

Le guide du yogga

Principes,
techniques,
postures



ooreka

Vos questions sont entre de bonnes mains

Le guide du yoga

Principes, techniques, postures



ooreka



Vos questions sont entre de bonnes mains

[Ma maison](#)

[Mon argent](#)

[Ma famille](#)

[Ma santé](#)

[Mes droits](#)

[Ma carrière](#)

[Mon véhicule](#)

[Mon entreprise](#)



Plus de 5 000 documents à télécharger gratuitement

eBooks PDF, modèles de lettres, modèles de contrats, études, rapports, fiches pratiques...

www.ooreka.fr

Dans la même collection



Le guide de la thalasso



Le guide des massages



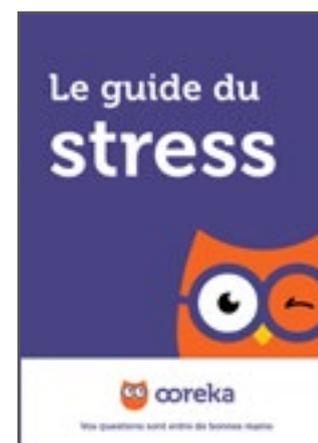
Le guide des douleurs musculaires



Le guide du spa



Le guide du bien-être



Le guide du stress

Auteurs : MM. Charleuf-Calmets et Dauchez
© Fine Media, 2013

ISBN : 978-2-36212-173-9

[Ooreka.fr](http://ooreka.fr) est une marque de Fine Media, filiale de Solocal Group.
204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Vous pouvez partager ce fichier à vos proches uniquement dans le cadre du droit à la copie privée. Vous n'avez le droit ni de le diffuser en nombre ou sur Internet, ni d'en faire des utilisations commerciales, ni de le modifier, ni d'en utiliser des extraits. Mais vous pouvez communiquer l'adresse officielle pour le télécharger :

<http://yoga.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact

Table des matières

Le yoga en un coup d'œil	6
Les formes de yoga	7
Les postures et exercices	8
Pratiquer le yoga	9
I. Qu'est-ce que le yoga ?	11
Les principes	12
Les bienfaits	20
Les contre-indications et cas particuliers	22
🗨️ Pour aller plus loin	28
Astuce	28
Questions/réponses de pro	29
II. Les formes de yoga	31
Les voies traditionnelles	32
Les pratiques courantes	36
Les voies nouvelles	43
🗨️ Pour aller plus loin	50
Astuce	50
Questions/réponses de pro	51
III. Les posture et exercices	54
Les postures	55
Les exercices spécifiques	68
🗨️ Pour aller plus loin	76
Astuce	76
Questions/réponses de pro	77
IV. Pratiquer le yoga	79
Où pratiquer ?	80
Qui contacter ?	84
La formation au yoga	87
🗨️ Pour aller plus loin	93
Questions/réponses de pro	93
Lexique	96
Index des questions et des astuces	99
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	100
Trouver des professionnels près de chez vous	101

Le yoga en un coup d'œil



L'histoire du yoga remonte à plusieurs milliers d'années en Inde. Il s'appuie à l'origine sur les *Yoga Sutras* de Patanjali, mais aussi sur la *Bhagavad Gita* ou encore les *Upanishads*. Avec le yoga, l'important est de considérer l'homme dans sa globalité et d'activer l'énergie vitale, notamment au niveau des chakras, pour améliorer la santé physique et mentale.

La pratique du yoga repose sur plusieurs principes : la méditation, la relaxation et la respiration. Comme toute activité physique, elle doit toujours être précédée d'un bilan médical. Dans certains cas, les cours devront être particulièrement adaptés : yoga pour femme enceinte, enfant ou senior.

Les professeurs doivent également avoir, pour ces différents profils, une formation complémentaire spécifique. En tout état de cause, les nombreux bienfaits du yoga surpassent largement ses contre-indications, qu'il convient toutefois de connaître avant de commencer.

En outre, trouver un cours de yoga n'est pas toujours facile, car il y en a beaucoup. Différents interlocuteurs peuvent vous aider à faire un choix : les associations, qui regroupent différentes écoles et permettent de s'orienter en fonction des besoins du pratiquant ; les écoles, toutes ayant une ou plusieurs spécialités et dispensant leurs cours en France ou à l'étranger ; les professeurs de yoga à qui vous pouvez poser toutes vos questions.

Les formes de yoga

Selon ce que l'on recherche, on s'orientera vers l'une ou l'autre forme de yoga, qu'il soit traditionnel, courant ou moderne. Avant de s'occidentaliser, le yoga traditionnel se basait essentiellement sur des textes en sanskrit qui, depuis, ont été traduits. Il s'agit notamment du :

- ▶ bhakti yoga, qui repose sur le principe des quatorze marches, destinées à atteindre la libération ;
- ▶ jnana yoga, yoga de la connaissance, qui repose sur quatre moyens et six vertus, enseignés par Krishna ;
- ▶ karma yoga, yoga de l'action, qui permet d'atteindre le bien-être ;
- ▶ hatha yoga, le plus pratiqué en Occident, qui travaille surtout sur les postures pour avoir une meilleure forme physique ;
- ▶ ashtanga yoga (raja yoga), le plus complet, qui est un condensé de tous les yogas traditionnels ; il repose sur huit principes.



En parallèle, les pratiques courantes se sont allégées de l'aspect plus spirituel des voies traditionnelles et on trouve aujourd'hui des yogas qui offrent essentiellement exercices et pratiques respiratoires. Ainsi, le kriya yoga met en avant la « pratique » dans le sens de l'effort, la persévérance et le travail sur soi ; le kundalini yoga permet de dénouer les nœuds énergétiques en faisant circuler l'énergie vitale ; le mantra yoga repose sur l'utilisation de sons appelés « mantras » ; le tantra yoga est souvent employé pour parvenir à une sexualité

épanouie ; le yoga nidra est utilisé pour une amélioration du sommeil, il a de nombreux bienfaits sur la santé ; le viniyoga a de bons effets sur l'anxiété, le sommeil, le cœur, etc.

Enfin, le yoga moderne peut être pratiqué par tous. On retrouve ainsi le yoga Iyengar, dont la pratique repose sur l'utilisation d'accessoires ; le Bikram yoga, qui est un enchaînement de postures et d'exercices de respiration, ainsi que le Sivananda yoga, qui date des années 1960 et repose sur la pratique de cinq principes fondamentaux. On peut aussi citer le power yoga, tonique, qui a des effets bénéfiques sur le plan physique et mental, mais qui comporte des contre-indications ; le Yogalates®, qui combine yoga et exercices de Pilates réalisés en douceur ; le yoga du rire, créé en Inde en 1995 ; la salsathérapie, qui associe yoga et salsa, et permet de travailler la souplesse, le souffle et la détente ; ainsi que le yoga Satyananda, accessible à tous et qui repose essentiellement sur la concentration.

Les postures et exercices

Les postures, ou « asanas », sont souvent issues du hatha yoga et sont reprises dans différentes formes de yoga. Voici quelles sont les principales :

- ▶ le lotus (padmāsana) et le demi-lotus : c'est typiquement la posture de méditation ;
- ▶ la charrue (halāsana) : se pratique sur le dos, mais contre-indiquée à certaines personnes ;
- ▶ le poisson (matsyasana) : un enchaînement de mouvements doux, mais pas indiqués à tous ;
- ▶ la chandelle : se pratique sur les épaules, avec quelques contre-indications ;
- ▶ le cobra : se pratique à plat ventre et aide à l'éveil de l'énergie vitale ;



- ▶ la sauterelle : agit sur le plexus solaire ;
- ▶ la pince : permet de faire travailler les abdominaux et le dos ;
- ▶ la Salutation au Soleil : un ensemble de douze postures à réaliser matin et soir ;
- ▶ le cadavre ou savasana : une technique simple qui a de nombreux bienfaits sur le corps et la santé.

Grâce à certaines postures, il est possible d'améliorer des difficultés passagères ou chroniques. En effet, le yoga des yeux aide à lutter contre la fatigue oculaire grâce à des exercices doux ; il existe également un yoga destiné aux douleurs dorsales. Sinon, en cas de troubles du sommeil, il existe des formes de yoga particulièrement adaptées. Et si vous désirez maigrir, là aussi, plusieurs choix sont possibles, le yoga ayant de véritables effets sur la morphologie.



Avant le sport, le yoga peut également constituer un très bon échauffement des muscles, mais il peut être aussi un sport à part entière.

Pratiquer le yoga



Les cours de yoga peuvent être collectifs ou individuels. Ils durent environ 1 h 30 et permettent de travailler un yoga spécifique. Il est aussi possible de suivre des stages, qui s'adressent à tous et permettent de se spécialiser en intensif dans un domaine particulier. Enfin, si vous pratiquez depuis assez longtemps le yoga

et avez appris les postures avec un professeur, vous pourrez le pratiquer seul chez vous. En revanche, le débutant ne doit pas commencer seul ! D'autre part, il faut peu de choses pour pratiquer le yoga. Toutefois, pour la méditation ou quelques postures, certains accessoires sont conseillés : le tapis de

yoga se doit d'être confortable, épais si possible et facilement transportable. Le coussin, quant à lui, est idéal pour les femmes enceintes et les seniors ; il facilite certaines postures. Sinon, aucune tenue spécifique n'est imposée pour le yoga, mais il est recommandé de choisir des vêtements dans lesquels on se sent à l'aise.

Enfin, pour devenir professeur de yoga, il est indispensable de suivre une formation adaptée. Certaines écoles délivrent un diplôme reconnu dans toute l'Europe, d'autres dispensent le même savoir et les mêmes techniques sans donner lieu à un diplôme pour autant. Toutes les formations à l'année ont un coût assez similaire : comptez au minimum 2 200 € par an.



I.

Qu'est-ce que le yoga ?



Le yoga fut longtemps considéré comme un ensemble d'exercices lents, principalement destinés aux femmes et aux retraités : ce sont des idées reçues ! Cette discipline s'adresse en effet à tous, sauf contre-indications particulières, et peut être dynamique et rapide. Aujourd'hui, le yoga tend à gagner un large public,

l'engouement pour les médecines douces et une façon de vivre plus posée, destinées à limiter le stress et ses effets pervers, lui ayant redonné ses lettres de noblesse. Né en Inde il y a environ 5 000 ans, le yoga repose sur divers principes visant à développer harmonieusement le corps afin de rendre l'esprit plus léger et l'âme sereine.

