votre quotidien.





Le Yoga vise au *CITTA VRJTI NIRODHA*, à la fin de la fragmentation mentale. Ce qu'on appelle « fragmentation mentale », c'est l'esprit singe, le monkey mind. Notre esprit passe ainsi son temps à étiqueter, juger, analyser, prévoir, se souvenir. Bref, il est toujours en action, il est toujours en train de sauter de branche en branche. Et c'est bien normal, c'est un mécanisme de survie. Sans la prévoyance, sans la capacité de faire des plans, de trier les choses et de les comprendre, nous serions encore en train de fuir devant les mammoths laineux. Mais cet esprit semble incontrôlable et même quand on n'a pas besoin de lui, il ne cesse de passer d'une chose à l'autre. C'est le monkey mind, l'instigateur de nos souffrances. Les « problèmes » n'existent en effet que parce qu'on les appelle « problèmes ».

Quand on pratique le Yoga, on apprend à contrôler son souffle et lorsque l'on contrôle son souffle, on contrôle son esprit. Essayez-le. Prenez quelques secondes pour placer ainsi votre attention sur votre respiration, là maintenant.



Pendant quelques secondes, rien d'autre n'existait pour vous que votre souffle. Vous étiez dans l'instant présent. Et zou, deux secondes après, vous étiez déjà en train de penser au cadeau de Mémé ou à votre liste de courses.

Le Yoga vise donc à, pendant quelques heures, minutes, secondes, arrêter de nourrir l'esprit singe, arrêter de donner suite à cette spirale infernale de l'esprit fragmenté. On pourrait comparer ce phénomène à une étendue d'eau. Quand cette eau est agitée, comme notre esprit, impossible de voir au travers. Il faut que l'eau se calme, qu'elle devienne lisse, pour qu'on puisse voir la réalité de ce qui se passe en dessous. C'est cela la méditation, c'est cela le Yoga. Stoppez ainsi le mouvement perpétuel de l'esprit et vous découvrirez l'Etre, votre vraie nature.



Attention, je ne vends pas une recette toute faite pour le bonheur. D'ailleurs, si qui que ce soit vous propose un tel type d'offre, partez en courant ! Le Bonheur se cultive de l'intérieur. C'est un choix. Ce n'est donc pas parce que vous pratiquerez le Yoga que tous vos soucis vont disparaître ou que vous prendrez tout du bon côté ! Par contre, faire le choix de faire du Yoga, c'est déjà faire le choix de prendre soin de soi et donc un premier pas vers la culture de votre propre bonheur.

D'autre part, beaucoup de professeurs tenteront de vous apprendre à honorer ce qui est et non les choses telles qu'elles devraient être. C'est le principe du SANTOSHA, la gratitude, dont parlait PATAÑJALI. Dans un cours de Yoga, on vous apprendra à tourner votre attention à l'intérieur de vous-même, à observer votre ressenti et à agir en conséquences. Il ne s'agit en aucun cas de se comparer à son voisin ou de se lamenter sur une posture que l'on n'arrive pas à faire. Il s'agit de trouver la posture qui convient à notre anatomie ici et maintenant, d'utiliser notre corps comme un vecteur de bien-être et de l'en remercier pour cela.

Pratiquer le Yoga, c'est également posséder un outil que l'on peut adapter en fonction de son quotidien. C'est une force de savoir que, même enfermé dans la pire des prisons (mentale ou physique), je peux avoir ma pratique. Je n'ai besoin de rien. Juste de mon corps. Et c'est ça qui est incroyable avec le Yoga !





Le Yoga est pour moi l'occasion de me mettre à nu. Quand je monte sur mon tapis, je n'ai besoin de faire plaisir à personne, je ne peux pas me mentir non plus. Parfois je fais de superbes équilibres, parfois je me casse la figure sans tenir une seconde. Parfois j'ai besoin d'une séance douce parce que j'ai le moral dans les chaussettes, parfois j'ai besoin d'une séance dynamique parce que j'ai de la colère à exprimer, parfois je n'ai pas le temps ou l'envie de pratiquer. Le fait que le Yoga s'adapte à nous est une manière merveilleuse de voir où on en est dans notre vie, comment on se sent au jour le jour. L'intérêt n'est pas de porter un jugement sur ce qu'on pratique ou comment on le pratique (« houlala, je n'ai pas pratiqué aujourd'hui, je suis nulle ! » ou « J'aurais du pratiquer ce style de séance, plutôt que celui là, parce que j'ai besoin de perdre des kilos ! ») mais de s'observer avec bienveillance et d'accepter ce qui se passe en nous, entièrement, complètement. C'est cela SATYA : la vérité. En faisant du Yoga, on devient plus vrai avec soi-même.

Et du coup, on devient ainsi plus vrai avec les autres. En effet, il est difficile de raconter n'importe quoi aux gens autour de soi quand on est vrai avec soi-même. Le Yoga aide à être authentique, parce qu'on ne se juge plus soi-même, donc on juge moins les autres.

Il arrive parfois que lors une séance, lorsque le vide se fait au niveau du mental, la vérité nous apparaisse. Une vérité simple et nue sur notre vie, sur notre chemin. En fait, ce n'est pas tant une vérité que notre Etre avec un grand E. Faites attention cependant, c'est comme ça que je suis devenue prof de Yoga !

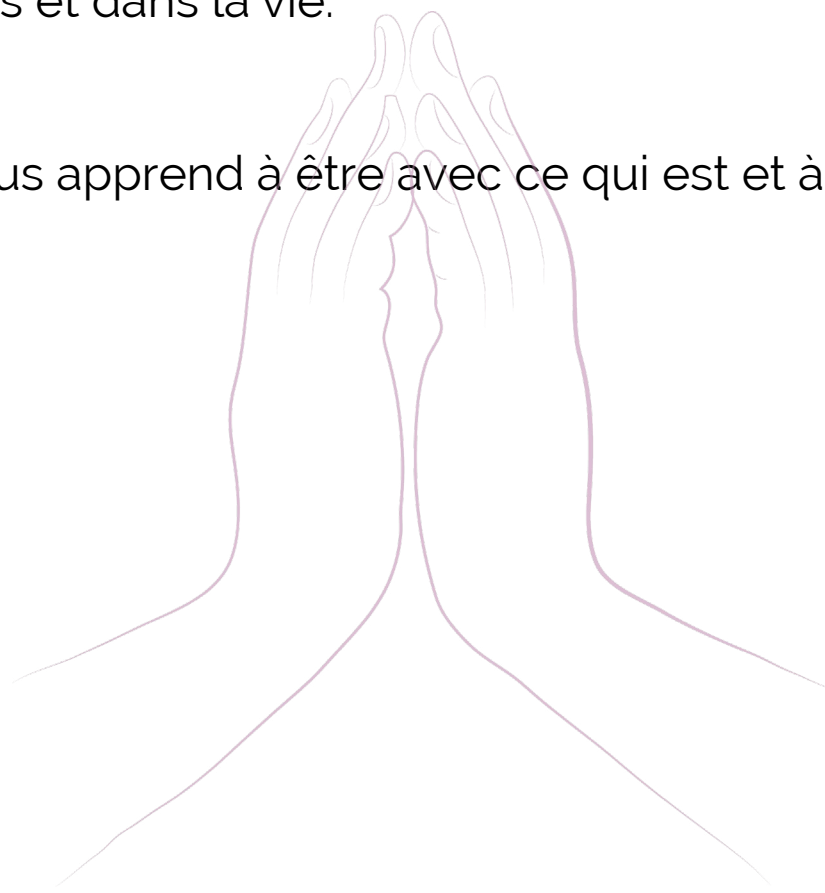




Lorsque l'on pratique le Yoga, on ouvre son cœur vers le ciel en URDHVA MUKHA (CHIEN LA TÊTE EN HAUT) et on ancre ses pieds dans le sol en VIRABHADRASANA (GUERRIER) ; on ouvre son cœur vers le ciel et ainsi tout devient possible et on se prosterne vers la terre qui nous soutient chaque instant de la vie. On inspire et on expire à travers des postures où l'on ressent de la douleur ou de la peur. Et on continue de respirer, car on sait que ces postures vont prendre fin ; on continue de respirer quand le corps est dans une posture de relâcher total. Respirer et en être conscient à chaque instant, même dans la souffrance, en sachant qu'un mauvais moment va succéder à un bon et ainsi de suite, c'est cela la vie. Et au lieu d'essayer d'échapper à la souffrance, on apprend et on accepte que c'est le lot de la vie, on comprend qu'elle est là pour mieux savourer la joie.

C'est une chose qui est très importante dans mon enseignement. J'essaye d'apprendre aux gens à relâcher les tensions qu'ils peuvent relâcher, dans toutes les postures, quelles qu'elles soient, car c'est ainsi qu'on apprend à observer la douleur et à prendre du recul par rapport à elle, sur son tapis et dans la vie.

Le Yoga nous apprend à être avec ce qui est et à l'accepter.



5. TROUVER LE BON COURS DE YOGA

A) LE STYLE/LE NIVEAU ADAPTÉ

Le tout, c'est de choisir un cours qui soit adapté à votre pratique. Evidemment, si vous commencez par un cours avancé, il y a des chances pour que vous soyez dégoûté par la pratique et que donc vous n'ayez plus aucune envie de remettre les pieds dans un cours de Yoga.

Comme nous l'avons vu, il existe ainsi une multitude de style et de pratique qui ne sont pas forcément représentatives les unes des autres. Avant de commencer, renseignez-vous sur les différents styles (en lisant ce livre par exemple) pour savoir ce qui pourrait vous convenir le mieux, en fonction de ce qui vous intéresse.

Une fois que vous avez fait votre choix, prenez un ou plusieurs cours d'essai (les studios de Yoga en proposent toujours en général) avant de vous engager. Et surtout, n'hésitez pas à ne pas revenir si les cours ne vous plaisent pas. Le professeur ne s'en offusquera pas, on ne peut pas plaire à tout le monde !



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE I](#)

B) LE BON PROFESSEUR

Il n'est, malheureusement, pas évident aujourd'hui en France de procéder comme indiqué au paragraphe ci-dessus car, malgré le fait que le Yoga s'y popularise de plus en plus, nous sommes encore bien loin des Etats-Unis ou de l'Allemagne en la matière et les petites villes ne possèdent en général qu'un ou deux studios.

Qu'à cela ne tienne ! Restez ouvert et tentez tout de même l'expérience, même si le style ne correspondait pas forcément à vos attentes. On a souvent de bonnes surprises ! En effet, la personnalité de votre prof de Yoga est primordiale. Voici donc quelques points qui, à mon sens, sont importants de prendre en compte avant de prendre un abonnement à l'année avec tel ou tel professeur.

- ✿ Vous devez avoir un bon « feeling » avec votre professeur. Ecoutez votre intuition. On sent rapidement si on se sent à l'aise ou non avec quelqu'un. Parfois, on ne s'explique pas pourquoi, c'est comme ça !
- ✿ Votre professeur doit avoir un diplôme pour enseigner. Alors, officiellement, la profession de professeur de Yoga n'est pas réglementée en France. Cela signifie que n'importe qui peut commencer à enseigner si il en a envie. Du coup, c'est un peu la jungle ! Sachez qu'en France, il existe une formation qui s'appelle l'EFY (Ecole Française de Yoga) qui enseigne le Yoga de Madras et le Yoga de l'Energie qui sont des yogas peu répandus dans le reste du monde. Cette formation en 4 ans se plonge surtout dans les textes et la philosophie du Yoga. Aujourd'hui, de plus en plus de professeurs se forment via des formations validées par la Yoga Alliance. Il s'agit d'une association américaine qui vérifie que les formations remplissent certains critères et comportent les bons modules. Selon la Yoga Alliance, il existe différents niveaux de formation : 200 heures, 300 heures, 500 heures et 1000 heures. C'est un début pour savoir si vous avez affaire à un enseignant fraîchement formé ou non. Après, la plupart des formations accordent leur diplôme à partir du moment où leurs élèves payent leur formation. Autant dire que le label Yoga Alliance n'est pas la garantie d'avoir un bon professeur en face de soi ! Du coup, mon unique conseil, c'est le bouche à oreille et de voir si votre professeur continue de se former régulièrement ! Mais là aussi, ce n'est pas parce qu'un enseignant a peu d'élèves qu'il ne mérite pas votre attention, sachant que beaucoup de professeurs ont du mal à « se vendre » !
- ✿ Certains professeurs font des ajustements avec leurs mains. D'autre pas. Là aussi, les avis divergent. Certaines personnes aiment qu'on les touche, d'autres détestent cela. Personnellement, j'ajuste mes élèves avec les mains. Non pas pour rectifier la forme d'une posture dans l'idée qu'il faut que mes élèves ressemblent à des images de papier glacé, mais pour leur faire « sentir » et comprendre la posture. Les mains peuvent aussi être un vecteur de bien-être, de partage. Certains profs préfèrent ne pas ajuster leurs élèves car ils veulent qu'ils soient les seuls maîtres de leur corps. Le toucher peut être ressenti comme intrusif. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise méthode !

Si c'est un sujet qui vous préoccupe, n'hésitez pas à demander à un enseignant si il ajuste ses élèves ou non. Et selon sa réponse, pourquoi il le fait ou ne le fait pas. La question de l'intentionnalité d'un professeur est extrêmement importante. Si vous posez la question à un enseignant et qu'il vous répond qu'il ajuste ses élèves mais qu'il ne sait pas pourquoi, à vous de vous poser les bonnes questions !

- ✿ Et justement, n'hésitez pas à poser des questions à votre professeur, à demander « pourquoi ». Si on vous ajuste, ou pire, si on vous ajuste en vous faisant mal (cela arrive bien plus souvent qu'on ne le croit), demandez-en la raison. Si vous ne comprenez pas une posture, demandez à quoi elle sert etc etc... Je reviens dessus parce que cela me semble vraiment important. L'intention d'un professeur est essentielle. Si quelqu'un vous fait faire quelque chose sans savoir pourquoi il vous fait faire cela, passez votre chemin. Et ne vous contentez pas de la réponse : « parce que ça fait du bien ou parce qu'on me l'a enseigné comme ça ». Ce qui fait du bien à quelqu'un, n'en fait pas forcément à d'autres !
- ✿ Evidemment, nous n'avons pas réponse à tout et nos connaissances sont limitées à ce que nous avons appris ! Un bon professeur saura vous rediriger si il n'a pas de réponse à votre question, notamment en cas de problèmes de santé. En effet, n'oubliez pas que ce n'est pas parce qu'un professeur de Yoga passe par le corps pour enseigner qu'il peut remplacer votre médecin ! Nous sommes formés pour vous aider à modifier une posture en fonction de votre ressenti, pas pour trouver des postures qui pourront traiter votre blessure. A moins que votre enseignant ait été spécifiquement formé à la Yoga Thérapie.

C) LE BON TARIF

Il existe aujourd'hui deux formes d'enseignement. L'enseignement associatif, proposé par des personnes qui donnent des cours à côté de leur emploi, et l'enseignement en studio, proposé, lui, par des gens qui enseignent le Yoga à plein temps.

En général, les tarifs des uns ne sera donc pas le prix des autres ! Souvent, les prix de l'associatif défient toute concurrence (entre 5 et 10€ la séance, voire moins). En effet, la plupart des gens qui enseignent en tant qu'association travaillent à côté et n'ont pas besoin de payer leur local car prêté par la ville.

Les professeurs qui enseignent en tant qu'entreprises individuelles ou société enseignent pour gagner leur vie et doivent donc payer des charges locatives et sociales, voire même la TVA. Cela fait donc une grande différence ! Leurs tarifs se situeront donc plutôt entre 10 et 20€ la séance.

On pourra discuter de la professionnalisation des enseignants. Il y a du pour, il y a du contre. Toujours est-il que je vais ici un peu défendre mon beefsteak (plutôt mon steak de soja, je suis végétarienne). Ben oui, c'est moi qui écris ce livre, j'ai donc le droit d'écrire ce que je veux je vous rappelle !

En choisissant d'être prof de Yoga à plein temps, je décide de me consacrer complètement à ma passion. Je passe donc des heures à me renseigner, à lire des livres et des articles en la matière, je pratique tous les jours, je passe ainsi un temps fou à concevoir des vidéos et écrire des articles de blog pour ainsi mieux partager ma passion, je cours d'un endroit à l'autre pour donner des cours, et surtout je me forme dès que j'ai un peu de sous de côté (ce qui n'arrive pas très souvent, je ne vous le cache pas). Chaque formation que je fais coûte très cher (la dernière en date, qui a duré une semaine, m'a coûtée environ 1000\$ sans être logée ni nourrie. Une formation pour être professeur de Yoga coûte entre 2000 et 4000€) mais je sais que cet argent va permettre de payer d'autres professeurs qui ont passé beaucoup de temps à se former eux-aussi. C'est certes un grand sacrifice pour moi, mais cela en vaut largement la chandelle !

Alors oui, le Yoga est devenu un « business » mais je ne vois pas ce qu'il y a de mal à ça. Bien au contraire. J'aime l'idée de savoir que mon « salaire » va découler de la mutualisation de petites (ou moyennes) sommes que mes élèves vont me verser.

D'autre part, aujourd'hui la plupart des studios de Yoga proposent des prestations de qualité avec de beaux locaux, des douches, des vestiaires, un accès libre, des profs variés et qualifiés... Tout cela a un coût !

Donc oui, il y a des cours de Yoga pas chers et des cours plus chers. Mais ces tarifs ont une raison d'être et les conditions d'enseignement ne sont pas comparables. Alors cela ne sert à rien de les comparer !



6. COMMENT SE CONSTRUIT UNE SÉANCE DE VINYASA YOGA : LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE LA PRATIQUE

Une séance de Vinyasa Yoga comporte idéalement 3 à 4 phases. D'abord un temps de MÉDITATION que l'on peut coupler avec du PRĀNĀYĀMA (exercices respiratoires). Ensuite un temps pour les ĀSANA, les postures puis un temps de RELAXATION pour clore la séquence.

Il est possible de moduler ces phases en pratiquant d'abord des ĀSANA puis également un instant de MÉDITATION par exemple, mais on terminera TOUJOURS par un temps de RELAXATION. De même, vous pouvez remplacer la MÉDITATION par le PRĀNĀYĀMA.

Certaines personnes préfèrent commencer la séance par un temps de MÉDITATION pour s'ancrer dans l'instant présent. Commencer par du PRĀNĀYĀMA permet également de mieux respirer pendant la séance, de poser son souffle avant de passer aux postures. Par contre, on aura tendance à avoir l'esprit plus serein et le corps ainsi mieux libéré de ses tensions après les ĀSANA, et donc plus de facilités pour méditer.

L'ordre choisi dépendra également du moment de la journée où vous pratiquez. Juste après le réveil, l'esprit n'est pas encore rempli de problèmes et de pensées. C'est le meilleur moment pour méditer. En début de journée, le corps est un peu plus « rouillé » par le sommeil mais les ĀSANA permettent justement d'ouvrir le corps pour passer une bonne journée.

Voici donc un schéma des possibilités de combinaisons pour y voir un peu plus clair !

MÉDITATION – PRĀNĀYĀMA – ĀSANA – RELAXATION

PRĀNĀYĀMA – ĀSANA – MÉDITATION – RELAXATION

MÉDITATION – ĀSANA – MÉDITATION – RELAXATION

MÉDITATION – PRĀNĀYĀMA – RELAXATION

ĀSANA – MÉDITATION – RELAXATION

ĀSANA – PRĀNĀYĀMA – RELAXATION

Etc...

A) LA MÉDITATION

La méditation n'est pas un exercice facile. Beaucoup de gens pensent qu'ils « n'arrivent pas » à méditer ou qu'ils « ne sont pas faits » pour la méditation. Que nenni ! En effet, ne pas arriver à méditer, cela ne veut rien dire parce qu'on ne cherche pas à arriver quelque part, on ne cherche pas à parvenir à tel ou tel résultat par la méditation. L'idée, c'est simplement d'apprendre à être avec soi-même, d'apprendre à mieux se connaître sans se juger. Si votre objectif est de devenir plus zen ou d'obtenir l'illumination en méditant, vous prenez le risque d'être déçu ! Se donner un objectif, c'est déjà vouloir atteindre quelque chose. Or, comme je viens de vous le dire, la méditation ne consiste pas à atteindre ou à faire quelque chose. Mais cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de bénéfices à méditer ! Bien au contraire ! Pratiquer la méditation régulièrement va vous permettre :

- ✿ de mieux connaître votre système de pensée
- ✿ de prendre du recul par rapport à votre système de pensée
- ✿ de prendre du recul de façon générale
- ✿ de développer votre intuition
- ✿ de faire la différence entre qui vous Etes avec un grand E et votre mental (vos pensées, les jugements que vous émettez, les peurs que vous formulez, toutes les petites phrases qui vous trottent dans la tête toute la journée, ce n'est pas vous, c'est votre mental)
- ✿ d'observer votre mental pour pouvoir changer de manière positive
- ✿ de mieux vous accepter tel que vous êtes
- ✿ ... et vous pourrez remplir les lignes suivantes avec vos propres observations

Mais notez bien que ces changements ne s'opèrent pas en un claquement de doigts ! Si changement il y a, ce sera au bout d'un certain temps de pratique et surtout, de manière très subtile !

La méthode la plus simple pour « apprendre » à méditer (si tant soit peu on puisse « apprendre » à méditer!), c'est de trouver une assise confortable :



SUKHASANA



SIDDHASANA



VAJRASANA



PADMĀSANA

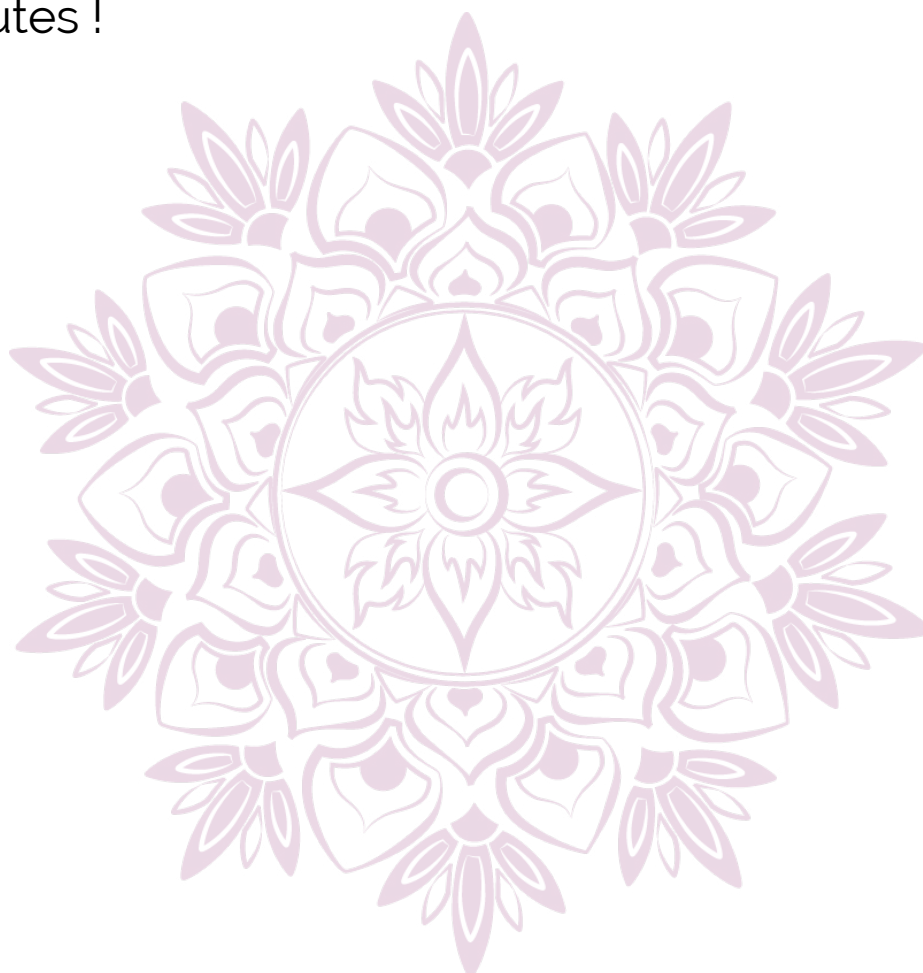
Vous pouvez même choisir de méditer sur une chaise ou allongé si vous souffrez d'un handicap physique qui vous empêche de vous asseoir par terre. Ces postures seront détaillées dans un chapitre ultérieur.

Au début, la posture assise vous semblera extrêmement difficile à maintenir, surtout avec la colonne droite, mais avec un peu de pratique, cela deviendra de plus en plus confortable. Prenez également le temps d'explorer les différentes postures et utilisez tous les accessoires dont vous pourriez avoir besoin pour trouver la « bonne » posture. Quelle que soit l'option choisie, la colonne doit être droite et le corps sans tensions.

Une fois la fameuse posture trouvée, fermez les yeux et observez votre respiration naturelle. Dès qu'une pensée surviendra, revenez au souffle. A chaque fois que ce sera nécessaire, faites l'aller-retour, de votre mental qui galope, à votre souffle. Et c'est donc cela l'exercice. Tout simplement. Revenir au souffle, encore et encore.

Ne vous découragez surtout pas. Il y a des jours où l'on a beaucoup beaucoup de pensées et du mal à se concentrer sur la respiration, et il y a d'autres moments où, au contraire, cela semble facile. Observez donc et accueillez ces difficultés et ces facilités avec bienveillance. Même les plus grands yogis sont parfois préoccupés !

Et surtout, ne mettez pas la charrue avant les bœufs ! Certes, c'est une très bonne initiative de vouloir se mettre à la méditation, mais cela ne signifie pas qu'il faut que vous commenciez par 1h de pratique dès le premier jour ! Bien au contraire ! Commencez peut-être par 2 ou 3 minutes, pas plus. Puis, au bout de quelques temps, augmentez votre timing à 5 minutes et ainsi de suite. Et tant pis si vous ne parvenez pas à dépasser les 5 minutes ! C'est déjà formidable de prendre son courage à deux mains afin d'affronter son mental, même si ce n'est que pour quelques minutes !



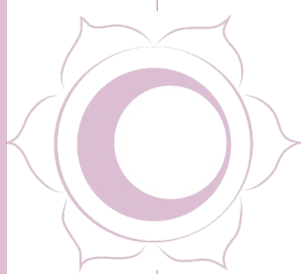
B) LE PRĀNĀYĀMA

Sans respiration, il n'y a pas de Yoga. Le souffle est le pilier du Yoga. En contrôlant son souffle, on peut contrôler son esprit. En tout cas, c'est ce que les Yogis pensent !

Le mot PRĀNĀYĀMA est l'union de deux mots sanskrit PRĀṆA et YAMA ou AYĀMA. Le mot PRĀṆA signifie la force vitale, l'énergie universelle ou souffle subtile. C'est un peu l'équivalent du Qi si vous êtes familier avec la médecine chinoise. Tandis que le mot YAMA signifie, « contrôler » ou « restreindre », le mot AYĀMA signifie plutôt « augmenter la dimension ». On peut donc comprendre le mot PRĀNĀYĀMA de deux manières : le contrôle de l'énergie ou alors l'augmentation de la fréquence énergétique. Contrôler le souffle ou bien allonger le souffle.

Selon les exercices de PRĀNĀYĀMA, on va donc essayer ainsi de faire circuler le PRĀṆA dans le corps et ce, à travers les NĀDĪ ou canaux énergétiques (là aussi, on retrouve, en médecine chinoise, cette notion sous la forme des méridiens). Ces NĀDĪ sont au nombre de trois : IDĀ, PĪNGALĀ et SUṢUMNĀ.

De manière plus prosaïque, le PRĀNĀYĀMA a des effets directs sur le cerveau et sur le corps physique. En effet, on l'oublie souvent, mais les narines ne sont séparées du cerveau que par une membrane très fine. Les égyptiens le savaient bien puisque qu'afin embaumer leurs morts, ils retiraient le cerveau par les narines (Détail croustillant, n'est-ce pas ?).



Le système respiratoire est construit de manière à ce que la respiration soit alternée naturellement. Toutes les 90 minutes environ, une narine se met à plus travailler que l'autre. Vous pouvez faire le test. A différents moments de la journée, amusez-vous à fermer une de vos narines, expirez et voyez celle qui fonctionne le mieux. Vous constaterez probablement un résultat différent selon l'heure ! Certains yogis ont même mis en place un système d'activités en fonction de l'ouverture des narines, la narine droite étant reliée au cerveau gauche (plus tourné vers la communication, la créativité) et la narine gauche étant reliée, elle, au cerveau droit (plus tourné vers l'organisation, la mémoire). On appelle ce type de Yoga, le SWARA YOGA.

Il existe ainsi de très nombreux [exercices respiratoires](#) qui ont des effets différents sur l'organisme. Nous en aborderons quatre dans cet ouvrage qui vous permettront de pratiquer la respiration de base du Yoga.



RETOUR VERS LE MENU PARTIE I

C) LES ĀSANA

D'après le sens classique et traditionnel du terme, le mot ĀSANA veut dire en sanskrit « le fait de s'asseoir » ou « d'être assis ». Dans un sens davantage plus moderne, on utilise le mot ĀSANA pour le terme « posture ». Selon PATAÑJALI, l'ĀSANA (le fait d'être assis) doit être SUKHA (aisé, heureux) et ṢTHIRA (immobile). En effet, afin de pouvoir pratiquer la méditation, le confort et l'immobilité sont essentiels pour apaiser le mental. Le but premier des postures de Yoga est donc de permettre au pratiquant de s'asseoir avec aisance et immobilité sur le sol. C'est aussi d'autant plus vrai qu'avec nos modes de vie occidentaux, nous passons le plus clair du temps assis sur des chaises ce qui nous fait perdre notre souplesse naturelle des hanches et la force du dos pour se maintenir droit. Si vous vous rendez un jour en Inde, vous pourrez constater que la plupart des gens de la rue se tiennent assis au sol, accroupi ou en tailleur. Leur corps a donc beaucoup plus de facilités pour pratiquer la position traditionnelle de la méditation, PADMĀSANA, le lotus.

L'ĀSANA a également pour but de nous maintenir en bonne santé. Pratiquer différentes positions permet en effet de gagner en souplesse articulaire et en force musculaire. Ces deux aspects sont essentiels pour garder un corps en bonne santé, pour pouvoir se mouvoir au quotidien et ce, d'autant plus que l'on prend de l'âge !

L'ĀSANA et le VINYASA (VINYASA qui est compris ici en tant que mouvements) peuvent aussi avoir pour objectif de stabiliser le mental. En ASHTANGA, le fait de lier le mouvement au souffle et au DRISHTI (le regard sur un point en particulier) permet ainsi d'apaiser le mental et de parvenir à un état méditatif en mouvement. Certaines postures ont même un effet direct sur le mental. Ainsi, c'est notamment le cas de la posture de YOGA NIDRASANA, la posture des pieds derrière la tête qui se pratique en ASHTANGA. La première fois que j'ai pu pratiquer cette ĀSANA, j'ai failli m'endormir. Ce n'est donc pas pour rien qu'on la traduit par la « posture du sommeil yogique » ! Hé oui, c'est aussi un des effets incroyables du Yoga ! Se plier comme une bretzel peut, outre le fait que vous épaterez vos amis, avoir des effets profonds sur le mental !

Autre aspect des ĀSANA qui, selon moi, est primordial dans le Yoga moderne, c'est le fait d'utiliser la posture pour rentrer dans le corps et dans ses sensations. C'est ce qu'on appelle PRATYĀHĀRA, le retrait des sens. C'est un aspect que l'on utilise beaucoup en JIN YOGA notamment.

Dans ce cadre là, la forme de la posture importe peu, l'essentiel étant de ressentir quelque chose. Comme disait mon professeur de YIN YOGA, BERNIE CLARK : « If you're feeling it, you're doing it », « si vous le sentez, vous êtes en train de le faire ». En se reconnectant avec son ressenti physique, on se reconnecte avec soi-même et avec sa vérité intérieure.

Dans mon enseignement, j'essaye de lier ces différentes perspectives autour des postures, tout en ne mettant pas de côté la part de fun, de créativité et de joie que l'on peut ressentir en pratiquant des équilibres de toute sorte !

Au sein de cet ouvrage, nous aborderons les postures principales utilisées dans le VINYASA YOGA. Il s'agit bien évidemment d'une liste exhaustive puisqu'on dénombre des centaines de postures et de variations possibles. Les ĀSANA, sont en effet un reflet de tous les possibles que notre corps d'humain nous offre.

D) LA RELAXATION

SAVASANA ! La plus importante des postures ! Hé bien oui, qui dit pratique des ĀSANA, dit pratique de la relaxation ! C'est un aspect très important de la pratique à mon sens. On dit en effet que pour tirer tous les bénéfices physiques et mentaux des postures, il est nécessaire de pratiquer un temps de relaxation allongé sur le sol, proportionnel au temps de pratique des postures. En ASHTANGA, la pratique des ĀSANA, dure en moyenne 1h15 à 1h30. On pratiquera alors la relaxation pendant 20mn. Pour une pratique plus courte d'une cinquantaine de minute, on se relaxera pendant 10 à 15mn. Et pour un temps inférieur à 50 minutes de pratique, on fera SAVASANA de 5 à 10mn. Notez que la relaxation n'est JAMAIS trop longue. Il vaut mieux trop longtemps que trop court !

D'autre part, la relaxation n'a pas pour but de s'endormir. Quand on débute le Yoga, il arrive parfois que l'on s'endorme à la fin d'une séance. Evidemment, ce n'est pas bien grave ! (A moins que vous ne ronfliez, ce qui peut déclencher quelques éclats de rires autour de vous) Mais avec le temps, il est important d'apprendre à relaxer son corps et son mental sans basculer dans le sommeil, car il ne s'agit pas de la même chose !

L'intérêt de la relaxation, c'est aussi qu'avec le temps, on apprend à repérer de plus en plus rapidement les points de tension dans le corps et du coup, on peut apprendre à relâcher son corps de mieux en mieux. Dans notre monde qui marche à 100 à l'heure, c'est une bénédiction que d'avoir cette capacité.

E) LES MANTRAS

Ma description d'une séance de Yoga ne serait pas complète si je n'abordais pas les MANTRAS. Ils font partie intégrante de ma pratique. En général, je commence par chanter un MANTRA avant de démarrer. Cela me permet de me placer dans l'ici et le maintenant mais c'est aussi un acte de BHAKTI, de dévotion. En groupe, c'est une façon de créer une belle énergie, d'être ensemble et c'est aussi un bon moyen de mettre son ego de côté (tout le monde n'a pas la voix de Maria Callas) ! Puis je termine également ma pratique par 3 OM, qui est ce son de l'énergie universelle qui permet de calmer le mental. On peut aussi commencer sa session par un ou deux OM.

Voici trois MANTRAS que j'aime chanter avant de commencer la pratique mais il en existe une multitude d'autres. Vous trouverez beaucoup de vidéos sur internet qui vous aideront dans la prononciation et la mélodie. Ces MANTRAS peuvent avoir une connotation religieuse puisqu'ils sont utilisés dans la religion hindouiste. Pour moi, il s'agit davantage d'une symbolique, d'une invocation du divin. Divin qui peut ainsi être définie par chacun selon ses croyances et ses aspirations. Tandis que pour d'autres, il s'agira de Dieu, et pour certains, ce sera la nature, la vie, l'univers ou l'aspect sacré de l'existence. A vous de voir ! Prenez ce qui vous parle et laissez de côté ce qui ne vous parle pas !



MANTRA D'OUVERTURE DE L'ASHTANGA YOGA

Om

Traduction :

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne
saṁsāra hālāhala mohaśāntyai

ābāhu puruṣākāraṁ
śaṁkhacakrāśi dhāriṇam
sahasra śīrasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi patañjalim

Om

Je me prosterne devant les pieds de lotus
des gourous
Qui enseignent la connaissance,
Montrant le chemin vers la compréhension
de l'Etre et
Réveillant le bonheur ; Qui sont les docteurs
de la jungle,
Capable d'ôter le poison de l'ignorance et
du conditionnement de l'existence.
Devant Patanjali, l'incarnation d'Adisesa le
serpent divin,
Blanc de couleur et aux mille têtes radieuses,
De forme humaine sous les épaules,
Tenant l'épée de la discrimination, une roue
de feu et une conque,
Je me prosterne.



Ce MANTRA peut ainsi se comprendre comme étant une manière de remercier tous les enseignants du Yoga. Le mot « gourou » en Inde, n'a pas la même connotation péjorative qu'en français puisqu'il désigne le maître et est un mot d'affection et de déférence. Le mot « jungle » se réfère à l'ascétisme des maîtres du Yoga qui se retiraient autrefois dans la forêt pour méditer.

PATANJALI est d'autre part souvent représenté sous les traits d'une statue mi-homme, mi-serpent, dotée de plusieurs têtes de serpent. La discrimination n'a aussi pas non plus le sens courant qu'on lui donne en français, mais il s'agit ici de la séparation entre la fragmentation mentale et l'Etre. La roue de feu symbolise l'éternité du temps ; et la conque (c'est un gros coquillage) est un objet symbolique représentant l'aspect divin. Au cours des rituels hindouistes, les prêtres soufflent parfois dans ces gros coquillages et créent un son profond et envoutant.



MANTRA DE LA GAYATRI

Traduction :

Om bhūr bhuvaḥ svaḥ
tāt savitūr váreṇyam
bhárgo devásya dhīmahi
dhíyo yó naḥ prachodáyāt

Om, Cieux, Terre et Eau,
Que l'excellent Soleil,
Brillant, divin et pieux,
Nous aide à méditer sur nos intellects
galopants.



Le MANTRA DE LA GAYATRI est sans doute le MANTRA le plus important pour les hindouistes. Tous les indiens le connaissent par cœur. Il s'agit ici d'invoquer le divin, symbolisé par le soleil, qui permet au pratiquant d'atteindre l'état de méditation.



MANTRA DE CLÔTURE DE L'ASHTANGA YOGA (mais qui peut aussi se chanter en début de pratique)

Traduction :

Lokah Samastah Sukhino Bavantu

Puissent tous les êtres vivants aller en paix
et être heureux



F) LES BANDHAS

Le mot BHANDA signifie « retenir » ou « verrouiller » en sanskrit. Je ne les pratique pas beaucoup moi-même, et tend donc ainsi à ne pas beaucoup les enseigner non plus, mais dans certaines pratiques, ils ont une grande importance. Il sont au nombre de trois (ou quatre quand on les pratique tous en même temps). Ils permettent de « verrouiller » l'énergie à un point particulier du corps et ainsi de mieux répartir le PRĀṆA, l'énergie vitale. Ils sont également liés aux CHAKRAS et possèdent donc un aspect ésotérique. Les BANDHAS sont :

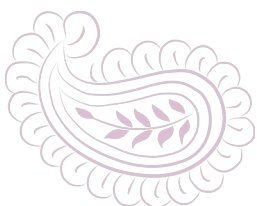
MULA BANDHA qui se trouve entre les parties génitales et l'anus

UDDYIANA BANDHA qui se trouve deux doigts au dessus du nombril

JALANDHARA BANDHA qui se trouve au niveau de la gorge

MAHA BANDHA quand les trois BANDHAS sont activés en même temps

On les pratique dans le cadre de certaines postures ou de certains PRĀṆĀYĀMA pour en intensifier les effets. Par exemple, il est intéressant d'activer MULA BANDHA quand on pratique ADHO MUKHA SVANASANA (le CHIEN LA TÊTE EN BAS) ou certaines postures assises, car il permet de mieux comprendre l'alignement du dos et du ventre. Pratiquer, par exemple, UDDYIANA BANDHA durant CHATURANGA (la « POMPE » YOGIQUE) permet de sentir l'action des abdominaux dans la posture, et JALANDHARA BANDHA (en rentrant légèrement le menton vers la gorge) quand on pratique la respiration UJJAYI. Les BANDHAS sont également et surtout utilisés quand on pratique des rétentions du souffle lors d'un PRĀṆĀYĀMA. C'est surtout dans ce cadre là que je les intègre dans ma pratique.



DEUXIÈME PARTIE: PRATIQUER LE VINYASA YOGA

1. Les Prānāyāma

2. Les postures de
préparation

3. La Salutation au
soleil

4. Les postures de
renforcement

5. Les postures
debout

6. Les équilibres

7. Les postures au sol

8. Les cambrés

9. Les inversions

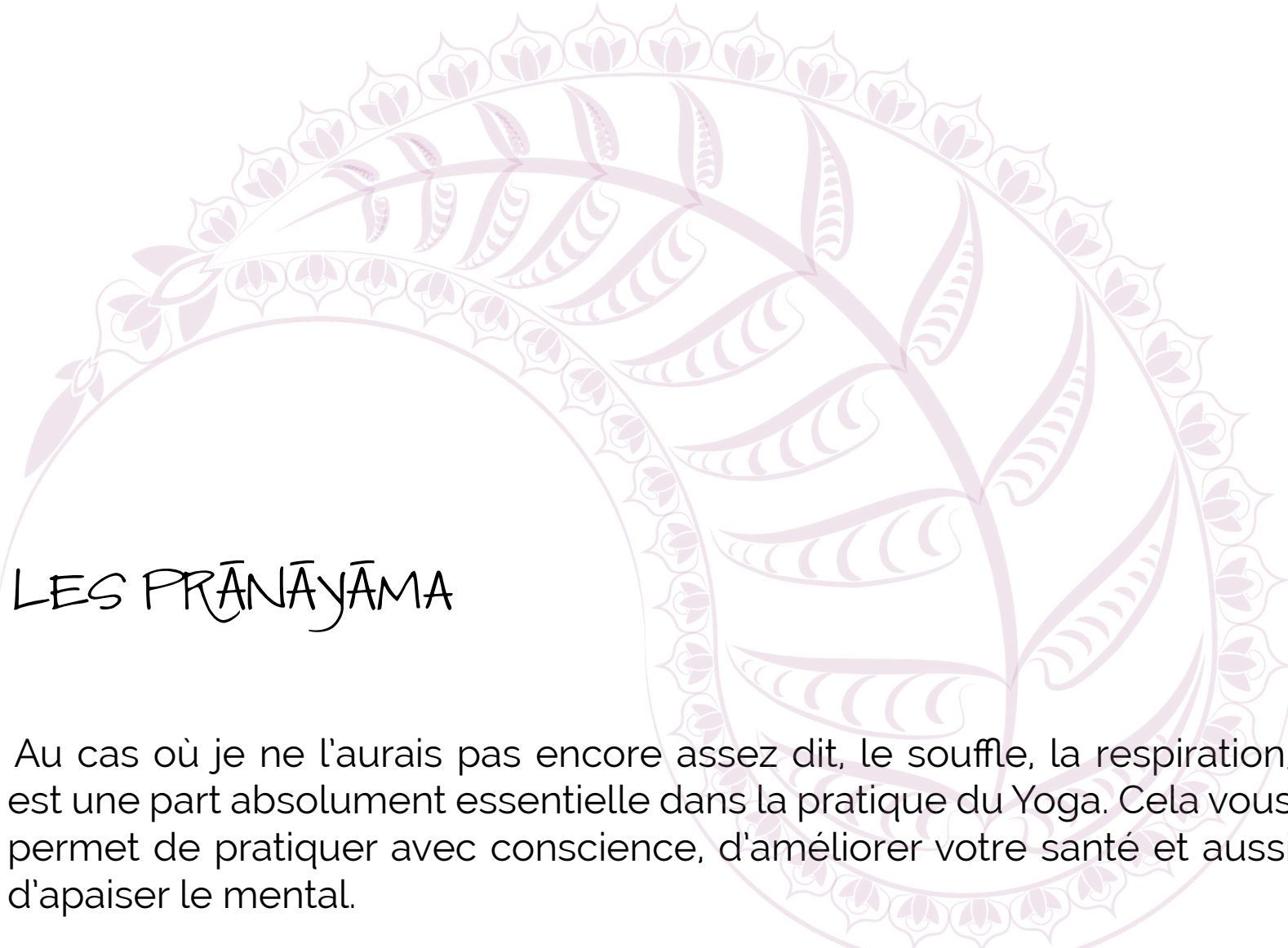
10. Les postures
restauratives

11. Les postures de
méditation

12. Comment créer
sa propre séance
de Yoga



[RETOUR VERS LE MENU PRINCIPAL](#)

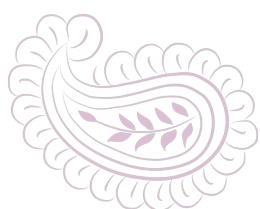


1. LES PRĀNĀYĀMA

Au cas où je ne l'aurais pas encore assez dit, le souffle, la respiration, est une part absolument essentielle dans la pratique du Yoga. Cela vous permet de pratiquer avec conscience, d'améliorer votre santé et aussi d'apaiser le mental.

