



Pratique de yoga à Chennai

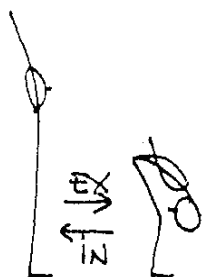
Quelques principes pour la pratique des postures de yoga

1. corps = souffle = mental
2. la colonne vertébrale est le point de référence et de classification des postures et des mouvements du yoga
3. nous pratiquons dans les limites de nos possibilités
4. le pratiquant cherche un progrès graduel
5. chaque séance de yoga respecte une construction soigneuse et progressive

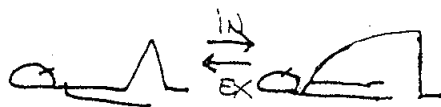
1. Corps = souffle = mental

Dans notre pratique de yoga nous nous concentrons sur le corps, la respiration et le mental. Même si ces trois dimensions de nous-mêmes semblent relativement dissociées l'une de l'autre, le but du yoga est de relier leurs actions. Normalement, nous ne nous sommes pas conscients de notre respiration. Quand nous sommes distraits, nous perdons le contrôle de notre respiration. Ce n'est qu'en unissant notre corps, notre respiration et notre mental que nous retirons tous les bénéfices de la posture. Le premier pas de notre pratique de yoga est donc de relier consciemment le souffle et le mouvement.

L'accord entre la respiration et le mouvement est en principe très simple : quand nous contractons le corps (en particulier l'abdomen), nous expirons. Quand nous étirons le corps (en particulier la poitrine), nous inspirons. La longueur de la respiration doit déterminer la durée du mouvement. Avec le temps, cette intégration du souffle et du mouvement s'installe naturellement.



Flexion vers l'avant sur une expiration



Etirement vers l'arrière sur une inspiration.

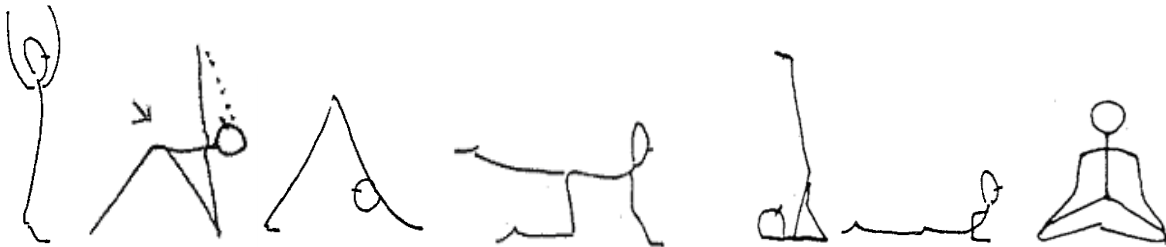
Pour coordonner la respiration et le mouvement, notre mental doit se concentrer attentivement sur leur complémentarité. En pratiquant une posture, notre attention est dirigée vers le point central du mouvement de la respiration. A l'inspiration, par exemple, l'air inspiré mobilise d'abord le haut de la poitrine pour descendre ensuite vers le nombril. Quand nous expirons, à l'inverse, c'est la contraction de l'abdomen qui chasse l'air vers le haut du corps. Notre attention accompagne chacun de ces mouvements. Les pratiquants qui parviennent à maîtriser le souffle, peuvent placer leur conscience dans n'importe quelle autre action.

2. La colonne vertébrale est le point de référence et de la classification des postures et des mouvements du yoga

Les postures du yoga sont classées en fonction de la position de la colonne vertébrale, mais aussi des effets des postures sur la colonne. Ils prennent en compte l'influence de la respiration sur la colonne vertébrale.

Il y a des asanas dans lesquels le dos est droit, pour favoriser un alignement correct de la colonne vertébrale. Dans les mouvements, le tronc peut bouger en avant vers les jambes, ou s'en éloigner. Dans d'autres cas, la colonne vertébrale s'étire latéralement, vers la gauche ou vers la droite. Parfois, elle entre en torsion autour d'un point fixe (en général les hanches). Enfin, le tronc peut aussi s'inverser dans les postures sur la tête.

Les exercices sont faits dans une position debout, couchée sur le dos ou sur le ventre, ou dans une position assise. Parfois la position du corps est inversée.