Le terme « yoga » est un mot sanskrit qui englobe plusieurs notions. D'un point de vue moderne et occidental, il est considéré comme une activité proche de la gymnastique douce, même si certaines pratiques modernes sont très dynamiques. Ce n'est toutefois ni un sport, ni une gymnastique, ni une religion,

I. Qu'est-ce que le yoga ?

mais il pourrait paradoxalement être considéré comme un ensemble de toutes ces disciplines. Le yoga est en réalité une façon de penser qui repose sur l'idée qu'un esprit sain et un corps sain vont de pair. Il appartient à la philosophie indienne « astika », avec cinq autres écoles orthodoxes, et se fonde sur le texte de Patanjali que l'on connaît sous le nom de *Yoga Sutras*.

Considéré comme une médecine douce ou alternative, le yoga consiste en un enchaînement de poses ou mouvements (« asanas ») que l'on effectue sur un tapis. Pratiqué comme il se doit, il peut amener un réel bien-être tant au niveau du corps (souplesse, développement de la musculature, renforcement de la colonne vertébrale, etc.) que de l'esprit (relaxation, concentration, amélioration de la qualité du sommeil et meilleure gestion de son stress).

Les principes

Cette pratique physique née en Inde repose sur plusieurs principes : les *Yoga Sutras*, les chakras, la méditation, la relaxation et la respiration.

Histoire



Le yoga trouve ses origines en Inde il y a plus de 5 000 ans, mais c'est à l'époque de Patanjali, en 200 av. J.-C., que les premiers écrits fondateurs du yoga sont nés. Ces écrits en sanskrit sont rassemblés sous forme de petites sentences inspirantes qui portent le nom de *Yoga Sutras*. Toutes les lignées du yoga trouvent leur origine dans ces écrits. De grands maîtres y ont travaillé afin de rendre leur contenu accessible à tous, notamment en traduisant les *Sutras* en anglais et en français.

Outre les écrits de Patanjali, le yoga de l'Inde a largement puisé ses fondements dans des textes sacrés et/ou philosophiques tels que le *Vedanta*, les *Upanishads*, la *Bhagavad Gita*, le *Samkya*, la *Hatha Yoga Pradipika*, ainsi que dans le tantrisme et le bouddhisme. Il est considéré comme un moyen d'être en harmonie avec soi-même, les autres, son environnement, mais

aussi l'univers tout entier. Ainsi, on trouve en Inde beaucoup d'ascètes qui observent scrupuleusement tous les principes inhérents à la pratique, jusqu'au végétarisme. Le yoga a ensuite connu un engouement de plus en plus important en Occident, où il s'est enrichi de nouvelles pratiques.

Par ailleurs, il n'est pas nécessaire d'avoir la foi pour exercer le yoga : beaucoup le pratiquent pour se sentir mieux ou éliminer leur stress, sans pour autant vouloir nécessairement atteindre une spiritualité épanouie.

Yoga sutras



Avant de s'occidentaliser, le yoga se basait essentiellement sur des textes en sanskrit : les *Yoga Sutras*. Écrits par Patanjali vers 200 av. J.-C., ces textes constituent un recueil de phrases ou de courts énoncés, aussi appelés aphorismes. Au nombre de 195, ils ont une portée inspirante et philosophique et sont à la base du yoga, et plus largement de toute la philosophie indienne ; leur objectif premier étant d'arriver à la purification du mental. Les courants qui s'en inspirent sans doute le plus sont le yoga Iyengar et le yoga de l'énergie. Les 195 aphorismes sont divisés en quatre chapitres : le premier traite de la concentration, le deuxième de la pratique spirituelle, le troisième des techniques de yoga permettant d'atteindre des états de conscience supérieurs, et le quatrième traite d'un état dit de libération : c'est le stade ultime. Cette dernière étape s'atteint avec de la patience et surtout une pratique assidue et rigoureuse.

En parallèle, cinq grands principes découlent des *Yoga Sutras*, amenant le pratiquant à une harmonie globale. Le premier principe repose sur le choix de l'exercice, qui doit être approprié ; il n'est pas question de maltraiter son corps en réalisant un mouvement inadéquat ou en pratiquant un exercice contre-indiqué à son état de santé. Le deuxième principe s'appuie sur la respiration, qui tient une place primordiale dans le yoga puisqu'elle rythme chaque mouvement ; faire un exercice sans savoir respirer ne servirait à rien. Troisième principe : la relaxation. L'exercice pratiqué doit ainsi être effectué

avec la présence totale du pratiquant (la pensée ne doit pas vagabonder). Ceci amène à la fois une concentration sur le moment présent, mais aussi un vide mental de tout ce qui ne concerne pas l'action présente et la relaxation. Le quatrième principe concerne l'alimentation : moins répandu en Occident, il est toutefois essentiel dans le yoga de l'Inde, où entrent également en compte les notions de végétarisme et d'alimentation saine ; on retrouve également ce principe dans l'ayurvédisme. Enfin, la concentration est le dernier point indispensable à la pratique du yoga, elle lie le mental et la spiritualité.

Chakras



Le yoga a pour objectif de faire circuler l'énergie du corps et de rééquilibrer les chakras. Il prend ainsi en compte à la fois le corps et l'esprit, c'est pourquoi on qualifie cette discipline d'« holistique ». En effet, soigner un problème physique ne suffit pas si l'on ne sait pas en définir

la cause : il faut déterminer le pourquoi avant d'envisager le comment ; par exemple, un mal de tête peut être de nature purement organique (hormonal, hépatique, cervical ou autre) ou être lié à une peur (le patient somatise à l'idée de reprendre le travail chaque lundi matin, par exemple). Dans une approche holistique, on considère que la personne se compose non seulement d'un corps, mais aussi d'un ensemble de courants énergétiques qui interagissent.

D'après certains textes orientaux ancestraux, notre corps serait traversé de 88 000 chakras, aussi appelés « centres énergétiques », correspondant à la localisation des ganglions nerveux et glandes endocrines. Ils représentent des zones précises où des échanges énergétiques ont lieu à l'intérieur du corps, entre le corps physique et le corps astral et entre l'intérieur et l'extérieur. En sanskrit, le chakra désigne une roue ou un disque : il constitue un centre de réception, d'assimilation et de transmission de l'énergie vitale, tant dans le corps que dans le milieu de vie. Mobile, il ressemble à un tourbillon tournant sur lui-même, plus ou moins vite. Ainsi, une baisse d'énergie dans un chakra

correspond à un ralentissement de celui-ci : si l'on ne rétablit pas sa mobilité, cela peut ensuite provoquer un malaise physique. À l'inverse, un malaise physique peut entraîner un ralentissement énergétique au niveau du chakra concerné.

La plupart des chakras sont dits secondaires, mais sept d'entre eux sont plus importants en volume. Ils se positionnent sur une ligne verticale droite au centre du corps, le long de la colonne vertébrale.

L'énergie primordiale, appelée « kundalini », circule ainsi depuis le premier chakra jusqu'au septième, de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne.

Chakras : les sept principes

Chakras	Nom	Principe
Premier	Chakra racine	<ul style="list-style-type: none"> • Situé à la base de la colonne vertébrale, il renvoie à tout ce qui touche à la colonne vertébrale • Localisé près des organes sexuels, il agit aussi sur les organes génitaux, les problèmes liés à la vessie et la force vitale • Aide la personne à se stabiliser et s'enraciner
Deuxième	Chakra sacré	Lié aux organes génitaux et aux jambes, il peut aussi avoir un impact sur le ventre (maux de ventre physiques ou peur, aspect émotionnel)
Troisième	Chakra du plexus solaire	<ul style="list-style-type: none"> • Lié aux organes physiques qui se trouvent à ce niveau : pancréas, foie, estomac • Émotionnellement, le plexus solaire renvoie au pouvoir, au contrôle et aussi à la peur
Quatrième	Chakra du cœur	<ul style="list-style-type: none"> • Lié au thymus, au cœur et aux poumons, d'un point de vue physique • Sur le plan émotionnel, il est lié à l'amour

Chakras	Nom	Principe
Cinquième	Chakra de la gorge	<ul style="list-style-type: none"> • Lié aux problématiques de la gorge, mais aussi de la thyroïde et des cordes vocales : c'est aussi lui qui « gouverne » les bras, les mains • Émotionnellement, il régit « l'expression de soi » • En cas de difficultés à se faire entendre ou à s'exprimer, ce chakra est souvent impliqué
Sixième	Chakra du troisième œil	Lié à l'hypophyse, aux sourcils, à l'intellect et à la vue du troisième œil (intuition, rêves, parfois prémonitions)
Septième	Chakra couronne	Lié à la glande pinéale, au crâne et à la conscience spirituelle

À noter : *les chakras influencent la zone du corps dans laquelle ils se trouvent, de même que la partie émotive et psychique.*

Méditation



En yoga, la méditation tient une place essentielle et appartient aux principes de base, directement puisés dans les *Yoga Sutras* de Patanjali. Elle aide à pacifier ses émotions et à purifier l'esprit, mais elle augmente aussi la capacité de concentration et apporte plus de vivacité d'esprit et une meilleure mémoire.

Il existe par ailleurs plusieurs façons de méditer, certaines postures s'y prêtant davantage et certaines pratiques étant spécialement étudiées pour la méditation : combinaison de postures et de respirations (exemple : le hatha yoga), utilisation de sons précis répétés à haute voix (exemples : mantra yoga ou japa yoga), visualisation d'images ou de couleurs (exemple : visualisation des chakras et des couleurs correspondantes comme dans le kundalini yoga).

I. Qu'est-ce que le yoga ?

La méditation est une pratique mentale et/ou spirituelle. Elle est souvent liée au domaine spirituel, mais une personne athée peut aussi la pratiquer et en tirer des bénéfices pour sa santé, notamment pour gérer son stress au quotidien. Le processus consiste à porter son attention, au choix, sur un objet concret (une bougie, une photographie, etc.), un sujet abstrait (une idée, un énoncé, une citation, etc.), un son (réciter un mantra, écouter un bruit, etc.), ou sur « rien » ; dans la philosophie bouddhiste, méditer peut consister à faire le vide mental et laisser passer les pensées qui se présentent à l'esprit sans les retenir, comme si l'on regardait passer des nuages. Durant cette méditation, l'esprit ne doit toutefois pas vagabonder.

Apprendre à méditer et pratiquer la méditation aussi souvent que possible apporte de nombreux bénéfices, notamment plus de calme et de sérénité, un état de relaxation au niveau du corps et de l'esprit, une meilleure aptitude à faire le vide mental – ce qui est loin d'être évident lorsque l'on démarre la méditation et la pratique du yoga –, mais aussi une présence plus intense – trop de gens vivent dans le passé ou se projettent dans le futur, ce qui occasionne souvent de l'anxiété ou du stress. La méditation permet aussi de se recentrer sur le moment présent.