J'ai choisi de vous présenter 4 PRĀNĀYĀMA dans cet ouvrage mais il en existe une multitude, et chaque PRĀNĀYĀMA peut être pratiqué avec des variations. L'idée est de vous présenter les exercices fondamentaux (DIRGA et UJJAYI) et deux exercices qui peuvent être pratiqués par des débutants et qu'on utilise beaucoup en Yoga.

Volontairement, je n'ai pas intégré de rétentions du souffle dans ces exercices car elles demandent une certaine maîtrise des PRĀNĀYĀMA de base et qu'elles ne semblaient pas avoir leur place dans cet ouvrage qui s'adresse avant tout à des débutants. On dit également qu'on peut commencer à enseigner le PRĀNĀYĀMA à partir de 7 ans d'une pratique régulière. Ce n'est donc pas un sujet à prendre à la légère !





LA RESPIRATION EN TROIS PARTIES OU RESPIRATION DIRGA

Ce type de respiration est une respiration complète. Elle est moins intense que la respiration UJJAYI (la respiration classique yogique) et permet de se familiariser avec le souffle profond que l'on recherche lorsqu'on pratique les āsana. C'est la respiration que je conseille pour les personnes qui débutent le Yoga, pour les femmes enceintes ou les femmes en période de règles douloureuse, ou pour celles qui ne sont pas à l'aise avec UJJAYI.

Au quotidien et selon notre environnement, nous avons tous notre propre façon de respirer. Dans un environnement stressant, nous allons avoir tendance à développer une respiration superficielle qui ne permet pas de régénérer complètement l'oxygène qui se trouve dans nos poumons, qui contribue ainsi à accélérer le rythme cardiaque et qui ne nourrit pas notre corps correctement. En pratiquant régulièrement des exercices comme LA RESPIRATION EN TROIS PARTIES, on participe ainsi à l'amélioration de nos capacités respiratoires et donc à améliorer notre santé !



EXERCICE PRÉPARATOIRE :

Si vous n'avez jamais pratiqué DIRGA, il peut être intéressant de commencer par cette exercice qui permet d'identifier les différentes parties du corps qui peuvent être utilisées pour respirer.



Allongez vous sur le dos en SAVASANA, les paumes de mains tournée vers le ciel. Observez pendant quelques minutes votre respiration naturelle, sans essayer de la modifier. Observez les parties du corps qui semblent travailler quand vous respirez (le ventre ? Le diaphragme ? Les côtes ? Les clavicules ? Le dos ? Les épaules ? Les poumons ? (forcément)).

Placez une de vos mains sur votre nombril. Essayez de respirer à l'endroit où se trouve votre main pendant une dizaine de cycles. Sentez votre main se soulever à l'inspire et s'abaisser à l'expire. Il s'agit de LA RESPIRATION ABDOMINALE. Relâchez votre main au sol. Retrouvez ensuite une respiration naturelle pour quelques cycles de respiration.



Placez ensuite vos mains de part et d'autre de vos côtes flottantes, sous les seins. Essayez de sentir que vos mains s'éloignent subtilement l'une de l'autre à l'inspire et qu'elles se rapprochent doucement à l'expire. Imaginez que vous voulez ouvrir une porte coulissante quand vous inspirez dans vos côtes, celles-ci se déplacent ainsi latéralement. Faites une dizaine de cycles de RESPIRATION COSTALE. Relâchez vos mains au sol. Retrouvez ensuite une respiration naturelle pour quelques cycles de respiration.



Placez ensuite une de vos mains sur votre sternum, au dessus des seins. Essayez de faire monter le souffle jusque dans votre main à l'inspire. Faites monter le souffle le plus haut possible, comme si vous cherchiez à l'envoyer dans vos épaules. C'est LA RESPIRATION CLAVICULAIRE. Faites une dizaine de cycles puis reposez votre main au sol. A nouveau, retrouvez une respiration naturelle pour quelques respirations.



PRATIQUER LA RESPIRATION DIRGA :

Pratiquez DIRGA à la suite de l'exercice précédent, allongé au sol, ou en position assise si vous êtes déjà à l'aise avec l'exercice préparatoire. Au début, utilisez vos mains pour sentir le trajet du souffle. Une fois que vous êtes à l'aise avec cette pratique, vous pouvez le faire sans les mains, simplement en suivant le souffle avec votre conscience.



Posez une main sur votre nombril et l'autre main sur votre sternum. Cette fois-ci, commencez à l'inspire par gonfler le ventre (sentez votre main se soulever légèrement), puis faites remonter le souffle dans les côtes en les ouvrant latéralement et enfin essayez de faire monter le souffle jusqu'au sternum, là où se trouve votre autre main. Videz complètement vos poumons à l'expirer. Faites une dizaine de cycles puis replacez vos mains au sol et retrouvez un souffle naturel. Observez les différences et les similitudes entre votre respiration naturelle et DIRGA.

Si ces exercices vous semblent difficiles, pas de panique, cela viendra avec le temps. Placez simplement votre conscience dans chaque partie du corps décrite dans l'exercice, c'est déjà très bien ! Puisque là où l'attention va, l'énergie va.

Surtout, ne forcez jamais la respiration. C'est très important. Si vous ressentez un inconfort, faites un pas en arrière, relâchez le souffle. Travailler le prāṇāyāma en forçant n'apporte aucuns bénéfices, au contraire. La progression se fait petit à petit, et les effets en sont très subtiles. Donc soyez patients et pratiquez avec conscience.



RETOUR VERS LES PRĀNĀYĀMA



LA RESPIRATION UJJAYI OU SOUFFLE VICTORIEUX

La respiration UJJAYI est une respiration plus aboutie et plus intense que DIRGA. Elle se pratique en tant que prāṇāyāma seul ou pendant les āsana et une fois qu'on a bien compris comment la respiration en 3 parties fonctionnait. Elle permet de contrôler l'afflux d'air qui entre et sort des poumons et a un effet apaisant sur le mental.



EXERCICE PRÉPARATOIRE :

Allongé sur le dos en SAVASANA ou assis en tailleur (voir POSITIONS POUR MÉDITER), Videz complètement vos poumons puis commencez ensuite à inspirer en essayant de ramener votre nombril contre votre colonne vertébrale. Faites ensuite monter le souffle jusqu'aux côtes puis jusqu'au sternum (comme pour DIRGA). Puis à l'expire, ramenez ensuite votre nombril vers la colonne vertébrale pour vider complètement vos poumons. Pratiquez une dizaine de cycles puis retrouvez une respiration naturelle pendant quelques minutes.

Il s'agit donc d'activer le ventre vers la colonne à l'inspire et à l'expire. Ce n'est pas une respiration naturelle et cela demande donc un peu de pratique avant de pouvoir respirer de la sorte. Si vous avez des difficultés, essayez tout d'abord de ramener le nombril vers la colonne à l'inspire et videz vos poumons complètement à l'expire sans essayer d'activer le ventre. Quand cet exercice vous est enfin accessible, passez ensuite à l'étape suivante, en activant également le nombril vers la colonne à l'expire.

Une fois le travail du ventre compris, nous allons essayer d'intégrer JALANDHARA BANDHA (voir BANDHAS) à UJJAYI. Il s'agit d'activer la glotte qui se trouve dans la gorge pour contrôler l'afflux d'air.

Pour comprendre comment cela fonctionne, essayez d'imaginer que vous voulez imiter un chien qui halète en respirant la bouche ouverte. C'est cette partie, au fond de la gorge, qu'il faut activer.

Essayez de pratiquer UJJAYI comme décrit ci-dessus, mais cette fois-ci, activez votre glotte en créant un son à l'inspire et à l'expire. Si cela peut vous aider, imaginez que vous voulez respirer comme Darth Vader dans la Guerre des Etoiles.

Une fois de plus, ne forcez jamais. Si vous ressentez un quelconque inconfort, retournez à une respiration naturelle. UJJAYI est une respiration subtile qu'il n'est pas évident de comprendre dès le premier coup alors armez-vous de patience et laissez le temps au temps.



PRATIQUER LA RESPIRATION UJJAYI :



Allongé sur le dos en SAVASANA ou assis en tailleur (voir POSITIONS POUR MÉDITER), Videz complètement vos poumons en ramenant légèrement votre menton vers votre gorge. Puis en activant JALANDHARA BANDHA, commencez à inspirer en essayant de ramener votre nombril contre votre colonne vertébrale. Puis faites ensuite monter le souffle jusqu'aux côtes puis jusqu'au sternum (comme pour DIRGA). Puis à l'expire, ramenez ensuite votre nombril vers la colonne vertébrale pour vider complètement vos poumons, toujours en activant JALANDHARA BANDHA.



RETOUR VERS LES PRĀNĀYĀMA



NADI SHODHANA, LA RESPIRATION ALTERNÉE

Ce prāṇāyāma a pour but d'équilibrer le PRĀṆA en faisant travailler les narines alternativement. Bonne nouvelle, c'est aussi un exercice qui, si il est pratiqué assez longtemps, est très apaisant pour le mental ! Je vais vous présenter ici la pratique de base de NADI SHODHANA mais il en existe aussi une multitude de variations (avec des rétentions, en le couplant avec d'autres types de souffle...).



EXERCICE PRÉPARATOIRE À NADI SHODHANA :

Nous pratiquerons ici NADI SHODHANA sans modifier la respiration, en essayant simplement d'allonger les inspires et les expires.



Asseyez-vous en tailleur confortablement.

Placez l'index et le majeur de votre main droite au milieu du front. Nous utiliserons le pouce et l'annulaire pour ouvrir et fermer les narines. Ces derniers iront fermer le haut de la narine (juste en dessous de l'os) gauche pour l'annulaire et le haut de la narine droite pour le pouce. C'est le haut du doigt qui est utilisé et non la pulpe. Pas la peine d'y aller en force, il suffit d'une très légère pression du doigt en haut de la narine pour la fermer. Gardez la main gauche tranquillement posée sur votre genoux gauche.

Une fois que vous avez compris le principe, à l'inspire, placez votre index et votre majeur droit au milieu du front et expirez complètement.

Fermez la narine droite avec votre pouce et inspirez avec la narine gauche. A la fin de l'inspire, changez de doigt et placez l'annulaire sur votre narine gauche. Expirez à droite.

Inspirez à nouveau à droite. A la fin de l'inspire, changez de doigt. Placez le pouce sur la narine droite et expirez à gauche. Ceci constitue un cycle.

Inspirez à nouveau à gauche, fermez la narine gauche à la fin de l'inspire et expirez à droite. Inspirez à droite puis changez de doigt et expirez à gauche. Et ainsi de suite.

Gardez les épaules et les traits du visage détendus !



PRATIQUER LA RESPIRATION NADI SHODANA :

Pratiquez l'exercice précédent mais en y ajoutant un compte pour bien équilibrer les inspirations et les expirations. Commencez par compter 4 temps à l'inspire, 4 temps à l'expire.

1 temps correspond environ à un battement de cœur au repos ou à une seconde. Si vous avez du mal à avoir un compte régulier, vous pouvez utiliser un métronome si vous êtes musicien ou une horloge qui fait tic-tac !

Si et seulement si, vous êtes à l'aise avec 4 temps, passez à 6 temps. Puis à 8, à 10 et enfin à 12. Mais commencez d'abord avec 4 temps. Pratiquez plusieurs fois (c'est à dire sur quelques semaines) NADI SHODHANA sur 4 temps et seulement après, passez à 6. Pratiquez plusieurs fois avec 6 temps avant de passer au compte plus élevé etc... Dès que vous sentez un quelconque inconfort ou si le souffle est forcé, rétrogradez et repassez à un compte inférieur. En Prāṇāyāma, c'est « qui peut le moins, peut le plus ! » Une fois que vous avez trouvé le compte qui vous convient, tenez-vous y.

On dit que les effets apaisants de NADI SHODHANA se font ressentir au bout de 12 minutes. Au début, contentez-vous de faire quelques cycles (de 5 à 10) puis augmentez petit à petit le nombre de cycles.

Souvent, il arrive qu'au bout d'un certain temps, le bras qui soutient la main qui travaille fatigue. A ce moment là, placez la plante des pieds au sol, genoux repliés et posez votre coude droit sur le genoux. Placez le coude gauche sur le genoux gauche et la main gauche sur le genoux droit., comme sur la photo.



RETOUR VERS LES PRĀNĀYĀMA



BHASTRIKA, LE SOUFFLE DE LA FORGE

BHASTRIKA en sanskrit signifie « LE SOUFFLET », celui qu'on utilise pour attiser les flammes. En effet, durant ce prāṇāyāma, le diaphragme est en activité accrue, le souffle en hyperventilation et cela permet donc d'activer notre feu intérieur, « agni » en sanskrit. Comme ce muscle est activé à répétition, cela masse les organes internes. Cela permet donc aussi d'avoir un effet détox sur le corps.

Ce PRĀṆĀYĀMA doit être effectué quand la respiration abdominale est bien comprise (voir [DIRGA](#)) et est contre-indiqué pour les gens qui souffrent de tension, les personnes cardiaques ainsi que les femmes enceintes.



PRATIQUER BHASTRIKA :



Asseyez-vous en tailleur ou dans une posture de méditation qui vous permet de maintenir votre colonne et votre tête droite. Placez vos mains sur vos genoux. Prenez une grande inspiration puis une grande expiration. Tout de suite après l'expiration, prenez une inspire dynamique en gonflant le ventre. Ramenez le nombril contre la colonne à l'expire, toujours de façon dynamique. Inspirez à nouveau en gonflant le ventre puis ramenez le nombril vers la colonne à l'expire de façon dynamique. Faites un cycle de 10 respirations. Puis retournez à une respiration naturelle pour une dizaine de respirations. Vous pouvez faire jusqu'à 10 cycles pour commencer.



Commencez sur un rythme assez lent, en comptant environ une inspiration sur 2 secondes et une expiration sur 2 secondes. Une fois à l'aise (après une ou deux semaines de pratique régulière), accélérez le rythme avec une inspiration sur 1 seconde et une expirer sur 1 seconde. Pratiquez jusqu'à être à l'aise puis passez à une inspiration et une expiration sur 1 seconde. Plus vous pratiquerez rapidement, plus l'expiration se fera naturellement.

Ne contractez pas le visage et ne crispez ni les épaules ni les bras. Si c'est le cas, c'est que vous êtes peut-être allés un peu trop loin. Relâchez alors votre corps et pratiquez plus lentement. De la même façon, si vous faites l'expérience de vertiges, de transpiration excessive ou de vomissements, arrêtez cette pratique et pratiquez avec un enseignant qualifié.

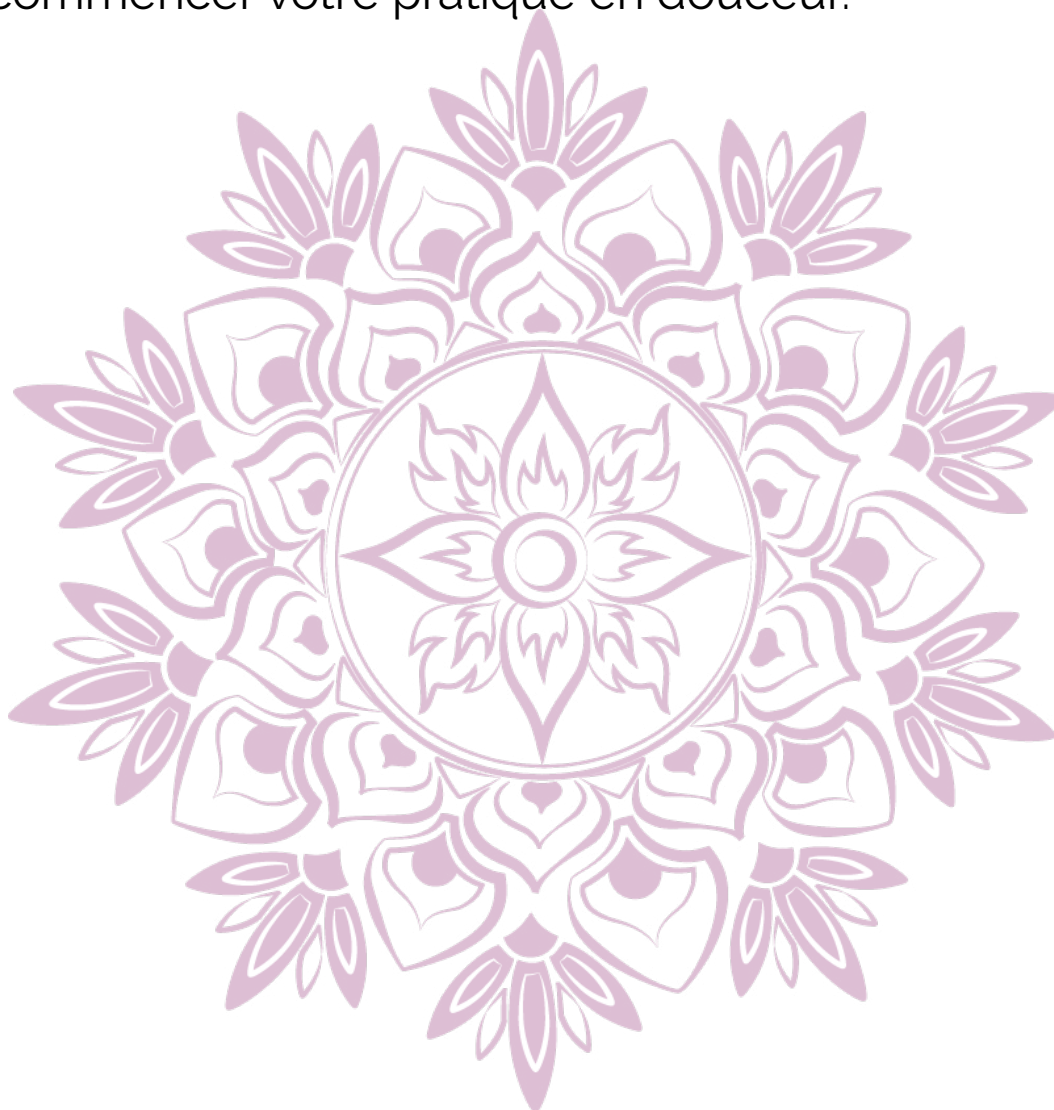
Au début, il est fort possible que vous perdiez votre coordination entre le travail du diaphragme et le souffle. Cela viendra avec la pratique.



RETOUR VERS LES PRĀṆĀYĀMA

2. LES POSTURES DE PRÉPARATION AUX ĀSANA

Si vous souhaitez pratiquer des ĀSANA bien particuliers, il peut vous être intéressant de pratiquer de petits échauffements avant de se lancer (je pense notamment aux échauffements des poignets pour les postures sur les mains ou aux échauffements du dos pour pratiquer les cambrés). Si vous avez un peu de mal à vous mettre en route, c'est aussi un bon moyen de commencer votre pratique en douceur.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



ECHAUFFEMENT DU COU

Pour échauffer le cou quand on souhaite pratiquer des postures d'inversion sur les épaules.
Pour étirer et fluidifier les mouvements de la nuque tout simplement avant de commencer sa pratique.



PRATIQUER LES ÉCHAUFFEMENTS DU COU :

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous permet de garder la colonne droite.



Prenez une grande inspire, grandissez-vous et puis à l'expire, ramenez votre oreille droite vers votre épaule droite. A l'inspire, redressez ensuite la tête et à l'expire passez de l'autre côté.

Pratiquez 5 fois de chaque côté.

Pour intensifier l'exercice, vous pouvez utiliser votre main droite pour ramener doucement l'oreille droite vers l'épaule droite. Restez alors 5 respirations de chaque côté.



VARIANTE :

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous permet de garder la colonne droite. Sur l'inspire, grandissez-vous et à l'expire, ramenez l'oreille droite vers l'épaule droite puis continuez le mouvement en ramenant le menton vers la poitrine et enfin l'oreille gauche vers l'épaule gauche. A l'inspiration, revenez face.

Recommencez en partant du côté gauche.

Faites 5 à 10 demi cercles de la sorte.

CONTRE-INDICATION :

Je déconseille de pratiquer un cercle complet de la tête parce que je pense que ce n'est pas bon pour les cervicales.

Ne pratiquez pas cet exercice si vous souffrez de torticolis ou d'inconfort dans la nuque.



RETOUR VERS LES POSTURES DE PRÉPARATION



ECHAUFFEMENT DES ÉPAULES

Pour étirer et assouplir les épaules et les omoplates et se préparer à une séance d'āsana. Cela permet également de libérer les tensions du haut du corps et peut donc être intéressant à pratiquer avant une séance de méditation si vous avez des tensions dans les épaules ou si vous travaillez beaucoup devant un ordinateur.



PRATIQUER LES ÉCHAUFFEMENTS DES ÉPAULES :

EXERCICE 1 ET 2 : SOULAGER LES TENSIONS

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous permet de garder la colonne droite. Crochetez vos doigts, levez les bras en l'air et tournez les paumes de main vers le ciel. A l'inspiration, ramenez les épaules vers le ciel. A l'expire, baissez les épaules vers le sol. Pratiquez 5 cycles.

Toujours assis en tailleur, placez vos doigts sur vos épaules. Faites des cercles avec les coudes. A l'inspiration, ramenez les coudes vers l'avant puis vers le ciel. A l'expire, ramenez les coudes vers l'arrière puis vers le sol. Pratiquez 5 cycles



EXERCICE 3 : ASSOUPPLIR LES ÉPAULES

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous permet de garder la colonne droite. A l'inspiration, levez le bras droit vers le ciel. A l'expire, pliez le coude droit et placez la paume de la main droite entre les omoplates. Attrapez votre coude droit avec votre main gauche pour ramener doucement la main droite vers le sol. A l'inspire, essayez de redresser la tête et grandissez-vous. Restez 5 respirations de chaque côté.



VARIATION :

Asseyez-vous en tailleur ou dans une position qui vous permet de garder la colonne droite. A l'inspiration, levez le bras droit vers le ciel. A l'expire, pliez le coude droit et placez la paume de la main droite entre les omoplates. A l'inspire, pliez le coude gauche et placez le dos de la main gauche sur votre dos. Essayez d'attraper vos deux mains. Si cela n'est pas accessible pour vous, placez une sangle entre vos mains. Essayez de redresser la tête et le dos à la prochaine inspiration. Restez 5 respirations de chaque côté.



RETOUR VERS LES POSTURES DE PRÉPARATION



ECHAUFFEMENT DES POIGNETS

Si vos poignets sont douloureux quand vous pratiquez, si vous souhaitez intégrer des postures sur les mains dans votre pratique ou simplement vous mettre en jambe (ou en poignets) avant votre séance d'ĀSANA.



PRATIQUER LES ÉCHAUFFEMENTS DES POIGNETS :

EXERCICE 1 ET 2 : RENFORCER ET ÉTIRER LES POIGNETS

Assis en SUKHASANA, allongez vos bras devant vous à la hauteur de vos épaules.
Fermez les poings, puis faites des cercles avec vos poignets vers le sol.
Faites une dizaine de cercles avec conscience, en les accompagnant du souffle, dans un sens, puis dans l'autre.



Assis en SUKHASANA, allongez vos bras devant vous à la hauteur de vos épaules.
Tendez les mains. A l'inspiration, relevez les doigts vers le ciel et à l'expire, pointez vos doigts vers le sol, tout en gardant les doigts allongés.
Pratiquez 5 à 10 cycles.

Secouez vos mains à la fin de chaque exercice.



RETOUR VERS LES POSTURES DE PRÉPARATION



ECHAUFFEMENT DU DOS

Cet exercice tout simple vous permet d'échauffer votre dos en douceur. C'est un bon exercice à pratiquer avant votre séance d'ĀSANA ou avant de pratiquer la SALUTATION AU SOLEIL.



PRATIQUER L'EXERCICE DU CHIEN ET DE LA VACHE :

Venez vous placer à quatre pattes sur votre tapis en CHAT, les poignets sous les épaules et les genoux à la largeur des hanches. Ancrez bien vos pouces et index dans le sol.

A l'inspire, ramenez le menton vers votre ventre en faisant le dos rond. Imaginez que vous voulez éloigner vos omoplates l'une de l'autre.

A l'expire, redressez la tête et regardez vers le ciel en ouvrant la poitrine. Pensez plutôt à étirer votre ventre plutôt qu'à cambrer le dos.

Répétez ce cycle 5 à 10 fois, en conscience et en accompagnant bien chaque mouvement avec le souffle.



RETOUR VERS LES POSTURES DE PRÉPARATION



3. SURYANAMASKARA, LA SALUTATION AU SOLEIL

C'est sûrement l'enchaînement de Yoga le plus connu ! Car en effet, LA SALUTATION AU SOLEIL permet d'étirer et de renforcer l'ensemble du corps. C'est également un bon moyen de se connecter avec son souffle car chaque posture (sauf LE CHIEN LA TÊTE EN BAS) se pratique sur une inspiration ou sur une expiration. LA SALUTATION AU SOLEIL permet aussi de clarifier l'esprit car elle oblige à se concentrer à la fois sur le souffle et sur les mouvements, ce qui empêche l'esprit de vagabonder à outrance. Il existe d'ailleurs une pratique des 108 SALUTATIONS AU SOLEIL. L'idée, c'est de faire une séance en ne pratiquant que des SALUTATIONS AU SOLEIL. Effet garanti !

LA SALUTATION AU SOLEIL permet également d'enchaîner plusieurs postures harmonieusement. On parlera alors de VINYASA (qui signifie GUIRLANDE OU ENCHAÎNEMENT) et l'on ne passera alors pas par SAMASTHITI ou TADASANA (LA POSTURE DE LA MONTAGNE).

Je vous présente ici la salutation que je pratique en VINYASA mais il en existe de nombreuses variantes selon les pratiques.





SURYANAMASKARA A



SAMASTHITI :

Mettez vous debout à l'avant de votre tapis. Joignez l'avant des pieds et séparez légèrement vos talons l'un de l'autre. Gardez les épaules relâchées, la colonne droite et les bras le long du corps, paumes ouvertes vers l'avant.

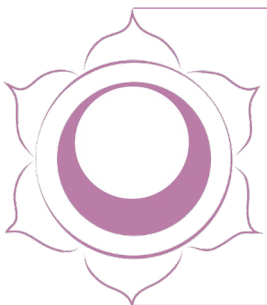
Prenez une grande inspire et levez les bras en cercle vers le ciel. Les mains en ANJALI MUDRA au dessus de la tête. Ne crispez pas les épaules mais essayez au contraire de les garder relâchées vers le sol. Regardez vers le ciel (ou gardez la tête droite si vous avez des problèmes de cou). Etirez le ventre et les flancs tout en gardant vos pieds bien ancrés dans le sol.



UTTANASANA A ET B :

A l'expire, plongez en avant en ramenant vos mains au sol ou vers le sol, selon votre souplesse. Si vous souffrez de mal de dos chronique, n'hésitez pas à plier les genoux pour descendre puis tendez les genoux une fois que vous êtes dans la posture.

A l'inspire, allongez la colonne en regardant droit devant vous. Placez ensuite vos mains sur vos cuisses, sur vos tibias ou sur le sol, selon votre souplesse. Le dos doit être droit. Si vous manquez de souplesse dans les ischio-jambiers, imaginez que vous cambrez le dos.



Pendant UTTANASANA A et B, les pieds sont placés comme pour SAMASTHITI, cela signifie que les gros orteils se touchent et que les talons sont légèrement séparés.



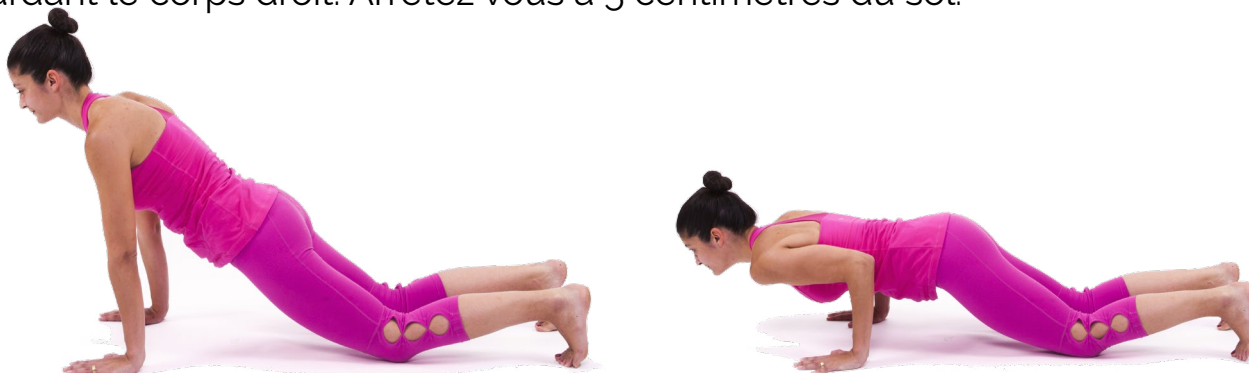
CHATURANGA :

A l'expire, replongez en avant pour poser les mains au sol (vous pouvez plier les genoux si cette posture n'est pas accessible pour vous genoux tendus), allongez une jambe en arrière puis l'autre pour venir en **PLANCHE**. Vous pouvez également sauter en arrière pour venir en planche (pour les élèves plus avancés). Et toujours sur la même expire, descendez vers le sol en **CHATURANGA**, en gardant les coudes le long du corps. Arrêtez vous à 5 centimètres du sol.



VARIATION :

Posez les genoux au sol si vous manquez de force dans les bras et que vous avez du mal à contrôler la descente en gardant le corps droit. Arrêtez vous à 5 centimètres du sol.



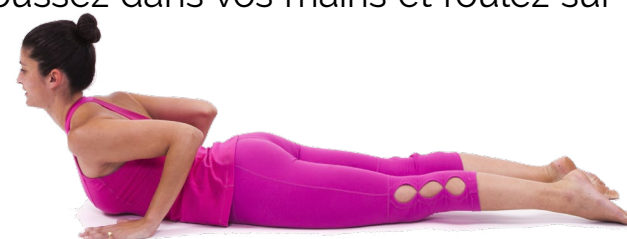
URDHVA MUKHA SVANASANA :

A l'inspiration, poussez dans les mains et allongez les bras (les poignets doivent rester sous les épaules) en ouvrant le cœur vers le ciel. Gardez la tête droite si vous avez des cervicales fragiles, sinon, regardez vers le ciel. Le bassin ne doit pas reposer au sol.



VARIATION (BHUJANGASANA) :

Si vous manquez de souplesse dans le dos, ou que vous souhaitez pratiquer en douceur, à la fin de **CHATURANGA**, descendez complètement sur le sol, les mains toujours sous les épaules, coudes repliés. A l'inspiration, poussez dans vos mains pour soulever le haut du torse et regardez vers le ciel. La pression dans les mains ne doit pas être trop forte et la majorité du mouvement doit plutôt être soutenue par vos grands dorsaux. A l'expiration, reposez ensuite le front au sol et à l'inspire, poussez dans vos mains et roulez sur vos genoux pour venir un **CHIEN LA TÊTE EN BAS**.





ADHO MUKHA SVANASANA (LE CHIEN LA TÊTE EN BAS) :

A l'expiration, roulez sur vos orteils et ramenez le poids du corps vers l'arrière pour venir en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Le dos doit rester droit. N'hésitez donc pas à garder les genoux pliés pour garder cet alignement du dos si vous manquez de souplesse dans les jambes (poser les talons au sol n'est pas un but en soi). Les mains sont placées à la largeur des épaules (ou un peu plus large), le pouce et l'index fermement ancrés dans le sol (vos mains ne doivent pas être creuses mais bien à plat sur le sol), les index pointant vers l'avant du tapis. Les poignets sont donc légèrement tournés vers l'intérieur. Les épaules, au contraire, doivent rouler vers l'extérieur pour dégager la nuque. Ce n'est pas un mouvement évident à comprendre mais cela viendra avec la pratique et si vous pratiquez avec un prof qui saura vous faire sentir ces deux actions. On regarde en direction du nombril. Les cuisses roulent ainsi vers l'intérieur. Pratiquez MULA BANDHA dans cette posture, cela vous aidera à mieux comprendre l'alignement du dos.



Restez 5 respirations.

A la fin de la dernière expiration, pliez les genoux et regardez droit devant vous, comme si vous vous prépariez à un sprint. Ramenez une jambe puis l'autre entre vos mains pendant l'inspiration. Vous pouvez également sauter entre les mains (pour les élèves plus avancés). Le saut se fera alors sur une rétention du souffle. A la fin de l'inspiration (ou à l'inspiration si vous êtes arrivés en sautant), allongez la colonne en posant vos mains sur vos cuisses, tibias ou au sol pour UTTASANA B.



A l'expiration, plongez en avant pour UTTASANA A.

A l'inspiration, redressez-vous (en pliant légèrement les genoux si vous avez mal au bas du dos) en levant les bras vers le ciel en cercle, jusqu'à joindre les paumes de mains en ANJALI MUDRA.

A l'expire, ramenez les bras en cercle le long du corps pour revenir en SAMASTHITI.

Vous venez de faire une SALUTATION AU SOLEIL !



RETOUR VERS LA SALUTATION AU SOLEIL





SURYANAMASKARA A MODIFIÉE





SURYANAMASKARA B

SURYANAMASKARA B est plus dynamique que LA SALUTATION A car elle inclut un GUERRIER À DROITE et un GUERRIER À GAUCHE avec un VINYASA entre ces deux postures. Au total, vous pratiquerez donc 3 fois CHATURANGA et URDHVA MUKHA au lieu d'une !



SAMASTHITI :

Mettez vous debout à l'avant de votre tapis. Joignez l'avant des pieds et séparez légèrement vos talons l'un de l'autre. Gardez les épaules relâchées, la colonne droite et les bras le long du corps, paumes ouvertes vers l'avant.



UTKATASANA :

Prenez une grande inspire, pliez les genoux et essayez de frôler le sol avec le bout de vos doigts puis joignez les paumes de mains au dessus de la tête en ANJALI MUDRA. Le poids du corps se trouve légèrement vers l'arrière. Regardez vers le ciel si votre nuque le permet et ouvrez la poitrine et le cœur.

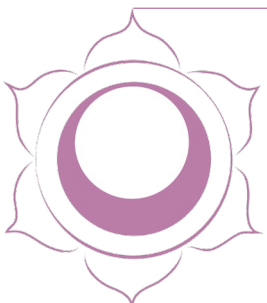


UTTANASANA A ET B :

A l'expire, plongez en avant en ramenant vos mains au sol ou vers le sol, selon votre souplesse. Si vous souffrez de mal de dos chronique, n'hésitez pas à plier les genoux pour descendre puis tendez les genoux une fois que vous êtes dans la posture.



A l'inspire, allongez la colonne en regardant droit devant vous. Placez ensuite vos mains sur vos cuisses, sur vos tibias ou sur le sol, selon votre souplesse. Le dos doit être droit. Si vous manquez de souplesse dans les ischio-jambiers, imaginez que vous cambrez le dos.

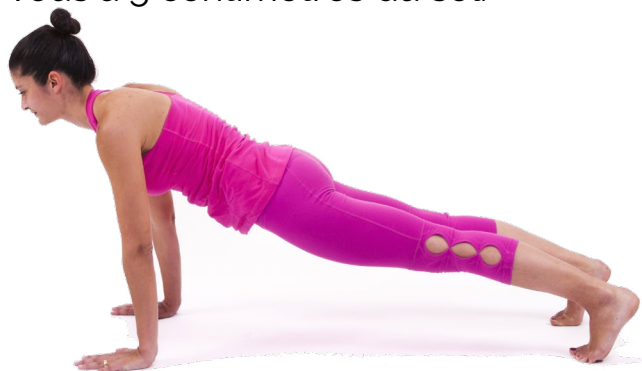


Pendant UTKATASANA, UTTASANA A et B, les pieds sont placés comme pour SAMASTHITI, cela signifie que les gros orteils se touchent et que les talons sont légèrement séparés.



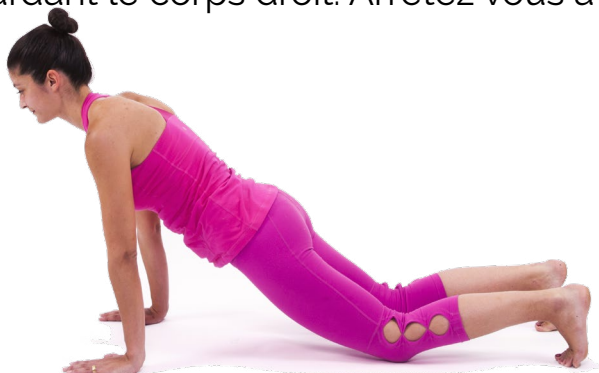
CHATURANGA :

A l'expire, replongez en avant pour poser les mains au sol (vous pouvez plier les genoux si cette posture n'est pas accessible pour vous genoux tendus), allongez une jambe en arrière puis l'autre pour venir en **PLANCHE**. Vous pouvez également sauter en arrière pour venir en planche (pour les élèves plus avancés). Et toujours sur la même expire, descendez vers le sol en **CHATURANGA**, en gardant les coudes le long du corps. Arrêtez vous à 5 centimètres du sol.



VARIATION :

Posez les genoux au sol si vous manquez de force dans les bras et que vous avez du mal à contrôler la descente en gardant le corps droit. Arrêtez vous à 5 centimètres du sol.



URDHVA MUKHA SVANASANA :

A l'inspiration, poussez dans les mains et allongez les bras (les poignets doivent rester sous les épaules) en ouvrant le cœur vers le ciel. Gardez la tête droite si vous avez des cervicales fragiles, sinon, regardez vers le ciel. Le bassin ne doit pas reposer au sol.



VARIATION (BHUJANGASANA) :

Plus accessible, à la fin de **CHATURANGA**, descendez complètement sur le sol, les mains toujours sous les épaules, coudes repliés. A l'inspiration, poussez dans vos mains pour soulever le haut du torse et regardez vers le ciel. La pression dans les mains ne doit pas être trop forte et la majorité du mouvement doit plutôt être soutenue par vos grands dorsaux. A l'expiration, reposez ensuite le front au sol et à l'inspire, poussez dans vos mains et roulez sur vos genoux pour venir un **CHIEN LA TÊTE EN BAS**.





ADHO MUKHA SVANASANA (LE CHIEN LA TÊTE EN BAS) :

A l'expiration, roulez sur vos orteils et ramenez le poids du corps vers l'arrière pour venir en CHIEN LA TÊTE EN BAS.



VIRABHADRASANA I (LE GUERRIER I) :

A l'inspiration, lancez votre pied droit entre vos mains (aidez-vous de votre main pour ramener la jambe vers l'avant si vous avez des difficultés à ramener la jambe seule), ancrez votre pied gauche dans le sol à 45°, talon vers l'arrière et placez vos mains en ANJALI MUDRA au dessus de vous.



A l'expire, replacez vos mains au sol sous vos épaules et descendez en CHATURANGA (avec genoux au sol si nécessaire) à 5 centimètres du sol.



A l'inspire, poussez dans les mains pour venir en URDHVA MUKHA SVANASANA.



A l'expire, roulez sur les orteils et ramenez le poids du corps vers l'arrière pour venir en CHIEN LA TÊTE EN BAS.



A l'inspiration, lancez votre pied gauche entre vos mains (aidez-vous de votre main pour ramener la jambe vers l'avant si vous avez des difficultés à ramener la jambe seule), ancrez votre pied droit dans le sol à 45° et placez vos mains en ANJALI MUDRA au dessus de vous.



A l'expire, replacez vos mains au sol sous vos épaules et descendez en CHATURANGA (avec genoux au sol si nécessaire) à 5 centimètres du sol.



A l'inspire, poussez dans les mains pour venir en *URDHVA MUKHA SVANASANA*.



A l'expire, roulez sur les orteils et ramenez le poids du corps vers l'arrière pour venir en *CHIEN LA TÊTE EN BAS*.

Restez 5 respirations en *CHIEN LA TÊTE EN BAS*. Profitez en pour vérifier que vous êtes toujours dans la respiration *UJJAYI* et que votre respiration est lente et profonde.



A la fin de la dernière expiration, pliez les genoux et regardez droit devant vous, comme si vous vous prépariez à un sprint. Ramenez une jambe puis l'autre entre vos mains pendant l'inspiration. Vous pouvez également sauter entre les mains (pour les élèves plus avancés). Le saut se fera alors sur une rétention du souffle. A la fin de l'inspiration (ou à l'inspiration si vous êtes arrivés en sautant), allongez la colonne en posant vos mains sur vos cuisses, tibias ou au sol pour *UTTANASANA B*.



A l'expiration, plongez en avant pour *UTTANASANA A*.



A l'inspiration, redressez-vous en pliant les genoux, frôlez le sol du bout des doigts et levez les bras vers le ciel en cercle, jusqu'à joindre les paumes de mains en *ANJALI MUDRA* pour *UTKATASANA*.



A l'expire, tendez les jambes et ramenez ensuite les bras en cercle le long du corps pour revenir en *SAMASTHITI*.

Vous venez de faire une *SALUTATION AU SOLEIL B* !



RETOUR VERS LA SALUTATION AU SOLEIL



SURYANAMASKARA B





Le mot VINYASA signifie « PLACER D'UNE CERTAINES MANIÈRE » en sanskrit. Dans un sens courant, on utilise ce mot pour exprimer le fait de lier le mouvement au souffle, de créer un enchaînement de mouvements. Un VINYASA sert ainsi à lier deux postures de manière harmonieuse. Cela permet également de renforcer le corps en pratiquant une variation de LA SALUTATION AU SOLEIL entre les ĀSANA.

En VINYASA YOGA, on utilise cette dernière forme de VINYASA (non, non, je n'essaye pas de vous embrouiller ! Les deux portent le même nom!), surtout entre les postures debout. En ASHTANGA on les utilise surtout entre les postures assises. Comme j'enseigne le VINYASA YOGA, je vais surtout vous parler du VINYASA comme TRANSITION entre les postures debout.

Le VINYASA désigne également les enchaînements ou transitions entre les postures, mais pas nécessairement sous la forme d'une variation à la SALUTATION AU SOLEIL.