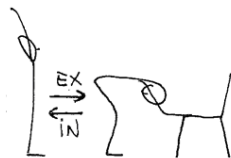
3. Nous pratiquons dans les limites de nos possibilités

Tout le monde peut pratiquer le yoga, jeunes et plus âgés, en bonne santé ou malade, faibles ou forts. Le yoga doit être adapté à notre constitution, pas l'inverse. Bien plus que l'aboutissement formel, ce sont les effets de l'exercice qui sont recherchés, en fonction des aspirations et des possibilités de chaque pratiquant. C'est la raison pour laquelle le yoga traditionnel était enseigné de maître à élève, de façon individuelle.

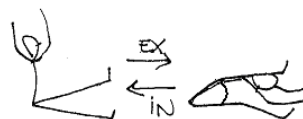
Les postures doivent être adaptées dans beaucoup de cas : quand la posture classique ne peut être effectuée pour des raisons morphologiques, quand elle n'est pas souhaitable, quand la posture provoque une douleur à un endroit sensible, etc. Nous utilisons aussi des outils comme un mur, une chaise ou un coussin.

Exemples

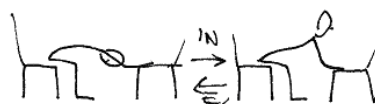
- On peut plier des jambes raides ; une chaise peut servir de support.



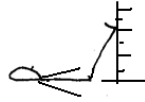
- Une femme enceinte peut écarté les jambes.



- Pour arquer le (haut du) dos, on peut poser les mains sur une chaise.



- Un mur pour supporter les jambes.



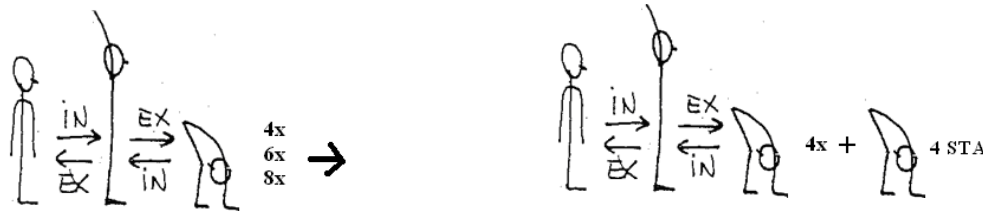
Les variations sont sans fin.

4. Le pratiquant cherche un progrès graduel

Pratiquant les postures de manière progressive, il atteint graduellement plus de fermeté, de vigilance et surtout un plus grand confort.

En début on pratique les postures en dynamique ; on peut ensuite prolonger ces postures en 'statique'.

Exemple: d'abord 4x en dynamique, puis 6x en dynamique et 8x en dynamique, enfin 4x en dynamique + 4 respirations dans la position



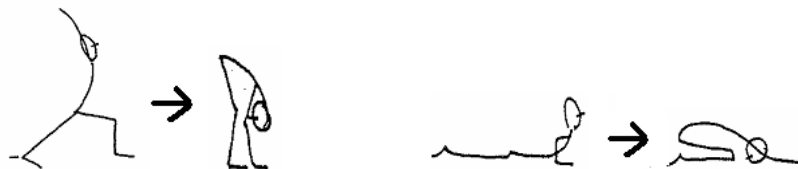
5. Chaque séance de yoga respecte une construction soignée et progressive

Voir plus loin sur ce site les exemples de séances de yoga.

Les postures sont en général pratiquées dans l'ordre suivant: les postures debout pour s'échauffer, les exercices couchés sur le dos, les inversions, les exercices couchés sur le ventre, les exercices en position assise ou sur les genoux, une position de détente couché sur le dos et les exercices de respiration, que l'on effectue normalement en position assise. Ce schéma ne prend pas compte les préparations en vue d'exercices plus exigeants, les 'contre-postures' ni les pauses nécessaires.

Les 'contre-postures' ont pour objectif de remettre le corps dans l'axe, dans sa position normale et de s'assurer qu'on ne conserve pas de tensions pour les postures suivantes ou dans les occupations quotidiennes.

Ainsi, la contre-posture de l'extension du dos, c'est la flexion vers l'avant.



D'autres principes:

- une séance est composée de trois parties
- la nécessité d'une transition entre les différentes parties de la séance
- des pauses entre deux postures
- une posture demande une préparation, etc.