Relaxation

La relaxation est un état de relâchement physique et mental. Faire une séance de relaxation, c'est donc d'abord décontracter consciemment les tensions corporelles, puis se relâcher au niveau mental. C'est la base de tout travail en sophrologie, puisque le praticien commence par un travail sur les tensions musculaires (conscientes ou inconscientes) et une détente de l'esprit, puis il amène le sujet à un état sophroliminal (entre veille et sommeil), afin de travailler en coopération avec lui. L'état de relaxation permet la disparition de toute tension physique, mais aussi mentale (soucis, préoccupations, stress, peurs récurrentes, pensées perturbatrices, etc.). Celui qui pratique la relaxation atteint un état de « lâcher-prise ».



I. Qu'est-ce que le yoga ?

La relaxation est considérée comme un principe de base de la pratique du yoga. Chacun peut trouver la forme qui lui convient le mieux pour atteindre cet état : pour certains, ce sera le yoga du rire (pratiquer en s'amusant), pour d'autres, le choix des postures sera primordial.

Par exemple, la posture du lotus est idéale en méditation, mais peut aussi s'avérer utile pour certains pratiquants dans la relaxation.

À noter : *il n'est pas nécessaire d'être allongé pour atteindre un état de relaxation, des postures assises et même debout s'avèrent très efficaces ; à chacun de trouver ce qui lui correspond.*

Pour atteindre un état de relaxation, le yoga combine toujours les ingrédients suivants : exercice doux, respiration adaptée, et concentration sur ce que l'on fait (à l'exclusion de toute pensée étrangère/parasite).

La plupart des pratiquants adaptent également leur mode de vie, notamment du point de vue de l'alimentation. Sans aller forcément jusqu'au végétarisme, le souci d'équilibrer ses repas et d'observer des règles de diététique devient instinctif lorsque l'on pratique le yoga.

Respiration

Nous respirons de façon mécanique et inconsciente, en absorbant l'oxygène qui nous est vital et en rejetant le CO_2 .

Toutefois, lorsque les émotions nous submergent ou que nous sommes stressés, nous adoptons une mauvaise respiration, ce qui, à terme, peut avoir une répercussion sur notre état général, entraînant fatigue nerveuse et physique, mauvaise résistance au stress, problèmes digestifs, palpitations, manque de concentration, etc.

Il existe par ailleurs plusieurs façons de respirer : la respiration abdominale qui se fait surtout au niveau du ventre, la respiration costale qui se situe plus au niveau du thorax, et la respiration claviculaire ou



respiration supérieure. Le yoga et d'autres formes de thérapies de bien-être utilisent la respiration consciente, car elle possède de multiples effets bénéfiques sur le corps et l'esprit.

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base. Elle rythme donc chaque exercice et se fait par le nez et non par la bouche. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique (le pranayama est un terme sanskrit : « prana » signifiant « énergie », et « ayama » se rapportant à la « vitalité »). En outre, une séance débute toujours par une expiration afin de libérer complètement les poumons du surplus d'air. D'autre part, la relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre : il suffit de s'étendre et de respirer profondément en posant ses mains sur le ventre et en se concentrant sur l'inspiration et l'expiration.

À noter : *on recommande souvent aux personnes qui ont le trac de pratiquer plusieurs respirations profondes par le ventre avant de commencer.*



Il est important de respirer « à pleins poumons » et non superficiellement. Sur le plan physique, une respiration bien menée est essentielle pour éliminer les toxines de l'organisme, améliorer la circulation sanguine, régénérer et détendre le corps, favoriser la guérison. Sur le plan mental, elle rend l'esprit plus calme et plus clair,

permet d'avoir une meilleure confiance en soi, de résoudre plus facilement les problèmes et d'acquérir plus de concentration et de mémoire. Enfin, sur le plan émotionnel, elle aide à se libérer des tensions nerveuses.

Il existe par ailleurs plusieurs formes de respiration, souvent enseignées pendant les cours de yoga. Parmi ces dernières, on peut citer la respiration complète – qui combine respiration abdominale, costale et claviculaire et fait ressortir le mouvement respiratoire au niveau de la tête –, la respiration solaire, la respiration kapalabathi ou respiration « de nettoyage » et la respiration alternée, etc. Il est cependant inutile de faire des exercices de yoga en respirant mal ou insuffisamment. C'est pourquoi, avant de pratiquer seul, il

est indispensable d'avoir eu un bon professeur. Celui-ci corrigera les imperfections. Pour des individus présentant des difficultés à respirer, le yoga est également un bon moyen pour prendre conscience de sa façon de respirer.

Les bienfaits

Le yoga est une discipline qui associe exercices physiques et respiratoires, concentration, méditation et relaxation.

Des avantages sur tous les plans

Selon les postures adoptées, la pratique du yoga aura des bienfaits divers, mais, quelles qu'elles soient, le but ultime du yoga est toujours de parvenir à un état d'équilibre entre le corps et l'esprit.

Ainsi, les exercices physiques, les postures (« asanas ») et les enchaînements confèrent davantage de souplesse – notamment un assouplissement de la colonne vertébrale –, mais ils revitalisent aussi les organes internes, certaines postures opérant un massage en douceur sur ces derniers. Ils ont aussi pour bienfait de revitaliser l'ensemble du corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds et d'harmoniser la musculature : le yoga fait travailler des muscles qui, autrement, ne seraient jamais sollicités par les activités quotidiennes. En parallèle, ces exercices servent à développer la persévérance et l'endurance (par le travail régulier des postures) ainsi que la concentration, à renforcer le système immunitaire et d'être mieux armé contre les rhumes et autres maladies chroniques. Enfin, ils soulagent les femmes souffrant de syndrome prémenstruel et assurent une meilleure longévité.



Ensuite, les exercices respiratoires ont pour rôle d'améliorer la qualité de la respiration en développant la cage thoracique, d'éliminer les toxines et bactéries de l'organisme, de renforcer la vitalité en faisant circuler l'énergie vitale au niveau des chakras, mais aussi d'améliorer la circulation sanguine et les fonctions

digestives. De plus, ils favorisent la détente et une meilleure gestion du stress, tout en améliorant la qualité du sommeil.

Les exercices de concentration et de méditation, eux, ont pour objectif d'améliorer les facultés intellectuelles, d'offrir une meilleure clarté mentale et d'éliminer les pensées parasites en augmentant la joie de vivre. En outre, ils favorisent l'évolution spirituelle et permettent une meilleure maîtrise de soi et une plus grande ouverture aux autres. Quant aux exercices de relaxation, ils aident à la gestion du stress et à l'élimination des émotions négatives. Ils améliorent également la qualité du sommeil et permettent d'apprendre à se détendre.

Conditions préalables

Le yoga est une activité qui agit sur les plans physique, mental/émotionnel et spirituel. Néanmoins, pour profiter de tous ses bienfaits, il est important de réunir quelques conditions préalables.

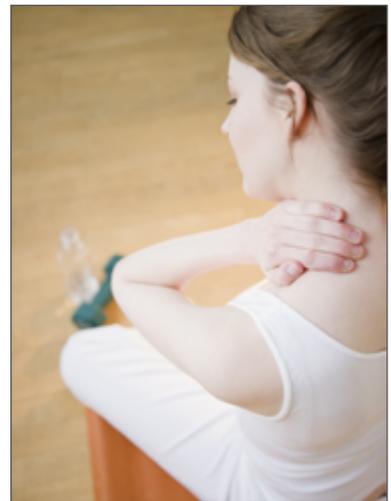
Conditions	Explications
Santé	Avoir une bonne santé et bien connaître les contre-indications des postures
Professeur	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer avec un professeur de yoga qualifié et expérimenté • Indispensable d'être corrigé si l'on effectue mal les postures avant de pratiquer le yoga chez soi et sans professeur
Posture	Effectuer les mouvements correctement, ce qui veut dire adopter la bonne posture pour ne pas se faire mal avec un faux mouvement, concentrer son attention sur ce que l'on fait et coordonner le mouvement respiratoire avec l'exercice tel que le professeur vous l'enseigne
Patience	Savoir prendre son temps : le yoga permet d'apprendre le calme et la sérénité
Tenue	Avoir la tenue appropriée : des vêtements adaptés, c'est-à-dire n'occasionnant aucune gêne ou pression sur le corps afin de ne pas contrarier les mouvements
Yogas	Avoir trouvé la pratique qui vous correspond : pour certains, ce sera plutôt un yoga très dynamique comme le power yoga ; pour d'autres, ce sera plutôt un yoga permettant plus d'ouverture spirituelle comme le kriya yoga
Persévérance	<ul style="list-style-type: none"> • Importance de la persévérance et d'une pratique très régulière pour bénéficier des bienfaits : idéalement, deux à trois séances par semaine (à raison de 1 h à 1 h 30 la séance) • Ceux qui pratiquent chez eux après plusieurs années de cours peuvent adopter un rythme de 30 minutes chaque jour

Les contre-indications et cas particuliers

Le yoga est une activité qui s'adresse à tous : seniors, enfants ou femmes enceintes. Cependant, il peut exister des contre-indications. De façon générale, il est déconseillé pour les personnes souffrant d'une sclérose en plaques ou d'épilepsie, ainsi que pour celles ayant subi une opération chirurgicale : dans ce dernier cas, mieux vaut attendre sept mois à un an avant de commencer le yoga, et toujours après contrôle médical.

Contre-indications

Certaines formes de yoga, parmi les voies nouvelles, se pratiquent en atmosphère chaude et/ou humide, notamment le Bikram yoga et le power yoga. Ce type d'atmosphère peut toutefois être contre-indiqué chez des personnes atteintes de troubles respiratoires (exemple : asthme ou insuffisance respiratoire) ou cardiaques. D'autre part, il se peut que le yoga convienne tout à fait d'un point de vue général, mais que certaines postures soient proscrites. C'est notamment le cas lors de problèmes de dos et de cervicales (posture de la chandelle et posture du cobra déconseillées), de troubles de la pression artérielle, d'hypertthyroïdie, de menstruations (postures avec appui sur la nuque – postures de la chandelle et de la charrue – déconseillées), de problèmes à la hanche (postures touchant à cette partie du corps déconseillées), etc. Quoi qu'il en soit, les postures doivent toujours être réalisées en douceur et, si possible, après un échauffement. La souplesse s'acquiert avec le temps, il ne faut donc pas forcer un mouvement trop douloureux.