Admettons que vous êtes en position PLANCHE SUR LE CÔTÉ DROIT, sur une expire, vous pouvez replacer la main qui est en l'air au sol, sous votre épaule, replacez les pieds à la largeur des hanches, chevilles pliées. Vous vous retrouvez donc en planche, prêts pour descendre en CHATURANGA, puis en URDHVA MUKHA, puis en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Puis une fois en CHIEN LA TÊTE EN BAS, vous pouvez par exemple lever la jambe droite vers le ciel puis passer en GUERRIER II. Puis vous pouvez aussi revenir en PLANCHE et passer ensuite au côté gauche de votre PLANCHE SUR LE CÔTÉ par laquelle nous avons commencé ! Il s'agit ici de deux exemples de VINYASA, ou d'enchaînements de postures où l'on a intégré une variation de LA SALUTATION AU SOLEIL.



Voyons une autre possibilité ! Vous êtes en COUREUR AVEC LA JAMBE DROITE DEVANT. Sur une expiration, placez les mains au sol, puis ramenez le pied gauche vers l'arrière. Vous vous retrouvez en PLANCHE. Prenez une inspiration sur place puis descendez à l'expire en CHATURANGA, puis à l'inspire en URDHVA MUKHA puis à l'expire en ADHO MUKHA. Vous pouvez ensuite, par exemple, placer votre pied droit à l'arrière de vos mains en tendant la jambe (cela demande un peu de souplesse cela dit) et vous êtes prêts pour PARSVOTTANASANA !



Pour passer d'une posture à l'autre, il existe une infinité de possibilités alors, soyez créatifs !

On peut par exemple passer facilement de PARSVOTTANASANA à PARIVRTTA UTTHITA TRIKONASANA, en se redressant sur une inspiration, en expirant sur place, puis en relevant le bras contraire à la jambe avant sur une inspiration, et expirer pour rentrer dans la posture du TRIANGLE EN TORSION.

On peut également passer du COUREUR à la TORSION en ramenant les mains en ANJALI MUDRA et en plaçant le coude sur la cuisse sur une expiration.

On peut passer du GUERRIER II au GUERRIER RENVERSÉ en changeant la position des bras puis ramener le poids du corps vers l'avant pour poser la main avant au sol à l'extérieur de la cuisse avant pour passer en PARSVAKONASANA. En tendant la jambe avant et en rapprochant ses pieds, on peut enfin passer en UTTHITA TRIKONASANA, comme sur les photos ci-dessous.



Ces enchaînements constituent des VINYASAS, c'est à dire un enchaînement harmonieux de plusieurs postures mais sans variation de LA SALUTATION AU SOLEIL ! Essayez toutefois de toujours donner du sens à vos enchaînements. C'est à dire qu'il faut y aller progressivement en terme de difficulté de posture et qu'une fois que vous avez pratiqué une posture, essayez de passer à sa contre-posture dans un second temps. Mieux vaut pratiquer de manière moins fluide mais avec des postures qui ont du sens les unes par rapport aux autres que de faire de beaux enchaînements qui pourraient vous blesser !



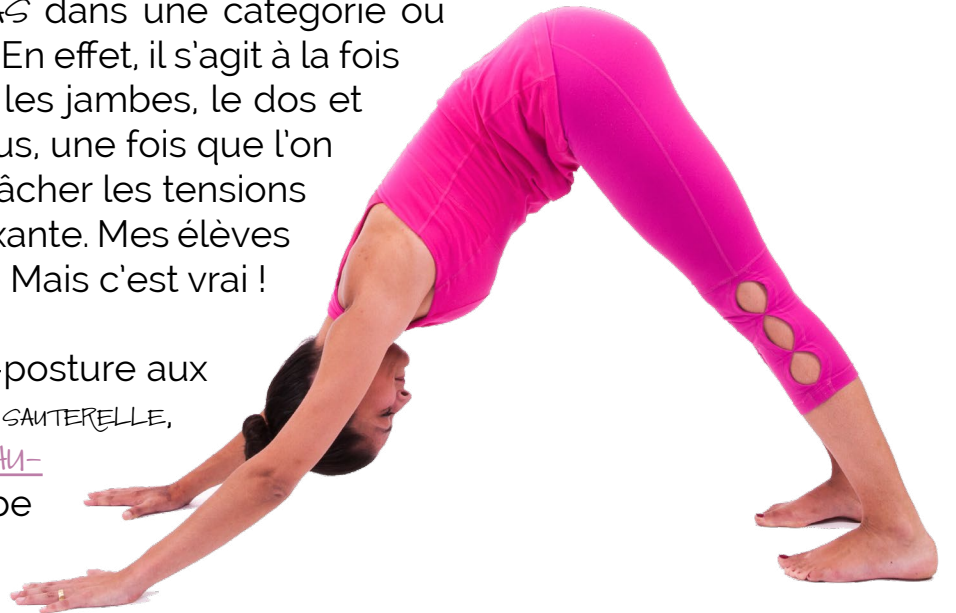
RETOUR VERS LA SALUTATION AU SOLEIL



ADHO MUKHA SVANASANA, LE CHIEN LA TÊTE EN BAS

Pas facile de classer LE CHIEN LA TÊTE EN BAS dans une catégorie ou dans l'autre ! Pour cette raison, je ne l'ai pas classé ! En effet, il s'agit à la fois d'une posture qui permet d'assouplir les chevilles, les jambes, le dos et les épaules, mais aussi de renforcer les bras. De plus, une fois que l'on gagne en aisance dans la posture, on peut bien relâcher les tensions dans la nuque et cela devient ainsi une posture relaxante. Mes élèves débutants ne me croient jamais quand je le leur dit. Mais c'est vrai !

Cela peut également constituer une bonne contre-posture aux cambrés peu profonds (comme SHALABHASANA, LA SAUTERELLE, ou URDHVA MUKHA, LE CHIEN TÊTE EN HAUT ou encore BHUJANGHASANA, LE COBRA), aux postures debout jambe pliée ou aux postures d'ouverture peu profonde des hanches.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Si vous n'êtes pas familier avec LE CHIEN LA TÊTE EN BAS, je vous conseille donc de commencer en CHAT, c'est à dire à quatre pattes, les mains sous les épaules et les genoux à la largeur des hanches. Fléchissez les chevilles sur une expiration, de manière à ce que vos orteils soient au sol. Sur une inspiration, ancrez vos mains dans le sol, poussez avec vos mains pour lever les fessiers vers le ciel en tendant les jambes.



Si vous êtes familier avec la posture, vous pouvez aussi la pratiquer au sein des SALUTATIONS AU SOLEIL. Après URDHVA MUKHA, CHIEN TÊTE EN HAUT ou BHUJANGHASANA, LE COBRA.



ADHO MUKHA SVANASANA est aussi une bonne posture de transition entre deux postures debout jambe pliée voire même entre deux postures jambes tendues, comme ci-dessous.





LA POSTURE :

Les **MAINS** sont posées à plat sur le sol, à la largeur des épaules ou un peu plus large. Ancrez surtout le pouce et l'index dans le sol, les poignets sont donc légèrement tournés vers l'intérieur. Cela vous évitera de vous blesser les poignets.

Au contraire, les **ÉPAULES** sont tournées vers l'extérieur pour permettre à la nuque de se relâcher. Les **BRAS** font donc deux actions contraires : poignets vers l'intérieur et épaules vers l'extérieur.

On regarde en direction du nombril.

La **COLONNE** est droite. Faites remonter l'énergie vers le bas du dos.

Activez **MULA BANDHA**, cela vous aidera à comprendre la position du dos et du ventre.

Les **CUISSSES** sont tournées vers l'intérieur.

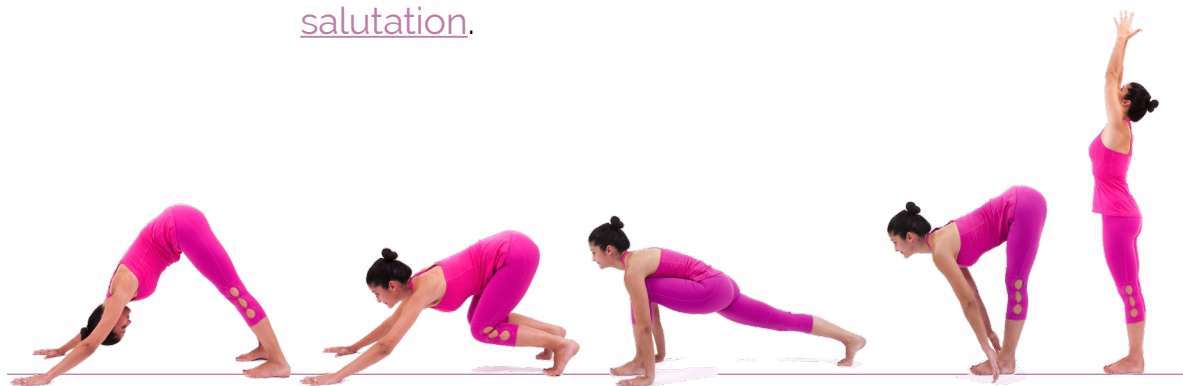
Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol. Mais poser les talons au sol n'est pas un objectif en soi. Cela viendra si cela doit arriver.

On restera en général 5 respirations dans la posture. Si vous l'utilisez comme transition, vous pouvez aussi rester 1 à 3 respirations.



SORTIR DE LA POSTURE :

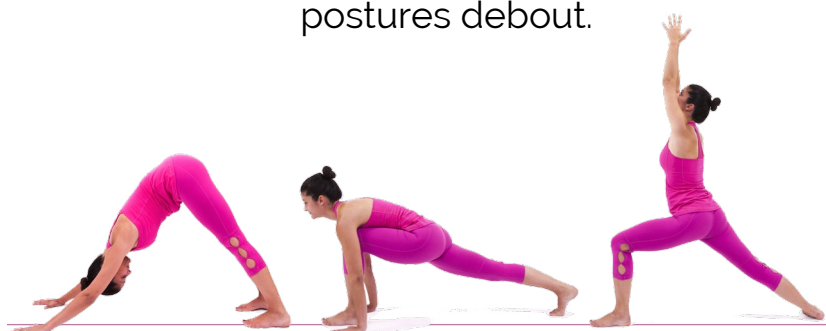
Dans le cadre d'une **SALUTATION AU SOLEIL**, pliez les genoux et regardez en direction des mains sur une expiration, puis marchez (au début de l'inspiration) ou sautez (sur une rétention du souffle) afin de ramener les pieds entre les mains. Puis continuez ensuite votre salutation.



Vous pouvez également relâcher les genoux au sol sur une expiration pour revenir en **CHAT**.



Vous pouvez aussi utiliser **LE CHIEN LA TÊTE EN BAS** comme une transition entre deux postures debout.





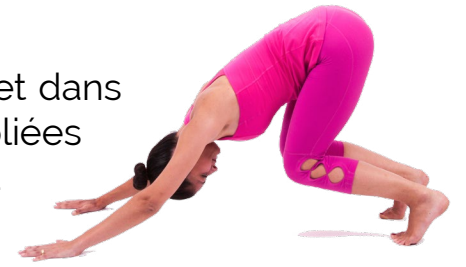
LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

La grande difficulté dans en ADHO MUKHA, c'est la souplesse dans les jambes et dans les chevilles. Pour commencer, n'hésitez pas à garder les jambes franchement pliées en essayant de placer le ventre sur les cuisses. Cela vous aidera à comprendre la position du dos dans la posture sans vous soucier de la souplesse des jambes. Cela demande du coup plus de force dans le corps.

Vous pouvez donc travailler la posture jambes pliées ou essayer de tendre un peu plus les jambes à chaque inspiration.

Si vous manquez d'ouverture dans les épaules, placez une brique sous chaque main. Il y a donc moins de poids sur les bras.



ALLER PLUS LOIN :

Pour travailler le renforcement des bras et la souplesse des jambes, vous pouvez lever une jambe vers le ciel, rester 5 respirations, puis lever l'autre jambe et rester ainsi à nouveau 5 respirations. Vous avez alors deux possibilités, soit garder les hanches parallèles (travail des muscles ischio-jambiers) soit ouvrir la hanche de la jambe en l'air (travail d'ouverture des hanches). Vous pourrez alors ensuite monter naturellement la jambe plus haut.



En VINYASA, on utilise souvent la première option pour passer ensuite à une posture debout jambe pliée. On inspirera en levant la jambe vers le ciel, puis à l'expiration, on lancera le pied entre les mains. Pour plus de challenge, vous pouvez essayer de ramener lentement le pied entre les mains pour renforcer les muscles abdominaux.



CONTRE-POSTURE :



Si vous débutez avec LE CHIEN LA TÊTE EN BAS, vous pouvez ensuite pratiquer BALASANA, LA POSTURE DE L'ENFANT.

LES CONTRE-INDICATIONS :



Si vous souffrez de douleurs aux poignets, évitez de pratiquer cette posture jusqu'à complet rétablissement. Vous pouvez la remplacer par ANAHATASANA. Placez-vous en CHAT, gardez les fessiers au dessus des genoux et placez le front au sol. Allongez les bras devant vous. Vous travaillerez ici l'ouverture des épaules et la souplesse du dos, sans avoir de poids sur les poignets. LE CHIEN LA TÊTE EN BAS peut être pratiquée jusqu'au 7e mois de grossesse. Si vous souffrez de tension élevée ou de migraine, placez une brique sous le front pour pouvoir relâcher la tête et le cou complètement.

4. LES POSTURES DE RENFORCEMENT

LA SALUTATION AU SOLEIL, pratiquée telle quelle régulièrement, permet déjà de renforcer le corps harmonieusement. Cela dit, certaines postures permettront également (entre autre) de renforcer plus spécifiquement certaines parties du corps comme le ventre, les jambes ou les bras.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



LA PLANCHE

Pour renforcer les bras, le ventre et l'arrière des jambes.
Etirer l'arrière des jambes et les mollets.
Assouplir les poignets.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en CHAT. Sur une inspiration, allongez la jambe droite derrière vous jusqu'à poser les orteils au sol. Activez bien la jambe en poussant votre talon vers l'arrière de la pièce. Expirez sur place. Même chose à gauche. Sur une inspiration, allongez la jambe gauche. Gardez les hanches et les fessiers dans l'alignement du dos.



Vous pouvez également passer du CHIEN LA TÊTE EN BAS en PLANCHE, simplement en ramenant le poids du corps vers les épaules et en alignant le dos, le bassin et les jambes.



LA POSTURE :

Gardez les MAINS bien ancrées dans le sol. Pensez surtout à ancrer l'intérieur des mains, c'est à dire le pouce et l'index, pour ne pas créer de blessure chronique aux poignets.

LES ÉPAULES, le BASSIN et les JAMBES doivent former une ligne. Veillez donc à ne pas laisser le bassin tomber vers le sol.

Activez bien les JAMBES et imaginez que vous voulez pousser un mur avec vos talons vers l'arrière. Cela vous aidera à mieux répartir le poids du corps.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez repasser en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Ou descendre vous allongez au sol en passant par CHATURANGA.



Ou reposer les genoux au sol puis venir en CHAT.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Gardez les genoux au sol. Mais veillez à conserver l'alignement des épaules, du bassin et des cuisses. Ces derniers doivent former une ligne droite. Sinon, vous passerez à côté des bienfaits de la posture.



ALLER PLUS LOIN :

Si vous souhaitez aller plus loin dans la posture, vous pouvez lever une jambe à 30 centimètres du sol. Rester 5 respirations, puis lever l'autre jambe.



CONTRE-POSTURE :



Du CHIEN LA TÊTE EN BAS ou du CHAT ou alors de la posture allongé au sol, vous pouvez ensuite pratiquer BALASANA, LA POSTURE DE L'ENFANT.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous souffrez de douleurs aux poignets, évitez de pratiquer cette posture jusqu'à complet rétablissement. Mais si vous insistez, vous pouvez éventuellement utiliser vos poings plutôt que de garder les mains au sol, cela vous évitera de devoir plier les poignets.
Cette posture n'est pas recommandée en cas de grossesse.



VASISTHASANA, LA PLANCHE SUR LE CÔTÉ

Pour renforcer les bras et les obliques.



RENTREZ DANS LA POSTURE (CÔTÉ DROIT) :

Venez en **PLANCHE**. Basculez le pied droit en plaçant son bord extérieur au sol. Placez le pied gauche par dessus sans qu'il ne touche le sol. Déplacez le poids du corps sur la main droite puis levez le bras gauche vers le ciel.



Vous pouvez également passer du **CHIEN LA TÊTE EN BAS** en **PLANCHE**, puis en **PLANCHE SUR LE CÔTÉ**.



LA POSTURE :

Gardez la **MAIN** au sol bien ancrée. Pensez surtout à ancrer l'intérieur de la main, c'est à dire le **POUCE** et l'**INDEX**, pour ne pas créer de blessure chronique au poignet.

Le **FLANC**, le **BASSIN** et la **JAMBE** du dessous doivent former une ligne. Veillez donc à ne pas laisser le bassin tomber vers le sol et imaginez que vos hanches sont très légères. N'hésitez pas à les « soulever » un peu plus vers le ciel à chaque inspiration.

Tirez la main en l'air vers le ciel, sans crisper les doigts.

Regardez vers le ciel si c'est possible.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez repasser en **PLANCHE** puis en **CHIEN LA TÊTE EN BAS** ou en **PLANCHE** puis descendre vous allonger sur le ventre en passant par **CHATURANGA**.



Ou reposer un genou au sol puis venir en **CHAT**.



LES VARIATIONS (CÔTÉ DROIT) :

PLUS FACILE :

Venez en **CHAT**. Placez votre genou droit au sol, le tibia « en diagonale » par rapport à votre buste. Ancrez votre main droite au sol sous votre épaule droite et allongez la jambe gauche en ancrant la paume du pied dans le sol. Allongez le bras gauche vers le ciel et imaginez que vos hanches sont légères, légères !



Placez-vous en **PLANCHE SUR LE CÔTÉ** mais au lieu de tenir la posture telle qu'elle, pliez la jambe du dessus (la gauche dans notre cas) et placez votre pied gauche au sol, devant votre cuisse ou votre hanche et perpendiculaire à vous. Cela permet d'avoir moins de poids sur le bras au sol, mais aussi d'étirer les articulations sacro-illiaques.



ALLER PLUS LOIN :

Si vous souhaitez aller plus loin dans la posture, vous pouvez lever la jambe tendue du dessus (la jambe gauche) à 30 centimètres du sol. Vous travaillerez ainsi aussi les fessiers !



CONTRE-POSTURE (MAIS PAS NÉCESSAIRE) :



Du **CHIEN LA TÊTE EN BAS** ou du **CHAT** ou alors de la posture allongé au sol, vous pouvez ensuite pratiquer **BALASANA**, LA POSTURE DE L'ENFANT.

LES CONTRE-INDICATIONS :



Si vous souffrez de douleurs aux poignets, évitez de pratiquer cette posture jusqu'à complet rétablissement. Mais si vous insistez, vous pouvez éventuellement utiliser votre poing plutôt que de garder la main au sol, cela vous évitera de devoir plier le poignet. Cette posture n'est pas recommandée en cas de grossesse, sauf variation 1 plus facile.



NAVASANA, LE BATEAU



Pour renforcer les abdominaux et le dos.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes tendues devant vous. Créez une petite coupole avec vos doigts et placez ensuite le bout des doigts à l'arrière du dos, à environ 10 centimètres des fessiers, doigts tournés vers les fessiers. Sur une inspiration, pliez les genoux puis décollez les pieds du sol, pour créer un angle droit avec vos cuisses. Si possible, allongez doucement les jambes en pointant les pieds. Décollez les mains du sol et allongez les bras devant vous, parallèles au sol sur une inspiration. Le poids du corps bascule naturellement vers l'arrière mais maintenez votre colonne droite, gardez le sternum ouvert. Votre corps doit former un angle droit.



POUR LES ÉLÈVES PLUS AVANCÉS :

Vous pouvez également venir du CHIEN LA TÊTE EN BAS, faire directement un saut pour venir vous asseoir entre vos mains. Pliez les genoux sur une expiré en ADHO MUKHA, sauter sur une rétention du souffle comme si vous vouliez enchaîner sur un équilibre sur les mains mais au lieu d'envoyer les jambes vers le ciel, envoyez les entre vos mains.



LA POSTURE :

Le poids du corps bascule naturellement vers l'arrière mais maintenez votre colonne droite, et gardez le sternum ouvert. Sentez votre dos large et créez de l'espace entre les omoplates. N'arrondissez pas le dos. Votre corps doit former un angle droit.



SORTIR DE LA POSTURE :

Relâchez les mains et les jambes au sol, devant soi, en DANDASANA.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Gardez les doigts au sol et les jambes pliées.

Gardez les jambes pliées et placez les mains sous vos genoux, pour vous donner un petit coup de pouce.

Dans tous les cas, gardez la colonne droite et n'arrondissez pas le dos.



ALLER PLUS LOIN :

Au lieu de sortir de la posture en DANDASANA, placez vos mains à plat sur le sol, de part et d'autre de vos fessiers. Cette fois-ci, arrondissez le dos. Croisez les chevilles et essayez de soulever vos fessiers à l'inspiration. Les pieds ne se posent pas au sol a priori. Mais pour commencer, vous pouvez toutefois « tricher » en plaçant les pieds au sol. A l'expiration, revenez en NAVASANA. Faites ce cycle 3 fois en restant 5 respirations en NAVASANA.



CONTRE-POSTURE :



Toutes les postures de cambrés (notamment BHUYANGHASANA ou URD-HVA MUKHA) peuvent faire office de contre-posture. Cela permet d'étirer le ventre et de soulager les abdominaux.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Problèmes digestifs (diarrhée notamment)
Migraine
Grossesse
Menstruations
Problèmes de cou



UTKATASANA, LA CHAISE

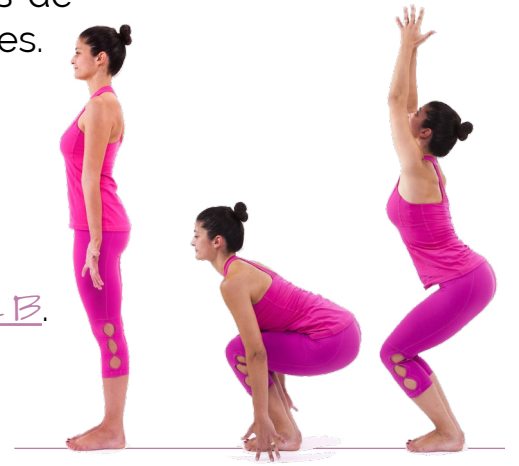
Pour renforcer les cuisses et ouvrir le cœur et le sternum.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI. A l'inspiration, pliez les genoux et frôlez le sol avec vos doigts puis allongez les bras au dessus de votre tête, soit en joignant les paumes de mains, soit en gardant les bras ouverts, un peu plus qu'à la largeur des épaules. Si c'est possible, regardez vers le ciel.

UTKATASANA est aussi une posture qui fait partie de SALUTATION AU SOLEIL B.



LA POSTURE :

Ancrez bien vos PIEDS dans le sol et essayez de ramener le poids du corps légèrement vers l'arrière. Roulez les ÉPAULES vers l'arrière et vers le sol (si vous avez vos paumes de mains jointes, ne crispez pas les épaules vers les oreilles). Ouvrez le CŒUR et sentez votre RESPIRATION monter jusqu'à dans le STERNUM.

C'est une des rares postures dans laquelle on peut pratiquer MAHA BANDHA, c'est à dire les 3 BANDHAS en même temps.



SORTIR DE LA POSTURE :



Sur une inspiration, tendez les jambes. Sur une expiration, ramenez les mains en ANJALI MUDRA, les pouces contre le sternum ou les bras le long du corps.



LES VARIATIONS :

Vous pouvez rajouter une torsion à UTKATASANA en joignant les paumes de main sur le sternum sur une inspiration, puis sur une expiration, pivotez le torse vers la droite et placez votre coude gauche sur votre cuisse droite. Veillez à garder les genoux sur une même ligne et à garder le sternum ouvert. N'oubliez pas non plus de faire la variation de l'autre côté !



PLUS FACILE :

UTKATASANA est une posture relativement accessible et peut se pratiquer même pour un débutant !



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager les cuisses, vous pouvez pratiquer UTTANASANA RELÂCHÉ.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Migraine
Insomnie



RETOUR VERS LES POSTURES DE RENFORCEMENT



SHALABHASANA, LA SAUTERELLE

Pour renforcer le bas du dos et ouvrir le sternum. Cette posture se fait traditionnellement les pieds joints, mais j'aime la variation jambes ouvertes car elle permet de renforcer les fessiers, trop souvent délaissés dans la pratique.



RENTREER DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le ventre, les jambes à la largeur des hanches. Placez vos paumes de mains sur le sol, sous les épaules. Les coudes sont donc pliés. Placez le front au sol. Sur une inspiration, soulevez le haut du buste en ramenant les coudes vers l'intérieur, sans vous aider des mains et soulevez les jambes du sol en pointant les pieds. Regardez vers le ciel.



Vous pouvez également rentrer dans la posture en partant du CHIEN LA TÊTE EN BAS. Sur une inspiration, ramenez le poids du corps vers les épaules pour venir en PLANCHE. A l'expiration, descendez en CHATURANGA, les coudes de long du corps et descendez complètement, jusqu'à ce que votre corps repose sur le sol.



Faites 3 cycles de 5 respirations ou 5 cycles sur une respiration.



LA POSTURE :

Les JAMBES sont actives, GENOUX et CHEVILLES tendus. Essayez de lever les jambes le plus haut possible. Les jambes s'écartent naturellement l'une de l'autre.

Les COUDES sont pliés à côté du BUSTE. Serrez les OMOPLATES l'une contre l'autre.

N'utilisez pas les mains pour redresser le buste mais les MUSCLES DORSAUX. Les MAINS peuvent se soulever du sol.

Ouvrez bien le CŒUR.

Regardez vers le ciel.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, relâchez le front, le buste et les jambes au sol.



LES VARIATIONS :

N'hésitez pas à placer une couverture pliée sous vos hanches (surtout pour les femmes, car nous avons des os des hanches plus « pointus » que ceux des hommes et cette posture peut donc être douloureuse à ce niveau là).

PLUS FACILE :

Vous pouvez travailler la posture en gardant les jambes posées au sol.



ALLER PLUS LOIN :

Pour travailler aussi l'ouverture des épaules, vous pouvez crocheter vos doigts dans le dos. A l'inspiration, lorsque vous soulevez le haut du buste et les jambes du sol, essayez également de lever vos mains vers le ciel.



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager le bas de la colonne, vous pouvez pratiquer LA POSTURE DE L'ENFANT ou revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Vous pouvez aussi, une fois le front au sol, rouler les hanches de droite à gauche.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Migraine
Grossesse

Si vous avez la nuque fragile, ne regardez pas vers le ciel mais ramenez au contraire le menton vers la gorge. C'est très agréable pour les cervicales.

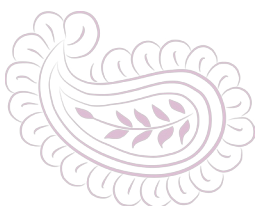
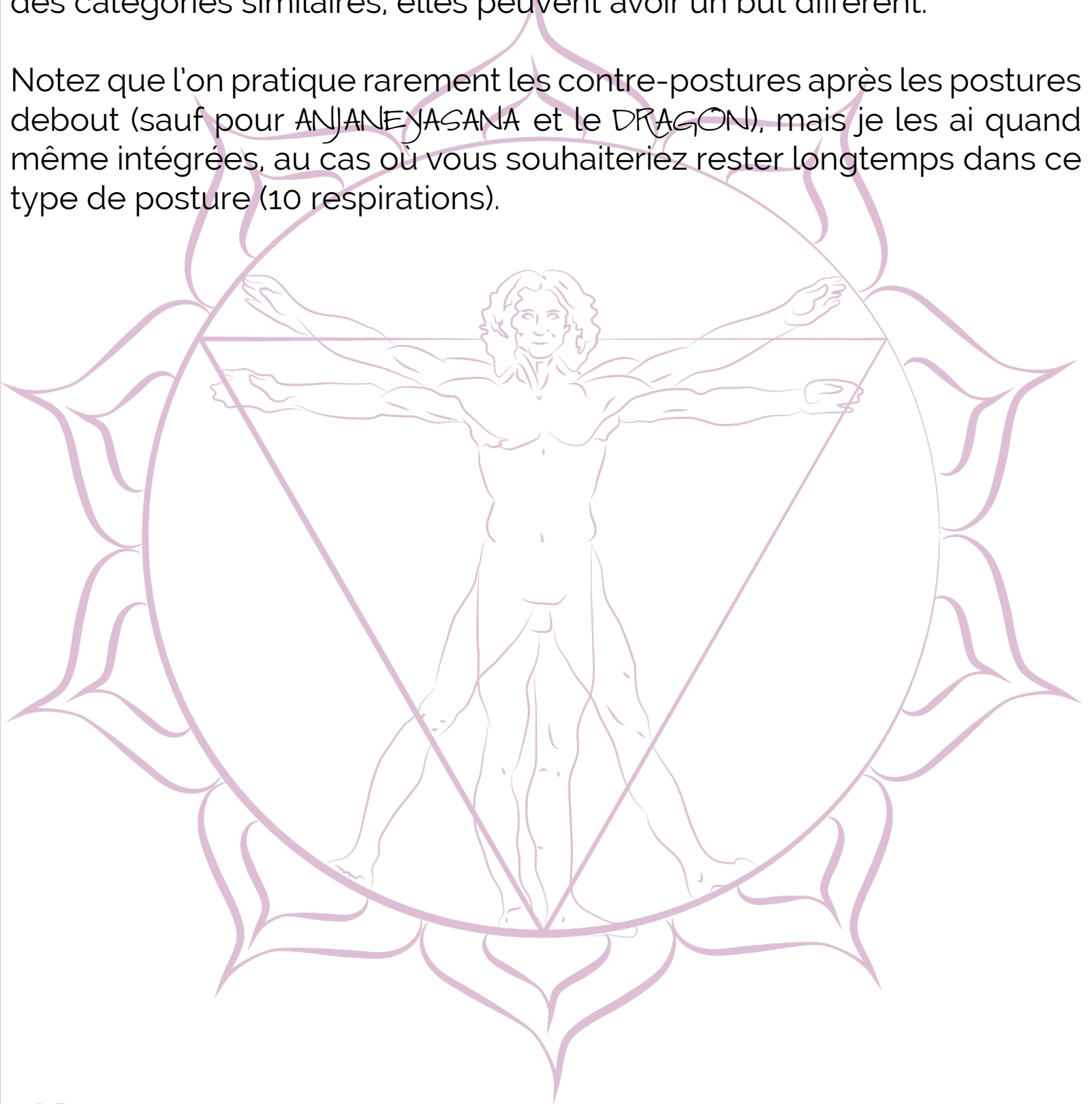


RETOUR VERS LES POSTURES DE RENFORCEMENT

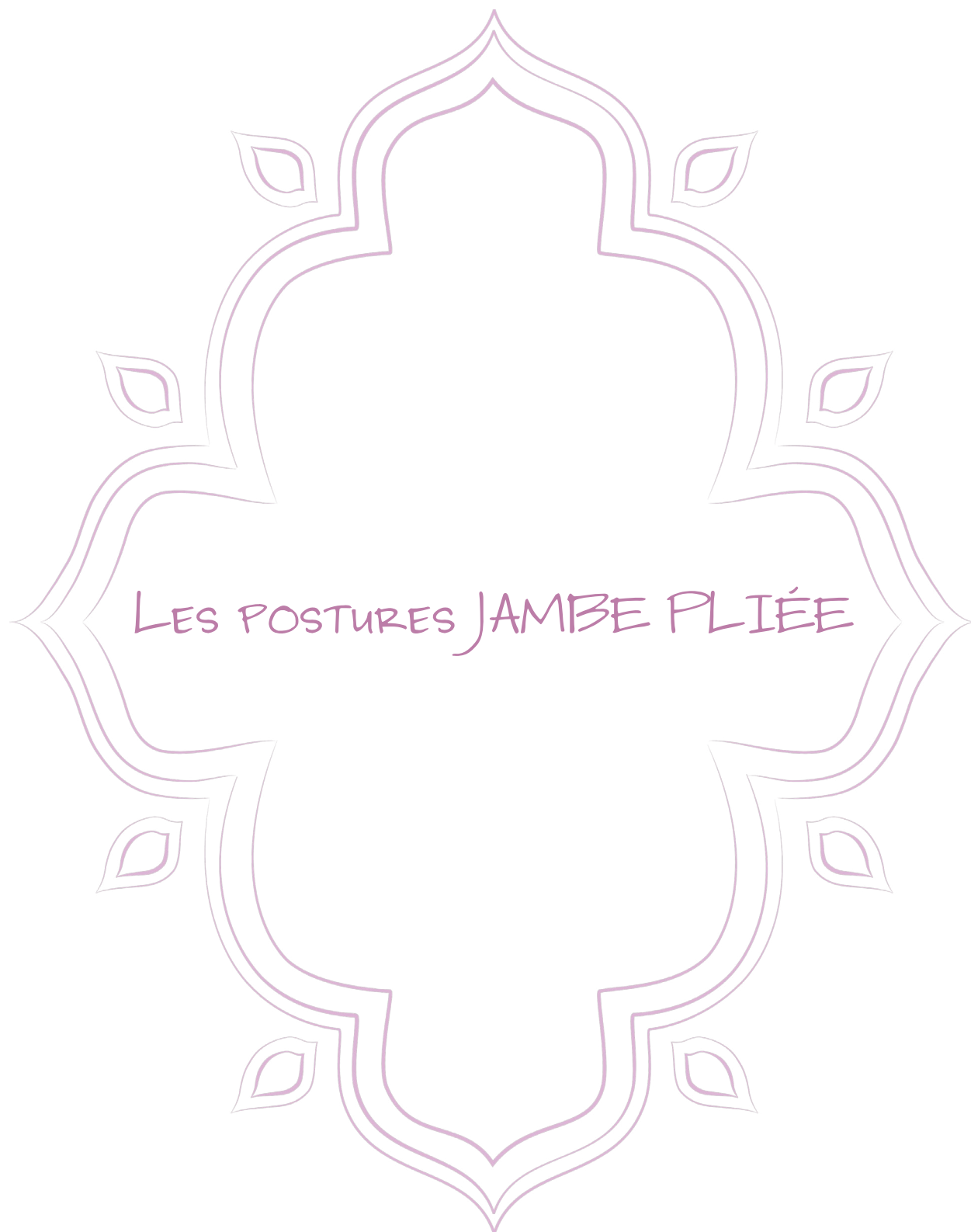
5. LES POSTURES DEBOUT

Cette section se propose d'explorer LES POSTURES DEBOUT. Je les ai séparées, pour des raisons pratiques, en deux groupes : LES POSTURES DEBOUT AVEC UNE JAMBE PLIÉE et LES POSTURES DEBOUT AVEC LES DEUX JAMBES TENDUES. Cependant, même si ces postures se trouvent dans des catégories similaires, elles peuvent avoir un but différent.

Notez que l'on pratique rarement les contre-postures après les postures debout (sauf pour ANJANEYASANA et le DRAGON), mais je les ai quand même intégrées, au cas où vous souhaiteriez rester longtemps dans ce type de posture (10 respirations).



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



VIRABHADRASANA I, LE GUERRIER I

Pour renforcer les cuisses et les fessiers, travailler la souplesse des psoas et du dos.



RENTREZ DANS LA POSTURE :



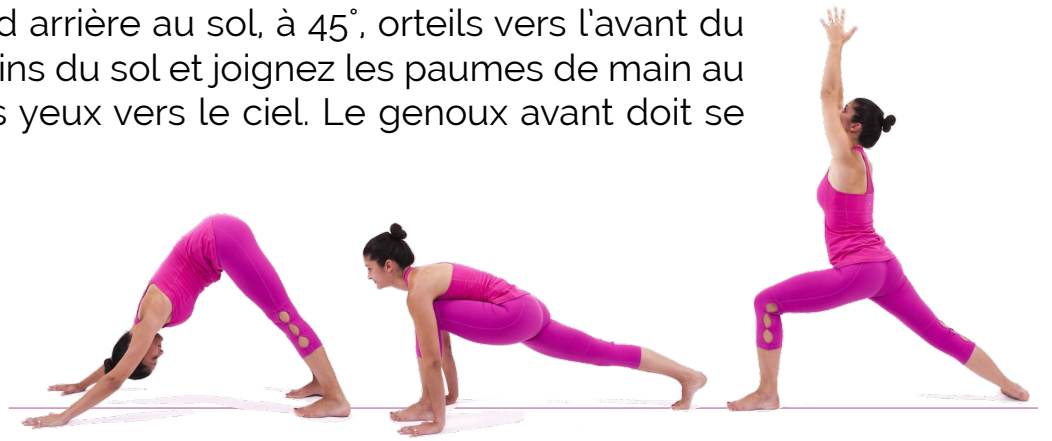
Placez-vous en CHAT. Ramenez ensuite votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Fléchissez la cheville, ancrez vos orteils dans le sol et allongez la jambe arrière sur une expiration. A la prochaine inspire, redressez vous, décollez les mains du sol et joignez vos paumes de main au dessus de votre tête, bras tendus. Puis sur une expire, placez votre talon arrière au sol, à 45°, les orteils vers l'avant du tapis. Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Faites un très grand pas en arrière avec votre jambe gauche (vous avez donc la jambe droite devant). Ancrez votre pied arrière dans le sol, à 45°, les orteils vers l'avant du tapis. Le pied avant reste face à l'avant du tapis. Prenez une grande inspiration et ramenez les mains au dessus de la tête en joignant les paumes des mains. A l'expiration, pliez ensuite la jambe avant de manière à former un angle droit avec votre jambe. Le genou doit se trouver au dessus de la cheville. A la prochaine inspiration, regardez ensuite vers le ciel et serrez les hanches l'une contre l'autre, ramenez bien votre buste face à la jambe avant.



Autre possibilité, plus commune. Placez-vous d'abord en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Sur une inspiration, puis ramenez le pied droit entre vos mais (aidez-vous de votre main si c'est nécessaire). Sur une expiration, placez le pied arrière au sol, à 45°, orteils vers l'avant du tapis. Puis sur une inspiration, décollez vos mains du sol et joignez les paumes de main au dessus de votre tête, bras tendus et levez les yeux vers le ciel. Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



VIRABHADRASANA I est également une posture qui fait partie de SALUTATION AU SOLEIL B.



LA POSTURE :

Ancrez bien vos PIEDS dans le sol, surtout le pied arrière dont le talon a tendance à se soulever. Ne crispez pas les orteils cela dit !

La JAMBE ARRIÈRE est tendue et bien activée.

Le BUSTE doit être le plus possible face à la JAMBE AVANT.

Les ÉPAULES ne sont pas crispées et doivent être relâchées vers le sol. On a souvent tendance à les crispier vers les oreilles dans cette posture. Cela créera alors des tensions inutiles dans le cou.

Regardez vers le ciel mais gardez la NUQUE longue, ne la « cassez » pas. Si vous avez mal au cou, regardez droit devant vous.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez soit reposer les mains au sol sur une expiration et revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS ou en CHAT, soit placer les mains au sol sur une expiration et ramener la jambe arrière à côté de la jambe avant sur une inspiration pour revenir ensuite en UTTANASANA puis SAMASTHITI.





LES VARIATIONS :

LE COUREUR :

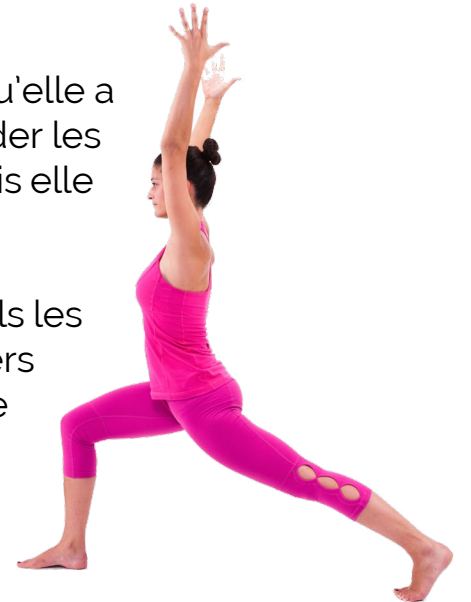
Le coureur est une variation du GUERRIER I que j'utilise souvent car je trouve qu'elle a plus de sens en matière de travail des hanches. Il est en effet plus facile de garder les hanches droites face à la jambe avant quand le talon arrière est soulevé. Toutefois elle demande un peu plus d'équilibre que la version traditionnelle.

Au lieu de poser le talon arrière au sol à 45°, on garde la cheville fléchie. Ainsi seuls les orteils se trouvent donc ancrés au sol. On gardera également les bras tendus vers le ciel, plutôt que de joindre les paumes des mains. Là également, je trouve que le relâcher des épaules est plus accessible de cette façon.

On va alors chercher à garder la jambe arrière bien activée (on a tendance à vouloir plier le genou) et à pousser le talon vers l'arrière. Plus vous aurez la sensation de pousser votre talon vers l'arrière, plus vous aurez d'équilibre dans la posture.

Les instructions sont les mêmes pour le haut du corps (hormis les bras, qui sont en général tendus vers le ciel, les mains actives) et on regardera droit devant soi.

Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



PLUS FACILE :

Si vous êtes enceinte (à partir du 3e trimestre) ou que vous souffrez d'une maladie qui vous empêche de faire beaucoup d'effort, placez un tabouret sous votre cuisse avant et laissez ainsi votre jambe avant se « reposer » sur ce support.



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager les cuisses, vous pouvez pratiquer UTTANASANA RELÂCHÉ.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Gardez la tête droite si vous avez la nuque fragile.

Gardez les bras parallèles (comme pour LE COUREUR), si vous avez des problèmes d'épaule.
Pliez moins la jambe avant si vous avez des problèmes de genoux. Cela vous demandera plus de force dans la cuisse, mais cela ôtera un peu de pression dans le genoux.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



VIRABHADRASANA II, LE GUERRIER 2



Pour renforcer les cuisses et ouvrir les hanches. Pour s'ancrer et apaiser l'esprit.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en CHAT. Puis ramenez votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Fléchissez la cheville, ancrez vos orteils dans le sol et allongez la jambe arrière sur une expiration. A la prochaine inspire, redressez vous, décollez les mains du sol, placez les à la hauteur des épaules, parallèles au sol, paumes de mains tournées vers le sol, bras tendus. Dans le même temps, ouvrez les hanches et placez votre talon arrière au sol, à 45°, les orteils vers l'avant du tapis. Regardez loin devant vous, la tête tournée vers l'avant du tapis. Le genoux avant doit se trouver au dessus de la cheville.



Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Faites un très grand pas en arrière avec votre jambe gauche (vous avez donc la jambe droite devant). Ancrez votre pied arrière dans le sol, à 45°, les orteils vers l'avant du tapis. Le pied avant reste face à l'avant du tapis. Prenez une grande inspiration et décollez les mains du sol, placez les à la hauteur des épaules, parallèles au sol, paumes de mains tournées vers le sol, bras tendus. A l'expiration, pliez la jambe avant de manière à former un angle droit avec votre jambe et tournez la tête vers l'avant de votre tapis. Le genoux doit se trouver ainsi au dessus de la cheville.