Normalement, les femmes enceintes, les enfants et les personnes âgées ont leur propre yoga : un yoga traditionnel (type hatha yoga) avec un travail adapté et réalisé en douceur. Pour les personnes âgées, il existe également quelques restrictions, notamment en cas d'opération récente ou d'insuffisance respiratoire ou cardiaque, etc. Il est donc nécessaire d'effectuer un bilan médical au préalable. Ensuite, le professeur adapte le yoga au profil de ses élèves,

I. Qu'est-ce que le yoga ?

c'est pourquoi les seniors travaillent en souplesse un yoga qui ne met pas à mal les hanches et les articulations – souvent fragilisées –, la tension artérielle ou le rythme respiratoire.

Enfin, avant de se mettre au yoga, il faut respecter certaines règles de base pour en tirer tous les bénéfices possibles, notamment ne jamais commencer sans avis médical – comme d'ailleurs pour n'importe quelle reprise d'activité physique –, pratiquer un yoga adapté avec un minimum de deux séances par semaine, ne jamais pratiquer après un repas, et réaliser suffisamment de cours avec un professeur avant de se lancer et de pratiquer le yoga seul chez soi. Enfin, il est important de ne pas se décourager : le yoga exige de la persévérance, on ne peut pas arriver à maîtriser toutes les postures immédiatement.

Femmes enceintes



Pratiquer le yoga quand on est enceinte : c'est possible ! Soit la femme enceinte pratiquait déjà le yoga avant sa grossesse, ce qui est l'idéal, et il lui faudra seulement adapter les exercices à son corps changeant et se faire conseiller par un professeur qui a l'habitude de pratiquer avec des femmes enceintes ; soit elle

est complètement étrangère au yoga et désireuse de commencer pour tout le déroulement de sa grossesse. En outre, la forme de yoga enseignée à la femme enceinte s'apparente au hatha yoga, mais les exercices sont adaptés à chacune et se pratiquent toujours en douceur.

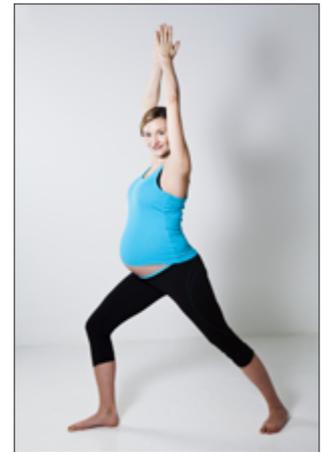
L'influence du yoga nidra est aussi importante pour permettre la relaxation et la respiration amenant à un meilleur sommeil.

À noter : *l'idéal est de pratiquer à raison de deux séances de 1 h 30 par semaine.*

Le yoga prénatal peut non seulement aider en phase de grossesse, mais il sert aussi de préparation à l'accouchement. Pendant la grossesse, il permet à la mère d'apprendre à se détendre, d'améliorer sa souplesse par des exercices

pratiqués tout en douceur, de garder le contact avec ses sensations, son corps et son enfant, et d'apprendre à mieux respirer, ce qui l'aidera aussi à préparer l'accouchement. Tous les exercices ont pour but, au fil des mois, d'aider la future mère à lutter contre le stress et les sautes d'humeur possibles lors des premiers mois, à vaincre son appréhension de l'accouchement, à combattre sa fatigue, souvent plus importante pendant la grossesse, à travailler sur le souffle, à se préparer physiquement par des exercices choisis (exemple : assouplissement du bassin), mais aussi à combattre les maux les plus courants en cours de grossesse (maux de dos, notamment).

Toutefois, certaines postures enseignées en temps normal ne sont pas adaptées à la femme enceinte, car le corps change au cours de cette période. Il est donc indispensable qu'elle s'adresse à un professeur connaissant la pratique du yoga avec les femmes enceintes et qu'elle demande l'avis de son médecin ou obstétricien avant tout début de séance. Attention toutefois, car dans des cas précis, la pratique est interdite à la femme enceinte, notamment dans les cas suivants : grossesse difficile ou à risque, cas de fausse couche relevés dans ses antécédents familiaux, apparition de saignements anormaux, problèmes de santé liés à la grossesse (hypertension, problèmes circulatoires – varices, thrombose veineuse, etc.), anomalie cardiaque ou respiratoire, problèmes liés au fœtus, etc.



À noter : *il ne faut toutefois pas s'alarmer, il suffit de respecter ces contre-indications et, en cas de doute, demander l'avis de son obstétricien.*

Enfants

Les parents qui inscrivent leurs enfants aux cours de yoga invoquent souvent les mêmes raisons, notamment un refus de l'enfant de pratiquer un autre sport, une tendance à passer trop de temps devant la télévision ou la console de jeux, une prise de poids, une hyperactivité, un sommeil perturbé, etc. La plupart des professeurs pensent que l'enfant peut s'initier au yoga dès son plus jeune âge, vers l'âge de 5 ans. Il est bien sûr conseillé de s'adresser à

des professionnels qui ont l'habitude de travailler avec un public si jeune. De plus, les exercices se pratiquent un peu différemment que pour des adultes, car il faut trouver le moyen d'intéresser l'enfant et l'amener à s'adapter à un groupe. À cet âge, on présente la séance comme un jeu, ce qui captera davantage l'attention des petits.

À noter : *les parents qui pratiquent le yoga depuis longtemps peuvent s'entraîner en famille, en faisant faire des exercices simples à leur enfant et, si possible, l'été, en plein air.*



En outre, le yoga apporte beaucoup d'équilibre à l'enfant, sur le plan physique (souplesse globale, disparition des problèmes de dos), mais aussi mental/émotionnel : l'enfant est pacifié, il lui est plus facile de rester tranquille, il est plus attentif en classe, il arrive mieux à se concentrer et donc

à mémoriser, et la qualité de son sommeil s'améliore. Cependant, l'enfant qui entame ses premières séances de yoga doit au préalable effectuer une visite médicale complète. S'il souffre de pathologies particulières ou s'il a subi récemment une opération chirurgicale, la pratique lui est déconseillée.

Enfin, il ne faut pas oublier quelques règles de base : faire porter à l'enfant des vêtements confortables et chauds en hiver, ne pas lui faire effectuer d'exercices juste après un repas, ne pas lui faire faire de yoga juste avant le coucher – la séance peut en effet lui donner de l'énergie et l'empêcher de s'endormir –, lui faire comprendre que les postures mal prises peuvent lui faire mal au dos et lui apprendre à écouter les conseils du professeur.

Seniors

Le yoga pour senior doit prendre en compte plusieurs éléments. D'abord l'état de santé général de la personne : est-elle en bonne santé ? Présente-t-elle quelques petits troubles de santé qui ne sont toutefois pas des contre-indications à la pratique du yoga ? Mais aussi sa tranche d'âge : dans la majorité des cas, on ne fait pas faire les mêmes exercices à



quelqu'un de 60 à 70 ans qu'à une personne de 80 ans et plus ; cette donnée est toutefois subjective, car certains seniors sont capables de pratiquer le même yoga que des quadragénaires s'ils ont un bon état de santé et s'ils ont déjà pratiqué cette discipline. Un senior peut choisir un cours particulier ou en groupe. Tous les cas de figure se présentent : de la personne sexagénaire, tonique et souple, qui prend un cours avec un public varié et peut suivre sans mettre à mal son équilibre physique, à la personne plus âgée qui a du mal à faire des exercices et qui doit suivre un cours adapté. Pour des cours particuliers, le professeur peut adapter le contenu à chacun de ses élèves seniors.

Ainsi, on pourra faire pratiquer en douceur le yoga nidra aux personnes souffrant de troubles du sommeil importants, un yoga adapté pour les personnes qui ont souvent mal au dos, ou le yoga du rire pour les personnes qui se sentent tristes et seules, etc. Par ailleurs, le cours peut être dispensé dans des maisons de retraite ou des résidences spécialisées. Selon le degré de motricité de la personne, le cours pourra se faire de préférence assis sur une chaise, en pratiquant de petits exercices doux au niveau du haut du corps et des jambes, ou debout pour les personnes qui ont du mal à s'asseoir au sol.

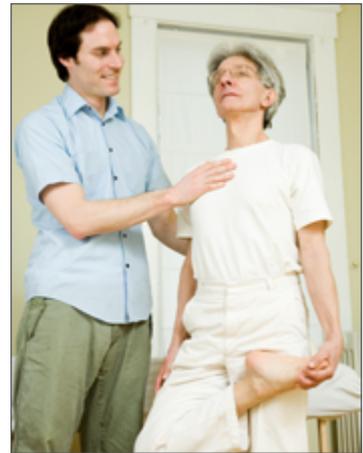
Le professeur de yoga qui souhaite s'occuper de la tranche d'âge des 60 ans et plus a souvent besoin de suivre une formation complémentaire ; pour intervenir dans les maisons de retraite, cette dernière est souvent nécessaire. Même si la plupart des séances reposent sur des postures de hatha yoga, il faut organiser la séance (mouvements adaptés à chacun : respirations profondes et conscientes, séances de relaxation) et expurger le cours de tout mouvement complexe ou risquant d'être traumatisant.

Par ailleurs, la pratique régulière d'une activité physique chez les seniors peut apporter beaucoup de bienfaits : une amélioration de la qualité de vie, une meilleure gestion des angoisses avec les exercices de relaxation et méditation, une meilleure oxygénation des cellules (les exercices

I. Qu'est-ce que le yoga ?



de respiration permettent de chasser les toxines de l'organisme, de ressentir un regain d'énergie), une meilleure forme physique, une meilleure santé morale (certaines personnes vivent mal le passage à la retraite et ont souvent une période plus ou moins longue de dépression), et enfin une vie sociale plus épanouie (pour les seniors souffrant parfois de solitude, s'inscrire à un cours leur permet de sortir de chez eux et de rencontrer des gens tout en faisant une activité physique).



Pour aller plus loin

Astuce

La yoga-thérapie

Le but ultime du yoga est la quête d'une harmonie entre le corps et l'esprit. Pas étonnant donc qu'un médecin psychiatre et psychothérapeute français, le docteur Bernard Auriol, ait utilisé le yoga pour améliorer la santé de ses patients.

En effet, de nombreux maux sont liés à des dérégulations ; or, le corps est capable de s'autoréguler. La yoga-thérapie vise à mobiliser ce processus et à rééquilibrer physique et mental. Pour cela, elle utilise les techniques de relaxation, de posture, de respiration, de répétition de phonèmes, de méditation et de contemplation. Elle doit toutefois être associée à une hygiène de vie saine et paisible comprenant une bonne alimentation, un bon sommeil, mais aussi de la non-violence, etc.

Par ailleurs, la yoga-thérapie cherche à prévenir ou guérir certaines pathologies. Elle peut agir sur les systèmes cardio-vasculaire (hypertension, problèmes cardiaques et coronariens, palpitations, etc.), articulaire (arthrite, arthrose, ostéoporose), squelettique (scoliose, cyphose, lordose, douleurs lombaires, cervicales, etc.), nerveux (stress, anxiété, etc.), digestif (constipation, hernie, ulcère, problèmes intestinaux, etc.), respiratoire (asthme, rhinite, sinusite, bronchite, etc.), endocrinien (ménopause) ; mais aussi sur les migraines, le diabète, les troubles alimentaires, la fatigue chronique, les insomnies, les dépendances, la dépression, etc. Attention toutefois, la yoga-thérapie est une technique d'auto-guérison qui ne se substitue pas aux techniques médicales traditionnelles, mais les accompagne. Elle n'est pas remboursée par l'assurance maladie.

Selon les besoins de chaque patient, un programme personnalisé d'exercices respiratoires, d'enchaînements de postures, de visualisations et de méditation est conseillé. Il doit être répété régulièrement, ce qui réclame un engagement personnel très important dans le processus de guérison et une forte disponibilité. Une réévaluation et/ou une modification du programme sont parfois nécessaires. Plusieurs séances sont donc à prévoir : évaluation des besoins et proposition du programme personnalisé, séance pour revoir et corriger si besoin la pratique, séances de suivi.

Questions/réponses de pro

Rhumatismes et yoga

Cela fait un an que je souffre de rhumatismes aux genoux, m'empêchant de les plier au-delà d'une certaine limite. Je suis sous traitement et mes douleurs se sont atténuées.

J'aimerais faire des séances de hatha yoga une ou deux fois par semaine. Je me demande juste si cela est possible.

 Question de Merlette

► Réponse de Costes

Si ce n'est pas le plus punchy des yogas (voyez par exemple le yoga Bikram, qui se réalise en sauna à 40 °C), mieux vaut passer une visite médicale avant de pratiquer cette activité qui peut avoir des incidences sur votre problème.

Le conseil de votre médecin, à ce titre, vous sera utile pour voir si c'est sans risque ou non !

Yoga au cours de la grossesse

Jusqu'à quelle limite des neuf mois de grossesse une femme peut-elle encore pratiquer le yoga ?

 Question d'Ophélie

► Réponse de Marjo

Tout dépend de la façon dont se passe la grossesse. Une grossesse qui se passe sans problème n'est pas un obstacle à la pratique du yoga, mais encore faut-il choisir un cours adapté à sa situation. Les professeurs de ce type de cours ont une solide formation et peuvent même aider la future mère en la préparant à l'accouchement : souplesse, respiration... Les exercices effectués sous le contrôle du professeur de yoga permettent un meilleur fonctionnement des organes internes et une meilleure oxygénation globale, ce qui profite également au bébé. Bien entendu, un cours de yoga pour femme enceinte ne peut se faire qu'avec l'accord du médecin-obstétricien qui pourra suivre de près la grossesse et décider s'il convient d'arrêter ou de poursuivre les séances. Il n'est pas rare que des femmes dont la grossesse se passe parfaitement puissent pratiquer le yoga durant les neuf mois de grossesse, grâce à des exercices adaptés.

Yoga et problèmes articulaires

J'ai des problèmes articulaires (arthrose de la hanche et des genoux). La pratique du yoga risque-t-elle de provoquer une douleur supplémentaire ?

 Question de Sandy09

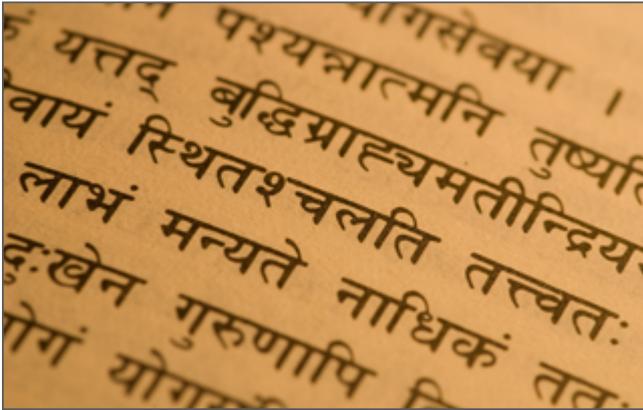
► Réponse de CC

Certains problèmes de santé nécessitent la pratique d'un yoga adapté. Si l'arthrose n'interdit pas la pratique du yoga, il existe des postures défendues chez les personnes sujettes à l'arthrose : par exemple, la posture de la chandelle ou la posture de la charrue.

En revanche, il existe beaucoup d'autres postures de hatha yoga parfaitement adaptées et sans risque. Dans tous les cas, il faudra toujours signaler à votre professeur de yoga vos problèmes de santé et demander l'avis de votre médecin.

II.

Les formes de yoga



Le yoga est une pratique physique, psycho-émotionnelle et spirituelle, tout droit venue de l'Inde. Avant de s'occidentaliser, il se basait essentiellement sur des textes en sanskrit, qui depuis ont été traduits : les *Yoga Sutras* de Patanjali, les *Upanishads*, la *Bhagavad Gita*, etc.

Le yoga moderne peut être pratiqué par tous, à tous les âges. Les pratiques courantes se sont allégées de l'aspect plus spirituel des voies traditionnelles et l'on trouve des yogas qui offrent essentiellement exercices et pratiques respiratoires.

Avant de commencer, faites un petit contrôle médical, il vous permettra de savoir si votre état de santé vous donne accès à tous les types de yoga. Il vous sera d'ailleurs demandé par le professeur lors de votre inscription. Pour trouver un cours, consultez les associations de yoga. Au besoin, faites un essai gratuit : la plupart des professeurs proposent un cours d'essai avant l'inscription.

De façon générale, le yoga englobe plusieurs voies : les pratiques traditionnelles (le karma yoga ou le raja yoga), les pratiques courantes (le hatha yoga) et les plus modernes (le Bikram yoga ou le Yogalates®). Dans les écoles, on rencontre surtout le hatha yoga, mais, quelle que soit la méthode, il faut se rappeler que cette discipline nécessite une pratique régulière et assidue.

Les voies traditionnelles

Il existe plusieurs formes traditionnelles de yoga : le bhakti yoga, le jnana yoga, le karma yoga, le hatha yoga et le ashtanga yoga.

Bhakti yoga

Le bhakti yoga ou bhaktiyoga est un terme sanskrit : « bhakti » signifie dévotion, il est formé sur la racine « bhaj » qui signifie « adorer », « servir ». La dévotion est l'équivalent d'une grande piété ou d'une vénération portée à quelque chose, notamment une divinité. Il s'est formé à partir de plusieurs textes qui appartiennent à la philosophie indienne : les *Bhakti Sutras* de Narada, la *Bhagavad Gita* et les *Yoga Sutras* de Patanjali.

Le bhakti yoga appartient aux trois voies traditionnelles permettant d'atteindre la libération ou la réalisation spirituelle ; les deux autres sont le jnana yoga et le karma yoga. Cette libération peut être atteinte par divers moyens : des prières, un mode de vie en accord avec ce but, l'observation de certains principes.



En outre, le bhakti yoga se pratique par l'observance de quatorze principes également appelés les « quatorze marches » : pratiquer d'autres formes de yoga, avoir un point de concentration, observer une certaine ouverture d'esprit, observer le lâcher-prise et l'acceptation, savoir appliquer le renoncement, prendre en compte le souvenir et la révérence, respecter et se soucier des autres, faire preuve de foi ou de confiance dans l'Infini – le Shraddha –, être dans la non-attente, pratiquer le Satsang ou l'« association spirituelle » et

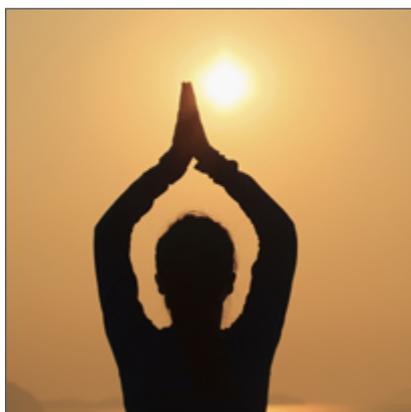
le Kirtan ou « psalmodie » (répétition de mantras en groupe), développer sa conscience, suivre le maître spirituel ou « guru », être honnête et s'abstenir de toute prétention.

Jnana yoga

Jnana yoga, que l'on trouve aussi écrit sous la forme « jnanayoga », est un terme sanskrit : « jnana » signifiant connaissance, sagesse, discernement. Il renvoie donc au yoga de la connaissance et appartient aux trois voies traditionnelles permettant d'atteindre la libération ou la réalisation spirituelle avec le bhakti yoga et le karma yoga. Celui qui pratique le jnana yoga est appelé « jnanin ». Le jnana yoga, enseigné dans la *Bhagavad Gita* par Krishna, est également issu des écritures suivantes : le *Yoga Vasistha*, les *Upanishads*, les *Vedas*.



Les notions essentielles s'appuient sur le « brahman », c'est-à-dire l'« esprit universel », et l'« atman », c'est-à-dire l'« âme individuelle ». Le but du jnanin est ensuite de connaître et de relier « brahman » et « atman » et d'arriver à la fin de la dualité.



Ainsi, pour avoir accès au jnana yoga, il existe quatre moyens et six vertus à observer. Il faut d'abord savoir se détacher de ses désirs et des biens matériels en général, c'est l'observation de « vairagya » (détachement) ; savoir faire preuve de discernement entre le monde réel et le monde irréel, c'est l'observation de « viveka » (discrimination) ; vouloir intensément connaître sa vraie nature et ainsi se libérer de l'ignorance, c'est l'observation de « mumukshutva » (désir de libération) ; et observer les six vertus principales. Ces dernières sont « dama » (la maîtrise de soi), « sama » (la tranquillité mentale), « titiksha » (l'endurance), « shraddha » (la foi), « samadhana » (l'attention juste) et « uparati » (l'acceptation des difficultés de l'existence).

Karma yoga

Karma yoga, ou karmayoga, est un terme sanskrit signifiant « yoga de l'action ». C'est donc un moyen d'atteindre la libération par la pratique de l'action consciente, mais aussi la méditation dans l'action. Il s'inspire directement de la *Bhagavad Gita* écrite entre le V^e et le II^e siècle av. J.-C., il occupe tout le chapitre III de cet écrit.