Autre possibilité, plus commune. Placez-vous d'abord en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Sur une inspiration, ramenez le pied droit entre vos mains (aidez-vous de votre main si nécessaire). Sur une expiration, placez le pied arrière au sol, à 45°, orteils vers l'avant du tapis. Sur une inspiration, décollez vos mains du sol et placez les à la hauteur des épaules, parallèles au sol, paumes de mains tournées vers le sol, bras tendus. Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



LA POSTURE :

Ancrez bien vos PIEDS dans le sol, sans crisper les orteils.

La JAMBE ARRIÈRE est tendue et bien activée.

Le BUSTE se trouve entre les deux jambes. On a tendance à trop ramener le poids du corps vers l'avant, et donc à mal le répartir.

Les HANCHES doivent être ouvertes.

Le COU ne doit pas être crispé. Ce sont les muscles du dessous des bras qui doivent supporter vos bras. Pour sentir le mouvement, tournez vos paumes de main vers le ciel sur une inspiration et roulez les ÉPAULES vers l'arrière et vers le sol. Gardez la position des épaules et replacez les paumes de main vers le sol à l'expire.

Sentez que votre DOS est large, surtout entre les OMOPLATES et que la COLONNE est droite.

Regardez droit devant vous en fixant un point.

Vous êtes solide comme un GUERRIER PACIFIQUE.

Selon l'effet recherché, on restera de 1 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté. 1 respiration si vous souhaitez intégrer la posture dans un VINYASA dynamique et rapide.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez, soit reposer les mains au sol sur une expiration et revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS ou en CHAT, soit placer les mains au sol sur une expiration et ramener la jambe arrière à côté de la jambe avant sur une inspiration pour revenir ensuite en UTTANASANA puis SAMASTHITI.





LES VARIATIONS :

Pour étirer les flancs, vous pouvez ensuite passer au GUERRIER RENVERSÉ en plaçant la main arrière sur votre cuisse arrière sur une expiration et en levant la main avant vers le ciel sur une inspiration. Étirez le côté du buste de la main avant qui se trouve vers le ciel et regardez vers le ciel.



PLUS FACILE :

Si vous êtes enceinte (à partir du 3^e trimestre) ou que vous souffrez d'une maladie qui vous empêche de faire beaucoup d'effort, placez un tabouret sous votre cuisse avant et laissez ainsi votre jambe avant se « reposer » sur ce support.



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager les cuisses, vous pouvez pratiquer UTTANASANA RELÂCHÉ.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de nuque, ne tournez pas la tête vers votre main avant mais gardez la tête droite devant vous. Pliez moins la jambe avant si vous avez des problèmes de genoux. Cela vous demandera plus de force dans la cuisse, mais cela ôtera un peu de pression dans le genoux.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



LE COUREUR EN TORSION

Pour faire travailler les organes internes et la mobilité de la colonne vertébrale.
Pour travailler la force dans les cuisses et l'équilibre.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en CHAT. Ramenez votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Fléchissez la cheville, ancrez vos orteils dans le sol et allongez la jambe arrière sur une expiration en poussant le talon arrière vers l'arrière. A la prochaine inspire, décollez les mains du sol, redressez vous et joignez vos paumes de main sur votre cœur, en ANJALI MUDRA. Sur une expire, pivotez la colonne vertébrale et posez votre coude gauche plié sur votre cuisse avant droite. A l'inspiration, ouvrez le cœur en utilisant la pression des mains et dégagez la nuque en regardant vers le ciel. Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Faites un très grand pas en arrière avec votre jambe gauche (vous avez donc la jambe droite devant). Ancrez votre orteils arrière dans le sol, talon vers le ciel. Poussez ensuite votre talon vers l'arrière pour bien activer la jambe arrière. Le pied avant reste face à l'avant du tapis. Prenez une grande inspiration et placez les paumes de main l'une contre l'autre sur votre cœur, en ANJALI MUDRA. A l'expiration, pliez la jambe avant de manière à former un angle droit avec votre jambe puis pivotez votre colonne et placez votre coude gauche sur votre cuisse droite (si la jambe droite est devant). A l'inspiration, ouvrez ensuite le cœur en utilisant la pression des mains et regardez vers le ciel. Le genou doit se trouver au dessus de la cheville.



Autre possibilité, plus commune. Placez-vous en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Puis sur une inspiration, ramenez le pied droit entre vos mais (aidez-vous de votre main si nécessaire). Sur une expiration, activez la jambe arrière et le talon vers l'arrière et vers le ciel, serrez les hanches l'une contre l'autre. A l'inspiration, redressez-vous et placez vos mains en ANJALI MUDRA sur le coeur. Sur une expiration, pivotez votre colonne et placez votre coude gauche sur votre cuisse droite (si la jambe droite est devant). A l'inspiration, ouvrez le cœur en utilisant la pression des mains et regardez vers le ciel. Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



Selon l'effet recherché, on restera de 1 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté. 1 respiration si vous souhaitez intégrer le coureur en torsion dans un VINYASA dynamique et rapide et 10 temps si vous cherchez à travailler la posture plus en profondeur.



LA POSTURE :

Poussez le TALON ARRIÈRE vers l'arrière. Les ORTEILS sont fermement ancrés dans le sol mais ils ne sont pas crispés.

Gardez bien la JAMBE ARRIÈRE activée.

Imaginez que vous voulez faire glisser la HANCHE DE LA JAMBE PLIÉE vers l'arrière.

Le GENOUX DE LA JAMBE AVANT doit se trouver au dessus de la cheville.

Le COUDE DE LA JAMBE CONTRAIRE à la jambe pliée est placé au dessus du genou.

Utilisez l'appui sur vos PAUMES DE MAIN pour vous aider à ouvrir le STERNUM, à faire sourire vos CLAVICULES.

La TÊTE est tournée si possible vers le ciel, sans casser la nuque.

Relâchez les traits du visage.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez, soit reposer les mains au sol sur une expiration et revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS ou en CHAT, soit placer les mains au sol sur une expiration et ramener la jambe arrière à côté de la jambe avant sur une inspiration pour revenir ensuite en UTTANASANA puis SAMASTHITI.





LES VARIATIONS :

Ce n'est pas forcément une variation plus facile mais elle permet de travailler la force dans les bras et facilite l'équilibre dans la posture. Cette variation consiste à poser le bras contraire à la jambe avant au sol (dans notre exemple, il s'agirait du bras gauche puisque nous avons la jambe droite vers l'avant). Continuez à bien pousser votre talon de la jambe arrière vers l'arrière et allongez la colonne vertébrale. Regardez vers le ciel si cela vous est possible. N'hésitez pas à placer une brique sous la main du sol pour plus de confort.

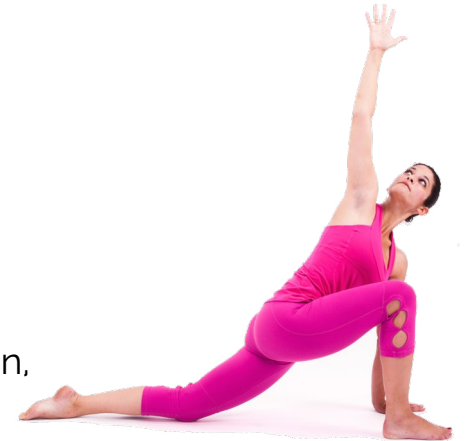


PLUS FACILE :

Posez le genoux arrière au sol.

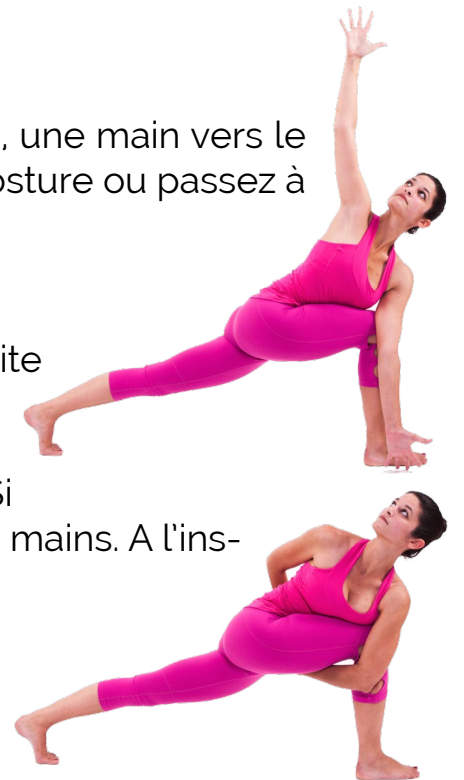
ALLER PLUS LOIN :

Une fois installé dans la posture, vous pouvez ouvrir les bras sur une inspiration, une main vers le sol et une main vers le ciel, comme si vous déployiez vos ailes. Placez la main vers le sol sur une brique pour vous aider à maintenir l'ouverture du sternum et votre équilibre. Regardez vers le ciel.



Une fois installé dans la posture, vous pouvez ouvrir les bras sur une inspiration, une main vers le sol et une main vers le ciel, comme si vous déployiez vos ailes. Restez dans la posture ou passez à la variation suivante.

Pour travailler aussi l'ouverture des épaules et du sternum, vous pouvez ensuite essayez de crocheter les mains à l'arrière du dos. Cela signifie que la main placée vers le sol va passer sous la cuisse et la main placée vers le ciel va passer à l'arrière du dos. On va ensuite essayer d'attraper les mains à l'arrière du dos. Si vous manquez d'ouverture dans les épaules, utilisez une sangle pour joindre les mains. A l'inspiration, ouvrez le cœur et regardez vers le ciel.



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager les cuisses, vous pouvez pratiquer UTTANASANA RELÂCHÉ.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Grossesse.

Si vous avez des problèmes de nuque, ne tournez pas la tête vers le ciel mais plutôt vers le sol.

Pliez moins la jambe avant si vous avez des problèmes de genoux. Cela vous demandera plus de force dans la cuisse, mais cela ôtera un peu de pression dans le genoux.

Ne pratiquez pas cette posture si vous avez une blessure au dos ou à la colonne vertébrale.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



PARSHVAKONASANA, LA POSTURE DE L'ANGLE ÉTIRÉ

Pour ouvrir les hanches et le sternum.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en CHAT. Ramenez d'abord votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Fléchissez la cheville, ancrez vos orteils dans le sol et allongez la jambe arrière sur une expiration en poussant le talon arrière vers l'arrière. A la prochaine inspire, posez le talon arrière au sol, orteils à 45° et levez le bras gauche vers le ciel en gardant la main droite posée au sol (si la jambe droite se trouve à l'avant). Attention, quand on rentre dans la posture de cette manière, on va avoir tendance à trop plier le genou avant. Il doit se trouver au dessus de la cheville. La jambe doit former un angle droit. Autrement, vous risquez d'endommager l'articulation du genou à force.



Placez-vous en SAMASTHITI, puis en GUERRIER II. Sur une expiration, avancez le côté droit du buste vers l'avant et placez la main droite au sol, à l'arrière de la cuisse droite. La main gauche suit le mouvement et vient se placer naturellement à la verticale vers le ciel. A l'inspiration, poussez votre genou droit vers l'arrière, comme si vous vouliez pousser le bras droit du sol vers l'arrière, ouvrez le cœur et dégagez la nuque.



Autre possibilité, plus commune. Placez-vous en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Puis sur une expiration, ramenez le pied droit entre vos mains (aidez-vous de votre main si nécessaire). Sur une inspiration, posez le talon arrière au sol, orteils à 45°, ouvrez les hanches et levez votre main gauche vers le ciel (la main droite reste au sol). Le genou avant doit se trouver au dessus de la cheville.



Vous pouvez aussi partir du CHAT, placer votre pied droit entre vos mains. Fléchissez la cheville gauche et reculez votre genou gauche vers l'arrière. Sur une inspiration, levez le genou gauche du sol et tendez votre jambe arrière. Sur une expiration, relâchez les hanches vers le sol et stabilisez votre posture. Vos mains sont toujours au sol. Sur une inspiration, levez votre bras gauche vers le ciel et ancrez votre talon arrière dans le sol de manière à ce que votre pied gauche forme un angle de 45° vers l'avant. Vérifiez que votre jambe avant forme un angle droit.

Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté.



LA POSTURE :

Les PIEDS sont bien ancrés dans le sol, mais les ORTEILS ne sont pas crispés. C'est un bon travail pour la CHEVILLE ARRIÈRE. Essayez de garder les orteils légèrement vers l'avant du tapis.

Les HANCHES doivent être bien ouvertes, avec la sensation de pousser la JAMBE AVANT PLIÉE vers l'extérieur, d'ouvrir la HANCHE DE LA JAMBE TENDUE vers le ciel.

Attention, dans cette posture, on va avoir tendance à trop plier le genou avant. Il doit se trouver au dessus de la CHEVILLE. La JAMBE doit former un angle droit. Autrement, vous risquez d'endommager l'articulation du genou à force.

Dégagez bien la NUQUE, éloignez l'ÉPAULE du bras en l'air loin de votre oreille, et utilisez ce BRAS pour allonger la COLONNE et élargir le DOS.

Gardez le COEUR ouvert.

Regardez en direction du ciel.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez soit reposer les mains au sol sur une expiration et revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS ou en CHAT, soit placer les mains au sol sur une expiration et ramener la jambe arrière à côté de la jambe avant sur une inspiration pour revenir ensuite en UTTANASANA puis SAMASTHITI.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Au lieu de placer la main de la jambe pliée au sol, placez votre coude plié sur votre cuisse, et gardez le bras en l'air, vers le ciel, plutôt que de le ramener dans la prolongation du buste.



Vous pouvez également placer la main du sol sur une brique.

Autre option possible : au lieu de poser la main à l'arrière de la cuisse, posez là au sol ou sur une brique à l'intérieur de la cuisse, devant votre pied avant.



CONTRE-POSTURE :



Pour soulager les cuisses, vous pouvez pratiquer UTTANASANA RELÂCHÉ.

LES CONTRE-INDICATIONS :

En cas de grossesse, choisissez la variation la plus facile, coude plié sur la cuisse et placez un tabouret sous votre cuisse avant pour vous soutenir dans la posture.

Si vous avez des problèmes de nuque, ne tournez pas la tête vers le ciel mais plutôt vers le sol.

Si vous avez des problèmes de genoux, ne pratiquez pas la posture complète mais faites plutôt la variation la plus facile, coude sur la cuisse en pliant moins la jambe. Cela vous demandera plus de force dans la cuisse, mais cela ôtera un peu de pression dans le genoux.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



ANJANEYASANA, (POSTURE ACTIVE) ET LE DRAGON (POSTURE RELÂCHÉE)

Pour étirer les psoas et les quadriceps.
Pour étirer le dos et ouvrir le cœur (dans la posture active).

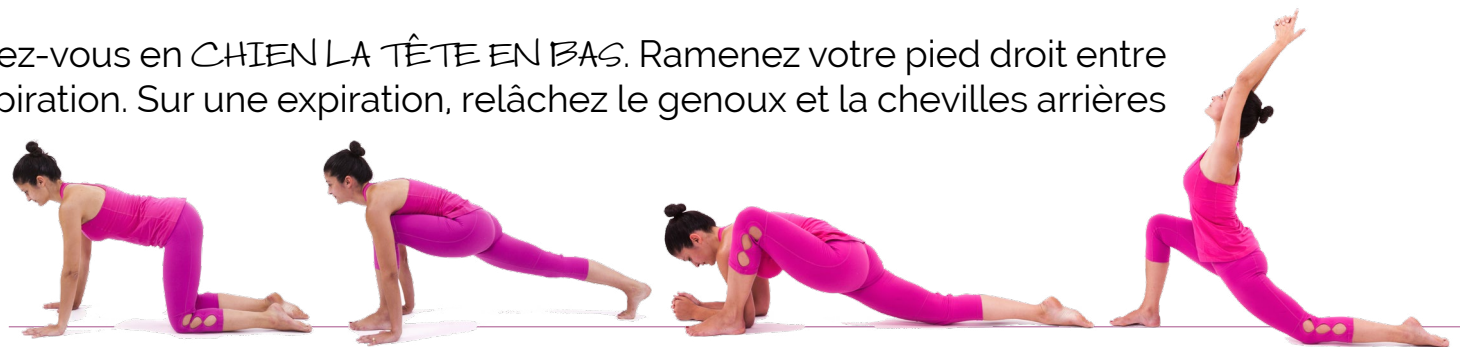


RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en CHAT. Puis ramenez votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Fléchissez la cheville, ancrez vos orteils dans le sol et ramenez votre genou vers l'arrière puis reposez le genou au sol. On a tendance à garder les deux jambes à 90°, or si votre genou arrière n'est pas assez placé vers l'arrière, vous passerez à côté des bienfaits de la posture. Relâchez également la cheville arrière au sol.



Autre possibilité, placez-vous en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Ramenez votre pied droit entre vos mains sur une inspiration. Sur une expiration, relâchez le genou et la chevilles arrières au sol.



Pour LA POSTURE RELÂCHÉE, placez vos mains à l'intérieur de la cuisse avant. Si vous avez envie d'avoir plus de sensations, placez vos avant bras au sol ou sur une brique.

Pour LA POSTURE ACTIVE, joignez vos paumes de main au dessus de la tête, bras tendus et épaules relâchées vers le sol. Sur une inspiration, ouvrez le cœur et regardez vers le ciel.

Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture active, le même temps de chaque côté. Et de 5 à plusieurs minutes dans la posture relâchée, de chaque côté.



LA POSTURE RELACHÉE :

Gardez bien votre CHEVILLE AVANT sous votre genoux pour ne pas blesser l'articulation du genoux.

La JAMBE ARRIÈRE est relâchée.

Le BUSTE se relâche vers l'avant.

Essayez toutefois de maintenir votre JAMBE AVANT pliée contre vous.

Relâchez le COU pour éviter les tensions dans le haut du corps.

Une erreur commune est de ne pas assez relâcher les HANCHES vers le sol. C'est à dire qu'on crée un angle droit avec les deux jambes. Or, seule la jambe avant forme un angle droit. Vous devez sentir un étirement du haut de la cuisse qui se trouve en arrière.



LA POSTURE ACTIVE :

Gardez bien votre CHEVILLE sous votre genoux pour ne pas blesser l'articulation du genoux concernant la jambe avant.

Concernant la JAMBE ARRIÈRE, la CHEVILLE est posée au sol.

Serrez vos CUISSES l'une contre l'autre.

Une erreur commune est de ne pas assez relâcher les HANCHES vers le sol. C'est à dire qu'on crée un angle droit avec les deux jambes. Or, seule la JAMBE AVANT forme un angle droit. Vous devez sentir un étirement du haut de la cuisse qui se trouve en arrière.

Le COEUR et le STERNUM sont ouverts.

Les ÉPAULES ne sont pas crispées et sont loin des oreilles.

Ne cassez pas la NUQUE en regardant vers le ciel mais gardez au contraire le COU long.



SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez reposer les mains au sol sur une expiration et revenir en CHIEN LA TÊTE EN BAS ou en CHAT.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE (DANS LA POSTURE RELACHÉE) :

Placez une brique sous vos avant bras ou sous vos mains pour rendre la posture moins profonde. N'hésitez pas à placer une couverture ou à plier le bord du tapis qui se trouve du côté de la jambe arrière pour créer un « coussin » pour votre genoux arrière.



ALLER PLUS LOIN (DANS LA POSTURE ACTIVE) :

Pour travailler l'ouverture des épaules et du sternum, vous pouvez crocheter les doigts à l'arrière du dos et faire glisser les mains ainsi positionnées, bras tendus, à l'intérieur de votre cuisse arrière.



CONTRE-POSTURE :



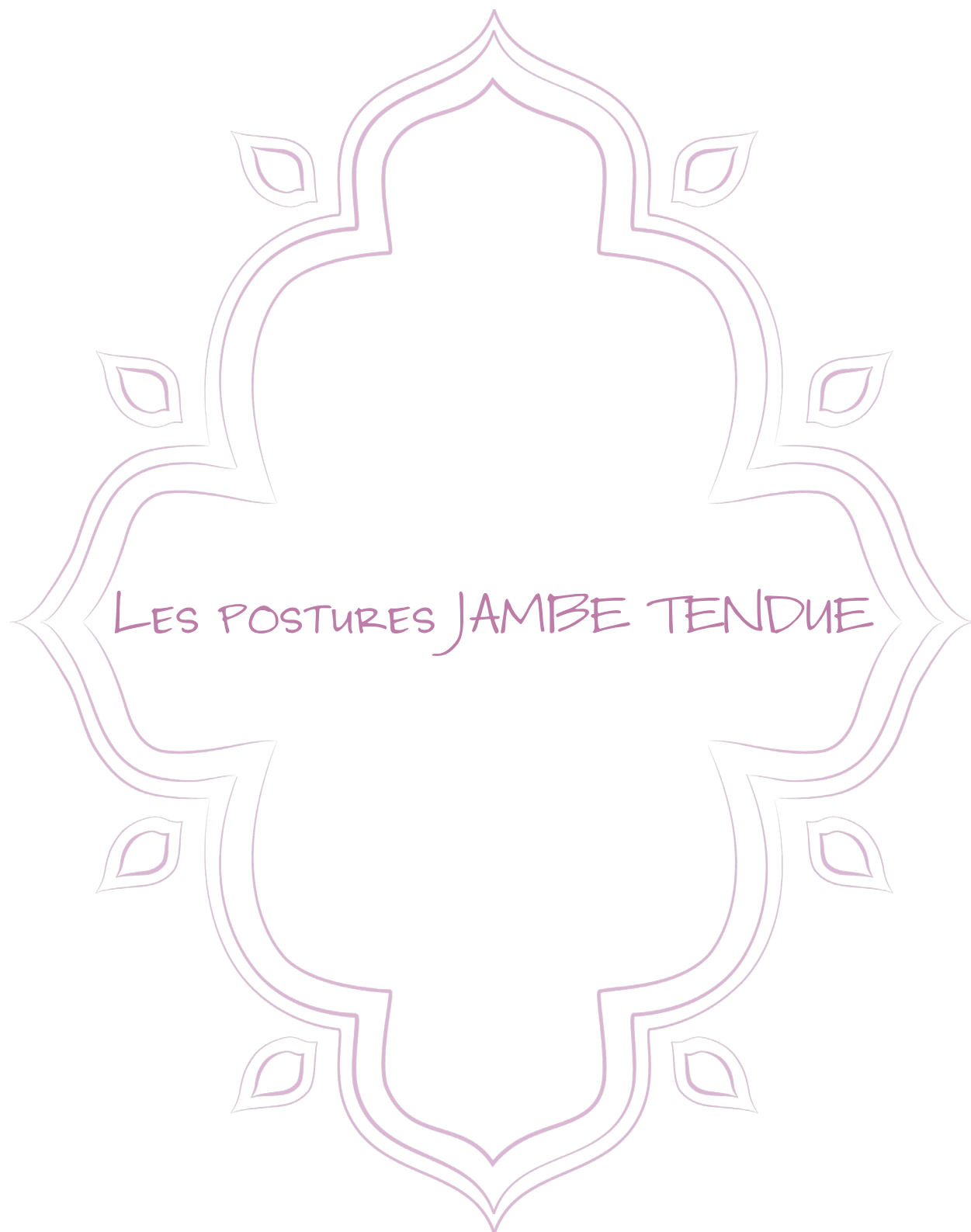
UTTANASANA, BALASANA (LA POSTURE DE L'ENFANT) ou le CHIEN LA TÊTE EN BAS.

LES CONTRE-INDICATIONS :

En cas de grossesse, déplacez le pied avant vers l'extérieur pour avoir de la place pour votre ventre.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



LES POSTURES JAMBE TENDUE



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



UTTHITA TRIKONASANA, LE TRIANGLE

Pour ouvrir les hanches et le sternum. Pour assouplir les muscles ischio-jambiers, les psoas et les chevilles, renforcer et ouvrir le dos.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Sur une inspiration, faites un grand pas en arrière (moins grand que pour les postures debout jambe pliée) avec votre pied gauche (vous avez donc la jambe droite devant) en plaçant vos bras tendus, paumes des mains vers le sol, parallèles au sol. Déplacez également vos orteils arrière vers l'avant du tapis, à 45° sur une expiration. Vos hanches sont maintenant ouvertes et vos deux pieds regardent en direction de l'avant de votre tapis.

Veillez à ce que vos deux pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne, comme sur la photo ci-dessous. Si vos pieds se trouvent l'un derrière l'autre, vous aurez beaucoup plus de mal à tenir l'équilibre et à ouvrir les hanches. A la prochaine inspire, imaginez que quelqu'un vous tire la main droite vers l'avant, allongez le flanc droit, puis placez votre main droite sur votre jambe droite (cuisse, tibias ou cheville selon vos possibilités) sur une expiration. Le bras gauche suit le mouvement et se place naturellement vers le ciel. A l'inspiration, ouvrez le cœur et regardez vers le ciel.



Autre possibilité, moins commune : placez-vous en **CHIEN LA TÊTE EN BAS**. Placez votre pied droit à environ 20 centimètres de vos mains. La jambe droite doit rester tendue (si cela n'est pas accessible pour vous, préférez rentrer dans la posture à partir de **SAMASTHITI**). Ancrez vos pieds dans le sol, orteils de la jambe arrière à 45° et talon au sol (déplacez si nécessaire votre pied arrière de manière à ce que vos deux pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne) et sur une inspiration, placez votre main droite sur la jambe droite (cuisse, tibias ou cheville selon vos possibilités) et levez la main gauche vers le ciel en regardant vers le ciel.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté.



LA POSTURE :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés.
 Les **HANCHES** doivent être bien ouverte, avec la sensation de ramener la hanche gauche vers le ciel et de pousser la hanche droite vers l'arrière.
 Pensez plus à allonger la **TAILLE** et à ouvrir le **COEUR** qu'à ouvrir le bras en l'air vers l'arrière. C'est une erreur commune de placer le bras en l'air vers l'arrière mais la main doit bien rester au dessus de l'épaule.
 Dégagez bien la **NUQUE** sans la casser et utilisez vos **BRAS** pour allonger la **COLONNE** et élargir le **DOS**.
 Regardez en direction du ciel.

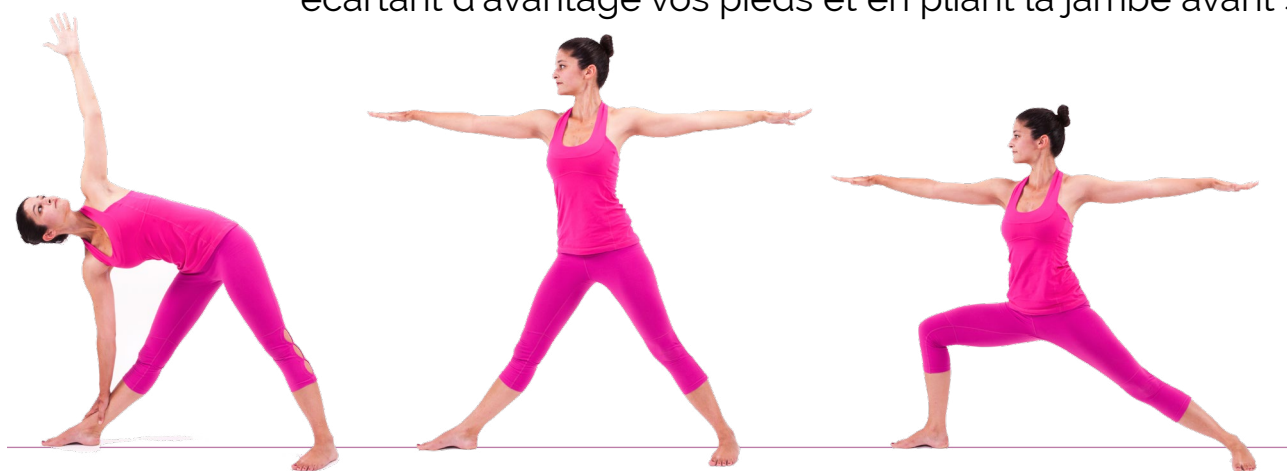


SORTIR DE LA POSTURE :

Vous pouvez soit reposer les mains au sol sur une expiration (en pliant la jambe avant ou en la gardant tendue si vous avez plus de souplesse) et revenir en **CHIEN LA TÊTE EN BAS**, soit vous redresser sur une inspiration et ramener le pied avant vers l'avant du tapis en **SAMASTHITI** sur une expiration.



Vous pouvez aussi passer à une autre posture debout jambe tendue en vous redressant sur une inspire, en changeant la positions des pieds sur une expire. Puis vous pouvez aussi passer à une posture debout jambe pliée en vous redressant sur une inspiration puis en écartant d'avantage vos pieds et en pliant la jambe avant sur une expire.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

A priori, la main droite se trouve sur la cheville droite (lorsqu'on a la jambe droite devant). Mais si vous n'arrivez pas à garder la jambe avant tendue, n'hésitez pas à placer votre main plus haut sur la jambe (tibias ou cuisse).



ALLER PLUS LOIN :

Une fois installé dans la posture, vous pouvez également passer à une variation d'ouverture du cœur en pliant le coude du bras en l'air, en faisant passer le dos de la main à l'arrière du dos puis en la plaçant sur le haut de la cuisse avant sur une expiration.



CONTRE-POSTURE :

Pour soulager les muscles ischio-jambiers et les psoas, vous pouvez ensuite pratiquer UTKATASANA.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de genoux, micro-pliez la jambe avant.
Si vous avez des problèmes de nuque, gardez la tête tournée vers le sol.

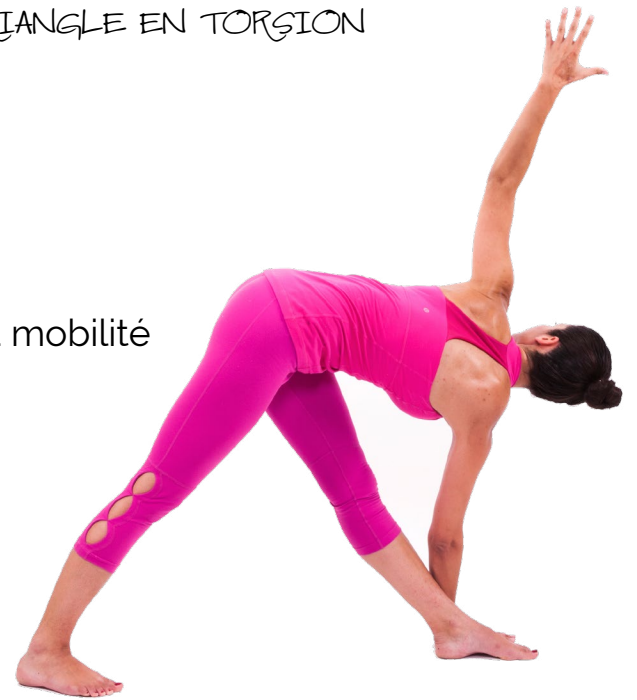


RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



PARVARTTA UTTHITA TRIKONASANA, LE TRIANGLE EN TORGION

Pour assouplir les hanches et la région sacro-illiaque. Pour travailler la mobilité de la colonne vertébrale et l'équilibre.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI (, à l'avant de votre tapis. Sur une inspiration, faites un grand pas en arrière (moins grand que pour les postures debout jambe pliée) avec votre pied gauche (vous avez donc la jambe droite devant) en plaçant vos bras tendus, paumes des mains vers le sol, parallèles au sol. Déplacez également vos orteils arrière vers l'avant du tapis, à 45° et ramenez vos mains sur les hanches, sur une expiration. Vos deux hanches se trouvent alors face à votre jambe avant. Veillez à ce que vos deux pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne. Si vos pieds se trouvent l'un derrière l'autre, vous aurez dans ce cas beaucoup plus de mal à tenir l'équilibre.

A la prochaine inspire, levez le bras gauche vers le ciel en ramenant la hanche droite vers l'arrière (de manière à garder les deux hanches sur une même ligne). A l'expiration, plongez en avant en gardant la colonne droite et venez placer votre main gauche à l'extérieur du pied droit. A la prochaine inspire, tournez le cœur vers le ciel, allongez le bras droit vers le ciel et regardez également vers le ciel.



Autre possibilité, partez de UTTHITA TRIKONASANA, redressez-vous sur une inspiration. Puis placez vos mains sur les hanches et ramenez le buste face à la jambe avant sur une expiration. A l'inspire, levez le bras contraire à la jambe avant vers le ciel. Puis à l'expiration, placez la main au sol à l'extérieur de la jambe avant et à l'inspiration, allongez la colonne, levez le bras qui était sur la hanche vers le ciel et regardez vers le ciel.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté.



LA POSTURE :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Pensez surtout à ancrer le **TALON ARRIÈRE** dans le sol car il a tendance à se soulever. Les pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne pour plus de stabilité dans la posture.

Les **HANCHES** doivent être fermées, avec rotation interne. Imaginez que vous voulez tirer la hanche de la jambe avant vers l'arrière et ramener la hanche de la jambe arrière vers l'avant.

Pensez plus à allonger la **TAILLE** et à ouvrir le **COEUR** qu'à ouvrir le bras en l'air vers l'arrière. C'est une erreur commune de placer le bras en l'air vers l'arrière mais la main doit bien rester au dessus de l'épaule.

La **NUQUE** est dégagée, l'**ÉPAULE DU BRAS EN L'AIR** roule vers l'arrière.

Utilisez vos **BRAS** pour allonger la **COLONNE** et élargir le **DOS**.

Créez de la longueur entre la hanche de la jambe avant et l'épaule du bras en l'air.

Regardez en direction du ciel.



SORTIR DE LA POSTURE :

La première possibilité est de vous redresser sur une inspiration et ramener le pied avant vers l'avant du tapis en **SAMASTHITI** sur une expiration. Vous pouvez également passer à une autre posture debout jambe tendue en vous redressant sur une inspire, en changeant la positions des pieds sur une expire ; ou passer à une posture debout jambe pliée en vous redressant sur une inspiration puis en écartant d'avantage vos pieds et en pliant la jambe avant sur une expire.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Au lieu de placer la main à l'extérieur de la jambe avant, vous pouvez placer votre main au sol ou sur une brique à l'intérieur de la jambe avant. La torsion sera alors moins profonde et il vous sera plus aisé de tenir dans la posture.

Au lieu de placer la main au sol, placez votre main sur une brique.

Utilisez l'une de ces variations si vous n'arrivez pas à tenir l'équilibre, si vous avez des difficultés à maintenir les deux jambes tendues ou le talon arrière ancré dans le sol.



ALLER PLUS LOIN :

La posture complète est une posture qui est déjà relativement avancée.



CONTRE-POSTURE :

Pour soulager les muscles ischio-jambiers et les psoas, vous pouvez ensuite pratiquer UTKATASANA.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Grossesse.

Migraine.

Si vous avez des problèmes de genoux, micro-pliez la jambe avant.

Si vous avez des problèmes de nuque, gardez la tête tournée vers le sol.

Ne pratiquez pas cette posture si vous avez une blessure au dos ou à la colonne.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



PARGVOTTANASANA



Pour assouplir les muscles ischio-jambiers, le dos et les psoas. Pour calmer l'esprit, s'ancrer. Pour assouplir les épaules et les poignets (pour la posture complète).



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Sur une inspiration, faites un grand pas en arrière (moins grand que pour les postures debout jambe pliée) avec votre pied gauche (vous avez donc la jambe droite devant) en plaçant vos mains sur les hanches, buste face à la jambe avant. Déplacez également vos orteils arrière vers l'avant du tapis, à 45° sur une expiration. Veillez à ce que vos deux pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne. Si vos pieds se trouvent l'un derrière l'autre, vous aurez beaucoup plus de mal à tenir l'équilibre. A la prochaine inspire, placez vos mains l'une contre l'autre en ANJALI MUDRA mais à l'arrière du dos, en gardant les paumes de main l'une contre l'autre, et ouvrez le sternum vers le ciel. A l'expiration, descendez le buste vers la jambe avant en gardant la colonne droite. Regardez les orteils de la jambe avant.



Autre possibilité, partez de UTTHITA TRIKONASANA, redressez-vous sur une inspiration. Placez vos mains sur les hanches et ramenez votre buste vers la jambe avant. A l'inspire, placez vos mains l'une contre l'autre en ANJALI MUDRA mais à l'arrière du dos et ouvrez le sternum vers le ciel. A l'expiration, descendez le buste vers la jambe avant en gardant la colonne droite. Regardez les orteils de la jambe avant.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture, le même temps de chaque côté.



LA POSTURE :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Pensez surtout à ancrer le **TALON ARRIÈRE** dans le sol car il a tendance à se soulever lorsqu'on manque un peu de souplesse. Les pieds se trouvent de part et d'autre d'une ligne pour plus de stabilité dans la posture.

Les **HANCHES** doivent être fermées, avec rotation interne. Imaginez que vous voulez tirer la hanche de la jambe avant vers l'arrière et ramener la hanche de la jambe arrière vers l'avant. Les hanches doivent donc rester alignées.

Si vous pratiquez la posture complète avec les **MAINS** en **ANJALI MUDRA** dans le dos, les paumes des mains doivent se toucher sans effort, et surtout les petits doigts des mains doivent être en contact. Le **STERNUM** doit rester ouvert et ce, grâce à l'action des mains. Si cette position des mains ne vous est pas accessible, préférez pratiquer les variations proposées plus loin dans ce chapitre. Dans tous les cas, le sternum doit toutefois rester ouvert.

La **COLONNE** doit rester droite, quitte à descendre moins.

Traditionnellement, on regarde les orteils de la jambe avant, sauf inconfort dans la nuque.



SORTIR DE LA POSTURE :

La première possibilité est de vous redresser sur une inspiration et ramener le pied avant vers l'avant du tapis en **SAMASTHITI** sur une expiration. Vous pouvez également passer à une autre posture debout jambe tendue en vous redressant sur une inspire, en changeant la positions des pieds sur une expire ; ou passer à une posture debout jambe pliée en vous redressant sur une inspiration puis en écartant d'avantage vos pieds et en pliant la jambe avant sur une expire.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Pendant toute la posture, gardez les mains sur les hanches. Cela vous permettra de mieux sentir que les hanches restent sur une même ligne.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous voulez travailler l'ouverture des épaules mais ne parvenez pas à joindre la paume des mains en ANJALI MUDRA dans le dos, attrapez simplement vos coudes dans vos mains à l'arrière du dos. Utilisez ce placement pour bien ouvrir le sternum.



ALLER PLUS LOIN :

La posture complète est la posture la plus avancée des variations proposées. Mais vous pouvez également aller plus loin en crochétant vos doigts dans le dos, bras tendus. Lorsque vous descendez vers la jambe, gardez la colonne droite et levez les mains vers le ciel, comme si vous cherchiez à ramener vos doigts crochetés vers le sol, à l'arrière de la tête.



CONTRE-POSTURE :

Pour soulager les muscles ischio-jambiers et les psoas, vous pouvez ensuite pratiquer UTKATASANA. En général, on ne pratique pas de contre-posture après PARGVOTTANASANA.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de genoux, micro-pliez la jambe avant.

Si vous avez des problèmes de nuque, gardez la tête tournée vers le sol.

Ne pratiquez pas la posture complète si vous avez une blessure au dos ou à la colonne. Mais gardez les mains sur les hanches, arrêtez-vous à mi-chemin en descendant vers la jambe. Gardez la colonne droite.

Si vous avez une blessure à l'épaule, pratiquez la posture avec les mains sur les hanches.

Si vous avez des problèmes de nuque ou de migraine, ne regardez pas vos orteils mais relâchez complètement le cou dans la posture.

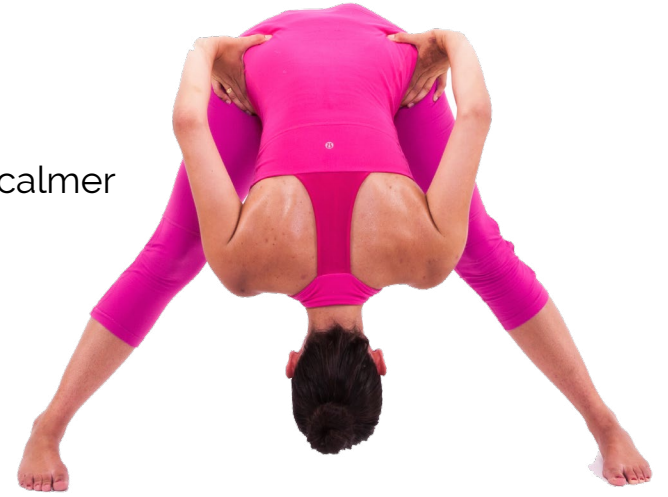


RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



PRASARITA PADOTTANASANA

Pour assouplir les muscles ischio-jambiers, le dos et les psoas. Pour calmer l'esprit, relâcher les tensions du haut du corps, s'ancrer.



RENTREER DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Sur une inspiration, faites un grand pas en arrière (moins grand que pour les postures debout jambe pliée) avec votre pied droit de manière à avoir les deux pieds parallèles et perpendiculaires à votre tapis. En même temps, placez les bras parallèles au sol, à la hauteur des épaules, paumes de main tournées vers le sol. Idéalement, vos pieds se trouvent à peu près sous vos mains. Sur une expiration, placez vos mains sur vos hanches. A la prochaine inspiration, allongez la colonne en ouvrant le cœur vers le ciel et sur une expiration, plongez doucement vers l'avant en gardant les mains sur les hanches et en essayant de garder la colonne droite.



Autre possibilité, partez de UTTHITA TRIKONASANA, redressez-vous sur une inspiration. Placez vos mains sur les hanches et ramenez vos pieds parallèles l'un par rapport à l'autre. A l'inspire, ouvrez le sternum, allongez la colonne et regardez vers le ciel. A l'expiration, descendez le buste vers le sol en gardant la colonne droite.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Les pieds sont parallèles l'un par rapport à l'autre, les talons légèrement tournés vers l'extérieur.

Les **JAMBES** sont actives. Activez vos **ISCHIONS** (les os des fessiers) vers le ciel.

Le poids du corps est légèrement vers l'avant.

La **COLONNE** est longue et droite. Au début, vous aurez du mal à sentir cela, mais avec un peu de pratique, utilisez vos **MAINS** qui se trouvent sur vos hanches pour repousser les **HANCHES** vers le ciel et créer de l'espace entre les **VERTÈBRES**.

Le **COU** est complètement relâché.



SORTIR DE LA POSTURE :

Afin d'éviter la chute de tension (pour les gens qui souffrent de tension basse) et pour protéger le bas de votre dos, remontez en deux temps. Sur une inspiration, allongez la colonne en remontant à mi-chemin et regardez droit devant vous. Sur une expiration, pliez légèrement les genoux. Et sur l'inspiration, remontez complètement.

Vous avez la possibilité, par la suite, d'enchaîner avec une autre posture debout jambe tendue, en déplaçant vos pieds sur une expiration ou sur une posture debout jambe pliée en changeant la position de vos pieds et en les écartant un peu plus.

Traditionnellement, on pratique **PRASARITTA PADOTTANASANA** davantage à la fin des postures debout.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

PRASARITA PADOTTANASANA B :

La préparation est la même que pour PRASARITA PADOTTASANA A mais au lieu de garder les mains sur les hanches, pendant que vous descendez buste en avant, essayez de placer vos mains au sol. Si vous ne parvenez pas à placer vos mains au sol, placez vos mains sur deux briques à une trentaine de centimètres devant vous. Cela vous aidera à allonger la colonne dans la posture.



ALLER PLUS LOIN :

PRASARITA PADOTTANASANA C :

Pour travailler également l'ouverture des épaules et du sternum, crochetez vos doigts dans le dos à l'inspire en ouvrant le sternum puis descendez le buste vers le sol à l'expiration en imaginant que vous voulez poser vos doigts au sol à l'arrière de la tête.