Le but du karma yoga est d'atteindre un certain bien-être physique, mental et émotionnel. Pour cela, il vaut vivre chaque instant « en conscience » : on se sert de la vie pratique et des expériences comme point d'appui pour la méditation. Pour y parvenir, certains principes doivent être observés. Dans un premier temps, il convient de rechercher toujours la perfection dans l'action : il s'agit de faire chaque action de son mieux, mais ce n'est pas non plus du perfectionnisme, chacun fera selon ses propres compétences et s'efforcera de faire de son mieux. Les résultats varient donc d'un individu à l'autre, mais l'intention va vers le même but.

Ensuite, il faut savoir se détacher des résultats de l'action, ce qui signifie qu'il ne faut pas avoir d'attente particulière quant au résultat d'une action : ni d'attente pour son profit personnel – égoïsme –, ni d'appréhension quant au résultat – angoisse, peur quant au résultat, etc. Enfin, il est essentiel de savoir rester centré sur l'action en cours d'accomplissement : c'est la conscience permanente qui concerne l'objet (on reste centré sur ce que l'on fait immédiatement) et le sujet (on agit en conscience, toute pensée vagabonde est donc à exclure si elle n'a pas de rapport avec l'action même).

Hatha yoga

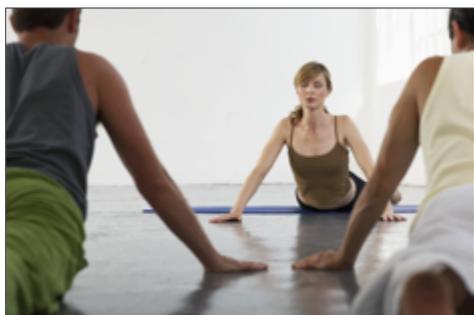
Le hatha yoga ou hathayoga est un terme sanskrit. Ce type de yoga, par la pratique précise et rythmée de postures, permet au pratiquant une maîtrise du corps et des sens. Il trouve son origine dans des textes anciens, les Yoga Sutras de Patanjali, mais est également inspiré des trois autres textes traditionnels : *Hatha Yoga Pradipika* (de Svamimarama, sage indien du XV^e siècle), *Gheranda Samhita*, *Shiva Samhita*.

Le hatha yoga est un enchaînement de postures (« asanas » en sanskrit) très simples ou plus compliquées. S'adressant à tous, il se présente selon différents niveaux, que vous soyez débutant ou plus expérimenté. Contrairement à un enchaînement de gymnastique, les postures doivent être maintenues suffisamment longtemps : environ trois minutes. On y associe aussi le contrôle du souffle (pranayama) et la concentration.



Comme pour les autres formes de yoga, le hatha yoga permet une amélioration de la forme globale du pratiquant. On lui reconnaît de nombreux bienfaits tant sur le plan physique (davantage de souplesse, un squelette et des articulations renforcés et la disparition des problèmes de dos) que mental (davantage de concentration, une mémorisation améliorée, un esprit plus clair) et émotionnel (une meilleure gestion du stress, moins d'anxiété, une meilleure qualité de sommeil).

À noter : *tout ceci ne peut être constaté que si l'on est assidu dans sa pratique. Le hatha yoga, comme toutes les autres formes de yoga, nécessite de la patience et de la persévérance et surtout une pratique très régulière !*



On conseille de commencer ce yoga en groupe ou de prendre un professeur à domicile avant de pouvoir réaliser, seul, les postures correctement maîtrisées. En hatha yoga, les séances de groupe s'organisent en fonction du niveau de chaque participant. On travaille d'abord les postures : il est important de faire attention à la position du dos et des membres, le professeur corrigera si nécessaire une mauvaise position pour qu'il n'y ait pas déséquilibre.

Dans un second temps, on travaille l'accompagnement de la posture par le souffle ; la respiration et son rythme occupent alors une place importante. Enfin, on se focalise sur l'apprentissage de la concentration et de la méditation, ainsi que sur la relaxation (une courte relaxation termine toujours le cours).

Ashtanga yoga

« Raja » est un terme sanskrit qui signifie « royal ». Le raja yoga désigne donc un yoga de l'aboutissement : il regroupe les autres yogas de voie traditionnelle et on considère qu'il est le plus complet de tous. On l'appelle aussi « astanga » ou « ashtanga yoga », termes issus de deux mots en sanskrit : « asta » qui signifie « huit » et « anga » qui se traduit par « membres ». Ces huit membres sont en fait les huit principes de base de l'ashtanga yoga ou raja yoga.

À noter : *le raja yoga trouve ses origines dans les textes en sanskrit de Patanjali.*

On peut dire que l'on retrouve, dans l'ashtanga yoga, tous les bienfaits des autres voies traditionnelles, notamment le buddhi yoga ou yoga de l'intellect, le gyan yoga ou yoga de la connaissance, le hatha yoga ou yoga de la maîtrise du corps, de la respiration et des sens, le sanyas yoga ou yoga de la renonciation ou du dépouillement (renonciation aux biens matériels), le karma yoga ou yoga de l'action, le bahkti yoga ou yoga de la dévotion. Il repose sur les huit principes suivants : la maîtrise des sens, la concentration, la méditation, l'extase – qui désigne un état de conscience du soi ou état de conscience supérieure –, tout ce qui se rapporte à notre relation à autrui (la vérité, la non-violence, l'honnêteté, etc.), tout ce qui améliore son rapport à soi-même (le lâcher-prise, la pratique régulière, la connaissance de soi, l'effort constant vers la pureté, etc.), la qualité de la pratique physique et notamment le calme dans la posture, ainsi que le travail sur la respiration.

Les pratiques courantes

Parmi les formes les plus fréquentes de yoga, on trouve le kriya yoga, le kundalini yoga, le mantra yoga, le tantra yoga, le yoga nidra et le viniyoga.

Kriya yoga

Le kriya yoga met en avant la « pratique » selon la traduction du sanskrit « kriya ». Il ne s'agit pas de la pratique dans le sens « il faut pratiquer », mais dans le sens de l'effort, la persévérance et le travail sur soi. Il existe plusieurs niveaux ou paliers successifs que l'élève accomplit les uns après les autres et qui ont pour objectif la purification du corps et de l'esprit,



l'analyse de soi dans le souci d'une amélioration constante, ainsi que la conscience du soi ou la conscience spirituelle. Une pratique régulière fait évoluer l'élève et lui permet de gravir ces différents niveaux à son rythme. Le kriya yoga est abordé par Patanjali dans le deuxième chapitre des *Yoga Sutras*, « Sadhana Pada »,

et dans la *Bhagavad Gita*, texte sacré de l'hindouisme. Il fut d'abord développé par Babaji Maharaj en Inde : son enseignement était transmis par voie orale et par initiations successives de maître à élèves. Il a atteint l'Occident grâce à Paramahansa Yogananda, qui l'a ensuite transmis à d'autres maîtres. Quelques-unes des pratiques sont communes avec le hatha yoga, mais le kriya yoga est bien plus ancien.

Il convient de noter que ce type de yoga représente un travail de longue haleine. Il permet à ceux qui le pratiquent avec sérieux d'atteindre une certaine amélioration à différents niveaux physique, mental et spirituel. Pour accéder à des niveaux supérieurs d'initiation, on peut être amené à pratiquer simultanément d'autres formes de yoga, notamment le hatha yoga, le



kundalini yoga, le tantra yoga, le nidra yoga. Son enseignement se fait en six niveaux, aussi appelés « kriyas ». Le premier kriya est la base, il permet d'apprendre à connaître le corps, l'âme et les chakras et de travailler sur le souffle ; lorsque le premier niveau est bien assimilé, l'élève passe une initiation qui le place au niveau deux et ainsi de suite. Pour chaque stade, on trouve les mêmes caractéristiques : une activité respiratoire très spécifique et des enchaînements particuliers. Il existe en outre plusieurs écoles proposant des cours de kriya yoga. Ce yoga étant très spécifique et l'enseignement se faisant par initiations successives, il faut trouver une école qui propose ce genre de stages et dont les professeurs sont qualifiés. Les maîtres ayant forcément reçu leur initiation d'autres maîtres, la lignée peut remonter jusqu'aux premiers yogis de l'Inde.

Kundalini yoga



Le kundalini yoga est né en Inde il y a des millénaires avant d'être introduit en Occident par Yogi Bhajan.

Le terme « kundalini » se rapporte à une énergie vitale qui circule le long de la colonne vertébrale, énergie souvent représentée comme un serpent lové au bas de la colonne vertébrale, au niveau du sacrum. Lorsqu'elle est

activée correctement, cette énergie remonte jusqu'au sommet du crâne en se déplaçant le long des sept principaux chakras d'énergie. Dans la tradition de l'hindouisme, on appréhende l'homme dans sa globalité.

Ainsi, un blocage physique peut provoquer un nœud énergétique ; à l'inverse, un nœud énergétique (l'énergie ne circule plus ou circule au ralenti) engendrera un trouble physique. Le kundalini yoga permet l'éveil de l'énergie vitale et l'harmonisation de tous les centres énergétiques.

La pratique du kundalini yoga consiste en un ensemble de mouvements ou enchaînements de séries (« kriya ») avec les impératifs suivants : les postures peuvent être dynamiques ou statiques, les séries sont souvent exécutées en rythme, les enchaînements se font avec un travail du souffle, on peut y ajouter un son (mantra) pour aider la circulation énergétique et on apprend également à se relaxer et à méditer.

Comme pour toute pratique, celle du kundalini yoga nécessite patience et persévérance. Ses bienfaits ne pourront se faire sentir qu'à force d'une pratique régulière et sérieuse.

Le kundalini yoga agit d'abord sur l'énergie de l'individu et renforce considérablement son système immunitaire. Il chasse également le stress et toute forme d'anxiété, et apprend à mieux gérer ses émotions.

Enfin, il agit sur la qualité du sommeil tout en nous rendant plus énergiques à l'état de veille, et il a une action bénéfique sur le système nerveux et endocrinien.

Mantra yoga

L'origine du mantra yoga remonte aux textes anciens de l'Inde : les *Vedas*. Le « mantra » signifiant en sanskrit « son » ou « sentence », il peut être un son répété à voix haute ou à voix basse (mais le plus souvent à voix haute en raison de l'aspect vibratoire du son), ou une sentence/phrase que l'on répète autant de fois que l'on souhaite. Dans certaines philosophies/religions comme l'hindouisme ou le bouddhisme, la répétition du mantra est très courante.

Le but du mantra est d'amener des vibrations dans le corps astral, c'est-à-dire celui que l'on ne voit pas à l'œil nu et qui se compose d'énergie. Ces vibrations ont aussi pour but d'harmoniser les centres d'énergie à l'intérieur du corps : chakras et nadis. Le mantra joue un rôle également important dans le kundalini yoga, puisqu'il agit sur l'éveil de la kundalini et permet de faire circuler l'énergie vitale. Il faut le pratiquer impérativement avec un professeur de yoga, car il doit être prononcé de façon adéquate pour avoir le meilleur effet possible ; il faut donc l'avoir entendu avant de le pratiquer. Le rôle du mantra, lors d'une séance, est d'amener la concentration sur le son, mais on peut aussi pratiquer une méditation sur un mantra.



Le plus connu et le plus simple à mémoriser est le « om ». Les débutants commencent en général par ce son avant d'apprendre un mantra plus long. Le « om » représente un son primordial qui, selon certains écrits hindouistes anciens, serait à l'origine de la création du monde. Il se prononce « a-u-m » en faisant une sorte de diphtongue : les mantras viennent souvent du sanskrit et toutes les lettres ne se prononcent pas comme dans notre alphabet. On

commence toujours par vider au maximum l'air qui reste dans les poumons en expirant, puis on inspire doucement en récitant le « ooooooo », on expire doucement sur le son « mmmmmm », et ainsi de suite.

Cet exercice est pratiqué en posture assise, idéalement la posture du lotus. Les débutants ont parfois du mal à s'asseoir ainsi et ils pourront tout simplement le faire assis sur une chaise ; dans tous les cas, il est impératif d'avoir le dos droit.

À noter : *le mantra est d'autant plus utile comme support qu'il stoppe net le flot incessant de nos pensées parasites.*

La pratique du japa yoga ou mantra yoga est très bénéfique si elle est régulière. En effet, elle améliore la concentration mentale, procure un apaisement émotionnel et un sentiment de relaxation, réduit ou supprime le stress, donne plus de vitalité au corps, et permet d'éprouver plus de joie dans la vie quotidienne.

Tantra yoga

Le tantra yoga, également appelé yoga tantrique, est une technique directement issue du tantrisme et des tantras. « Tantra » est un mot formé sur deux termes sanskrits : « tanoti » qui signifie « expansion » (expansion de la conscience) et « trayati » qui signifie « libération » (libération de l'énergie). Ce mot fait aussi souvent référence à des dialogues ou textes écrits vers le V^e siècle apr. J.-C. et qui sont des documents de base du tantrisme ; il s'agit de dialogues entre le masculin (ou divinité masculine) et le féminin. On retrouve le tantrisme dans différents courants, comme l'hindouisme et le bouddhisme tantrique, et plusieurs formes de yoga puisent dans ce principe : le kundalini yoga, le shivaïsme du Cachemire, le yoga nidra, etc.

Le yoga tantrique s'adresse surtout à ceux qui cherchent un moyen de vivre une sexualité épanouie. Le but ultime est de mettre fin à la polarité masculin/féminin en unifiant les deux sexes. Bien souvent, les cours de tantra yoga se font en couple. En outre, les séances se pratiquent en cours particuliers ou en groupe ; elles ont pour objectif d'enseigner un ensemble de techniques permettant aux énergies de circuler librement dans tout le corps et aboutissant à un état de conscience modifié. Postures, massages, positions des mains sont, comme dans les autres formes de yoga, associés à une respiration rythmée. Dans le tantra yoga, on utilise aussi des positions particulières des mains (les mudras) ainsi que les massages dans certains cas.



Yoga nidra



L'origine du yoga nidra remonte à plusieurs milliers d'années, cette technique s'inspire des traditions du shivaïsme du Cachemire et du vedanta.

Développée par Swami Sahyananda, la méthode mise au point commença à être enseignée en 1962. Le yoga nidra

est également appelé yoga du sommeil. Non pas qu'il soit destiné uniquement à bien dormir, mais sa pratique améliore considérablement la qualité du sommeil. Elle agit en effet sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. On retrouve cet état en sophrologie ; l'état sophroliminal est juste à la porte du sommeil, dans un état entre veille et sommeil, dans lequel le patient est parfaitement relaxé et détendu tout en restant conscient de ce qui se passe autour de lui.

Une séance dure environ 1 h à 1 h 30 selon le cas. Elle se pratique soit allongé, soit assis ; l'idéal étant la position allongée, décontractée, le dos droit, les pieds légèrement écartés et les pointes des pieds tournées vers l'extérieur.

On commence souvent par de la relaxation en détendant chaque partie du corps, comme lors d'une séance de relaxation ou de sophrologie. La respiration demeure lente et régulière. Cet état atteint est propice à un travail dirigé par la voix du professeur. Ce dernier demande ensuite au pratiquant de prononcer son « sankalpa », une phrase affirmative courte qui représente une sorte d'idéal que l'on souhaite atteindre ; il est énoncé avant la visualisation d'une scène apaisante de son choix et il pourra refermer la séance avant de sortir de la phase de relaxation en reprenant conscience de son corps. Le professeur aide le pratiquant à utiliser la visualisation et la respiration pour éliminer les émotions négatives ou les traumatismes anciens.

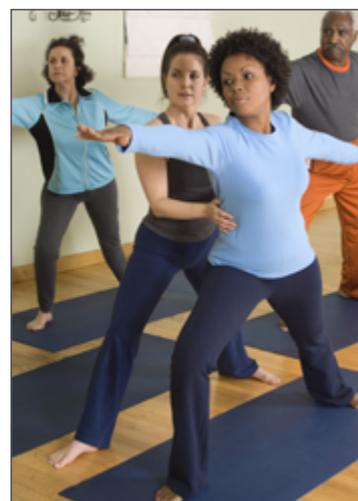
Attention : ceci est un exemple de séance, chaque professeur peut utiliser sa méthode et apporter des nuances.

Comme pour d'autres méthodes, le yoga nidra a des effets bénéfiques sur la santé. Notamment une meilleure gestion du stress, l'amélioration de la qualité de sommeil (on peut alors se passer de somnifères et constater une facilité d'endormissement et une meilleure qualité du sommeil), une pacification du mental (pensée plus structurée, moins de pensées parasites ou négatives) et une meilleure gestion des émotions.

Viniyoga

Le viniyoga trouve son origine dans le chapitre 3, sixième aphorisme, des *Yoga Sutras*. Il a été remanié et modernisé par le professeur Sri Krishnamacharya qui s'est aperçu que le yoga traditionnel ne pouvait pas toujours s'adapter au monde moderne et aux Occidentaux, sans réajustements. Le viniyoga fut enseigné en Inde par Sri Krishnamacharya qui forma ensuite T. K. V. Desikachar à Madras afin qu'il forme des maîtres de viniyoga. Les enseignements ont été largement repris en Occident par transmission de maître à élève.

Comme le viniyoga doit s'adapter à chaque pratiquant, le professeur commence toujours par prendre en considération chaque cas. C'est pourquoi un entretien est nécessaire lorsque l'on s'inscrit, il permet de découvrir ce qui conviendra le mieux au futur pratiquant. L'enseignant peut s'appuyer sur les critères suivants : l'âge de l'élève, son lieu de vie (climat, ville ou campagne, etc.), ses habitudes de vie (sédentaire ou pas, activité physique ou pas, nourriture équilibrée ou pas, sommeil régulier ou pas, etc.), sa profession (environnement professionnel, stress, compétitivité, heures supplémentaires, etc.), son état physique et psycho-émotionnel, etc. Toutes ces données peuvent varier très nettement d'un individu à l'autre.



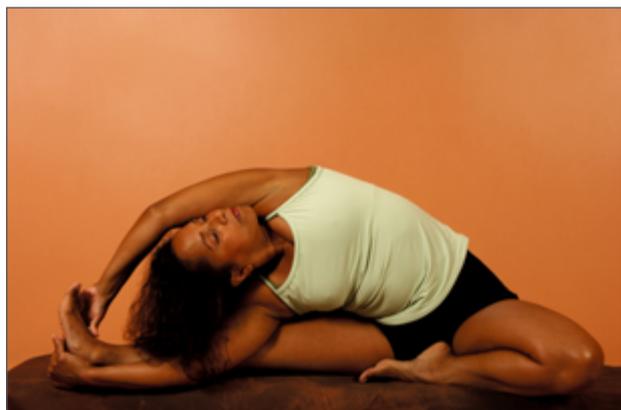
La technique s'adapte donc à chacun, mais elle comprend aussi différentes postures et techniques respiratoires : le viniyoga insiste largement sur la coordination du rythme des respirations et des exercices. Ses bienfaits sont

en outre nombreux : gestion du stress, moins d'anxiété, meilleur sommeil, rythme cardiaque amélioré, meilleure respiration, plus de souplesse, épanouissement de l'individu, etc.

Les voies nouvelles

Le yoga Iyengar fait partie des pratiques modernes, comme le Bikram yoga, le Sivananda yoga, le power yoga, le Yoyalates®, le yoga du rire, la salsathérapie et le yoga Satyananda.

Yoga Iyengar



Le yoga Iyengar fut mis au point par Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar, connu comme B. K. S. Iyengar. Il a travaillé toutes les techniques du yoga et étudié jusqu'à deux cents postures (asanas) classiques et quatorze types de respiration yogique (pranayama) avant d'ouvrir sa propre école ; il

vit aujourd'hui dans le sud de l'Inde. Technique moderne, le yoga Iyengar se caractérise par une pratique régulière de postures et l'utilisation incontournable de la respiration. La nouveauté est le rôle des accessoires : chaises, cordes et autres objets sont là pour rendre certaines postures plus faciles et ainsi rendre ce type de yoga accessible à tous.

Le yoga Iyengar se rapproche du hatha yoga, mais nécessite de s'adresser à un professeur diplômé, car il présente des particularités. Actuellement, il existe en France vingt-deux centres proposant des cours et stages, avec des professeurs qualifiés. Certains peuvent également donner des cours à l'extérieur de leur centre.

Les bienfaits du yoga Iyengar sont nombreux. La pratique des postures apporte souplesse et force, elle permet de lutter contre les maux de dos, rend le fonctionnement des organes internes plus harmonieux, détend les personnes stressées

et redonne une bonne qualité de sommeil. La pratique de la respiration (pranayama), quant à elle, apporte davantage de vitalité (l'énergie circule mieux dans le corps), améliore la qualité de la concentration et aboutit à plus de sérénité chez le pratiquant.