Si vous avez beaucoup de souplesse et que le sommet du crâne touche le sol, placez vos mains à plat sur le sol, sous vos cuisses, de manière à former un angle droit avec vos bras. Gardez les bras actifs.



CONTRE-POSTURE :

Pour soulager les muscles ischio-jambiers et les psoas, vous pouvez ensuite pratiquer UTKATASANA.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de genoux, micro-pliez les.

Ne pratiquez pas la posture complète si vous avez une blessure au dos ou à la colonne. Mais gardez les mains sur les hanches, arrêtez-vous à mi-chemin en descendant vers la jambe. Gardez la colonne droite.

Si vous avez une blessure à l'épaule, pratiquez la posture avec les mains sur les hanches ou au sol.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT



UTTANASANA ET PADANGUSTHASANA

Je vous propose deux postures dans une même chapitre car elles sont très similaires. UTTANASANA est la posture que l'on fait dans LA SALUTATION AU SOLEIL, lorsque de SAMASTHITI, on plonge en avant jambes tendues. Et PADANGUSTHASANA consiste également à allonger le buste vers les jambes en position debout, sauf que les bras et les pieds se positionnent différemment. Je vous donnerai aussi la variation relâchée D'UTTANASANA que je pratique beaucoup car elle permet de bien relâcher le haut du corps et d'assouplir les jambes sans qu'on s'en rende compte !

Pour assouplir les muscles ischio-jambiers, le dos et les psoas. Pour calmer l'esprit, relâcher les tensions du haut du corps, s'ancrer. PADANGUSTHASANA permet également de créer de l'espace entre les omoplates et renforce les bras en douceur.



RENTREZ DANS LA POSTURE D'UTTANASANA :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Sur une inspiration, levez les bras vers le ciel et sur une expiration, plongez le buste en avant en ramenant les mains vers le sol. J'aime bien descendre en faisant un cercle latéral avec les bras, car cela donne de la largeur au dos, mais pas d'obligation !



Autre possibilité, partez du CHIEN LA TÊTE EN BAS et marchez ou sautez (pour les élèves plus avancés) jusqu'à ce que vos pieds se trouvent entre vos mains. Joignez les gros orteils et séparez légèrement les talons. Prenez une inspiration et allongez la colonne en regardant droit devant vous (placez vos mains sur vos cuisses, sur vos tibias ou sur le sol en fonction de votre souplesse). Vous êtes en UTTANASANA B que l'on fait également dans LA SALUTATION À SOLEIL. A l'expiration, replongez en avant en ramenant les mains vers le sol ou gardez les mains au sol si votre souplesse vous le permet. Essayez de ramener votre ventre sur vos cuisses.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



RENTREZ DANS LA POSTURE D'UTTANASANA RELACHÉ :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Puis sur une inspiration, placez vos pieds parallèles, à la largeur des hanches et placez vos mains sur vos hanches. Expirez sur place puis relâchez le buste vers l'avant et attrapez vos coudes avec vos mains. Ne cherchez pas à poser le ventre sur les cuisses mais simplement à relâcher le haut du corps. Ce n'est pas grave si vous ne descendez pas beaucoup.



Autre possibilité, partez du CHIEN LA TÊTE EN BAS et marchez sur une expiration jusqu'à ce que vos pieds se trouvent entre vos mains. Placez vos pieds à la largeur des hanches et tendez les jambes tout en attrapant vos coudes avec vos mains. Ne cherchez pas à poser le ventre sur les cuisses mais simplement à relâcher le haut du corps. Ce n'est pas grave si vous ne descendez pas beaucoup.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



RENTREZ DANS LA POSTURE DE PADANGUSTHASANA :

Placez-vous en SAMASTHITI, à l'avant de votre tapis. Puis sur une inspiration, placez vos pieds parallèles à la largeur des hanches et placez vos mains sur vos hanches. Expirez sur place. A l'inspiration, ouvrez le cœur, allongez la colonne et sur l'expiration, plongez le buste vers l'avant et attrapez vos gros orteils avec vos index et vos majeurs. La deuxième phalange des doigts se trouve au sol. Prenez à nouveau une inspiration et allongez la colonne en regardant droit devant vous puis ensuite à l'expiration, descendez complètement en essayant de ramener votre ventre sur vos cuisses. Activez vos coudes vers l'extérieur, comme si vous cherchiez à ouvrir une porte coulissante qui se trouverait entre vos omoplates.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE D'UTTANASANA :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Les **GROS ORTEILS** sont joints et les **TALONS** légèrement séparés.

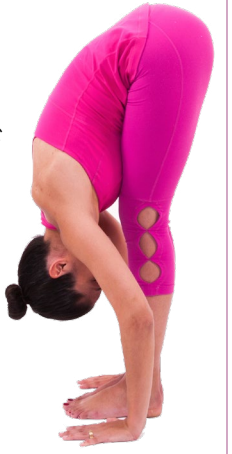
Les **JAMBES** sont actives. Activez vos **ISCHIONS** (les os des fessiers) vers le ciel.

Le poids du corps est légèrement vers l'avant.

La **COLONNE** est longue et droite. Imaginez que vous voulez ramener votre ventre sur vos cuisses, plutôt que d'essayer de ramener votre tête vers vos genoux.

Le **COU** est complètement relâché.

Les **MAINS** sont posées de part et d'autre des pieds ou en direction du sol. Les **BRAS** sont actifs.



LA POSTURE D'UTTANASANA RELACHÉ :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Les pieds se trouvent à la largeur des hanches, pieds parallèles.

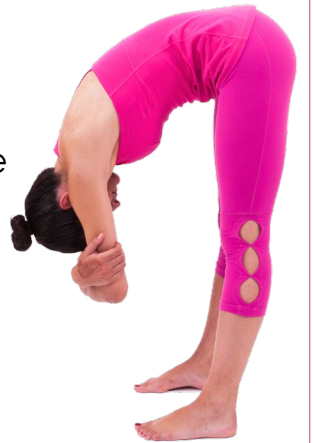
Les **JAMBES** sont actives.

Le poids du corps est légèrement vers l'avant.

Les **MAINS** sont posées sur les coudes.

La **COLONNE** et les **ÉPAULES** sont relâchées.

Le **COU** est complètement relâché.



LA POSTURE DE PADANGUSTHASANA :

Les **PIEDS** sont bien ancrés dans le sol, mais les orteils ne sont pas crispés. Les pieds se trouvent à la largeur des hanches, pieds parallèles.

Les **JAMBES** sont actives. Activez vos **ISCHIONS** (les os des fessiers) vers le ciel.

Le poids du corps est légèrement vers l'avant.

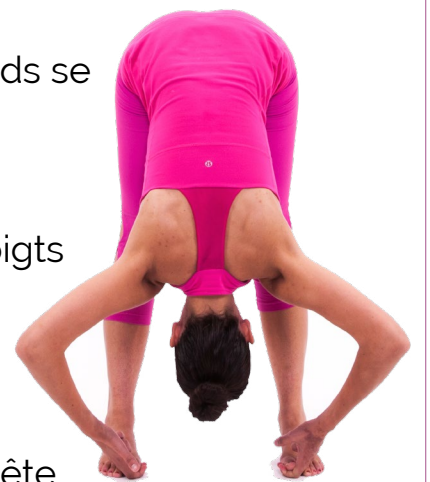
Les **INDEX** et les **MAJEURS** attrapent les gros orteils. La deuxième phalange de ces doigts se trouvent sur le sol.

Les **COUDES** sont actifs et tirent les **OMOPLATES** vers l'extérieur pour créer de l'espace entre elles.

Les **ÉPAULES** sont loin des oreilles et remontent vers le bas du dos.

Ramenez votre ventre vers vos cuisses plutôt que d'essayer de ramener votre tête vers vos genoux. La **COLONNE** doit rester le plus droit possible.

Le **COU** est complètement relâché.



Traditionnellement, on pratique **UTTANASA** (relâché ou non) et **PADANGUSTHASANA** plutôt au début des postures debout.



SORTIR DE LA POSTURE D'UTTANASANA :

Afin d'éviter la chute de tension (pour les gens qui souffrent de tension basse) et pour protéger le bas de votre dos, remontez en deux temps. Sur une inspiration, allongez la colonne en remontant à mi-chemin et regardez droit devant vous. Sur une expiration, pliez légèrement les genoux. Et sur l'inspiration, remontez complètement en faisant un cercle avec les bras jusqu'à ce que vos paumes de mains se touchent au dessus de votre tête. À l'expiration, replacez vos paumes de main sur votre cœur.



SORTIR DE LA POSTURE D'UTTANASANA RELACHÉ :

Sur une inspiration, remontez tout doucement en arrondissant la colonne, vertèbre par vertèbre. A l'expire, revenez en SAMASTHITI.



SORTIR DE LA POSTURE DE PADANGUSTHASANA :

Pour éviter la chute de tension (pour les gens qui souffrent de tension basse) et pour aussi protéger le bas de votre dos, remontez en deux temps. Puis sur une inspiration, allongez la colonne en remontant à mi-chemin et regardez droit devant vous. Sur une expiration, placez vos mains sur vos hanches et pliez légèrement les genoux. Et enfin sur l'inspiration, remontez complètement. À l'expiration, revenez en SAMASTHITI.





LES VARIATIONS :

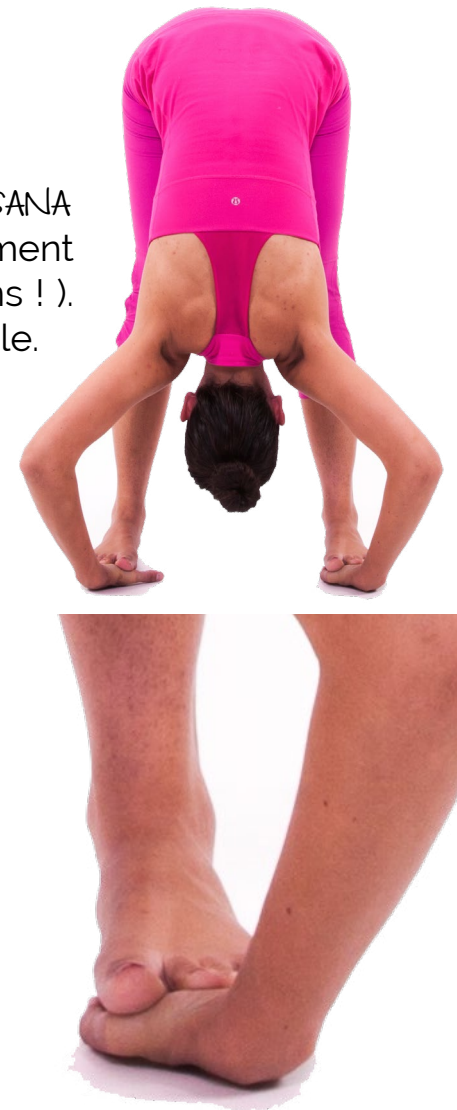
PLUS FACILE :

Quelque soit la posture, vous pouvez garder les genoux pliés si vous manquez de souplesse dans les muscles ischio-jambiers. Bien qu'en UTTANASANA RELÂCHÉ cela ne soit pas nécessaire, cela peut aussi constituer une variation intéressante si le simple fait de vous pencher en avant avec les jambes tendues est douloureux pour vous. Dans les postures actives (UTTANASANA et PADANGUSTHASANA), si vous gardez les genoux pliés, essayez de les tendre un petit peu plus à chaque inspiration.



ALLER PLUS LOIN :

Pour aller plus loin, vous pouvez effectuer une autre variation de PADANGUSTHASANA qui consiste à placer le dos des mains au sol. Les paumes de main sont carrément calées sous les pieds (on en profite pour s'octroyer un petit massage des mains !). Les bras sont actifs, et les coudes vers l'avant pour bien étirer la colonne vertébrale. Les épaules et le cou restent décontractés.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de genoux, micro-pliez les.
Préférez UTTANASANA RELÂCHÉ aux autres variations si vous avez des problèmes de dos.
Si vous avez une blessure à l'épaule, ne pratiquez pas PADANGUSTHASANA.



RETOUR VERS LES POSTURES DEBOUT

6. LES EQUILIBRES

Les postures d'équilibre permettent à la fois de travailler les muscles des chevilles mais elles sont également un bon atout pour travailler la concentration et relâcher l'esprit. Hé oui, si votre esprit commence à se disperser, c'est la chute assurée !



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



VRKASANA, L'ARBRE

Pour travailler la force dans les chevilles et dans les jambes, l'ouverture des hanches et la concentration. Pour s'ancrer.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI. Basculez le poids du corps sur la jambe gauche et placez votre pied droit à plat sur votre mollet ou sur votre cuisse. Aidez vous de votre main pour placer le pied, si nécessaire. Sur une inspiration, placez les mains en ANJALI MUDRA sur votre sternum.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture de chaque côté.



LA POSTURE :

Le PIED au sol est bien ancré mais les orteils ne sont pas crispés.

La JAMBE DU SOL est active et solide.

Vous devez pouvoir pousser le PIED en l'air contre votre JAMBE DU SOL. Cela vous aidera à maintenir l'équilibre.

Ramenez le BASSIN vers l'avant et ouvrez le GENOUX DE LA JAMBE EN L'AIR vers l'arrière.

Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous un peu plus.

Les ÉPAULES sont détendues et loin des oreilles.

Fixez un point devant vous. Cela vous aidera à stabiliser votre OREILLE INTERNE.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, relâchez le pied en l'air au sol. Secouez les jambes si nécessaire, puis passez à l'autre côté. Vous pouvez également placer le pied de la jambe pliée au sol vers l'arrière pour passer directement à une posture debout jambe tendue.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Il y a certains jours où la concentration n'est pas au rendez-vous, impossible de tenir la posture ! Ne vous mettez pas martel en tête (jolie expression, n'est-ce pas?) et faites une variation qui vous permettra de tenir plus facilement ! Au lieu de placer le pied en l'air sur le mollet ou sur la cuisse, placez le sur votre cheville en gardant les orteils au sol.



ALLER PLUS LOIN :

Vous avez envie de pimenter un peu votre arbre ? Une fois dans la posture, ramenez vos mains jointes au dessus de la tête en gardant le regard fixe. Et pourquoi pas ensuite ouvrir les bras, comme en UTKATASANA ? Vous pouvez également essayer de pratiquer cette posture les yeux fermés. Joli challenge !



CONTRE-POSTURE :

Secouez les jambes devant vous.

LES CONTRE-INDICATIONS :

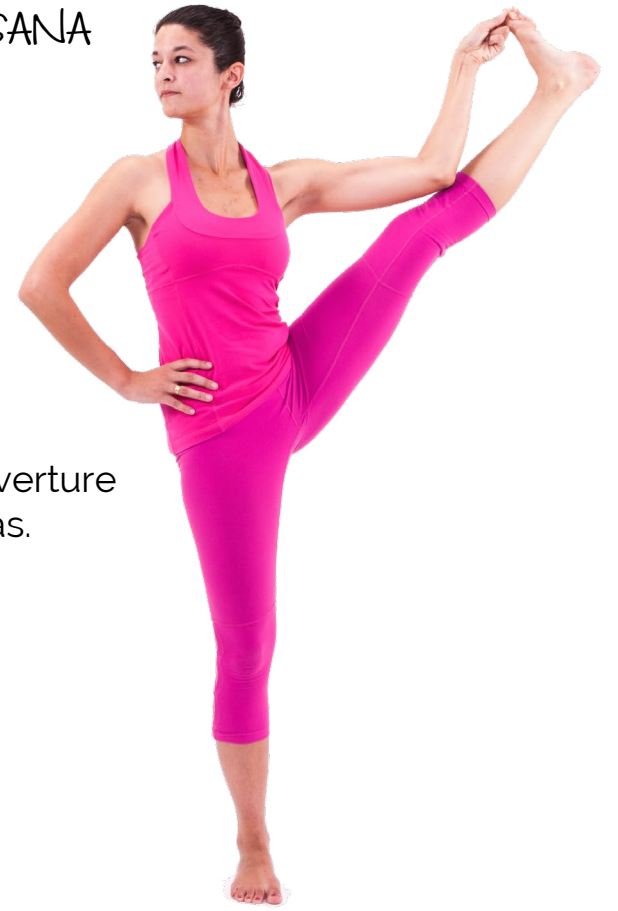
Aucune.



RETOUR VERS LES EQUILIBRES



UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA



Pour travailler la force dans les chevilles, les jambes et le ventre, l'ouverture des hanches, la souplesse dans les muscles ischio-jambiers et les psoas. Pour la concentration.



RENTREZ DANS LA POSTURE ET EN SORTIR :

Placez-vous en SAMASTHITI. Pliez votre jambe droite, cuisse vers le ventre. Attrapez le gros orteil du pied droit avec le pouce et l'index de la main droite et placez votre main gauche sur la hanche gauche. Le bras qui tient la jambe passe à l'intérieur de la cuisse et non à l'extérieur. A l'inspiration, allongez votre jambe droite devant vous en gardant vos doigts autour du gros orteil. Restez 5 respirations avec la jambe en avant.

A nouveau sur une inspiration, ouvrez la jambe sur le côté droit. Talon vers l'intérieur et cuisse vers l'extérieur (les orteils se tournent alors naturellement vers l'arrière). Essayez de tourner la tête du côté opposé à la jambe. Restez 5 respirations.

Sur une inspiration, grandissez-vous et à l'expiration, remplacez la jambe devant vous. Prenez une inspiration sur place et à l'expiration, lâchez la jambe en l'air sans la poser au sol (essayez de la garder le plus haut possible). Ramenez votre main droite sur la hanche et restez 5 respirations avec la jambe en l'air, en pointant la cheville. Regardez vos orteils et utilisez la force du ventre pour maintenir la posture. A l'expiration, relâchez la jambe au sol.



5 respirations devant, 5 respirations sur le côté, 5 respirations avec la jambe tendue en l'air.



LA POSTURE QUAND LA JAMBE EST FACE :

Le **PIED AU SOL** est bien ancré mais les orteils ne sont pas crispés.

La **JAMBE DU SOL** est droite, active et solide.

La **JAMBE EN L'AIR** peut rester pliée selon votre souplesse. Les orteils sont tournés vers le ciel.

Veillez à bien garder les **HANCHES** droites. Une erreur commune est de lever la hanche de la jambe en l'air vers le ciel pour avoir l'impression de monter la jambe plus haut. Ramenez cette hanche le plus possible vers le sol.

Sur chaque **INSPIRE**, grandissez-vous un peu plus.

Les **ÉPAULES** sont détendues et loin des oreilles.

Fixez un point devant vous. Cela vous aidera à stabiliser votre **OREILLE INTERNE**.



LA POSTURE QUAND LA JAMBE EST DE CÔTÉ :

Le **PIED AU SOL** est bien ancré mais les orteils ne sont pas crispés.

La **JAMBE DU SOL** est droite, active et solide.

La **JAMBE EN L'AIR** peut rester pliée selon votre souplesse. Les **ORTEILS** sont tournés vers l'extérieur. Le **TALON** pivote vers l'intérieur.

Tournez la **CUISSE DE LA JAMBE EN L'AIR** vers l'extérieur mais veillez toujours à bien garder les **HANCHES** droites. Une erreur commune est de lever la hanche de la jambe en l'air vers le ciel pour avoir l'impression de monter la jambe plus haut. Plus vous allez tourner votre cuisse vers l'extérieur, plus vous aurez davantage de « place » au niveau du bassin pour monter la jambe vers le ciel.

Sur chaque **INSPIRE**, grandissez-vous un peu plus.

Les **ÉPAULES** sont détendues et loin des oreilles.

La **TÊTE** est tournée du côté opposé à la jambe en l'air. Si c'est trop difficile pour tenir la posture, gardez la tête droite et fixez un point devant vous.



LA POSTURE QUAND LA JAMBE EST EN L'AIR FACE :

Le **PIED AU SOL** est bien ancré mais les orteils ne sont pas crispés.

La **JAMBE DU SOL** est droite, active et solide.

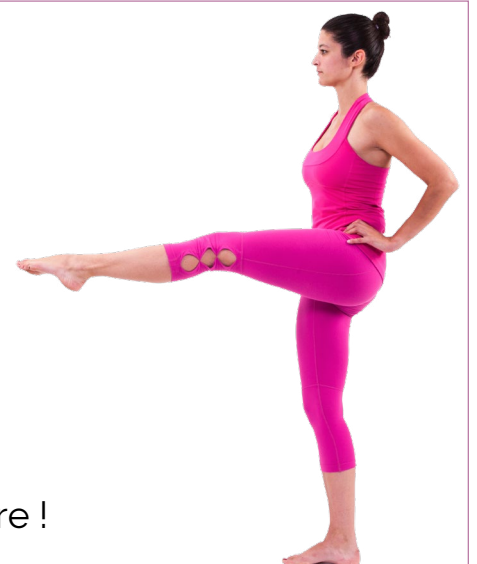
La **JAMBE EN L'AIR** est tendue même si elle n'est pas très haute. Le **TALON** est tourné vers le sol (la **CUISSE** est en rotation interne).

Les **ORTEILS** sont pointés.

C'est le **VENTRE** qui maintient la jambe en l'air.

Les **MAINS** sont posées sur les **HANCHES**.

Fixez vos orteils du regard et imaginez que votre jambe est légère, légère, légère !





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Au lieu de placer le pouce et l'index autour du gros orteil, lorsque vous levez la jambe droite, ramenez la cuisse contre votre ventre en gardant la jambe pliée et placez votre main droite sur votre tibia droit. Faites la posture de la même manière (en tournant la jambe sur le côté puis à nouveau vers l'avant et en tendant la jambe en l'air).

Gardez la jambe pliée lorsque vous tenez votre orteil avec votre index et majeur. Et tendez la jambe dans la dernière phase, quand vous relâchez la jambe en l'air.

Pour travailler également la souplesse des jambes sans avoir à tenir l'équilibre, vous pouvez aussi travailler l'ensemble de la posture en posant le pied de la jambe tendue en l'air, contre un mur. Gardez les mains sur les hanches. Pensez alors surtout au travail des hanches en les maintenant parallèles.



ALLER PLUS LOIN :

La posture complète de UTTITHA HASTA PADANGUSTHASANA est déjà une posture avancée.



CONTRE-POSTURE :

Secouez les jambes devant vous.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des douleurs dans le bas du dos, préférez la variation plus facile où vous placez la main sur le tibia en gardant la jambe pliée. Ne tenez pas non plus la jambe en l'air à la fin de la posture.

En cas de grossesse, ne tenez pas non plus la jambe en l'air à la fin de la posture.



RETOUR VERS LES EQUILIBRES



NATARAJASANA, LA POSTURE DE SHIVA QUI DANSE



Pour travailler la force dans les chevilles et dans les jambes, la souplesse du dos, des épaules et des quadriceps. Pour la concentration.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez-vous en SAMASTHITI. Basculez le poids du corps sur la jambe gauche et pliez votre jambe droite en ramenant le talon vers vos fessiers. Attrapez le dos du pied de la jambe pliée avec votre main droite. Placez les doigts de la main gauche devant vous, bras tendu, en CHIN MUDRA. Sur une inspiration, poussez le tibia de la jambe droite vers l'arrière. Si cette première phase vous est accessible, à l'expiration, basculez le poids du corps vers l'avant, tout en ramenant la cuisse et le tibia vers le ciel.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture de chaque côté.



LA POSTURE :

Le PIED AU SOL est bien ancré mais les orteils ne sont pas crispés.

La JAMBE DU SOL est droite, active et solide.

Poussez la JAMBE EN L'AIR vers l'arrière et vers le ciel.

Le poids du corps est proportionnellement en avant, en fonction de la hauteur de la jambe. Sur le modèle d'un balancier, plus la jambe en l'air est haute, plus le poids du corps bascule vers l'avant.

Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous un peu plus.

Les ÉPAULES sont détendues et loin des oreilles.

Fixez un point devant vous. Cela vous aidera à stabiliser votre OREILLE INTERNE.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, ramenez la cuisse de la jambe en l'air en direction du sol et le talon vers les fessiers. Relâchez la jambe. Secouez les jambes si nécessaire, puis passez à l'autre côté.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse et/ou d'équilibre, pliez la jambe, talon sur le fessier et attrapez simplement le dos du pied avec la même main que la jambe pliée. Placez également la main de la jambe du sol en CHIN MUDRA. Si vous n'arrivez pas à attraper votre pied avec votre main, utilisez une sangle.



ALLER PLUS LOIN :

Placez une sangle sous la cheville de la jambe pliée (la jambe droite dans notre cas). Attrapez la sangle avec votre main droite, puis ramenez le coude vers le ciel en tournant l'épaule. Attrapez également la sangle avec votre main gauche et ramenez le coude vers le ciel en tournant l'épaule. Poussez le tibia vers l'arrière et la cuisse vers le ciel.



CONTRE-POSTURE :



Comme NATARAJASANA est un cambré, vous pouvez faire toutes les postures de flexion en avant en guise de contre-posture. Soit : UTTANASANA ou PASHIMOTTANASANA. Mais prenez votre temps avant de rentrer dans une contre-posture trop brutale. Vous pouvez également pratiquer le CHIEN LA TÊTE EN BAS.

LES CONTRE-INDICATIONS :

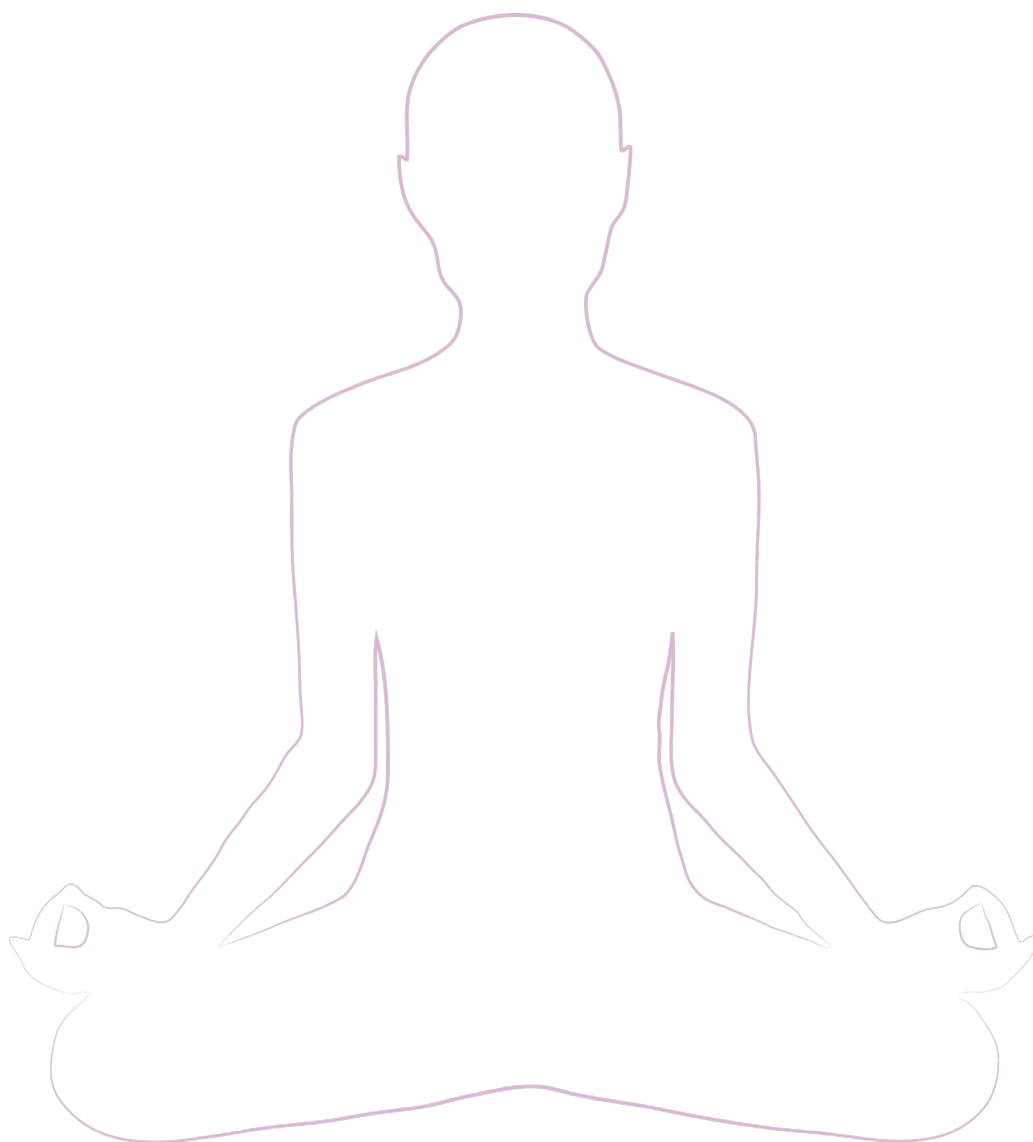
Si vous avez des douleurs dans le bas du dos, préférez la variation plus facile qui vous permettra de travailler la souplesse du quadriceps plus que la souplesse du dos. Ne pratiquez pas si vous avez des problèmes d'épaule.



RETOUR VERS LES EQUILIBRES

7. LES POSTURES AU SOL

Les POSTURES AU SOL sont très importantes à intégrer dans la pratique. On a souvent tendance à les faire à la va vite mais ce sont elles qui vont aider le corps à gagner en confort lorsqu'on médite. Les yogis des premiers temps les ont créées pour cette raison. Aujourd'hui, on pratique aussi les postures pour rester en bonne santé et c'est pour cela que des postures debout ont été ajoutées beaucoup plus tardivement. Alors n'oublions pas que les ĀSANA avaient avant tout pour but de gagner en « suKHA », en aisance, pour méditer !

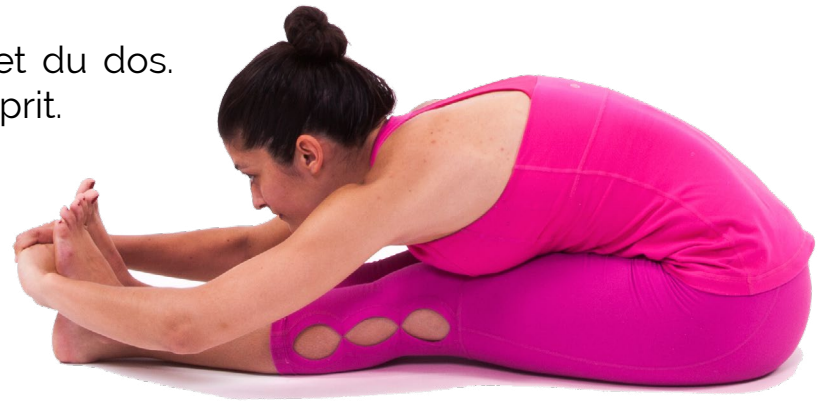


[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



PASHIMOTTANASANA, LA PINCE

Pour travailler la souplesse des muscles ischio-jambier et du dos.
Une très bonne posture d'ancrage, très calmante pour l'esprit.

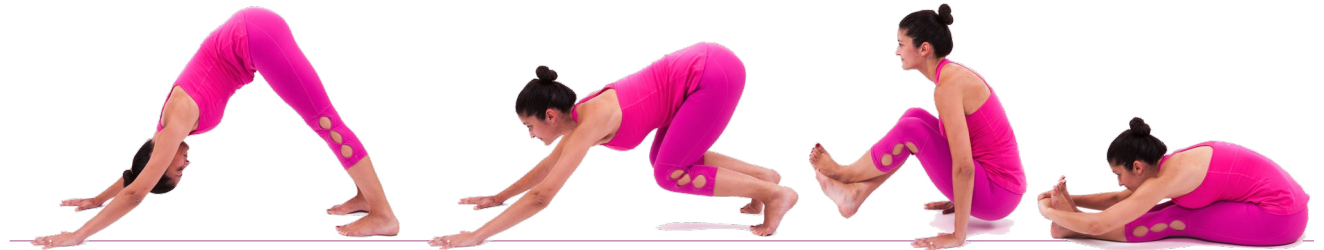


RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Les pieds se touchent. Activez les jambes et les pieds vers le ciel. Placez vos mains sur vos jambes. Prenez une grande inspiration, allongez la colonne et, en faisant ainsi glisser vos mains le long de vos jambes, ramenez le buste en avant. Gardez la colonne droite, pensez à faire partir le mouvement du bassin et à ramener le ventre vers les cuisses, plutôt qu'à ramener la tête en direction des genoux. Si vous avez assez de souplesse, attrapez le bord extérieur de vos pieds avec vos mains. Sinon, gardez les mains sur les jambes.



Pour les élèves plus avancés, vous pouvez également partir du CHIEN LA TÊTE EN BAS et sauter directement au sol en faisant passer vos jambes à travers vos bras.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

Les JAMBES sont actives pendant toute la posture, pieds fléchis vers le ciel. On a souvent tendance à oublier d'activer les pieds une fois dans la posture. Mais gardez votre conscience sur l'ensemble du corps, pieds y compris !

Les TALONS ne se décollent pas du sol. Il faut donc trouver un équilibre subtile entre l'activation des genoux et garder les talons au sol.

La COLONNE reste droite, quitte à descendre moins.

Pensez davantage à ramener votre VENTRE vers vos CUISSSES et à faire partir le mouvement du BASSIN plutôt que de ramener la tête vers les jambes.

Sur chaque INSPIRE, allongez un peu plus la colonne en imaginant que quelqu'un vous tire le sommet du crâne avec une ficelle. Sur chaque EXPIRE, relâchez les tensions du visage et des épaules.

Les ÉPAULES sont loin des oreilles.

Si vous attrapez le bord extérieur des pieds avec vos MAINS, activez les COUDES vers l'extérieur pour créer de l'espace entre les OMOPLATES. Si vous avez les mains sur vos jambes, relâchez les coudes vers le sol.

Si vous n'avez pas de problème de nuque, regardez vos orteils, sinon, relâchez la TÊTE.



SORTIR DE LA POSTURE :

Prenez une dernière grande inspiration en allongeant la colonne, expirez sur place et à la prochaine inspiration, redressez le buste.



Pour les élèves plus avancés, vous pouvez également intégrer un VINYASA entre chaque posture assise. A ce moment là, pliez vos jambes en tailleur, ancrez vos mains dans le sol de part et d'autre des fessiers et soulevez le bassin vers l'arrière de manière à décoller les fesses (et les pieds si possible) du sol sur une inspiration. A l'expiration, lancez les jambes vers l'arrière pour venir en PLANCHE puis en CHATURANGA. A l'inspiration, passez ensuite en URDHVA MUKHA puis à l'expiration en CHIEN LA TÊTE EN BAS.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse dans le dos et dans les jambes ou dans les psoas, placez une brique sous vos fessiers pour faire travailler la gravité en votre faveur. Utilisez une sangle que vous passerez derrière les pieds et que vous attraperez avec vos mains en ramenant les coudes vers l'arrière et contre votre buste, pour garder la colonne droite et faire partir le mouvement du bassin.



ALLER PLUS LOIN :

Si vous pouvez poser votre ventre sur les cuisses, attrapez votre poignet droit avec votre main gauche à l'arrière des pieds.

Vous pouvez également travailler la posture en plaçant une brique à l'arrière des pieds et en attrapant la brique.



CONTRE-POSTURE :



Si vous enchaînez plusieurs postures de flexion avant au sol, vous pouvez terminer la série avec PURVOTTANASANA ou une posture de cambré. Sinon, pas la peine d'intégrer une contre-posture.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des douleurs dans le dos, gardez les jambes pliées, pieds activés vers le ciel et travaillez la posture en mettant l'accent sur la longueur du dos.

En cas de grossesse, écartez légèrement les jambes l'une de l'autre de manière à laisser de la place au ventre.



JANU SHIRASANA

Pour travailler la souplesse des muscles ischio-jambier, du dos, des chevilles et des hanches.

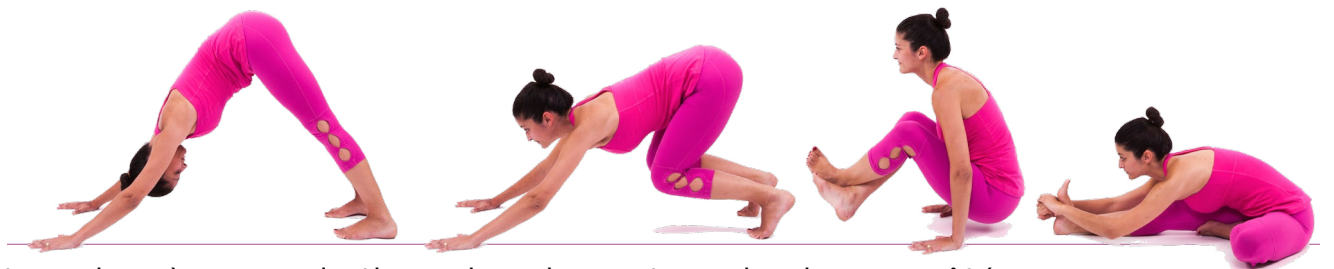


RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Ramenez ensuite votre pied droit, cheville fléchie, genoux ouvert vers le sol, contre votre cuisse gauche. Placez vos mains sur la jambe tendue. Prenez une grande inspiration, allongez la colonne et activez la jambe tendue et ses orteils vers le ciel. A l'expiration, ramenez le buste en direction de l'avant. Gardez la colonne droite, et pensez à faire partir le mouvement du bassin et à ramener le ventre vers la cuisse plutôt qu'à ramener la tête vers le genoux. Si vous avez assez de souplesse, attrapez le bord extérieur de votre pied avec vos mains.



Pour les élèves plus avancés, vous pouvez également partir du CHIEN LA TÊTE EN BAS et sauter directement au sol en faisant passer vos jambes à travers vos bras.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture de chaque côté.



LA POSTURE :

La JAMBE TENDUE est active pendant toute la posture, pied fléchi vers le ciel. On a souvent tendance à oublier d'activer les pieds une fois dans la posture. Mais gardez votre conscience sur l'ensemble du corps, pieds y compris !

Gardez les HANCHES droites, le BASSIN doit être perpendiculaire à la jambe tendue.

Le TALON DE LA JAMBE TENDUE ne se décolle pas du sol. Il faut donc trouver un équilibre subtil entre l'activation du genoux et garder le talon au sol.

La COLONNE reste droite, quitte à descendre moins.

Pensez à ramener votre VENTRE vers votre cuisse et à faire partir le mouvement du bassin plutôt que de ramener la tête vers la jambe tendue.

Sur chaque INSPIRE, allongez un peu plus la COLONNE en imaginant que quelqu'un vous tire le sommet du crâne avec une ficelle et sur chaque expire, essayez de ramener le GENOUX DE LA JAMBE PLIÉE vers le sol tout en relâchant les épaules.

Les ÉPAULES sont loin des oreilles.

Si vous attrapez le bord extérieur de la jambe tendue avec vos MAINS, activez les COUDES vers l'extérieur pour créer de l'espace entre les OMOPLATES. Si vous avez les MAINS sur votre jambe, relâchez les COUDES vers le sol.

Si vous n'avez pas de problème de NUQUE, regardez vos orteils, sinon, relâchez la TÊTE.



SORTIR DE LA POSTURE :

Prenez une dernière grande inspiration en allongeant la colonne, expirez sur place et à la prochaine inspiration, redressez ensuite le buste et relâchez la jambe pliée devant vous. Puis passez à l'autre côté.



Pour les élèves plus avancés, vous pouvez également intégrer un VINYASA entre chaque posture assise. A ce moment là, pliez vos jambes en tailleur, ancrez vos mains dans le sol de part et d'autre des fessiers et soulevez le bassin vers l'arrière de manière à décoller les fesses (et les pieds si possible) du sol sur une inspiration. A l'expiration, lancez les jambes vers l'arrière pour venir en PLANCHE ou en CHATURANGA. A l'inspiration, passez en URDHVA MUKHA puis à l'expiration en CHIEN LA TÊTE EN BAS.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Utilisez une sangle que vous passerez derrière les pieds et que vous attraperez avec vos mains en ramenant les coudes vers l'arrière et contre votre buste, pour garder la colonne droite et faire partir le mouvement du bassin.

ALLER PLUS LOIN :

Si vous pouvez poser votre ventre sur les cuisses, attrapez votre poignet droit avec votre main gauche à l'arrière du pied de la jambe tendue.



ALLER PLUS LOIN :

Pour travailler la souplesse de la cheville et sentir où se trouve MULA BANDHA, vous pouvez pratiquer JANU SIRGASANA B. A la place de disposer le pied de la jambe pliée contre la cuisse, pliez la cheville de manière à former un angle droit et essayez de ramener le dos du pied au sol (oui oui, j'ai bien dit le dos du pied!). Votre talon regarde donc idéalement vers le ciel. Placez vos mains de part et d'autre de vos fessiers et, sur une inspiration, soulevez les fessiers du sol et ensuite placez votre talon entre les parties génitales et l'anus. Relâchez ensuite les fessiers sur votre cheville toujours pliée, dos du pied au sol. Effet MULA BANDHA garanti !



CONTRE-POSTURE :



Si vous enchaînez plusieurs postures de flexion avant au sol, vous pouvez terminer ainsi la série avec PURVOTTANASANA ou une posture de cambré. Sinon, pas la peine d'intégrer une contre-posture. Vous pouvez secouer les jambes devant vous si besoin.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des douleurs dans le dos, gardez la jambe qui est sensée être tendue pliée, pied activé vers le ciel et travaillez la posture en mettant l'accent sur la longueur du dos.
En cas de grossesse, vous pouvez ouvrir la jambe tendue sur le côté. Le talon de la jambe pliée se trouve alors au niveau du périnée. Vous avez donc de la place pour le ventre lorsque vous descendez le buste vers l'avant.
Si vous avez des problèmes de genoux, placez une paire de chaussettes ou alors une serviette pliée dans le creux du genoux de la jambe pliée. Cela créera de l'espace au niveau de l'articulation du genoux et enlèvera la tension qu'il peut y avoir dessus.
Si vous avez des problèmes de hanches, placez un coussin sous la jambe pliée.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL



UPAVISTA KONASANA

Pour travailler la souplesse des hanches, du dos et des muscles ischio-jambiers.



RENTREER DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Placez ensuite vos mains au sol à l'arrière du dos et écartez les jambes tendues le plus possible sur les côtés. Ramenez les mains vers l'avant au sol. Prenez une grande inspiration, grandissez-vous et à l'expiration, marchez avec vos mains et ramenez le buste vers l'avant en faisant partir le mouvement du bassin.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

Gardez bien les FESSIERS ancrés dans le sol.

Gardez les PIEDS activés vers le ciel.

Imaginez que vous voulez placer votre STERNUM sur le sol. Ce n'est pas grave si vous ne descendez pas beaucoup. Mettez l'accent sur la longueur de la COLONNE.

Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous, sur chaque expire, essayez de ramener le sternum un peu plus vers le sol.

Les ÉPAULES et le VISAGE sont relâchés.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, marchez avec doigts vers vous jusqu'à ramener le buste au dessus des hanches. A l'expiration, ramenez les jambes devant vous.





LES VARIATIONS :

Vous pouvez également pratiquer un étirement des flancs en **UPAVISTA KONASANA**. Placez-vous dans la posture initiale puis placez votre main droite, paume de main vers le ciel, sur le tibia droit. Prenez une grande inspiration, grandissez-vous et levez le bras gauche vers le ciel. A l'expiration, ramenez le côté droit du buste vers la jambe droite et essayez d'attraper l'orteil du pied droit avec vos mains. Si cela n'est pas accessible, gardez le bras gauche au dessus de vous en allongeant bien tout le côté gauche du corps, des hanches au bout des doigts. Gardez le cœur tourné vers le ciel (on a tendance à fermer l'épaule gauche, mais gardez bien l'épaule dégagée et ouverte).



Restez 5 respiration dans la posture. Sur une inspiration, redressez-vous. Puis passez de l'autre côté.

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse, gardez les mains à l'arrière du dos et travaillez la longueur de la colonne.

Vous pouvez également placer une brique sous vos fessiers pour faire travailler la gravité en votre faveur. Placez alors les mains devant vous.



CONTRE-POSTURE :



A la fin de la posture, allongez les jambes devant vous et placez ensuite vos mains au sol à l'arrière du dos, à environ 10 centimètres des fessiers. Pliez les genoux et placez la plante des pieds au sol à la largeur des hanches. Relâchez les deux jambes pliées d'un côté puis de l'autre pour soulager les hanches.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de dos ou une blessure aux ischio-jambiers, gardez les jambes pliées, pieds fléchis vers le ciel et ne descendez pas profondément.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL



BADDA KONASANA

Pour travailler la souplesse des hanches, du dos, des chevilles.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Pliez les genoux et ramenez vos plantes de pied l'une contre l'autre en essayant de ramener les pieds le plus proche possible du bassin. Crochetez vos doigts et placez vos paumes de main sous les pieds. Prenez une grande inspiration, comme si quelqu'un vous tirait le sommet du crâne avec une ficelle et à l'expiration, ramenez le buste vers l'avant en gardant la colonne droite. Sur chaque inspiration, imaginez que vous voulez placer votre sternum au sol.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

Gardez bien les FESSIERS ancrés dans le sol.

Gardez les Coudes contre votre BUSTE et utilisez-les pour pousser légèrement vos CUISSES vers le sol.

Imaginez que vous voulez placer votre STERNUM sur le sol. Ce n'est pas grave si vous ne descendez pas beaucoup. Mettez l'accent sur la longueur de la COLONNE.

Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous, sur chaque EXPIRE, essayez de ramener les CUISSES et les GENOUX un peu plus vers le sol.

LES ÉPAULES sont loin des OREILLES.



SORTIR DE LA POSTURE :

A l'inspiration, redressez-le buste en gardant la colonne droite pour la version dos droit ou vertèbre par vertèbre pour la version dos rond.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Cette posture est accessible quel que soit votre niveau et votre anatomie, même si vos genoux sont très loin du sol.



CONTRE-POSTURE :



A la fin de la posture, allongez les jambes devant vous et placez ensuite vos mains au sol à l'arrière du dos, à environ 10 centimètres des fessiers. Pliez les genoux et placez la plante des pieds au sol à la largeur des hanches. Relâchez les deux jambes pliées d'un côté puis de l'autre pour soulager les hanches.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de genoux ou de hanche, placez un coussin sous chaque cuisse.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL



MARICHYASANA A

Pour travailler la souplesse des du dos et des muscles ischio-jambiers. Mais surtout pour assouplir les psoas. Idéal pour les nageurs et les coureurs ! Posture qui fait travailler les deux hémisphères du cerveau, donc c'est bon pour les neurones ! Stimule également le système digestif.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Pliez le genou droit en plaçant la plante du pied au sol. Ramenez le talon de la jambe pliée le plus proche possible de vos fessiers en vous aidant de vos mains. Le pied de la jambe pliée doit se trouver à une distance de main (soit environ 10 centimètres) de la cuisse. Placez votre main gauche sur votre tibias droit. Prenez une grande inspire et levez le bras droit vers le ciel. A l'expiration, ramenez le buste et le bras droit vers l'avant, le bras droit à l'intérieur de la cuisse droite. A l'inspiration, roulez l'épaule droite vers l'intérieur en pliant le coude, de manière à ce que votre bras droit encercle la cuisse droite. La main droite se retrouve donc dans le dos. A l'expiration, lâchez la main gauche qui était sur le tibias et ramenez le bras à l'arrière du dos. Essayez d'attraper le poignet droit avec votre main gauche dans le dos ou essayez de crocheter les doigts, pour fermer la posture.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

La FESSE GAUCHE reste au sol mais la FESSE DROITE se soulève (pas trop non plus, choisissez la voie du milieu). Faites jouer la gravité en ramenant le poids du corps vers la JAMBE TENDUE. Gardez le PIED DE LA JAMBE TENDUE activé vers le ciel. La JAMBE PLIÉE reste bien contre le BUSTE. Le PIED est bien ancré dans le sol. Dégagez la NUQUE, tirez les OMOPLATES vers l'arrière. Cela vous permettra de dégager le STERNUM. Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous, sur chaque EXPIRE, essayez de ramener le STERNUM un peu plus vers la JAMBE TENDUE. Si vous n'avez pas de problème de cou, regardez vers les ORTEILS DE LA JAMBE TENDUE. Sinon, relâchez la TÊTE vers le sol.



SORTIR DE LA POSTURE :

Redressez le buste sur une inspiration et relâchez les bras sur une expiration. Relâchez la jambe pliée au sol.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse, placez une brique sous vos fessiers pour faire travailler la gravité en votre faveur.



N'hésitez pas à utiliser une sangle si vous n'arrivez pas à attraper vos mains.



CONTRE-POSTURE :



Si vous enchaînez plusieurs postures de flexion avant au sol, vous pouvez terminer la série avec PURVOTTANASANA ou une posture de cambré. Sinon, pas la peine d'intégrer une contre-posture.



LES CONTRE-INDICATIONS :



En cas de grossesse, déplacez le pied de la jambe pliée vers l'extérieur pour avoir la place pour le ventre. En cas de surpoids, déplacez le pied de la jambe pliée vers l'extérieur et travaillez la posture sans placer les bras et les mains dans le dos, mais en gardant les mains posées au sol.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL



MARICHYASANA C

Pour travailler la souplesse du dos et des muscles ischio-jambiers.
Posture qui fait travailler les deux hémisphères du cerveau, donc c'est bon pour les neurones ! Stimule également le système digestif.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes allongées devant vous. Pliez le genou droit en plaçant la plante du pied au sol. Ramenez le talon de la jambe pliée le plus proche possible de vos fessiers en vous aidant de vos mains, à une distance de main (soit environ 10 centimètres) de la cuisse. Pivotez le buste en direction de la jambe pliée et placez votre main droite au sol, à l'arrière du dos. Pliez le coude gauche et placez l'avant bras à l'extérieur de la cuisse droite (jambe pliée). A l'inspiration, grandissez-vous, à l'expiration, pivotez vers l'arrière un peu plus.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

LES FESSIERS restent cette fois-ci bien ancrés au sol.
Gardez le PIED DE LA JAMBE TENDUE activé vers le ciel.
La JAMBE PLIÉE reste bien contre le buste. Le PIED est bien ancré dans le sol. La tendance consiste à ramener le GENOUX DE LA JAMBE PLIÉE vers l'intérieur, veillez à le garder bien ancré au dessus de la CHEVILLE.
Utilisez la MAIN POSÉE AU SOL pour allonger la COLONNE.
LES DOIGTS DE LA MAIN GAUCHE sont activés vers le ciel. Utilisez la pression du BRAS sur la CUISSE pour pivoter un peu plus.
Dégagez la NUQUE, créez de l'espace entre les OMOPLATES et baissez les ÉPAULES vers le bas.
Sur chaque INSPIRE, grandissez-vous, sur chaque EXPIRE, essayez pivoter un peu plus vers l'arrière.
La TÊTE est tournée vers l'arrière.



SORTIR DE LA POSTURE :

Prenez une dernière grande inspiration pour allonger la colonne une dernière fois et sur une expiration, ramenez le buste face et relâchez la jambe pliée au sol.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse dans le dos ou dans les épaules, à la place de passer le coude gauche à l'arrière de la cuisse, enlancez la cuisse avec votre bras. Gardez tout de même la colonne bien droite.



ALLER PLUS LOIN :

En ASHTANGA, on conseille aux élèves de « fermer » la posture, c'est à dire que la main gauche, au lieu d'être activée vers le ciel, va chercher la main droite dans le dos. Il faut donc faire une rotation interne de l'épaule gauche, lâchez la main droite qui était au sol pour faire également une rotation interne de l'épaule droite. Les mains se rencontrent alors dans le dos. Ainsi idéalement, on attrapera le poignet gauche avec la main droite. Vous pouvez également utiliser une sangle si vous n'arrivez pas à joindre les mains.

Cela dit, je n'aime pas beaucoup cette variation car on cherchera souvent davantage à « fermer » la posture plutôt qu'à garder la colonne droite. Si vous sentez que votre colonne s'affaisse quand vous crochetez les doigts, préférez pratiquer la version initiale.



CONTRE-POSTURE :

MARICHYASANA C est une torsion, il s'agit donc d'une possibilité de contre-posture après un cambré.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Grossesse.

En cas de surpoids, déplacez le pied de la jambe pliée à l'extérieur de la jambe tendue et placez la plante du pied droit vers le genou gauche (loin des fessiers). Vous aurez alors plus de place pour pivoter le haut du corps.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL



PURVOTTANASANA, LA TABLE

Pour travailler l'ouverture des épaules, la force dans les bras, les cuisses et les fessiers. Je l'ai classé dans les postures assises mais c'est aussi un cambré.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, les jambes pliées devant vous, pieds à plat sur le sol à environ 30 centimètres des fessiers. Placez vos mains au sol à l'arrière du dos, les doigts en direction de vos fessiers, à environ 10 centimètres des fessiers. Ancrez bien les plantes des pieds et les paumes de main dans le sol et sur une inspiration, soulevez les fessiers vers le ciel. Relâchez la tête vers l'arrière si c'est possible.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

PIEDS et MAINS sont bien ancrés dans le sol.

LES GENOUX sont pliés.

Imaginez que VOS HANCHES sont légères, légères, légères.

Idéalement, votre BUSTE, VOS FESSIERS et VOS CUISSES forment une ligne droite. Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas grave, cela viendra avec un peu de pratique !

Sur chaque INSPIRE, essayez de ramener les HANCHES et les FESSIERS un peu plus vers le ciel.

La TÊTE est relâchée vers l'arrière.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, relâchez les fessiers au sol.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Cette posture est a priori accessible aux débutants.

ALLER PLUS LOIN :

La posture complète de PURVOTTANASANA consiste à garder les jambes allongées au lieu de plier les genoux.

Pour se faire, asseyez-vous au sol, jambes allongées devant vous. Placez vos mains au sol à l'arrière du dos, les doigts en direction de vos fessiers, à environ 10 centimètres des fessiers. Pointez les orteils vers l'avant et tendez les chevilles. Sur une inspiration, ramenez les orteils au sol en roulant les talons vers l'avant. Les hanches se lèvent automatiquement. Comme pour la demie posture, relâchez la tête vers le sol, ouvrez le sternum vers le ciel et ramenez les hanches vers le ciel également. Attention aux crampes dans les pieds ou les mollets !



CONTRE-POSTURE :



J'ai volontairement mis PURVOTTANASANA à la fin du chapitre des postures assises car c'est une bonne contre-posture lorsqu'on a fait beaucoup de flexions en avant. Cela permet d'inverser l'énergie du dos et des épaules.

Mais vous pouvez toutefois effectuer une contre-posture après, notamment si vous avez choisi de faire plusieurs cycles de TABLE/DEMIE-TABLE ou si vous êtes restés longtemps dans la posture. Je vous conseillerais alors, une fois sorti de la posture, de pratiquer une torsion au sol de chaque côté.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Grossesse.

Blessures à l'épaule.

Si vous avez la nuque fragile ou des problèmes de cou, gardez la tête droite et ne la relâchez pas vers l'arrière.



RETOUR VERS LES POSTURES AU SOL

8. LES CAMBRÉS

LES POSTURES DE CAMBRÉS permettent d'ouvrir la cage thoracique et donc d'améliorer nos capacités respiratoires. Comme les poumons s'oxygènent mieux, les cambrés ont également un effet énergisant sur l'organisme.

Ce sont aussi des postures fantastiques lorsqu'on passe beaucoup de temps assis sur une chaise ou devant un écran d'ordinateur. Le haut du corps tend alors à s'affaisser vers l'avant. Pratiquer régulièrement des cambrés permet d'inverser cette tendance.

Autre point intéressant, on dit en Yoga que les postures au sol sont des postures d'introspection, tandis que les cambrés, en nous ouvrant le coeur, nous ouvrent au monde. Ce sont donc des postures qui redonnent confiance en soi et en autrui.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



URDHVA MUKHA SVANASANA, LE CHIEN LA TÊTE EN HAUT ET BHUJANGASANA, LE COBRA

Pour travailler l'ouverture du cœur, la force dans les bras, dans le dos et dans les jambes (les jambes ne sont actives que dans URDHVA MUKHA SVANASANA). Ces deux postures sont pratiquées très régulièrement en VINJASA YOGA car elles font partie de LA SALUTATION AU SOLEIL. Il est donc important de bien les maîtriser si vous ne voulez pas vous faire mal au dos !



N'hésitez pas à pratiquer BHUJANGASANA pour vous échauffer avant de pratiquer URDHVA MUKHA. Vous pouvez également pratiquer LE COBRA si vous manquez de force dans les bras ou dans le dos pour pratiquer LE CHIEN LA TÊTE EN HAUT.



RENTREZ DANS LA POSTURE D'URDHVA MUKHA :

Allongez-vous sur le ventre, front au sol. Placez vos paumes de mains sur le sol sous vos épaules. Serrez les coudes l'un vers l'autre. Sur une inspiration, poussez avec vos mains dans le sol jusqu'à ce que vos bras se tendent.



Si vous pratiquez LE CHIEN LA TÊTE EN HAUT au sein d'une SALUTATION AU SOLEIL, descendez en CHATURANGA à 5 cm du sol sur une expiration. Sur une inspiration, poussez dans vos mains pour redresser le dos jusqu'à ce que vos bras se tendent.



RENTREZ DANS LA POSTURE DE BHUJANGASANA :

Allongez-vous sur le ventre, front au sol. Placez vos paumes de mains sur le sol sous vos épaules. Serrez les coudes l'un vers l'autre. Ramenez le bassin vers le sol. Ensuite sur une inspiration, redressez le buste vers le ciel en utilisant la force de votre dos plutôt que celle de vos bras.



Si vous pratiquez LE COBRA au sein d'une SALUTATION AU SOLEIL, descendez alors en CHATURANGA jusqu'à ce que votre corps repose complètement au sol sur une expiration. Placez également votre front au sol. Sur une inspiration, redressez le buste vers le ciel.





LA POSTURE D'URDHVA MUKHA SVANASANA :

Les MAINS sont bien ancrées dans le sol, les DOIGTS écartés, les INDEX dans la prolongation des POIGNETS (ou parallèles à votre tapis).

Roulez les ÉPAULES vers l'arrière et vers le sol pour éviter de vous effondrer dans la posture. C'est l'erreur la plus commune dans cette position. On a tendance à affaisser le haut du corps. Or, les BRAS doivent être bien tendus, le CŒUR ouvert vers le ciel, les épaules basses, comme si vous cherchiez à ramener votre STERNUM vers le ciel.

Les POIGNETS sont bien en dessous des ÉPAULES.

A priori, on regarde vers le ciel mais si vous avez la NUQUE fragile, n'hésitez pas à regarder droit devant vous, la nuque droite.

Au niveau des JAMBES, seul le DOS DES PIEDS touche le sol. Les JAMBES étant le plus actives possible, les CUISSES et le BASSIN se décollent du sol. N'hésitez pas à activer vos FESSIERS pour enlever un peu de pression dans les LOMBAIRES.

Sentez la peau du VENTRE qui s'étire dans la posture.



Restez 5 respirations ou 1 inspiration si vous intégrez LE COBRA à une SALUTATION AU SOLEIL.



LA POSTURE DE BHUJANGASANA :

Les MAINS sont bien ancrées dans le sol, les DOIGTS écartés, les INDEX dans la prolongation des POIGNETS (ou parallèles à votre tapis).

Les BRAS restent pliés et on essaye de ramener les COUDES l'un vers l'autre.

Roulez les ÉPAULES vers l'arrière et vers le sol pour éviter de vous effondrer dans la posture.

Le STERNUM est bien ouvert.

Les POIGNETS sont bien en dessous des épaules.

A priori, on regarde vers le ciel mais si vous avez la NUQUE fragile, n'hésitez pas à regarder droit devant vous, la nuque droite.

Au niveau du bas du corps, ancrez bien votre BASSIN dans le sol, comme si vous souhaitiez ramener vos HANCHES vers l'avant du tapis. Les JAMBES et le BASSIN reposent donc sur le sol. Les JAMBES sont légèrement activées vers l'intérieur.



Restez 5 respirations ou 1 inspiration si vous intégrez LE COBRA à une SALUTATION AU SOLEIL.



SORTIR D'URDHVA MUKHA SVANASANA :



Sur une expiration, repliez les bras, relâchez le ventre sur le sol et reposez le front au sol, toujours coudes l'un vers l'autre et paumes de mains sous les épaules.

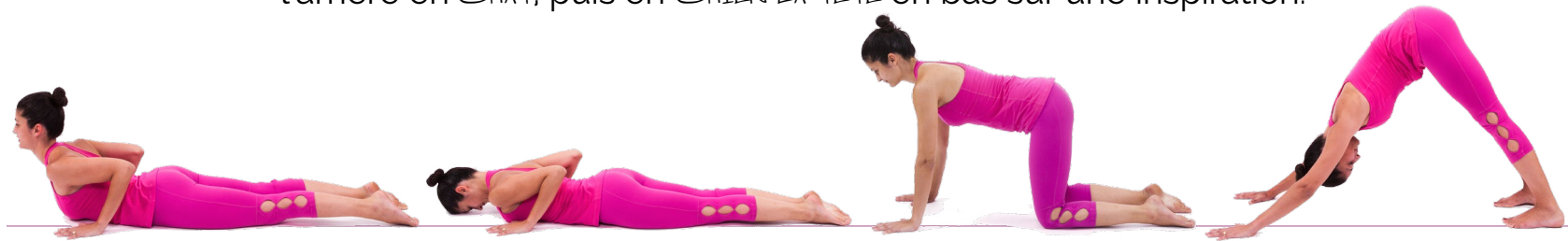
Si vous pratiquez LE CHIEN TÊTE EN HAUT au sein d'une SALUTATION AU SOLEIL, sur une expiration, poussez le poids du corps vers l'arrière, roulez sur vos orteils (dans le cas où vos orteils vous le permettent, sinon, fléchissez simplement les chevilles) et venez vous placer en CHIEN LA TÊTE EN BAS. Si cette transition vous demande trop d'effort, n'hésitez pas à poser vos genoux au sol avant de passer en CHIEN LA TÊTE EN BAS.



SORTIR DE BHUJANGASANA :

Sur une expiration, relâchez le ventre au sol et reposez le front au sol, toujours coudes l'un vers l'autre et paumes de mains sous les épaules.

Si vous pratiquez LE COBRA au sein d'une SALUTATION AU SOLEIL, relâchez également le ventre au sol sur une expiration puis poussez dans vos mains pour ramener le poids du corps vers l'arrière en CHAT, puis en CHIEN LA TÊTE EN BAS sur une inspiration.



LES VARIATIONS :

BHUJANGASANA est une bonne variation à URDHVA MUKHA, notamment si vous souffrez d'un mal au dos (vous pouvez ainsi jauger vous-même la profondeur du cambré) ou si vous manquez de force dans les bras ou dans le dos pour vous maintenir en URDHVA MUKHA sans vous effondrer au niveau des épaules. Une bonne variation lorsqu'on souffre des lombaires peut également consister à garder les chevilles pliées en URDHVA MUKHA (comme si vous étiez en PLANCHE). La cambrure du dos est ainsi moins profonde.



CONTRE-POSTURE :



Si vous pratiquez le COBRA ou le CHIEN LA TÊTE EN HAUT en tant que tel, vous pouvez commencer par faire rouler vos hanches de droite à gauche une fois que vous êtes allongés sur le ventre. Vous pouvez également pratiquer le CHIEN LA TÊTE EN BAS ou BALASANA.

LES CONTRE-INDICATIONS :

- En cas de grossesse.
- Si vous avez des problèmes de dos.
- En cas de blessure aux poignets.
- En cas de migraine.
- Si vous avez une blessure à la nuque, gardez la tête bien droite.



DWI PADA PITAM, LE DEMI-PONT

Pour travailler l'ouverture des épaules, du sternum, la force dans les cuisses et la souplesse du dos et du cou. C'est le cambré le plus facile de la série que je vous propose ici et si je devais recommander de ne pratiquer qu'un seul cambré, ce serait probablement celui-ci ! En effet, non seulement il permet de travailler l'ensemble du corps en douceur, mais il masse aussi les vertèbres ! Si vous souffrez de problèmes de dos, vous pouvez pratiquer DWI PADA PITAM plutôt qu'un autre cambré.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez vous sur le dos, les bras le long du corps, paumes tournées vers le sol. Pliez les genoux et ramenez ensuite les plantes de pied au sol à la largeur des hanches, le plus près possible de vos fessiers. Ancrez bien les plantes de pied par terre. A l'inspiration, poussez les pieds dans le sol et levez les hanches vers le ciel en activant les fessiers. Ramenez les paumes de main l'une contre l'autre, au sol, sous les hanches. Gardez les bras tendus et crochetez les doigts.



Selon l'effet recherché, on restera ainsi de 5 à 10 respirations dans la posture. En général, je pratique trois séries de 5 respirations et je prends une grande inspiration et une grande expiration dos au sol pour bien relâcher la colonne entre chaque cycle. Vous pouvez aussi pratiquer différentes variations pour chaque cycle (en allant de la variation la plus facile à la plus difficile) (voir [les variations](#)).



LA POSTURE :

PIEDS et BRAS sont bien ancrés dans le sol. Ne crispez pas les orteils !

Les PIEDS sont à la largeur des HANCHES.

La posture part dans deux direction. A la fois les HANCHES et FESSIERS vers le ciel, et le STERNUM vers le MENTON. Plus vous ramenez les CLAVICULES et le STERNUM vers le MENTON, plus vous permettrez à votre CAGE THORACIQUE de s'ouvrir et donc vous aurez plus d'espace pour respirer.

Sur chaque INSPIRE, essayez de ramener les HANCHES et les FESSIERS un peu plus vers le ciel.



SORTIR DE LA POSTURE :

Décrochetez les mains et ramenez les paumes de main au sol, bras le long du corps. Sur une expiration, ramenez la colonne vertébrale au sol en partant du haut du dos et déposez les vertèbres au sol l'une après l'autre.





LES VARIATIONS :

Il existe une variation très agréable et très bénéfique pour masser le haut du dos, qui consiste à faire **DWI PADA PITAM** sur un cycle de respiration en accompagnant le mouvement avec les bras. Gardez les bras le long du corps, paumes de main vers le sol. Sur une inspiration, levez les hanches vers le ciel en amenant en même temps les bras tendus vers la tête. Les bras touchent le sol en même temps que les hanches sont parvenues le plus haut possible, à la fin de l'inspiration. Puis à l'expiration, ramenez la colonne au sol, vertèbre par vertèbre tout en ramenant les bras le long du corps. Les bras arrivent au sol en même temps que les fessiers, à la fin de l'expiration. Faites plusieurs cycles comme ceci (entre 3 et 5). Puis passez à une contre-posture.



PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse dans les épaules, gardez les paumes de mains ancrées dans le sol, bras le long du corps, pendant toute la posture au lieu de crocheter les doigts.



ALLER PLUS LOIN :

Si vous avez une grande souplesse du dos, vous pouvez également choisir de faire une variation en attrapant les chevilles avec les mains au lieu de les crocheter au sol.



CONTRE-POSTURE :



Toujours dos au sol, ramenez les cuisses sur le ventre et placez les mains sur les tibias, sous les genoux. Faites des petites cercles avec votre sacrum sur le sol, dans un sens, puis l'autre. Si vous avez enchaîné plusieurs cycles de **DWI PADA PITAM**, n'hésitez pas à terminer par une **TORSION AU SOL** de chaque côté, pour relâcher complètement le dos.

LES CONTRE-INDICATIONS :

En cas de grossesse, peut se pratiquer jusqu'à la fin du deuxième trimestre.

Si vous avez une blessure à l'épaule, préférez la version bras au sol.

En cas de problèmes de genoux, éloignez vos pieds de vos fessiers. Ainsi, vous activerez vos cuisses et enlèverez de la pression de vos genoux.

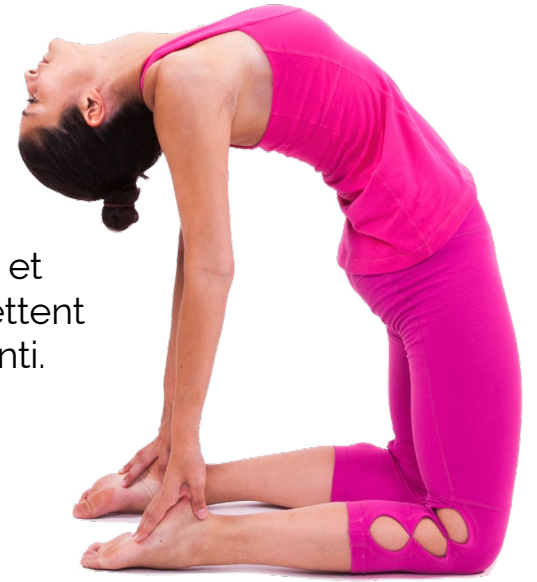


RETOUR VERS LES CAMBRÉS



USTRASANA, LE CHAMEAU

Pour travailler l'ouverture des épaules, du sternum, la force dans les cuisses et la souplesse du dos. Il existe de multiples variations d'USTRASANA qui permettent de l'adapter facilement en fonction de votre morphologie et de votre ressenti.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Mettez-vous à genoux sur votre tapis, les fessiers levés. Placez vos genoux à la largeur des hanches. Fléchissez les chevilles et ramenez les orteils vers le sol. Placez vos paumes de main sur votre sacrum, doigts vers le sol. Prenez une grande inspire, ramenez vos coudes l'un vers l'autre et ouvrez le cœur tout en allongeant la colonne vertébrale. A l'expiration, placez votre main droite sur votre talon droit, doigts vers l'avant. Si tout va bien, placez votre main gauche sur votre talon gauche. Prenez une grande inspiration et ramenez les hanches vers l'avant en relâchant la tête vers l'arrière.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture. Vous pouvez aussi faire 3 cycles de 5 respirations en pratiquant une variation différente pour chaque cycle (en allant de la variation la plus facile à la plus difficile).



LA POSTURE :

Les GENOUX sont à la largeur des HANCHES. Placez une couverture en dessous si le fait de les garder au sol vous fait mal.

Comme pour DWI PADA PITAM, la posture part dans deux directions. Les HANCHES vont vers l'avant (imaginez que quelqu'un vous tire le bas du dos vers l'avant avec une sangle) et le STERNUM vers le ciel.

Aidez vous de vos FESSIERS pour ramener les HANCHES vers l'avant, ainsi que les ÉPAULES en avant.

Selon votre souplesse, vous pouvez poser soit les DOIGTS, soit la PAUME DE MAIN SUR LES TALONS.

Dégagez la NUQUE en ramenant les OMOPLATES vers le sol.

Relâchez la TÊTE vers l'arrière.



SORTIR DE LA POSTURE :



Prenez une grande inspiration et décollez les mains des talons en même temps que vous redressez la tête. La tête emmène le reste du buste au dessus des fessiers. Joignez les mains en ANJALI MUDRA.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse dans les épaules ou que vous avez des problèmes de dos, ne placez pas les mains sur les talons mais gardez les doigts sur le sacrum pendant toute la posture, en ramenant les hanches vers l'avant et les coudes l'un vers l'autre. Gardez la tête droite si nécessaire.



Vous pouvez également garder les chevilles fléchies. La distance à parcourir sera donc moins grande et vous aurez plus de stabilité.



Vous pouvez ne placer qu'une seule main sur le talon et allonger l'autre bras vers l'arrière. N'oubliez pas alors de faire la posture de chaque côté !



ALLER PLUS LOIN :

La posture complète est déjà une posture relativement avancée.



CONTRE-POSTURE :



Une fois que vous êtes sortis de la posture, restez quelques respirations en VAJRASANA, puis replacez le buste au dessus des fessiers, arrondissez la colonne et placez le sommet du crâne au sol. Fléchissez les chevilles si ce n'est pas déjà le cas, et attrapez le bord extérieur de vos pieds avec vos mains. Sur les inspirations, poussez les fessiers vers le ciel. C'est la posture du LAPIN. Très mignon et très efficace pour soulager la colonne !

LES CONTRE-INDICATIONS :

Insomnie, blessures de la colonne.

En cas de douleurs chroniques dans le bas du dos, préférez la version plus facile. Basculez bien le bassin vers l'avant et activez bien vos fessiers pour protéger votre sacrum et vos lombaires.

Si vous êtes enceinte, préférez la version la plus facile.

Si vous avez des problèmes de nuque, gardez la tête droite. Ne la relâchez pas vers le sol.

Si vous avez une blessure à l'épaule, pratiquez plutôt la version plus facile, mais très précautionneusement.



RETOUR VERS LES CAMBRÉS



URDHVA DHANURASANA ou CHAKRASANA, LE PONT

Pour travailler l'ouverture des épaules, du sternum, la force dans les bras et les cuisses, et la souplesse du dos et des poignets. Le PONT est une posture relativement avancée. Ne la pratiquez que si vous n'avez pas de problème de dos ou d'épaule. Si vous n'êtes pas familier avec cette posture, pratiquez la sous l'oeil bienveillant d'un enseignant qualifié.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le dos, genoux repliés et plantes de pied au sol. Les pieds sont à la largeur des hanches, à quelques centimètres des fessiers. Pliez les coudes et placez vos paumes de main au sol, à côté de vos oreilles (les doigts sont donc naturellement tournés vers les épaules).

Si vous ne parvenez pas à poser les paumes de main au sol à côté des oreilles, préférez travailler une autre posture de cambré et pratiquez ainsi régulièrement des postures pour assouplir vos poignets (la PLANCHE par exemple) et pour ouvrir les épaules (DWI PADA PITAM, avec les doigts crochetés au sol par exemple ou les échauffements de épaules).

Sur une inspiration, poussez avec vos mains dans le sol pour ramener le sommet du crâne au sol. Expirez sur place. Puis à la prochaine inspiration, en n'ouvrant pas les coudes vers l'extérieur, poussez les mains et les pieds dans le sol et décollez la tête du sol en levant les hanches vers le ciel.



Selon l'effet recherché, on restera de 5 à 10 respirations dans la posture. Vous pouvez aussi faire 3 cycles de 5 respirations si vous cherchez à travailler les cambrés en particulier.



LA POSTURE :

A priori, il ne faut pas que les coudes partent sur les côtés lorsque vous montez dans la posture. Je pense que c'est bien de ne pas le faire pour créer de la force dans les bras. Placez une sangle autour de vos avant bras pour éviter ce mouvement. Toutefois, certains profs vous conseilleront au contraire d'ouvrir les coudes sur le côté. C'est donc à vous de voir !

Les pieds sont à la largeur des hanches. A priori, il faut garder les pieds parallèles. Sauf si vous ressentez des douleurs dans les genoux, dans ce cas, ouvrez légèrement les orteils vers l'extérieur.

Activez vos fessiers pour protéger votre sacrum et vos lombaires.

Ramenez le poids du corps vers l'avant, vers les épaules, et poussant avec les pieds dans le sol.

Le cou et la tête sont complètement relâchés.

Continuez de respirer lentement et profondément (en ujjayi si possible). Dans les postures plus difficiles, on a souvent tendance à bloquer le souffle. Cela ne vous aidera en rien !



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, pliez les coudes et relâchez la colonne au sol, vertèbre par vertèbre en partant du cou. Allongez les jambes devant vous au fur et à mesure si nécessaire.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous manquez de souplesse dans les poignets et les épaules, vous pouvez tout de même essayer la posture en plaçant deux briques contre un mur. Allongez-vous dos au sol, la tête placée entre les deux briques perpendiculaires au mur. Placez vos paumes de main sur les briques et essayez de monter dans la posture de cette manière.



Si vous manquez de force dans les bras pour monter dans la posture complète, travaillez CHAKRASANA en encerclant vos avant bras avec une sangle (pour connaître la largeur de la sangle nécessaire, elle doit vous permettre de pouvoir placer les avant bras le long de votre buste quand vous n'êtes pas dans la posture). La sangle est donc placée au dessus des coudes. Sur une inspiration, placez le sommet du crâne au sol. Essayez de monter sur une inspiration ou restez dans la variation sommet du crâne au sol.



ALLER PLUS LOIN :

Si vous êtes à l'aise avec CHAKRASANA, vous pouvez ramener le poids du corps sur une jambe puis lever l'autre vers le ciel. Les sensations sont assez fun !



CONTRE-POSTURE :



Ne passez pas directement à une contre-posture mais prenez le temps de rester dans une posture « intermédiaire » pour permettre au dos de se relâcher mais surtout pas trop brusquement. Toujours allongé sur le dos, je vous conseille de commencer par ramener vos cuisses sur le ventre puis faire des petites cercles avec le bas du dos, mains sous les genoux. Passez ensuite par des torsions au sol. Et enfin, pourquoi pas, par PASHIMOTTANASANA.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Insomnie, blessures de la colonne, Grossesse

En cas de douleurs chroniques dans le bas du dos, préférez ne pas pratiquer CHAKRASANA. Ne pratiquez pas la posture si vous avez une blessure à la nuque, au poignet ou aux épaules.



LA TORSION AU SOL, UNE DES CONTRE-POSTURES AUX CAMBRÉS

Quand on pratique cette posture, on a envie de dire « miam, miam » ou de se mettre à ronronner, selon que vous soyez plutôt cuisinier ou ami des animaux ! En effet, c'est une posture très relaxante qui permet de soulager les tensions dans le dos. On peut même la considérer comme une posture de YOGA RESTAURATIF. On pratique en général cette posture après un cambré ou à la fin de la pratique.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le dos, placez vos bras en croix, paumes de main vers le ciel. Ramenez vos cuisses sur votre ventre. Déplacez légèrement les hanches vers la gauche et sur une expiration, relâchez les deux jambes pliées vers la droite. Relâchez la tête dans la direction opposée aux jambes.



Selon l'effet recherché, on restera de 5, 10 respirations ou plusieurs minutes dans la posture de chaque côté.



LA POSTURE :

Relâchez complètement les JAMBES au sol.
Relâchez le VENTRE.
Relâchez les BRAS au sol.
Relâchez le SOUFFLE.
Relâchez les traits du VISAGE.
Observez les sensations dans le DOS.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, ramenez les cuisses sur le ventre et à l'expiration, soit passez de l'autre côté, soit allongez les jambes devant vous pour passer ensuite à la relaxation ou à une autre posture.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si l'épaule opposée aux jambes ne repose pas au sol, placez un ou plusieurs coussins sous vos jambes jusqu'à ce que les deux épaules reposent au sol.



ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez allonger la jambe du dessus pour approfondir la torsion (vous faites alors aussi du bien à vos articulations sacro-illiaques). Vous pouvez également la pratiquer deux jambes tendues. N'oubliez pas cependant qu'il s'agit d'une posture reposante, ne cherchez pas la performance ici (ou ailleurs d'ailleurs), mais vraiment le relâcher complet du corps.



LES CONTRE-INDICATIONS :

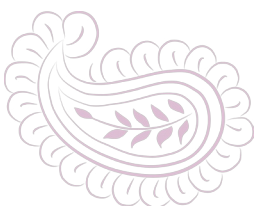
Si vous avez des problèmes de dos, ou que vous êtes enceinte, préférez la version plus facile, ou éloignez vos cuisses du ventre, genoux vers l'avant du tapis.



RETOUR VERS LES CAMBRÉS

9. LES INVERSIONS

Les INVERSIONS sont extrêmement bénéfiques pour le corps. C'est une bonne manière de terminer une séance d'ĀSANA car elle permettent de calmer le mental et de se préparer à la relaxation. En général, on les pratique à la toute fin d'une séance d'ĀSANA.



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)

SALAMBA SARVANGASANA (ET HALASANA), LA CHANDELLE ET LA CHARRUE

Selon B.K.S. Iyengar, SALAMBA SARVANGASANA, la CHANDELLE, est la « reine » des ĀSANA. En effet, elle permet de faire travailler le système veineux (si vous avez tendance à avoir les jambes lourdes, cette posture est faite pour vous!) grâce à l'inversion des jambes. Le diaphragme doit également travailler à l'envers, ce qui permet de le renforcer (n'oublions pas que le diaphragme est un muscle !). Le corps répond toujours en se renforçant, et ce, d'autant plus qu'on le sollicite de différentes manières ! La CHANDELLE permet aussi d'assouplir la colonne et les épaules.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le dos, les jambes allongées devant vous. Sur une inspiration, levez les deux jambes tendues en même temps vers le ciel puis vers l'arrière de la tête jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol. Sur une expiration, placez vos mains sous vos côtes, coudes pliés et haut des bras au sol. Essayez de ramener vos coudes l'un vers l'autre. Puis ensuite à l'inspire, relevez les jambes tendues en direction du ciel. Au bout de 10 respirations, ramenez vos pieds vers l'arrière, jambes tendues, jusqu'à ce que vos orteils touchent le sol pour rentrer dans HALASANA, la CHARRUE. Pliez les chevilles. Allongez les bras au sol et crochetez les doigts.



RENTREZ DANS LA POSTURE (PLUS FACILE) :

Si vous avez des difficultés pour soulever vos jambes du sol pour rentrer dans la posture (par manque de force dans le ventre ou parce que vous êtes en surpoids), utilisez un mur pour rentrer dans la posture. Allongez-vous dos au sol et placez vos fessiers à environ 50cm d'un mur. Pliez les genoux et placez vos plantes de pied contre le mur. Puis sur une inspiration, ramenez vos pieds un peu plus haut (de manière à former un angle droit avec vos genoux) et poussez avec vos pieds contre le mur pour soulever vos fessiers du sol. Sur une expiration, placez vos mains sous vos côtes, coudes pliés, haut des bras au sol. Essayez de ramener vos coudes l'un vers l'autre. A l'inspiration, levez une jambe puis l'autre vers le ciel. Passez ensuite à HALASANA si cela vous est accessible.



Selon l'effet recherché, on restera ainsi de 10 à 15 respirations dans la posture de la CHANDELLE et de 5 à 10 respirations en CHARRUE.



LA POSTURE DE SALAMBA SARVANGASANA :

Ramenez le STERNUM vers votre MENTON.

Ramenez les COUDES l'un vers l'autre.

LES PAUMES DE MAIN sont posées sous les CÔTES (et pas seulement le bout des doigts).

On a souvent l'impression d'avoir les JAMBES droites vers le ciel. Or, la plupart du temps, il s'agit d'une erreur de perception due à l'inversion. Ramenez un peu les JAMBES vers l'arrière jusqu'à ce qu'elles soient au dessus des HANCHES.

Activez VOS FESSIERS.

Tournez les CUISSES vers l'intérieur.

Donnez une direction à vos PIEDS (soit en fléchissant les CHEVILLES, soit en pointant les PIEDS vers le ciel).



LA POSTURE DE HALASANA :

LES MAINS sont crochétées au sol.

LES BRAS sont tendus et ancrés dans le sol.

LES JAMBES sont tendues et activées.

Fléchissez bien les CHEVILLES, ORTEILS pliés au sol.

Redressez la COLONNE en poussant vos TALONS vers l'arrière.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, ramenez les jambes vers le ciel, doigts toujours crochétés au sol. A l'expiration, décroisez les doigts et posez les paumes de main au sol, bras tendus, sur les bords de votre tapis. Relâchez le dos au sol vertèbre par vertèbre, tout en contrôlant la descente. Une fois le dos au sol, terminez en relâchant les jambes tendues vers le sol, toujours en contrôlant la descente. La posture est terminée lorsque vous vous retrouvez complètement allongés sur le dos.



Si vous avez des difficultés à descendre en contrôlant la descente par manque de force, au lieu de placer les paumes de main au sol, attrapez les bords extérieurs de votre tapis pour vous aider.

Si vous vous êtes aidés d'un mur pour rentrer dans la posture, procédez alors de la même manière. Après HALASANA, ramenez les jambes vers le ciel sur une inspiration. Ensuite à l'expiration, relâchez les bras de part et d'autre du buste, paumes de mains vers le sol, pliez les genoux et reposez les plantes de pied contre le mur. Essayez de ramener les fessiers au sol en contrôlant la descente. Aidez-vous de la pression de vos pieds contre le mur pour ce faire. Une fois le dos au sol, prenez une inspiration sur place puis repliez les cuisses sur le ventre et roulez sur le côté pour passer à la posture suivante.



LES VARIATIONS :

La variation la plus courante et recommandée lorsqu'on a une nuque fragile (c'est l'option que je pratique moi-même), il s'agit de placer un coussin de jardin ou deux couvertures fermes sous les épaules et le haut des bras. Pliez deux couvertures bien fermes jusqu'à obtenir un rectangle d'environ 30 centimètres sur 60 centimètres. Vous pouvez placer votre tapis sur les couvertures pour vous aider à maintenir les bras en place sans qu'ils glissent. Veillez bien à ce que vos couvertures soient lisses. Si il y a des plis, vous risquez d'être inconfortable dans la posture. Allongez-vous sur les couvertures ou le coussin, jusqu'à ce que le bord de vos épaules touchent le bord du support. La tête est posée au sol.

Cela permet de garder de l'espace entre les cervicales. Le poids du corps reposera avant tout sur le haut des bras, préservant ainsi la nuque. Monter dans la posture sera un petit peu plus difficile mais vous aurez plus de confort une fois dans la posture.



PLUS FACILE :

Si vous souffrez de problèmes de dos ou si vous avez des difficultés à maintenir la posture de la *CHANDELLE* complète, pratiquez la *DEMIE CHANDELLE*. Au lieu de placer les mains sous les côtes, placez vos mains sur vos hanches. Le corps ne forme alors pas une ligne mais se plie au niveau des hanches. Les jambes sont tendues vers l'arrière.

Si vous avez choisi cette option, ne faites alors pas *HALASANA*.

Si vous avez du mal à pratiquer la *CHARRUE* (*HALASANA*) par manque de souplesse, posez vos pieds sur une chaise que vous placerez derrière vous avant de rentrer dans la posture.



ALLER PLUS LOIN :

Une fois dans la posture, éloignez vos mains de votre dos, pressez vos omoplates l'une vers l'autre, puis soulevez un peu plus les fessiers vers le ciel et ramenez les mains sur le dos un peu plus proche de votre tête.



CONTRE-POSTURES :



Pratiquez *MATSYASANA*, la *POSTURE DU POISSON*. C'est une posture d'ouverture du cœur et du sternum. La plupart du temps, elle se pratique après une *CHANDELLE*, mais vous pouvez aussi l'intégrer à votre pratique en tant que telle.

Allongez-vous sur le dos. Soulevez le haut du corps et posez vos avant-bras au sol, coudes pliés. Placez les paumes de mains au sol et roulez vos fessiers sur le dos des mains jusqu'à ce que chaque fessier repose sur une main. Prenez ensuite une grande inspiration et ouvrez le sternum vers le ciel, comme si quelqu'un vous tirait le cœur avec une ficelle. Activez les jambes, pieds vers le ciel. A l'expiration, relâchez la tête vers l'arrière, sauf si vous avez mal au cou (dans ce cas, gardez la tête droite mais ouvrez quand même le sternum vers le ciel).



Restez 5 respirations dans la posture.

Pour sortir de la posture, redressez la tête à l'inspiration et relâchez le dos au sol à l'expiration en ouvrant les coudes vers l'extérieur.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Grossesse
Menstruations

Si vous avez des problèmes de nuque ou de dos, préférez pratiquer la *DEMIE CHANDELLE* ou la *CHANDELLE* avec un coussin. Ne pratiquez pas du tout cette posture si vous avez une blessure dans la nuque ou le dos (type torticollis).



RETOUR VERS LES INVERSIONS



Cette posture demande un peu de persévérance. On la pratiquera une fois qu'on est à l'aise dans la CHANDELLE. Surtout, pour commencer, faites cette posture avec l'aide d'un enseignant qualifié et ne sautez aucune étape décrite dans ce livre !

Elle permet de renforcer les épaules et le dos. Elle permet (comme la CHANDELLE), de faire travailler le système veineux et le diaphragme. C'est une posture très calmante qui oblige l'esprit à se concentrer sur le souffle et l'équilibre. D'ailleurs, comme pour les postures d'équilibre, si l'esprit part en ballade, c'est la chute assurée !



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Agenouillez-vous sur le sol, fessiers sur les talons. Posez vos avant-bras au sol et attrapez vos coudes avec vos mains. Cela vous permettra de connaître l'éloignement des coudes nécessaire pour maintenir la posture. Ne sautez donc pas cette étape !

En gardant cet éloignement des coudes, créez un triangle avec vos mains et vos avant-bras. Crochetez vos doigts de manière à former une sorte de coupole avec les paumes de main. Ancrez bien le bord extérieur des avant-bras dans le sol, ainsi que le bord extérieur des mains et les petits doigts.

Placez ensuite le sommet du crâne au sol, le bord du crâne étant retenu par vos mains en coupole. Allongez la nuque, ne la cassez surtout pas.

Soulevez les fessiers et tendez les jambes, de manière à ce que les orteils touchent le sol. Marchez à petits pas jusqu'à ce que vos hanches se trouvent au dessus de vos épaules. C'est sans doute la partie la plus difficile. En effet, dès ce stade, le dos doit être droit. Autrement, vous ne pourrez pas monter dans la posture.

Une fois les hanches au dessus des épaules, éloignez ensuite les épaules des oreilles pour engager le haut du dos et protéger votre nuque. Idéalement, vous devez pouvoir soulever votre tête du sol à ce stade.

Ramenez une cuisse sur le ventre.

Puis l'autre.

Puis ramenez les cuisses dans l'alignement du dos et enfin, tendez les jambes vers le ciel. L'étape des cuisses sur le ventre est aussi primordiale car elle vous permet en effet de placer correctement votre dos et de rentrer dans la posture sans à-coups et donc dans le contrôle. Si vous lancez les jambes vers le ciel, c'est la chute assurée et ce n'est pas du Yoga !





RENTREZ DANS LA POSTURE (PLUS FACILE) :

En général, j'accompagne mes élèves dans la posture. Ce qui leur permet de pratiquer *SIRGASANA* avec mon soutien. Si quelqu'un peut vous aider, demandez lui de se placer derrière votre dos et de vous tenir les hanches. Après, le mieux, c'est de faire la posture sous l'oeil bienveillant d'un enseignant qui saura vous indiquer comment rentrer dans la posture sans vous blesser.

Je ne conseille jamais à mes élèves de pratiquer *SIRGASANA* contre un mur mais AVEC un mur. Pratiquer contre un mur empêche souvent de prendre son indépendance par rapport au mur. Et on peut rester « bloqué » à ce stade ad vitam æternam.

Pour travailler avec le mur, asseyez-vous au sol jambes tendues, fessiers et dos contre le mur. Retenez l'emplacement de vos pieds. C'est là que vous poserez vos avant-bras.

Placez vos bras comme indiqué ci-dessus mais au lieu de faire des petits pas sur le sol pour rapprocher vos cuisses de votre ventre, marchez contre le mur jusqu'à ce que vos jambes soient parallèles au sol. Une fois que c'est le cas, ramenez une cuisse puis l'autre contre votre ventre. Puis essayez de tendre les jambes vers le ciel.



Traditionnellement, on reste 15 à 25 respirations dans la posture.



LA POSTURE :

Ancrez bien le bord extérieur des AVANT-BRAS et le BORD EXTÉRIEUR DES MAINS dans le sol.

L'erreur courante est d'éloigner les COUDES l'un de l'autre. Or, vos BRAS doivent former un triangle isocèle. Ne sautez donc surtout pas l'étape des MAINS dans les COUDES. Et une fois que vous connaissez la distance adéquate qui doit exister entre les COUDES, gardez les là où ils sont.

LES ÉPAULES sont loin des OREILLES. Le HAUT DU DOS doit être assez fort pour que le poids du corps repose plus sur les ÉPAULES et les AVANT-BRAS que sur la NUQUE. Sinon, vous risquez de vous abîmer les CERVICALES.

La NUQUE est droite et c'est le SOMMET du CRÂNE qui repose au sol. Pas le FRONT ni l'ARRIÈRE DE LA TÊTE. Si la TÊTE est mal positionnée, vous risquez d'avoir le cou plié et donc de vous faire mal aux CERVICALES.

La COLONNE est droite. Les HANCHES sont au dessus des ÉPAULES.

Fermez les CÔTES. Imaginez qu'elles sont maintenues ensemble par une pince à linge.

Activez les JAMBES, CUISSES tournées vers l'intérieur. Imaginez que vous voulez serrer la main de quelqu'un entre vos CUISSES.

Donnez une direction à vos PIEDS.

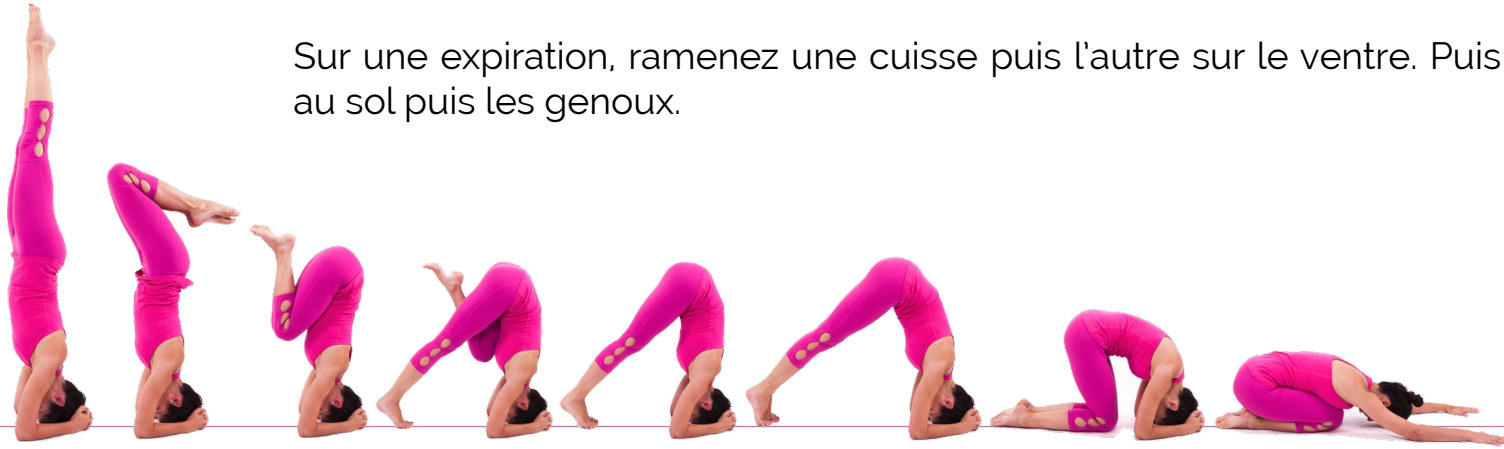
Pratiquez *UJJAYI* tout le long de la posture.





SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, ramenez une cuisse puis l'autre sur le ventre. Puis relâchez les pieds au sol puis les genoux.



Traditionnellement, on descendra sur une expiration en gardant les jambes tendues mais cela demande une certaine force dans le bas du dos et de la souplesse dans les jambes.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Avant de vouloir monter dans la posture complète, travaillez la sans même essayez de monter les jambes. Cela vous permettra de sentir le placement du dos, de travailler la force dans les épaules et la souplesse des jambes.

Placez les bras comme indiqué ci-dessus. Tendez les jambes, orteils au sol et ramenez une cuisse sur le ventre. Gardez l'autre jambe tendue. Puis rallongez la jambe qui était pliée et replacez les orteils au sol. Ramenez l'autre cuisse sur le ventre et ainsi de suite.



ALLER PLUS LOIN :

Une fois dans la posture, restez 15 respirations. Puis ramenez ensuite les jambes parallèles au sol sur une expiration (votre corps forme alors un angle droit) en ramenant légèrement le bassin vers l'arrière pour faire contre poids. A l'inspiration revenez en *SIRGASANA*, jambes vers le ciel. A l'expiration, ramenez les jambes parallèles. Faites 5 cycles. Puis sortez de la posture jambes tendues sur une expiration. Vous pouvez encore corser les choses en faisant les cycles jusqu'à ce que les orteils touchent le sol sur une expiration, puis remontez en *SIRGASANA* sur une inspiration. Une jolie façon de faire des abdos !



CONTRE-POSTURES :



Veillez toujours à passer par la *POSTURE DE L'ENFANT*, bras vers l'avant ou vers l'arrière, pendant un minimum de 10 respirations pour bien relâcher les tensions dans la nuque.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Migraines
Problèmes cardiaques
Tension élevée

Si vous pratiquez avec aisance cette posture avant de tomber enceinte, vous pouvez éventuellement la pratiquer après les trois premiers mois de votre grossesse (demandez à votre médecin)

Menstruations
Blessure au dos ou au cou

Si vous n'avez jamais pratiqué cette posture, attendez de la faire avec l'aide d'un enseignant qualifié.



RETOUR VERS LES INVERSIONS

10. LES POSTURES RESTAURATIVES

Les POSTURES RESTAURATIVES peuvent être pratiquées lors d'une séance toute douce mais également en guise de contre-posture, pour terminer une séance en douceur ou comme variations. A pratiquer sans modération !



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



BALASANA ET SUPTA BALASANA, LA POSITION DE L'ENFANT

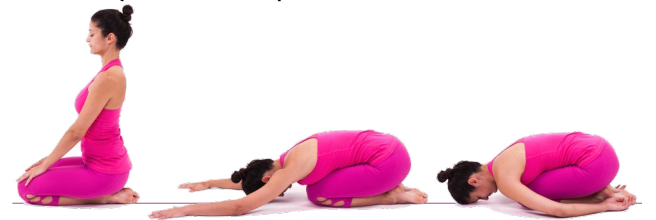
La POSTURE DE L'ENFANT est une position incontournable du Yoga. On la pratique dès qu'on sent qu'on perd le contrôle du souffle ou que la respiration devient saccadée lors d'une séance D'ASANA qui devient trop intense pour vous. C'est également une posture qui peut se pratiquer en tant que telle pour relâcher les tensions du corps ou comme contre-posture aux cambrés ou à SIRSASANA, L'ÉQUILIBRE SUR LA TÊTE.

Elle permet de soulager les tensions dans la nuque, les tensions dans le dos et de relâcher la tête (en cas de migraine par exemple). Elle permet aussi d'assouplir les chevilles et les psoas en douceur.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Agenouillez-vous sur le sol, les fessiers sur les talons. Relâchez le ventre sur les cuisses et posez le front au sol. Placez les bras devant ou derrière vous, selon ce qui est le plus confortable pour vous.



Vous pouvez aussi passer du CHIEN LA TÊTE EN BAS à BALASANA en ramenant les genoux au sol sur une expiration. Puis les fessiers sur les talons.



Traditionnellement, on reste 5 respirations ou plus selon le besoin.



LA POSTURE :

Le FRONT est relâché sur le sol.
Les traits du VISAGE sont relâchés.
Les ÉPAULES, les BRAS et le DOS sont détendus.
Les FESSIERS reposent sur les TALONS.
Placez votre attention sur le SOUFFLE.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, redressez le buste, asseyez vous sur vos talons et passez à une autre posture.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si vous êtes en surpoids, que vous avez des problèmes de genoux ou des muscles des jambes très développés, il se peut que vos fessiers ne touchent pas vos talons. A ce moment là, placez un support (une brique ou un coussin dur) sous votre front pour ramener le poids du corps vers l'arrière et pouvoir pleinement relâcher la nuque, le front et le dos. Si vous manquez de souplesse dans les chevilles, placez un tapis ou une serviette roulé sous vos chevilles.



LA POSTURE RESTAURATIVE :

Au lieu de placer le front au sol, placez un **BOLSTER** (coussin de Yoga ou serviette roulée en forme de traversin) entre vos cuisses et relâchez le ventre et le front sur le bolster, bras vers l'avant ou vers l'arrière, selon vos préférences.

N'hésitez pas à placer un tapis entre vos chevilles et vos fessiers ou sous les chevilles comme indiqué dans la variation plus facile pour plus de confort.

Restez plusieurs minutes (de 5 à 10 minutes) dans la posture.

ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez travailler l'ouverture des hanches et du cœur en ouvrant les genoux vers les bords de votre tapis.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous avez des problèmes de chevilles, de genoux, de surpoids, de trop de muscles, pratiquez la variation plus facile et/ou la posture restaurative.



RETOUR VERS LES POSTURES RESTAURATIVES



PASHIMOTTANASANA RESTAURATIF, LA PINCE RESTAURATIVE

Cette posture est idéale à pratiquer lors d'une séance toute douce ou en tant que contre-posture à un ou des cambré(s). Elle est également idéale lors des menstruations.

Elle permet de soulager les tensions dans la nuque, les tensions dans le dos et de relâcher la tête (en cas de migraine par exemple). Elle permet également d'assouplir l'arrière des jambes en douceur.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Asseyez-vous sur le sol, allongez vos jambes devant vous. Placez un bolster sur vos jambes et une brique par dessus pour le front. Le bord du bolster contre votre ventre. Relâchez le haut du corps sur le ou les supports. Relâchez les mains sur le sol.



Restez de 5 à 10 minutes dans la posture.



LA POSTURE :

Le FRONT est relâché sur la brique.

Les traits du VISAGE sont relâchés.

LES ÉPAULES, les BRAS et le DOS sont détendus.

LES JAMBES et les PIEDS sont relâchées.

Placez votre attention sur le SOUFFLE. La respiration est profonde et régulière mais on ne pratique pas *ujjayi* dans les postures restauratives.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, redressez le buste. Puis enlevez les supports et passez à une autre posture.





LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Placez autant de coussins que nécessaire sous votre ventre. En Yoga restauratif, on cherche avant tout le confort dans la posture. N'hésitez pas à ajouter des supports jusqu'à ce que vous soyez complètement à l'aise. Parfois, un ou deux centimètres seulement vous séparent du paradis. Ce serait bête de s'en priver !

ALLER PLUS LOIN :

Dans cette posture, les jambes vont avoir tendance à s'ouvrir naturellement vers l'extérieur. Si cela vous gêne ou si vous souhaitez travailler les ischio-jambiers en douceur, placez un élastique à cheveux autour de vos deux gros orteils. Vos jambes seront alors maintenues en rotation interne.

LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous êtes enceinte ou en surpoids, ouvrez légèrement les jambes et placez autant de support entre les jambes que nécessaire pour avoir assez de place pour votre ventre et pouvoir relâcher le dos et le front.



RETOUR VERS LES POSTURES RESTAURATIVES



SUPTA BADDHA KONASANA

C'est la « reine » des postures restauratives ! Quel délice !

Elle permet d'ouvrir le bassin en douceur et d'ouvrir la cage thoracique et donc d'améliorer les capacités respiratoires. Elle permet également d'ouvrir le haut du corps et les épaules. C'est une posture magnifique pour les femmes enceintes (comme le bébé comprime le diaphragme, cela permet de renverser la tendance mais aussi de préparer le bassin à l'accouchement) et pour les gens qui travaillent assis à un bureau (le corps a alors tendance à se tasser vers l'avant). Vous pouvez l'intégrer à une séance toute douce ou en tant que contre-posture à une série de flexion en avant ou comme variation à BADDHA KONASANA.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Placez un bolster dans la longueur de votre tapis. Asseyez-vous au sol et placez le rebord des fessiers contre le coussin. Allongez le dos sur le coussin. Ramenez vos plantes de pieds l'une contre l'autre en BADDHA KONASANA et relâchez les genoux vers le sol. Relâchez les bras sur le sol, paumes de main vers le ciel.

Restez de 5 à 10 minutes dans la posture.



LA POSTURE :

Le dos est relâché sur le coussin.

Les traits du visage sont relâchés.

LES ÉPAULES, LES BRAS et le DOS sont détendus.

LES JAMBES, les GENOUX et les PIEDS sont relâchés.

Placez votre attention sur le SOUFFLE. Profitez-en pour travailler la RESPIRATION ABDOMINALE, très relaxante.

Vous pouvez placer une de vos MAINS sur votre VENTRE pour sentir le va et vient du NOMBRIL au rythme de la respiration. A L'INSPIRE, la main se soulève légèrement, à L'EXPIRE, la main s'abaisse légèrement. Faites une dizaine de cycles puis relâchez la main au sol.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une inspiration, ramenez les genoux l'un contre l'autre et les plantes de pied sur le sol puis roulez sur le côté en descendant tout en douceur de votre support.

PLUS FACILE :

Eloignez le coussin de vos fessiers si la cambrure est trop profonde pour vous.

Placez davantage de coussins sous le dos si nécessaire. N'oubliez pas que parfois, un ou deux centimètres seulement vous séparent du paradis.

Placez aussi des coussins sous les cuisses si vous ressentez un inconfort dans le bassin ou les genoux.

ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez travailler l'ouverture du cœur et du sternum en plaçant vos bras en cactus. Cela signifie que vous pliez vos coudes de manière à former un angle droit avec vos bras, paumes de mains vers le ciel et en direction du haut du corps.

Cela marche seulement si vous avez assez de souplesse dans les épaules et que vous faites la posture avec un seul coussin. Sinon, vous pouvez également soutenir les avant-bras avec des coussins ou des briques.



RETOUR VERS LES POSTURES RESTAURATIVES



Voilà également une posture qui est très miam miam !

Cette ĀSANA est une inversion toute douce qui permet de relâcher les tensions dans le dos et dans les jambes. Idéale pour les personnes qui travaillent debout toute la journée (jambes lourdes) ou qui font de la rétention d'eau. Elle permet également de faire travailler le système veineux des jambes. C'est également une merveilleuse alternative aux postures d'inversion si pour une raison ou une autre elles ne vous sont pas accessibles ou simplement pour le plaisir.



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le dos, les fessiers à environ 20 centimètres d'un mur, mais vous pouvez tout à fait les éloigner plus, pour davantage de confort. Placez vos jambes tendues contre le mur. Relâchez les bras au sol, paumes de main tournées vers le ciel.

Restez de 5 à 10 minutes dans la posture.



LA POSTURE :

Le DOS est complètement relâché sur le sol.

Les traits du VISAGE sont relâchés.

Les ÉPAULES et les BRAS sont détendus. Les MAINS à une distance d'environ 10 centimètres du buste. PAUMES de mains vers le ciel.

Les JAMBES, les GENOUX et les PIEDS sont relâchées. Mais les JAMBES tendues.

Placez votre attention sur le SOUFFLE. Profitez-en pour travailler la RESPIRATION ABDOMINALE, très relaxante.

Si vous sentez des chatouillements/picotements dans les PIEDS, c'est normal. C'est le signe que le système veineux est au travail. Pour vous ôter cette sensation, faites des petites cercles avec les CHEVILLES jusqu'à disparition des picotements.



SORTIR DE LA POSTURE :

Sur une expiration, ramenez les cuisses sur le ventre. Puis roulez sur le côté pour passer à une autre posture.



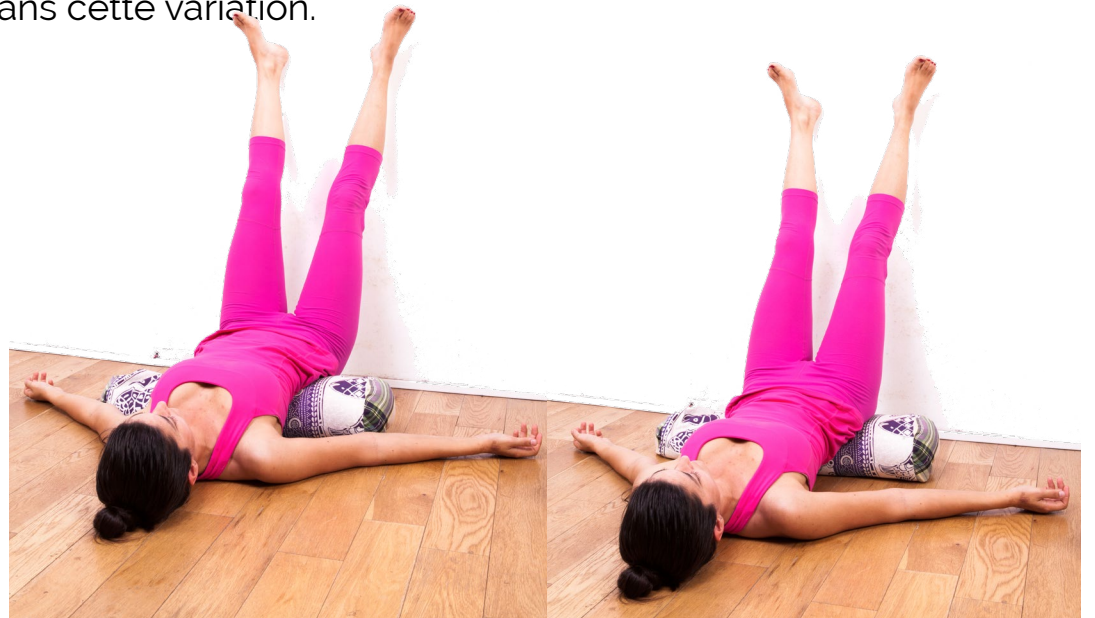
LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Pour maintenir plus facilement les jambes sur le mur, faites un cercle avec une sangle que vous placerez sur les chevilles de manière à ce qu'elles ne s'écartent pas plus que la largeur des hanches.

ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez placer un bolster entre vos hanches et vos côtes. Les fessiers et le bassin se relâchent alors vers le sol. Cela permet de relâcher les tensions du dos. Restez 2 à 3 minutes dans la posture puis déplacez le coussin sous vos fessiers pour faire travailler la colonne dans l'autre sens (la colonne est alors arrondie). Restez à nouveau 2 à 3 minutes dans cette variation.



Vous pouvez également travailler VIPARITA KARANI sans mur. Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux de manière à ce que vos plantes de pied soient posées au sol. Poussez avec vos pieds pour soulever les fessiers et placez une brique sous votre sacrum. Levez les jambes vers le ciel. Les jambes doivent tenir toute seule, sans l'aide du ventre qui doit rester complètement relâché. Prenez le temps de placer la brique sous votre sacrum une fois les jambes en l'air pour un parfait confort dans la posture. Restez de 10 à 20 respirations dans la posture. Puis faites des TORSIONS AU SOL pour relâcher le dos.



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous êtes enceinte, préférez la posture initiale, la variation plus facile ou la première variation pour aller plus loin.



RETOUR VERS LES POSTURES RESTAURATIVES



SAVASANA, LA POSTURE DU CADAVRE OU RELAXATION



Sans doute la posture la plus importante en Yoga !

Pratiquer SAVASANA régulièrement vous permettra d'améliorer votre capacité à vous relaxer et à lâcher prise. C'est également une posture qui permet de mieux se familiariser avec son ressenti, d'apprendre à identifier les tensions dans le corps. Bref, elle vous permettra de faire de votre corps votre meilleur ami !
Pratiquez TOUJOURS SAVASANA à la fin d'une séance d'ĀSANA et pourquoi pas également après une séance de méditation et/ou de PRĀNĀYĀMA.

On ne pratique jamais assez longtemps SAVASANA. A bon entendeur... !



RENTREZ DANS LA POSTURE :

Allongez-vous sur le dos, bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel et séparées du corps. Les pieds à la largeur des hanches ou plus. Les orteils s'ouvrent donc naturellement en éventail vers le sol.

A pratiquer sans modération, sans limitation de temps. N'hésitez pas à vous couvrir. Lorsque le corps se détend, sa température a tendance à chuter.



LA POSTURE :

Le DOS est relâché sur le sol. Il est normal, d'après la forme naturelle de la COLONNE, que le bas du dos ne touche pas le sol. Ne cherchez pas à le plaquer au sol. Au contraire, laissez votre dos tel quel.

LES TRAITES DU VISAGE sont relâchés.

LES ÉPAULES et les BRAS sont détendus. Les MAINS à une distance d'environ 10 centimètres du BUSTE. PAUMES DE MAINS vers le ciel.

LES JAMBES, les GENOUX et les PIEDS sont relâchés. LES ORTEILS en éventail.

Tout le CORPS est relâché sur le sol.

Le SOUFFLE est relâché et naturel.



LES VARIATIONS :

PLUS FACILE :

Si la posture allongée sur le dos vous fait souffrir au niveau du bas du dos, vous pouvez placer un coussin sous vos genoux pour pouvoir relâcher complètement la colonne au sol. Pas besoin d'avoir mal au dos pour pratiquer cette variation cela dit !



ALLER PLUS LOIN :

Placez un bolster le long de votre colonne pour travailler l'ouverture du sternum et du cœur. Je pratique SAVASANA de cette manière quand j'ai passé la journée devant mon ordinateur (pour écrire ce livre par exemple). C'est très réparateur pour le dos !



LES CONTRE-INDICATIONS :

Si vous êtes enceinte et que votre nerf sciatique vous fait souffrir, pratiquez la POSTURE DE LA TIGRESSE ENDORMIE plutôt que SAVASANA. Allongez-vous sur le côté, un bras allongé sous votre tête et la jambe du dessous allongée. Pliez la jambe du dessus et placez un coussin en dessous pour maintenir la cuisse et pour plus de confort.

Voici quelques techniques pour apprendre à se relaxer en SAVASANA.

- **TECHNIQUE NUMÉRO 1 : RELÂCHER PROGRESSIF DU CORPS**

Scannez votre corps en partant des orteils, en remontant le long des jambes puis le long du dos, passez également en revue l'avant du corps (l'intérieur du ventre), puis placez ensuite votre attention dans les mains en remontant le long des bras. Scannez votre cou puis tous les traits du visage. Arrêtez vous sur chaque membre et vérifiez qu'ils se relâchent bien un à un. Répétez l'opération si nécessaire. Puis laissez-vous aller à la relaxation. Laissez ainsi aller vos pensées sans vous y attacher, comme si vous observiez des oiseaux dans le ciel.

- **TECHNIQUE NUMÉRO 2 : DU GROSSIER AU SUBTILE**

Sentez votre corps posé sur le sol. Essayez de sentir avec précision quelles sont les parties du corps en contact avec le sol, comme si vous vouliez faire un dessin de la forme de votre corps sur le sol. Observez les différences, si il y en a, entre la partie gauche et la partie droite de votre corps. Mais ne jugez pas ces différences. Restez dans une simple observation neutre. Ensuite, essayez de sentir les parties du corps en contact avec le tissu de vos habits ou de la couverture. Essayez de sentir les différences de sensation entre les différents tissus. Enfin, observez les parties du corps en contact avec l'air. C'est une sensation très subtile. Laissez finalement aller toute observation et laissez-vous aller à cet instant de relaxation que vous vous offrez. Si des pensées surgissent, laissez les aller comme elles sont venues, et ne leur servez pas le thé !

- **TECHNIQUE NUMÉRO 3 : LE PETIT BATEAU**

Placez simplement votre attention sur votre souffle. Respirez naturellement avec le ventre. Sentez que le nombril se soulève à l'inspiration et qu'il s'abaisse à l'expiration. Vous pouvez imaginer que votre souffle est un bateau qui se trouve sur les vagues de la mer. En haut de la vague à l'inspire, en bas de la vague à l'expire. Vous pouvez vous répéter mentalement cette phrase en même temps que le souffle si cela vous aide : « en haut de la vague, en bas de la vague etc... » Pratiquez ainsi cet exercice sur une vingtaine de respirations puis laissez aller l'observation du souffle. Laissez vous aller à la relaxation.



SORTIR DE LA RELAXATION

Prenez votre temps pour terminer votre séance de relaxation. Il n'y a pas d'urgence, bien au contraire ! Commencez par reprendre contact avec votre respiration, puis reprenez ensuite contact avec votre corps en bougeant légèrement les orteils puis les doigts des mains. Vous pouvez vous étirer si vous le souhaitez. Roulez ensuite sur le côté droit (qui est le côté solaire qui permet de retrouver de l'énergie après ce temps d'immobilité) en chien de fusil, les genoux repliés et le bras droit allongé sous votre oreille droite. Utilisez votre main gauche pour vous redresser et venir vous asseoir sur votre tapis.



RETOUR VERS LES POSTURES RESTAURATIVES

II. LES POSTURES DE MÉDITATION

Une des plus grandes difficultés lorsqu'on se met à la méditation, c'est de rester confortable lorsqu'on garde une posture assise au sol pendant un certain temps. Une des premières barrière à la méditation, c'est bien cela : l'inconfort dans la posture assise. Cela peut être très décourageant. Mais c'est tout à fait normal ! En Occident, nous avons perdu l'habitude de nous asseoir par terre. Nous manquons donc de maintien dans le dos et de souplesse dans les jambes. Les chaises nous ont fait beaucoup de tort !

Mes premières séances de méditation s'apparentaient d'ailleurs à des séances de torture ! Mal au dos, mal aux jambes. Difficultés à garder l'immobilité...

Je ne vous cacherai donc pas qu'il faut un peu de persévérance. Mais avec de la pratique, vous vous sentirez de plus en plus à l'aise dans les positions assises. Pour vous aider sur ce chemin, dès que vous en avez l'occasion, essayez donc de passer du temps par terre. C'est excellent pour la santé ! Travaillez assis par terre, regardez la télé allongé sur le sol...

Pour cette raison, je consacre tout un chapitre aux différentes postures assises que vous pouvez pratiquer en fonction de votre morphologie et votre aisance à vous asseoir par terre. Je vous conseille de faire des essais. Petit à petit, vous trouverez la posture qui vous conviendra le mieux.

L'idée ici, c'est vraiment de trouver une posture dans laquelle vous êtes confortable et non pas de faire des performances en tentant à tout prix de vous asseoir en PADMASANA (LE LOTUS). Il faut que votre posture soit maintenue avec « SUKHA » (aisance) et « STIRA » (immobilité). Faites ainsi votre choix en fonction. Pratiquer les ĀSANA vous aidera à assouplir vos hanches et améliorer le maintien de la colonne.

Pour ma part, je pratique la méditation en *DEMI SIDDHASANA*, avec une brique sous les fessiers que je cale à l'arrière des ischions et les mains posées sur les genoux mais j'ai mis un mois de pratique quotidienne avant de trouver la posture qui me convenait !

Pour les personnes à mobilité réduite, la méditation peut également tout à fait se pratiquer sur une chaise ou dans un fauteuil. Essayez toutefois d'éloigner le dos du dossier si cela est possible et de garder la colonne droite. Vous pouvez aussi pratiquer la méditation allongé sur le dos (c'est ce que fait Alexandre Jollien qui pratique la méditation zen depuis de nombreuses années). Il ne faudrait surtout pas qu'une incapacité physique vous empêche de bénéficier du cadeau de la méditation !

Pour une meilleure circulation de l'énergie, je ne conseille pas de poser le dos contre un mur. Mais si vraiment cela est nécessaire pour vous, faites le dans un premier temps, jusqu'à ce que vous soyez plus à l'aise avec la posture assise. Puis maintenez votre colonne droite par vous-même.





LES JAMBES

C'est le nerf de la guerre ! La position des jambes va vous permettre de garder la colonne droite. Trouver la posture qui vous correspond le mieux vous permettra de ne pas avoir à penser à tous les inconforts qui peuvent survenir dans les hanches, dans les genoux, dans les chevilles. Donc une fois de plus, faites vos essais !



SUKHASANA, LA POSTURE AISÉE :

SUKHASANA est la posture toute simple du TAILLEUR. Croisez les TIBIAS et relâchez les GENOUX vers le sol. Les HANCHES doivent se trouver plus haut que les GENOUX. Donc n'hésitez pas à placez une brique ou un coussin dur sous vos FESSIERS. Un support sous les fessiers vous aidera également à garder la COLONNE droite, surtout si vous manquez de souplesse dans les HANCHES. Si vos CHEVILLES, vos HANCHES ou vos GENOUX vous font souffrir, placez des coussins ou des briques sous vos GENOUX.



VAJRASANA, LA POSTURE DU DIAMANT :

Il s'agit tout simplement de s'asseoir à genoux, les FESSIERS sur les TALONS. Cela demande néanmoins une certaine souplesse dans les CHEVILLES. On pourra donc placer une, deux, voire trois briques ou coussins sous les FESSIERS pour éviter d'avoir du poids sur les GENOUX et les CHEVILLES. Faites également cette variation avec support si vous êtes en surpoids ou que vous avez de gros muscles des cuisses.



RETOUR VERS LES POSTURES DE MÉDITATION



SIDDHASANA, LA POSTURE ACCOMPLIE :

Pour les personnes qui ont une bonne ouverture des HANCHES.

Asseyez-vous en TAILLEUR. Ramenez un de VOS TALONS contre VOS PARTIES GÉNITALES. Coincez l'autre PIED entre la CUISSE et le MOLLET de l'autre JAMBE. Vous pouvez aussi pratiquer la DEMIE POSTURE de SIDDHASANA en plaçant un TALON contre vos PARTIES GÉNITALES et l'autre PIED devant. Les TALONS sont alors sur une même ligne. N'hésitez pas à placer une brique ou alors un coussin dur sous vos FESSIERS pour vous aider à maintenir la COLONNE droite.



PADMĀSANA, LE LOTUS :

Pour les SADHUS ou les personnes très souples !

Je ne connais personnes qui pratique la MÉDITATION EN LOTUS. C'est un cliché de penser qu'il faut méditer dans cette posture.

Cela dit, vous pouvez le tenter, mais je doute que vous puissiez rester plus de 5 minutes avec confort dans la posture ! Le problème principal étant qu'il faut beaucoup de souplesse dans les articulations des GENOUX et des CHEVILLES et une très belle ouverture des HANCHES.

Asseyez-vous en tailleur. Ramenez une CHEVILLE sur le haut de la CUISSE opposée. Ramenez ensuite l'autre CHEVILLE sur l'autre CUISSE. Placez ainsi éventuellement une brique sous le GENOUX qui se soulève le plus du sol. Il faut tout de même avouer que PADMĀSANA a pour avantage de maintenir naturellement la COLONNE droite et confortable et de bien ancrer le corps dans le sol.



RETOUR VERS LES POSTURES DE MÉDITATION



LES MAINS

La position des mains a également son importance. Il ne faut donc pas négliger cet aspect de la posture. Nous avons des milliers de terminaisons nerveuses dans les mains. Les placer de telle ou telle façon va donc avoir un certain effet sur notre méditation.

On appelle la position des mains « *MUDRĀ* » qui signifie « sceau » en sanskrit. Il s'agit donc de sceller la posture de méditation. Mais les *MUDRĀS* peuvent également être une position ou un exercice corporel particulier permettant cette action de « sceller » l'énergie. Il existe des centaines de *MUDRĀS*, des plus simples aux plus complexes, ayant différents effets sur le corps. L'objet de cet ouvrage n'est pas ici de décrire tous les *MUDRĀS* existants mais de vous présenter les principales positions des mains qui peuvent être adoptées pour méditer.



PAS DE MUDRĀ :

La position des mains la plus simple consiste simplement à poser vos *PAUMES DE MAINS* sur vos *GENOUX*. Cela permet de ne pas accumuler de tensions dans les *BRAS* et dans les *MAINS* et de garder le devant du corps ouvert.

Vous pouvez également poser vos *MAINS* sur vos *GENOUX*, *PAUMES DE MAINS* vers le ciel. C'est un geste qui symbolise l'action de recevoir.

Dans tous les cas, les *BRAS* et les *MAINS* restent détendus.



BHAIRAVA MUDRĀ (PAUME L'UNE AU DESSUS DE L'AUTRE) :

On place simplement une *MAIN* sur l'autre, *PAUMES DE MAINS* tournées vers le ciel. Les *POIGNETS* sont soutenus par les *CUISSES* si vous êtes en *SUKHASANA* ou en *SIDDHASANA*. La *PAUME DE MAIN* du dessous est posée entre les *CUISSES* si vous êtes en *VAJRASANA*.

En méditation zen, on pratique ce *MUDRĀ* mais de manière légèrement différente. Les *MAINS* sont posées l'une sur l'autre et le *BOUT DES POUCE*s se touche. Les *MAINS* sont placées deux doigts sous le *NOMBRIL* et ne reposent donc pas sur les *JAMBES* mais sont maintenues par les *COUDES* et les *BRAS*.



RETOUR VERS LES POSTURES DE MÉDITATION



JÑANA ET CHIN MUDRĀ :

Les POIGNETS sont maintenus par les GENOUX, les BRAS tendus sans tension (si vous méditez en VAJRASANA, ce n'est pas un MUDRĀ que l'on pratique traditionnellement mais cela n'est pas exclu non plus). On joint le BOUT DU POUCE avec le BOUT DE L'INDEX. Les trois autres DOIGTS sont tendus. L'union des DOIGTS symbolise l'union entre le divin et l'Etre. Si les DOIGTS sont tournés vers le ciel, il s'agit de JÑANA MUDRĀ et l'on fait appel à la compréhension de l'Univers. Si les DOIGTS sont tournés vers le sol, il s'agit de CHIN MUDRĀ et l'on fait appel à la compréhension de l'Etre.

Vous pouvez pratiquer ce MUDRĀ si vous vous sentez familiers avec la méditation car cela demande un peu de pratique pour que le haut du corps ne se crispe pas. Si vous débutez avec la méditation, préférez des MUDRĀS plus simples à tenir (voir paragraphes ci-dessus).



ANJALI MUDRĀ :

On pratique rarement la méditation en ANJALI MUDRĀ mais je voulais faire figurer ce MUDRĀ car il porte en lui une forte symbolique. Il s'agit en effet d'un geste d'union entre soi et le divin, entre soi et les autres. C'est aussi un geste d'humilité et un geste de salutation, de déférence envers ce qui nous dépasse et un geste de remerciement.

Placez VOS PAUMES DE MAINS l'une contre l'autre, les deux POUCEs SUR LE STERNUM.

Je pratique ce MUDRĀ quand je chante un MANTRA (OM ou tout autre MANTRA) et à la fin de toutes mes séances de Yoga en signe de remerciement envers toutes celles et ceux qui m'ont transmis le cadeau du Yoga, envers toutes les lignées de yogis qui ont transmis le Yoga à travers les siècles, envers mes élèves et envers moi-même.



RETOUR VERS LES POSTURES DE MÉDITATION



Une fois la fameuse posture trouvée, fermez les yeux et observez votre respiration naturelle. A chaque fois qu'une pensée surviendra, revenez au souffle. A chaque fois que ce sera nécessaire, faites l'aller-retours, de votre mental qui galope, à votre souffle. Et c'est cela l'exercice. Tout simplement. Revenir au souffle, encore et encore.

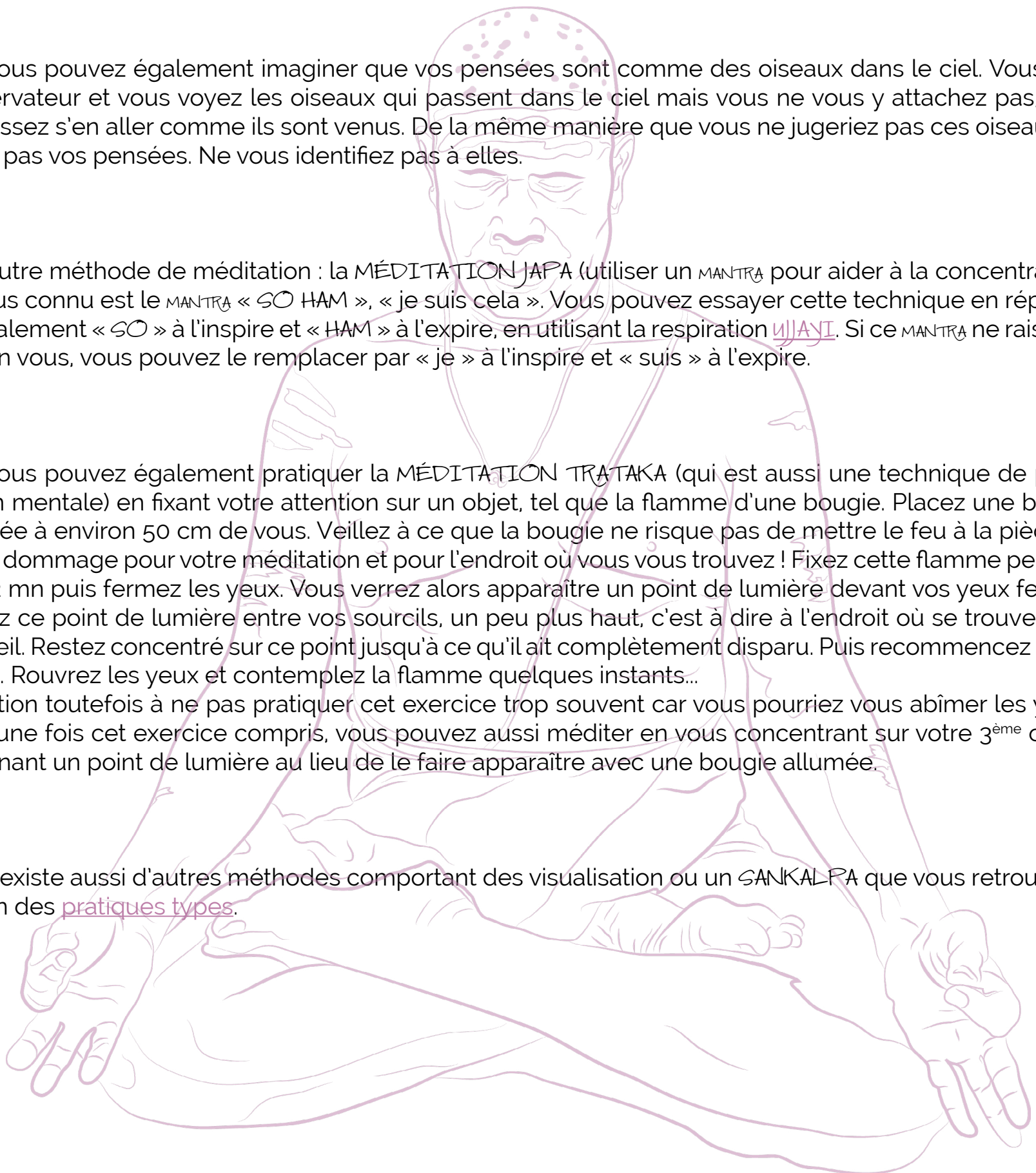
Vous pouvez également imaginer que vos pensées sont comme des oiseaux dans le ciel. Vous êtes l'observateur et vous voyez les oiseaux qui passent dans le ciel mais vous ne vous y attachez pas, vous les laissez s'en aller comme ils sont venus. De la même manière que vous ne jugeriez pas ces oiseaux, ne jugez pas vos pensées. Ne vous identifiez pas à elles.

Autre méthode de méditation : la MÉDITATION JAPA (utiliser un MANTRA pour aider à la concentration). Le plus connu est le MANTRA « SO HAM », « je suis cela ». Vous pouvez essayer cette technique en répétant mentalement « SO » à l'inspire et « HAM » à l'expire, en utilisant la respiration UJJAYI. Si ce MANTRA ne raisonne pas en vous, vous pouvez le remplacer par « je » à l'inspire et « suis » à l'expire.

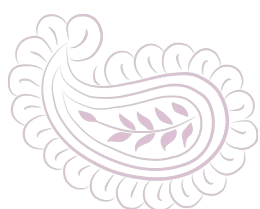
Vous pouvez également pratiquer la MÉDITATION TRATAKA (qui est aussi une technique de purification mentale) en fixant votre attention sur un objet, tel que la flamme d'une bougie. Placez une bougie allumée à environ 50 cm de vous. Veillez à ce que la bougie ne risque pas de mettre le feu à la pièce, ce serait dommage pour votre méditation et pour l'endroit où vous vous trouvez ! Fixez cette flamme pendant 1 ou 2 mn puis fermez les yeux. Vous verrez alors apparaître un point de lumière devant vos yeux fermés. Placez ce point de lumière entre vos sourcils, un peu plus haut, c'est à dire à l'endroit où se trouve votre 3^{ème} œil. Restez concentré sur ce point jusqu'à ce qu'il ait complètement disparu. Puis recommencez l'opération. Rouvrez les yeux et contemplez la flamme quelques instants...

Attention toutefois à ne pas pratiquer cet exercice trop souvent car vous pourriez vous abîmer les yeux ! Mais une fois cet exercice compris, vous pouvez aussi méditer en vous concentrant sur votre 3^{ème} œil en imaginant un point de lumière au lieu de le faire apparaître avec une bougie allumée.

Il existe aussi d'autres méthodes comportant des visualisation ou un SANKALPA que vous retrouverez à la fin des pratiques types.



12. COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA ?



[RETOUR VERS LE MENU PARTIE 2](#)



Certaines personnes préfèrent commencer la séance par un temps de MÉDITATION pour s'ancrer dans l'instant présent. Commencer par du PRĀNĀYĀMA permet de mieux respirer pendant la séance, de poser son souffle avant de passer aux postures. On aura tendance à avoir l'esprit plus serein et le corps mieux libéré de ses tensions après les ĀSANA, et donc ainsi plus de facilités pour méditer à la fin d'une séance de postures.

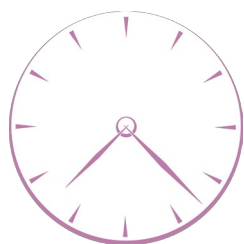


En général, à titre d'exemple, voici comment je construis ma pratique personnelle. Je commence par un petit rituel en allumant un bâton d'encens en récitant un SANKALPA (une résolution) mentalement. Les rituels aident à se créer un espace et un temps pour soi, un moment que l'on consacrera uniquement à la pratique. C'est un petit truc pour se motiver à pratiquer chez soi !

On dit qu'un SANKALPA récité avec force et conviction régulièrement se réalisera. Vous pouvez également trouver le vôtre et le répéter avant chaque séance de Yoga !

Ensuite, je récite en chantant un des MANTRA que je mentionnais précédemment.

Je passe ensuite aux ĀSANA et à la relaxation. Je termine finalement ma séance par une méditation et trois OM. En général, ma pratique dure de 50 minutes à 1 heure.



L'ordre des éléments d'une séance dépendra également du moment de la journée où vous pratiquez. Juste après le réveil, l'esprit n'est pas encore rempli de problèmes et de pensées. C'est donc le meilleur moment pour méditer. En début de journée, le corps est un peu plus « rouillé » par le sommeil mais les ĀSANA permettent justement d'ouvrir le corps pour passer une bonne journée. On sera donc en mesure de commencer par un temps de méditation puis enchaîner sur des postures.

En soirée, l'esprit est souvent rempli des problèmes accumulés dans la journée, donc cela peut être une bonne option aussi de pratiquer en début de soirée en commençant par des ĀSANA pour stabiliser le mental et en terminant par une séance de méditation pour mieux relativiser nos petits soucis.

Pour ma part, j'apprécie pratiquer en début ou en fin d'après-midi, selon l'heure de mon repas, et je ne pratique jamais après 20h. Cela me semble étrange ! Bien évidemment, de nombreux studios proposent des cours à ces horaires là, afin que les personnes qui terminent le travail plus tard puissent également en profiter. Donc si vous avez un emploi du temps chargé, mieux vaut pratiquer plus tard que pas du tout !

Prenez également en compte l'heure à laquelle vous avez consommé votre dernier repas. Concernant les postures, on attendra deux heures après un repas léger et quatre heures après un repas lourd pour les pratiquer. A priori, il est préférable de méditer à jeun, mais si vous souhaitez intégrer votre méditation dans votre pratique du Yoga, référez-vous aux indications pour les postures (de 2 à 4h après un repas).



La question qui se pose évidemment lorsqu'on souhaite créer sa propre pratique, c'est : « QUELLES POSTURES PRATIQUER ? » A cette question, je répondrais par une autre question qu'il est important de se poser avant de commencer la pratique : « DE QUOI MON CORPS ET MON ESPRIT ONT-ILS BESOIN ICI ET MAINTENANT ? » Au début, on a parfois du mal à répondre à cette question mais plus on pratique et plus on apprend à se connaître et à apprivoiser son ressenti. Au fur et à mesure, vous vous tournerez naturellement vers les postures adaptées à votre énergie du moment.

- ✿ QUELLE EST MON HUMEUR ?
- ✿ QUELLE EST MON INTENTION POUR MA PRATIQUE D'AUJOURD'HUI ?
- ✿ DE QUOI AI-JE BESOIN ICI ET MAINTENANT ?
- ✿ EST-CE QUE JE RESSENS CERTAINES DOULEURS PHYSIQUES ? DANS CE CAS, COMMENT ADAPTER MA PRATIQUE ET LES POSTURES ?
- ✿ AI-JE BESOIN DE SORTIR DE MA ZONE DE CONFORT AUJOURD'HUI ?

Il ne s'agit ici que d'exemples de questionnement. Libre à vous de pousser plus loin votre introspection...

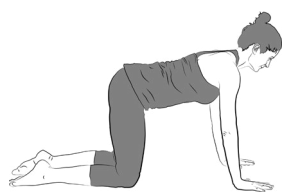
Si vous débutez tout juste votre pratique personnelle, vous pouvez utiliser une SÉANCE TYPE qui comporte les postures principales et fait travailler l'ensemble du corps. Par la suite, vous pourrez aussi commencer à jongler avec les postures. Cela dit, il est important de ne pas toujours pratiquer les mêmes postures ou juste les postures qu'on aime bien ! Souvent les postures qu'on aime moins sont les plus importantes pour notre corps ! Donc essayez toujours d'intégrer des postures « plaisir » et des postures « défi ».

Voici une petite liste de postures à pratiquer selon le ressenti du moment :

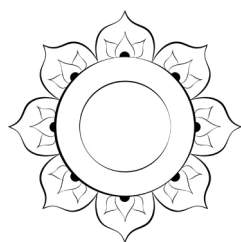
LÉGENDE :



PRĀṆĀYĀMA



POSTURES DE PRÉPARATION



SALUTATION AU SOLEIL



ĀSANA



SAVASANA (À LA FIN)



MÉDITATION



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



EN CAS DE STRESS :

Le **STRESS** est causé par notre mode de vie qui va à 100 à l'heure, mais aussi par notre mental qui lui aussi va à 100 à l'heure. Il y a le bon stress, celui qui nous stimule face à un challenge et le stress chronique qui induit une réponse prolongée de combat/fuite par l'organisme. Quand cet état s'installe durablement, le système parasympathique diffuse de l'adrénaline et des noradrénaline dans le corps, provoquant par exemple des problèmes de digestion, des tensions musculaires, une accélération du rythme cardiaque, des problèmes de sommeil et j'en passe. Si vous souffrez de stress chronique s'accompagnant de ce type de symptômes, consultez un médecin, car, à la longue, le stress peut engendrer de graves problèmes de santé.

Le Yoga peut cependant nous aider à calmer notre mental pour que le cerveau cesse d'envoyer des messages de combat/fuite à l'organisme et à rééquilibrer notre système nerveux.



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

NADHI SHODHANA :

LA RESPIRATION ALTERNÉE DES NARINES. Le fait de respirer par une narine puis par l'autre permet de calmer le système nerveux en activant les deux hémisphères du cerveau. Vous pouvez pratiquer Nadhi Shodhana pendant 10 à 15 minutes. Cela peut sembler très long mais on dit que le mental se stabilise au bout d'une durée de 12 minutes lorsqu'on pratique ce prānāyāma.

OU

UJJAYI :

LA RESPIRATION YOGIQUE ou alors RESPIRATION VICTORIEUSE. Une respiration saccadée est bien souvent la conséquence du stress (mais cela peut également être le contraire, c'est à dire, une respiration superficielle et saccadée peut aussi entraîner un stress). Quand le souffle est court, il envoie au cerveau le signal auquel nous devons réagir par cette fameuse réaction de combat/fuite et c'est le cercle vicieux ! Ainsi, allonger ses inspirations et ses expirations, et donc respirer de manière profonde, en renouvelant en totalité l'oxygène se trouvant dans nos poumons, permet de modifier les messages envoyés au cerveau et donc de réduire le stress. Pratiquez une vingtaine de cycles (un cycle comporte une inspiration et une expiration).



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

Les ĀSANA choisies vont permettre de réduire les tensions musculaires et d'augmenter les capacités pulmonaires.

- ✿ ECHAUFFEMENT DU COU : pour ôter les tensions de la nuque
- ✿ ECHAUFFEMENT DES ÉPAULES : pour ôter les tensions des épaules
- ✿ GUERRIER II sur 10 respirations de chaque côté : pour s'ancrer et stabiliser le mental
- ✿ PARSVAKONASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour s'ancrer et ouvrir le sternum
- ✿ PRASARITA PADOTTANASANA A ou B sur 5 ou 10 respirations : pour relâcher les tensions du dos et du haut du corps
- ✿ VRKASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour s'ancrer et stabiliser le mental
- ✿ PASHIMOTTANASANA RESTAURATIF sur 20 respirations : pour s'ancrer et relâcher les tensions du dos et des jambes
- ✿ MARICHYASANA C sur 5 respirations de chaque côté : pour relâcher les tensions du dos et ouvrir le sternum
- ✿ DWI PADA PITAM ou CHAKRASANA à pratiquer 3 fois sur 5 respirations : pour ouvrir le sternum
- ✿ TORSION AU SOL sur 10 respirations de chaque côté : pour relâcher les tensions du ventre et du dos
- ✿ BALASANA sur 10 respirations : pour relâcher les tensions du cou, du dos et de la tête
- ✿ VIPARITA KARANI pendant 5 minutes : pour relâcher le dos et apaiser le mental.
- ✿ SAVASANA autant de temps que nécessaire



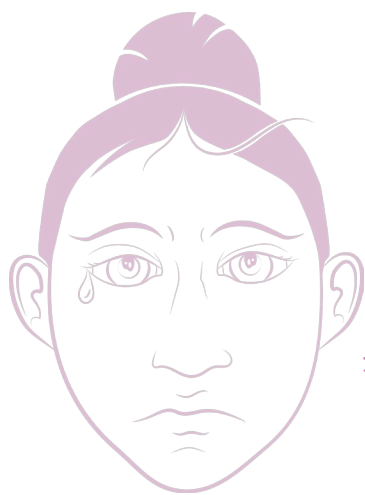
LA MÉDITATION :

Vous pouvez commencer par une dizaine de respirations UJJAYI puis relâcher le souffle, revenir à une respiration naturelle et placer votre attention sur le souffle pendant 5 à 10 minutes si c'est accessible pour vous.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



EN CAS DE DÉPRIME :

Il nous arrive à tous d'avoir des hauts et des bas. Et comme disait mon professeur de philosophie Emil Wendel, « pour être un être humain complet, nous devons faire l'expérience de l'étonnement, du plaisir, de la joie, mais aussi de la souffrance et de la bêtise ». Et oui ! Car qui pourrait se targuer de savoir ce qu'est la joie si il n'a jamais ressenti la tristesse ? La souffrance fait donc partie de la vie, au même titre que les autres émotions.

Mais quand la déprime s'installe pour de bon, alors on peut être confronté à différents symptômes tels que la perte d'appétit, ou la perte d'intérêt dans des activités qui avant nous enthousiasmaient, l'apathie, les crises de larme à répétition... Dans ce cas, il est peut-être possible qu'il s'agisse d'une dépression et il est urgent de consulter un professionnel de santé pour trouver de l'aide.

Le Yoga peut cependant nous aider à nous tirer des petites déprimés et à améliorer notre condition en cas de dépression pour nous ramener à ce qu'on appelle en sanskrit ĀNANDA, qui signifie la joie sans fondement. Surtout, respectez votre souffrance en pratiquant des séances de Yoga qui vous feront du bien.



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

BHASTRIKA :

LE SOUFFLE DE LA FORGE. Quand on est déprimé, rien n'est plus difficile que de se remettre en mouvement. Ce PRĀNĀYĀMA permet de rallumer notre feu intérieur, celui qui nous permet de réchauffer notre âme par sa douce flamme mais aussi de stimuler notre énergie. Pratiquez 3 à 5 cycles de 20 respirations BHASTRIKA selon votre confort.



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

Les ĀSANA choisies vont permettre de se reconnecter avec notre environnement en se sentant soutenu par la vie et d'ouvrir le cœur où se situe ANAHATA CHAKRA, le CHAKRA du cœur et de l'estime de soi.

- ✿ SUPTA BADDHA KONASANA pendant 5 à 10 minutes : pour ouvrir le cœur et se sentir soutenu par le sol.
- ✿ SUPTA BALASANA pendant 10 respirations : pour s'ancrer et relâcher le mental.
- ✿ SURYANAMASKARA deux ou trois cycles : pour se remettre en mouvement.
- ✿ PARSVAKONASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour s'ancrer et ouvrir le sternum
- ✿ COUREUR sur 5 respirations de chaque côté : pour se sentir soutenu par le sol et grandir vers le ciel.
- ✿ GUERRIER II sur 5 respirations de chaque côté : pour s'ancrer et puiser dans la force du guerrier.
- ✿ PARSVOTTANASANA avec les mains relâchées sur le sol ou alors sur des briques pendant une durée de 5 respirations de chaque côté : pour s'ancrer.
- ✿ UTKATASANA sur 10 respirations : pour ouvrir le cœur, s'ancrer et accueillir la vie avec joie.
- ✿ NATARAJASANA sur 5 respirations de chaque côté : c'est la posture de SHIVA QUI DANSE, rien de mieux pour ouvrir le cœur et se remettre dans la danse !
- ✿ UPAVISTAKONASANA sur 5 respirations en gardant le buste redressé et sur 5 respirations sur chaque côté : pour clarifier l'esprit et équilibrer les émotions.
- ✿ VIPARITA KARANI autant de temps que nécessaire : pour prendre soin de soi.
- ✿ SAVASANA avec un BOLSTER le long du dos autant de temps que nécessaire : pour ouvrir le cœur, les poumons et se faire du bien. Pourquoi ne pas en profiter pour faire une liste de dix choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ? Puis laissez vous complètement aller à la relaxation.



LA MÉDITATION :

Placez vos mains en JNANA MUDRA et répétez ce SANKALPA plusieurs fois : « Le pouvoir de la Terre me procure stabilité, assurance et confiance. Le pouvoir du Cosmos me procure enthousiasme, plaisir et joie. » Laissez résonner ce SANKALPA en vous pendant quelques instants. Puis allongez ensuite vos inspirations et vos expirations et placez votre attention sur le souffle.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



EN CAS DE COLÈRE :

La colère est une émotion qui fait entièrement partie de la vie. Il y a de saines colères (pensez à Gandalf dans le Seigneur des Anneaux : « Vous ne passerez paaaaaas ». Voilà un homme qui exprime une saine colère face à une menace et au pouvoir du mal!) qu'il est nécessaire d'exprimer de manière non-violente (en utilisant la communication non-violente par exemple) et puis il y a des colères enfouies au fond de nous. De celles qu'on garde pour soi et qui explosent au moment où on s'y attend le moins, souvent sur des gens qui n'y peuvent rien !

Ces colères là sont souvent liées à des choses que l'on a vécu dans le passé. Il sera alors peut-être nécessaire d'entamer une thérapie pour en comprendre ses origines ou d'exprimer notre mal être aux personnes concernées. Quand ce travail est effectué et si la colère persiste ou que les personnes qui font l'objet de notre grief ne sont pas capables d'entendre notre ressenti, alors il va falloir passer par le lâcher prise sur notre passé et éventuellement pardonner aux personnes qui nous ont blessées (un pardon à 100% est souvent impossible, mais on peut essayer de pardonner à 60%, c'est déjà énorme!). Cela peut sembler insurmontable mais c'est toutefois indispensable si vous souhaitez reprendre votre vie en main et donc ne plus subir votre colère. Car finalement, c'est vous qui en souffrez le plus !

La colère peut également émerger quand on a du mal à dire « non » ou à placer des limites. On risque donc alors de se faire « bouffer » par son environnement et notre incapacité à dire clairement ce que l'on ressent nous incite à être agressif envers les autres et envers soi-même. Là aussi, une thérapie peut être utile pour apprendre à mieux communiquer et à exprimer son ressenti à son entourage.

Le Yoga peut aussi nous apporter une aide, mais de manière un peu différentes que dans d'autres cas ! En effet, quand on est en colère, le mieux c'est d'évacuer cette dernière et donc de se dépenser ! Rien ne sert d'essayer de méditer pendant des heures, vous ne feriez qu'empirer votre état ! Alors on se met en mouvement !



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

Je ne recommande pas de PRĀNĀYĀMA dans les cas de colère car le fait de rester assis à essayer de trouver l'immobilité intérieure et extérieure alors qu'on bout à l'intérieur n'aura pour effet que de renforcer votre frustration et vous crispier !



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

C'est parti pour une séance de VINYASA dynamique pour se dépenser ! On placera aussi l'accent sur des positions qui stimulent le ventre et le libèrent de ses tensions, car c'est bien souvent là que la colère se trouve ! Vous pouvez aussi effectuer un VINYASA entre chaque posture pour intensifier la séance.

- ✿ ECHAUFFEMENT DES POIGNETS : pour se préparer à la séance.
- ✿ SURJANAMASKARA A, 3 fois et SURJANAMASKARA B, 3 fois : pour transpirer un peu !
- ✿ COUREUR EN TORSION sur 5 respirations de chaque côté : pour se sentir solide et essorer les émotions du ventre
- ✿ VASISTHASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour puiser la force qui est en soi.
- ✿ PARVATTA UTTHITA TRIKONASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour essorer les émotions du ventre.
- ✿ VRKASANA sur 5 respirations de chaque côté : un équilibre facile pour s'ancrer et ne pas se mettre en colère contre soi parce qu'on a du mal à tenir !
- ✿ PASHIMOTTANASANA sur 5 respirations : pour travailler l'énergie du ventre.
- ✿ MARICHYASANA C sur 5 respirations de chaque côté : pour essorer les émotions du ventre.
- ✿ NAVASANA 3 fois sur 5 respirations : pour renforcer notre moi et travailler l'énergie du ventre vers l'intérieur.
- ✿ USTRASANA 3 fois sur 5 respirations : pour s'ouvrir aux autres et travailler l'énergie du ventre vers l'extérieur.
- ✿ TORSION AU SOL sur 10 respirations de chaque côté : pour relâcher les tensions dans le ventre et en guise de contre-posture.
- ✿ SIRSASANA pendant 15 respirations (si accessible) : pour avoir confiance en soi et calmer le mental petit à petit.
- ✿ BALASANA sur 10 respirations : en guise de contre-posture.
- ✿ Si SIRSASANA n'est pas accessible, pratiquez plutôt SARVANGASANA sur 15 respirations, puis HALASANA sur 5 respirations et MATSYASANA sur 5 respirations en guise de contre-posture.
- ✿ SAVASANA autant de temps que nécessaire



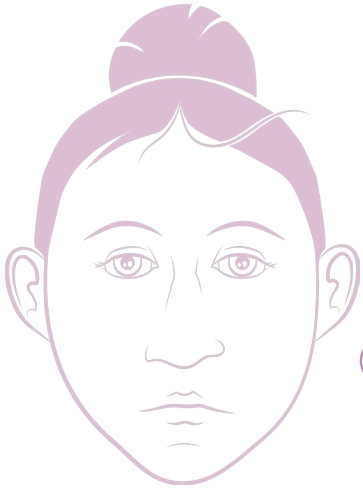
LA MÉDITATION :

Si vous vous êtes bien dépensé pendant votre séance d'ĀSANA, vous pouvez essayer une petite méditation de 3 à 5 minutes. Vous pouvez mentalement vous réciter ce SANKALPA : « Je laisse aller les choses du passé sur lesquelles je n'ai plus aucun contrôle. Je me pardonne et je pardonne aussi les personnes qui m'ont blessées. Le bonheur est dans l'ici et le maintenant. » ou « J'écoute et je respecte mon ressenti. J'ai le droit d'exprimer ce que je ressens sans que cela porte préjudice aux autres. » Laissez ainsi raisonner votre SANKALPA en vous puis replacez votre attention sur votre respiration naturelle.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



QUAND ON EST FATIGUÉ ET QU'ON SOUHAITE RETROUVER DE L'ÉNERGIE :

Quand on a un petit coup de fatigue, rien ne vaut quelques cambrés pour se redonner de l'énergie et ainsi repartir du bon pied ! Les postures d'ouverture du cœur permettent en effet un plus grand apport d'oxygène dans les poumons et qui dit oxygène dit énergie ! Alors surtout, pensez au Yoga avant de prendre des stimulants quelconques !



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

BHASTRIKA :

LE SOUFFLE DE LA FORGE, pour rallumer son feu intérieur et retrouver de l'énergie.



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

Les ĀSANA choisies vont permettre de réduire les tensions musculaires et d'augmenter les capacités pulmonaires.

- ✿ ECHAUFFEMENT CHAT/VACHE : pour étirer le dos en douceur.
- ✿ SURJANAMASKARA A avec BUJANGASANA, le COBRA
- ✿ SURJANAMASKARA A sur deux cycles.
- ✿ UTKATASANA sur 5 respirations : pour ouvrir le cœur et les poumons et y ramener de l'énergie.
- ✿ UTTANASANA sur 5 respirations : en guise de contre-posture.
- ✿ NATARAJASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour danser à nouveau comme SHIVA.
- ✿ PASHIMOTTANASANA sur 5 respirations : en guise de contre-posture.
- ✿ UPAVISTA KONASANA en se penchant latéralement sur chaque côté sur 5 respirations : pour redonner de l'énergie
- ✿ DEMIE-TABLE ou TABLE COMPLÈTE sur 5 respirations : pour ouvrir les épaules.
- ✿ DWI PADA PITAM 2 fois sur 5 respirations : pour ouvrir le sternum, et augmenter les capacités pulmonaires.
- ✿ CHAKRASANA (si c'est accessible, sinon, répétez DWI PADA PITAM une 3^{ème} fois) une fois sur 5 respirations : pour terminer en beauté cette séance de cambrés !
- ✿ TORSION AU SOL : en guise de contre-posture.
- ✿ SAVASANA autant de temps que nécessaire. Terminez votre relaxation en vous étirant avec tout votre corps !



LA MÉDITATION :

Asseyez vous en tailleur et imaginez un boule brillante d'énergie dans votre bassin. Sur chaque inspiration, faites remonter cette boule le long de votre colonne vertébrale, jusqu'au cœur, puis dans la gorge et enfin jusqu'au crâne. Faites une dizaine de cycles de cette visualisation puis ramenez votre attention sur votre souffle naturel pendant quelques minutes. Terminez votre méditation en plaçant vos doigts de part et d'autre de vos fessiers sur le sol, bras tendus, puis à l'inspiration, joignez les mains au dessus de votre tête et à l'expiration, ramenez les doigts au sol. Faites ce cycle trois fois en étirant bien votre colonne vertébrale.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



QUAND ON EST FATIGUÉ ET QU'ON A BESOIN DE SE REPOSER :

Besoin d'un petit break ? Vous avez envie de prendre soin de vous ? Vous avez du mal à vous motiver pour une séance dynamique mais ne rechigneriez pas à faire une petite séance de Yoga ? C'est parti pour une séance de YOGA RESTAURATIF ! Mettez votre playlist de musiques douces préférées, préparez le matériel nécessaire et c'est parti pour se faire du bien !

Pour cette séance, vous aurez besoin de deux à quatre bolsters (quatre pour être vraiment bien). Si vous n'en avez pas à disposition, pliez une serviette sur sa longueur puis roulez la de manière à obtenir un tube. Pour maintenir cette forme, utilisez deux sangles ou deux écharpes, que vous nouerez aux deux extrémités de votre traversin. Le must, c'est de pouvoir utiliser un coussin de sable pour les yeux, c'est très relaxant et d'avoir à porté de main une couverture bien chaude pour ne pas avoir froid quand votre corps se relâche. Vous aurez également besoin d'une brique et bien sûr, d'un tapis de Yoga !

N'oubliez pas qu'en YOGA RESTAURATIF, l'objectif est de relâcher complètement le corps sans inconfort. Quelques centimètres peuvent vous séparer du paradis, donc n'hésitez pas à modifier votre matériel jusqu'à trouver la posture la plus confortable possible !



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

Pas de Prānāyāma



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

- ✿ SUPTA BADDHA KONASANA pendant 10 minutes : prenez le temps de vous installer de manière confortable dans la posture. Une fois que vous y êtes, placez la main gauche sur votre cœur et la main droite sur votre ventre. Dans un premier temps, sentez votre main droite s'abaisser puis se soulever au rythme naturel du souffle. Dans un second temps, sentez les battements de votre cœur à travers votre main gauche, sans juger son rythme. Observez simplement. Puis reposez les mains au sol et relâchez complètement votre corps dans la posture.
- ✿ SUPTA BALASANA pendant 5 minutes : Dans un premier temps, gardez le front sur votre bolster. Puis placez la joue gauche (pendant environ 2 minutes) et enfin la joue droite (pendant environ 2 minutes) sur le coussin. (A moins que vous ne ressentiez un inconfort dans le cou, dans ce cas, gardez la tête droite).
- ✿ VIPARITA KARANI en plaçant un bolster entre les côtes et les hanches pendant 3 minutes : Si cette posture vous est trop inconfortable parce que vous avez des douleurs au bas du dos, placez simplement votre dos au sol, sans bolster. Vous pouvez également essayer de réduire la taille du coussin pour créer une cambrure du dos moins profonde.
- ✿ VIPARITA KARANI en plaçant un bolster sous les fessiers pendant 5 à 7 minutes : Si le fait de garder les jambes en l'air provoque chez vous de petits picotements dans les pieds, c'est normal ! C'est votre système veineux qui s'active ! Tournez simplement vos chevilles et vos pieds doucement jusqu'à ce que les picotements disparaissent.
- ✿ PASHIMOTTANASANA SOUTENU pendant 5 à 10 minutes.
- ✿ TORSION AU SOL pendant 3 à 5 minutes de chaque côté.
- ✿ SAVASANA avec un bolster le long de la colonne pendant 5 minutes.
- ✿ SAVASANA avec un bolster sous les genoux autant de temps que nécessaire !



LA MÉDITATION :

Pas de méditation

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



QUAND ON A ENVIE DE SE RENFORÇER :

Vous en avez marre de vos petits bras de hamster ? Vous avez envie de renforcer votre corps harmonieusement ? Privilégiez donc une séance dynamique avec des postures de renforcement et essayez d'y intégrer des VINYASA entre chaque posture.

Voici la séance que je vous propose :



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

BHASTRIKA :

LE SOUFFLE DE LA FORGE, pour parvenir à muscler son diaphragme (hé oui, il ne faut pas oublier que le système respiratoire est composé de muscles alors se renforcer à l'extérieur, c'est bien mais se renforcer à l'intérieur, c'est encore mieux!), ainsi que masser ses organes internes (par le biais des mouvements du diaphragme) et se donner de l'énergie.

OU

UJJAYI :

LA RESPIRATION YOGIQUE ou alors RESPIRATION VICTORIEUSE, qui est, elle, moins intense que BHASTRIKA, mais qui permet aussi de commencer la séance sur un bon pied, mais également de renforcer le système respiratoire.



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

- ✿ ECHAUFFEMENT DE LA TÊTE, DES ÉPAULES ET DES POIGNETS : pour préparer la séance.
- ✿ SURYANAMASKARA A : 3 cycles
- ✿ SURYANAMASKARA B 1 cycle en restant dans chaque posture sur 5 respirations et 1 cycle sur une respiration.
- ✿ CHIEN LA TÊTE EN BAS sur 5 respirations.
- ✿ PLANCHE sur 5 respirations.
- ✿ PLANCHE SUR LE CÔTÉ sur 5 respirations de chaque côté (repassez en Planche pour passer de l'autre côté).
- ✿ CHIEN LA TÊTE EN BAS sur 5 respirations.
- ✿ Enchaînez le COUREUR, puis le GUERRIER I puis le GUERRIER II sur 5 respirations pour chaque ĀSANA puis passez de l'autre côté en revenant en CHIEN LA TÊTE EN BAS.
- ✿ UTTHITA TRIKONASANA sur 5 respirations de chaque côté : pour soulager les cuisses.
- ✿ UTKATASANA sur 5 à 10 respirations
- ✿ UTTANASANA RELÂCHÉ sur 5 respirations en guise de contre-posture.
- ✿ UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA sur 5 respirations devant, sur 5 respirations sur le côté puis ramener la jambe vers l'avant et essayer de tenir la jambe en l'air sur 5 respirations. Même chose avec l'autre jambe.
- ✿ NAVASANA trois cycles sur 5 respirations. Entre chaque cycle, relâchez les jambes au sol et pratiquez LA DEMIE TABLE sur 5 respirations.
- ✿ PASHIMOTTANASANA sur 5 à 10 respirations pour revenir au souffle.
- ✿ DWI PADA PITAM ou CHAKRASANA trois cycles sur 5 respirations.
- ✿ MARICHYASANA C sur 5 respirations de chaque côté en guise de contre-posture des cambrés.
- ✿ CHANDELLE ou SIRŚASANA sur 10 respirations, selon vos capacités.
- ✿ BALASANA sur 10 respirations en guise de contre-posture à SIRŚASANA et pour se préparer à la relaxation
- ✿ SAVASANA autant de temps que nécessaire



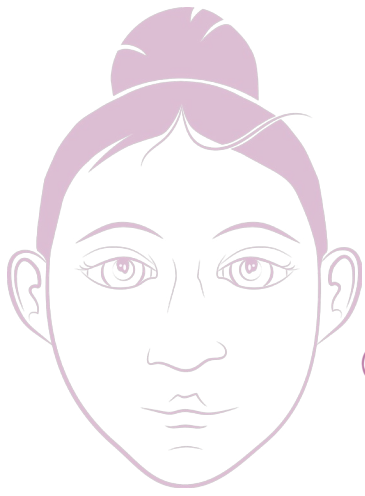
LA MÉDITATION :

A pratiquer en fin de séance pour revenir au souffle, apaiser le feu intérieur et le mental.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA



QUAND TOUT VA BIEN :

On peut aussi pratiquer le Yoga sans pour autant chercher un but à atteindre (c'est même mieux) et juste en tant que SADHANA (qui signifie pratique personnelle). Je vous propose donc une séance type que vous pouvez pratiquer quand tout va bien (et aussi quand ça va moins bien) mais qui vise simplement à avoir une pratique complète.



PRĀNĀYĀMA RECOMMANDÉS :

UJJAYI :

LA RESPIRATION EN TROIS PARTIE. C'est parfait pour bien commencer sa séance, s'ouvrir les poumons et rentrer progressivement dans la pratique.



LES POSTURES RECOMMANDÉES :

- ✿ ECHAUFFEMENT DU DOS CHAT/VACHE
- ✿ SURJANAMASKARA A : 3 cycles.
- ✿ UTTANASANA sur 5 respirations.
- ✿ CHIEN LA TÊTE EN BAS sur 5 respirations.
- ✿ PLANCHE sur 3 ou 5 respirations.
- ✿ CHIEN LA TÊTE EN BAS sur 5 respirations.
- ✿ GUERRIER II sur 5 respirations puis PARSVAKONASANA sur 5 respirations. Passer ensuite de l'autre côté en passant par le CHIEN LA TÊTE EN BAS.
- ✿ PARSVOTTANASANA sur 5 respirations.
- ✿ UTTHITA TRIKONASANA sur 5 respirations.
- ✿ PARVRTTA UTTHITA TRIKONASANA (si c'est accessible) sur 5 respirations.
- ✿ Une posture d'ÉQUILIBRE au choix sur 5 respirations de chaque côté.
- ✿ JANU SIRSASANA sur 5 respirations de chaque côté.
- ✿ BADDHA KONASANA sur 5 respirations.
- ✿ MARICHYASANA A puis C sur 5 respirations de chaque côté.
- ✿ DWI PADA PITAM, 3 cycles sur 5 respirations.
- ✿ TORSION AU SOL sur 5 respirations de chaque côté.
- ✿ VIPARITA KARANI, CHANDELLE ou bien SIRSASANA selon ce qui vous est accessible sur 5 à 10 respirations.
- ✿ BALASANA sur 5 respirations.
- ✿ SAVASANA autant de temps que nécessaire.



LA MÉDITATION :

Commencez par pratiquer UJJAYI ou la respiration en trois parties pendant 10 respirations pour vous aider à rentrer dans la méditation, puis relâchez le ventre et placez votre attention sur le souffle. Méditez autant de temps que c'est accessible pour vous.

Vous pouvez retrouver le tableau pense-bête de la séance [ici](#).



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

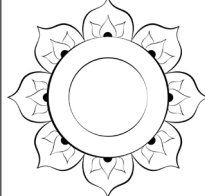
MA SÉANCE EN CAS DE STRESS

		Nadhi Shodana pendant une dizaine de minutes OU		une vingtaine de cycles de Ujjayi						
		Rester 5 respirations de chaque côté		5 cycles						
		10 respirations de chaque côté		5 respirations de chaque côté		OU		de 5 à 10 respirations		5 respirations de chaque côté
		20 respirations naturelles		5 respirations de chaque côté		3 cycles sur 5 respirations		10 respirations naturelles de chaque côté		10 respirations
		pendant 5 minutes en relâchant le souffle								
	10 respirations Ujjayi puis placer ensuite mon attention sur ma respiration naturelle durant une dizaine de minutes									



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

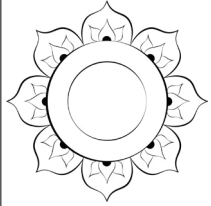
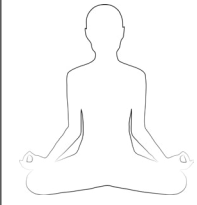
MA SÉANCE EN CAS DE DÉPRIME

	 B	Bhastrika de 3 à 5 cycles de 20 respirations selon confort								
		de 5 à 10 minutes		sur 10 respirations Ujjayi						
		2 ou 3 cycles de salutations au soleil A								
			5 respirations de chaque côté avec une transition en Chien la tête en bas		5 respirations de chaque côté avec une transition en Chien la tête en bas			Mains au sol ou sur des briques sur 5 respirations. Passer par Tadasana entre chaque côté		sur 10 respirations
		sur 5 respirations de chaque côté		5 respirations en gardant le buste redressé (quitte à garder les genoux pliés)		autant de temps que nécessaire		OU		
		Les mains en Jnana Mudra, répéter ce Sankalpa plusieurs fois « Le pouvoir de la Terre me procure stabilité, assurance, et confiance. Le pouvoir du Cosmos me procure enthousiasme, plaisir et joie. ». Laisser résonner cette phrase puis placer mon attention sur le souffle pendant quelques minutes.								



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

MA SÉANCE EN CAS DE COLÈRE

	Pas de Prāṇāyāma									
										
		3 Salutations A		3 Salutations B						
		5 respirations de chaque côté		5 respirations de chaque côté		5 respirations de chaque côté		5 respirations de chaque côté		5 respirations
		5 respirations de chaque côté		3 cycles sur 5 respirations		3 cycles sur 5 respirations		10 respirations naturelles de chaque côté		15 respirations (ou bien la Chandelle)
		sur 10 respirations								
		Essayer une courte méditation en se répétant mentalement ce Sankalpa « Je laisse aller les choses du passé sur lesquelles je n'ai plus aucun contrôle. Je me pardonne et je pardonne aux personnes qui m'ont blessées. Le bonheur est dans l'ici et le maintenant. » ou « J'écoute et je respecte mon ressenti. J'ai le droit d'exprimer ce que je ressens sans violence sans que cela porte préjudice aux autres ». Laisser résonner cette phrase en moi puis placer mon attention sur le souffle.								

MA SÉANCE QUAND ON EST FATIGUÉ ET QU'ON SOUHAITE RETROUVER DE L'ÉNERGIE

		Bhastrika de 3 à 5 cycles de 20 respirations selon confort								
		une dizaine de cycles		5 respirations en pliant alternativement jambe droite et jambe gauche		5 respirations en insistant sur le relâché de la nuque				
		une salutation au soleil A avec Bhujangasana sur 5 respiration		deux salutations au soleil A						
		5 respirations		5 respirations		5 respirations de chaque côté		5 respirations		5 respirations de chaque côté, penché latéralement
		5 respirations		2 cycles sur 5 respirations			Le Pont une fois sur 5 respirations OU un 3 ^{ème} cycle de Demi-Pont sur 5 respirations		Autant de respirations de chaque côté que nécessaire	
	Assis en tailleur, j'imagine une boule brillante d'énergie dans mon bassin. Sur chaque inspiration, je fais remonter cette boule le long de ma colonne vertébrale, jusqu'au cœur, puis dans la gorge et enfin jusqu'au crâne. Je fais une dizaine de cycles de cette visualisation puis je ramène mon attention sur mon souffle naturel pendant quelques minutes. Terminer ma méditation en plaçant mes doigts de part et d'autre de mes fessiers sur le sol, bras tendus, puis à l'inspiration, joindre les mains au dessus de la tête et à l'expiration, ramener les doigts au sol. Faire ce cycle trois fois en étirant bien ma colonne vertébrale.									



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

MA SÉANCE QUAND ON EST FATIGUÉ ET QU'ON A BESOIN DE SE REPOSER

	Pas de Prāṇāyāma								
	pas d'échauffements nécessaires, la séance sera toute douce.								
		Je me relâche dans la posture, puis je place une main sur mon cœur et une autre sur mon ventre et je prends le temps d'observer. Je relâche ensuite les mains et le corps. (10min)			Je relâche le front sur le support, puis j'alterne joue droite (2min) et joue gauche (2min). 5 minutes en tout			Bolster entre les côtes et le bassin (si pas d'inconfort) et je relâche le dos. 3 minutes	
		Bolster sous les fessiers, je relâche le dos. de 5 à 7 minutes			de 5 à 10 minutes		de 3 à 5 minutes de chaque côté		pendant 5 minutes
		autant de temps que nécessaire							
	Terminer par un temps de méditation si j'en ai l'énergie								



RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

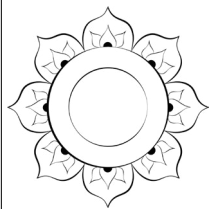
MA SÉANCE QUAND ON A ENVIE DE SE RENFORÇER

		Bhastrika de 3 à 5 cycles de 20 respirations selon confort		une vingtaine de cycles de Ujjayi							
		Rester 5 respirations de chaque côté		10 cycles			5 cycles de chaque exercice				
		3 salutations au soleil A		une salutation au soleil B en restant 5 respirations dans chaque posture		une salutation au soleil B sur une respiration et Chien tête en bas sur 5 respirations	une fois en Chien, passer en Planche				
		5 respirations		5 respirations de chaque côté		5 respirations				5 respirations sur chaque puis Chien la tête en bas et passer de l'autre côté	
		5 respirations en Triangle		10 respirations		5 respirations				5 respirations pour chaque posture et de chaque côté	
		10 respirations		Demi-Pont ou Pont 3 cycles sur 5 respirations		5 respirations de chaque côté		Sirsasana ou Chandelle sur 10 respirations		Si Sirsasana, posture de l'enfant, et si Chandelle, le Poisson. 10 respirations	
	A pratiquer en fin de séance pour revenir au souffle, apaiser le feu intérieur et le mental.										

MA SÉANCE QUAND TOUT VA BIEN !

		une vingtaine de cycles de Ujjayi ou Dirga									
		5 cycles									
		3 salutations au soleil A									
		5 respirations		5 respirations		sur 3 à 5 respirations		5 respirations			5 respirations dans chaque posture avec le Chien pour passer de l'autre côté
			5 respirations dans chaque posture et redresser le buste pour passer de l'autre côté		5 respirations (si accessible)		Arbre ou une autre posture d'équilibre au choix 5 respirations de chaque côté		5 respirations de chaque côté		5 respirations
			5 respirations dans chaque posture de chaque côté		3 cycles sur 5 respirations		5 respirations de chaque côté		une inversion au choix sur 10 respirations, avec sa contre-posture		
	10 respirations Ujjayi ou Dirga puis placer ensuite l'attention sur la respiration naturelle pendant une dizaine de minutes										

MA SÉANCE







RETOUR VERS COMMENT CRÉER SOI-MÊME SA SÉANCE DE YOGA

LES AUTEURS DE CET OUVRAGE



L'AUTEUR

Professeur de Vinyasa Yoga depuis 2012, Ariane Albecker enseigne le Yoga avec passion afin d'emmener ses élèves vers une meilleure connaissance d'eux-même, de leurs potentialités et de leur vérité intérieure. Egalement diplômée de Yin Yoga, elle a créé sa chaîne YouTube, YogaCoaching, en 2013. Aujourd'hui, ses vidéos réunissent plus de 11000 abonnés. Elle donne régulièrement des cours en Alsace ainsi que des retraites de Yoga en France et à l'étranger. Retrouvez-la sur son site internet : www.yogacoaching.fr



LE PHOTOGRAPHE

Iannis Giakoumoploulos se lance dans la photographie de portrait en 2010 après des études de philosophie à la Sorbonne et une spécialisation au sein de l'Institut de Photographie Spéos. Il gagne différents prix dont le concours «Droits de l'Homme dans la cité» et finit finaliste pour la Bourse du Talent. En 2015, il cofonde le studio Windmill. Bientôt papa, il prend aujourd'hui des photos pour le Nouvel Obs. Retrouvez-le sur son site internet : www.iannisg.com



L'ILLUSTRATRICE

Designer et architecte d'intérieur de formation, Laurence Bouchard se lance, de manière autodidacte, dans l'illustration et la mise en page. Amie de longue date avec Ariane, la réalisation de cet ouvrage lui est apparue comme un nouveau challenge, et un moyen de s'ouvrir à de nouvelles disciplines artistiques. Toujours à la recherche de nouveaux défis, elle est actuellement en train de créer son activité. Vous pouvez la contacter sur son adresse email laurence.bouchard2@gmail.com.



RETOUR VERS LE MENU PRINCIPAL