Bikram yoga

Le Bikram yoga est une méthode contemporaine élaborée par Bikram Choudhury, qui lui donna son nom. Bikram Choudhury (né en 1946 à Calcutta, en Inde) a toujours pratiqué le yoga, et ce, dès l'âge de 4 ans, s'exerçant sans relâche. Sa technique s'inspire des postures du hatha yoga. Victime d'un accident, les médecins lui prédisaient qu'il ne pourrait plus marcher, mais il s'aperçut qu'en pratiquant un certain nombre de postures, sa santé s'améliorait ; il a ainsi retrouvé toute sa forme en six mois. Il décida alors de transmettre sa technique aux autres et partit aux États-Unis où il créa ses premières écoles en Californie et à Hawaï. Puis, en 1990, il commença à former des enseignants afin de transmettre son savoir.

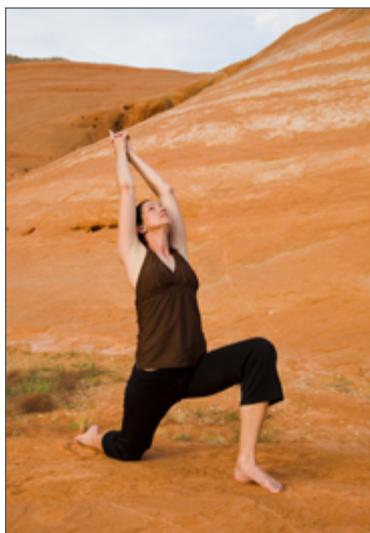
Le Bikram yoga se pratique par séances de 90 minutes et se caractérise par un enchaînement de vingt-six postures bien précises, deux exercices de respiration, et une salle d'exercice qui doit être chauffée (40,6 °C) et dont le degré d'humidité doit atteindre 40 %. Cette dernière particularité est destinée à reproduire le climat dans lequel Bikram a travaillé en Inde. Il voulait tenir compte du fait que les mouvements d'assouplissement se faisaient plus facilement dans un environnement chauffé.



Attention : *l'atmosphère chaude et humide pour pratiquer les exercices peut ne pas convenir à tous (risque d'hyperthermie). Il convient donc de demander l'avis de votre médecin avant de démarrer cette méthode.*

La pratique régulière du Bikram yoga a de nombreux bienfaits, parmi lesquels une meilleure oxygénation du sang, une amélioration du fonctionnement du cœur, un massage du système lymphatique et un drainage de celui-ci, l'élimination des toxines et des bactéries, la prévention des infections diverses, etc.

Sivananda yoga



Ce yoga fut fondé dans les années 1960 par Swami Vishnudevahanda (1927-1993), élève de Swami Sivananda, d'où le nom donné à cette technique. Tout au long des exercices et postures réalisés en douceur, il met surtout l'accent sur la respiration et la relaxation, ainsi que sur la pensée positive et la méditation. Le Sivananda yoga repose ensuite sur cinq principes :

- ▶ l'exercice juste (une pratique régulière des postures, mais sans préjudice sur le corps ; l'exercice devant se pratiquer en douceur) ;
- ▶ la respiration juste (apprendre à respirer correctement tout au long de la pratique – « pranayama ») ;
- ▶ la relaxation (bien détendre non seulement le corps, mais aussi l'esprit) ;
- ▶ une façon juste de se nourrir (ce type de yoga encourage le végétarisme) ;
- ▶ une façon de penser positive et la pratique de la méditation.

Une séance dure environ 90 minutes. Elle commence par un moment de calme : on introduit souvent une période de relaxation au début, puis on commence lentement par une série d'exercices ; en général, on enchaîne douze postures basiques. Le programme d'une séance varie toutefois d'un professeur à l'autre. Il existe des centres et/ou ashrams propres à cette pratique dans presque tous les pays ; à Paris, c'est le Centre de yoga Sivananda Vedanta (140, rue du Faubourg Saint-Martin, 75 010).

Power yoga

Fondé par Beryl Birch Bendere, enseignant d'ashtanga yoga, le power yoga est un concept décrit dans le livre *La Pratique du power yoga*. C'est une méthode dynamique et moderne qui a comme particularités un enchaînement dynamique de postures (asanas), un entraînement très rigoureux et la pratique dans une salle chauffée. Même s'il s'inspire largement de l'ashtanga yoga, il renvoie également à certaines pratiques du Bikram yoga et du yoga

Iyengar. Étant donné l'aspect dynamique des enchaînements et le climat chaud dans lequel il s'effectue, ce yoga nécessite à la base une bonne condition physique et l'absence de maladie chronique. Les personnes sujettes à des troubles respiratoires ou cardiovasculaires devront consulter leur médecin avant d'entamer des cours.



Comme tous les autres yogas, il agit de façon bénéfique sur la santé et le bien-être de celui qui le pratique sérieusement et assidûment. Dans un premier temps, il a un impact positif sur le corps, puisqu'il améliore la tonicité musculaire ainsi que la souplesse des articulations, il augmente la capacité d'endurance et l'énergie générale et il aide à garder une bonne circulation. Dans un second temps, il agit sur le plan psychique en faisant progresser la concentration et la clarté mentale, en diminuant l'anxiété et en offrant une meilleure gestion du stress.

Yogalates®

Le Yogalates® est une marque déposée, créée par l'Australienne Louise Solomon en 2002. Celle-ci a mis en place une école qui forme les enseignants de cette discipline, la Yoga Pilates Teacher Training Academy en Australie ; le Yogalates® ne peut être utilisé que par des personnes formées et certifiées par cette école. Les professeurs de yoga qui souhaitent obtenir une certification ont la possibilité de suivre une formation à Byron Bay en Australie : les sessions ont lieu de mars à septembre. Cette pratique est la même que le Yogilates®, mais s'en distingue par la marque, également déposée : cette discipline fut créée en 1997 par Jonathan Urla aux États-Unis. Les professeurs de Yogilates® sont issus de la Yogilates Teacher Training (Philadelphia).

Le Yogalates® est un terme qui associe deux mots : yoga + Pilates. En effet, cette discipline se compose de postures de yoga, d'exercices de Pilates et de techniques respiratoires. Comme la méthode Pilates est une façon de travailler tout en souplesse et en douceur, le Yogalates® est efficace sans être épuisant. Le travail se fait lentement, mais les résultats sont au rendez-vous.

Il faut toutefois noter que chaque professeur possède sa propre technique, mais une séance peut se décomposer ainsi : on démarre par un peu de relaxation où l'on apprend à se concentrer sur son souffle et à détourner l'attention du quotidien pour se préparer lentement. On poursuit par un échauffement ; viennent ensuite les exercices de *Yogalates*[®], puis la séance se termine par une relaxation, allongé au sol.

À noter : pour en savoir plus, consultez le site officiel du [Yogalates](#)[®].

Yoga du rire

La méthode de yoga du rire fut d'abord créée par le docteur indien Madan Kataria et son épouse Madhuri, en 1995. Par hasard, la Française Corinne Cosserson découvre un reportage télévisé sur le sujet et importe la méthode en France ; elle fonde alors en 2002 l'École internationale du rire, à Frontignan. Corinne Cosserson s'inspire des « Clubs de rire » de Madan Kataria et développe sa propre méthode qu'elle appelle « rigologie ». En ces temps de crise, cette méthode simple fait de plus en plus d'adeptes.



Le concept associe yoga, exercices de rire (ludiques, ils se pratiquent en groupe), de respiration et de relaxation. Si la participation est timide au début d'une séance, très vite tout le monde se prend au jeu et réapprend à rire de bon cœur sans se soucier d'être jugé. Le rire est libérateur, il permet aussi de lutter contre le stress et de prendre du recul devant les problèmes du quotidien. De nombreux médecins s'accordent à dire que le rire est bon pour la santé, car il libère des hormones du bien-être – les fameuses endorphines, bonnes pour notre santé –, il tonifie les organes, évacue le stress, nous fait relativiser, etc. L'association du rire et du yoga permet aussi de travailler efficacement la souplesse et la tonicité, la relaxation, ainsi que la respiration.

Pour trouver un stage ou un cours de yoga du rire, quelques adresses sont données sur le site [Club de Rire](#). Il est également possible de visiter l'[École de rire](#) de Corinne Cosserson.

À noter : *une fois les séances commencées, on recommande généralement de s'accorder une séance de yoga du rire par mois afin de ne pas perdre ses bons acquis.*

Salsathérapie

Les origines de la salsathérapie sont toutes récentes : on les doit à Constance Kreintz qui fut, entre autres, professeur de danses latines et danseuse pendant dix ans. En 2003, elle décide de combiner les effets positifs de la salsa et ceux du yoga. Les cours permettent de concilier passion de la danse et bien-être, mais aussi de faire partie d'un groupe et de développer sa confiance en soi et son ouverture aux autres.



En outre, danser la salsa permet de solliciter de nombreux muscles, d'acquies de la souplesse, de se détendre, de mémoriser une chorégraphie, d'apprendre à placer son souffle, etc. Et lorsque l'on complète la séance de salsa par la pratique du yoga, on ajoute la méditation et la relaxation, la coordination du souffle sur les mouvements, la souplesse, l'élimination du stress et de l'anxiété, une détente globale, etc.

À noter : *la salsa peut se danser seul ou à deux.*

Yoga Satyananda

Ce yoga a été inventé par Swami Satyananda Sarawati (1923-2009), qui a étudié toutes les formes de yoga traditionnel avant d'en arriver au constat que le yoga devait être adapté à notre mode de vie moderne. Conçu pour s'adapter à tous, il s'appuie sur des voies traditionnelles comme le jnana yoga ou yoga de la connaissance, le bhakti yoga ou yoga de la dévotion, le karma yoga ou yoga de l'action.

En sanskrit, « satya » signifie « réalité » et « maya » signifie « illusion » : le pratiquant, par ses exercices, pourra évoluer de maya à satya vers une meilleure connaissance de soi.



On retrouve dans le yoga Satyananda les pratiques classiques comme les postures physiques (asanas) et les exercices respiratoires (pranayamas) ; mais on ajoute des exercices de concentration. Ces derniers, très nombreux, visent à soigner le mental (dharana). L'approche du yoga Satyananda

se veut surtout holistique. Par la pratique régulière, elle permet un épanouissement de l'individu à tous les niveaux : bien-être physique, mental, émotionnel. Le pratiquant peut aussi apprendre à mieux se connaître grâce à la pratique de la méditation.

Le yoga Satyananda a des effets bénéfiques sur le système nerveux et permet de limiter et gérer son stress, de réduire sa tension et d'éliminer les troubles de l'anxiété.



Pour aller plus loin

Astuce

Gérer ses émotions grâce au yoga

Notre quotidien est jalonné de multiples émotions, et c'est bien normal puisque nous ne sommes pas seulement des êtres pensants – doués d'intelligence –, mais également des êtres ressentant. C'est pourquoi, si le quotient intellectuel est pris en considération dans de nombreux tests psychologiques, on ne saurait faire abstraction du quotient émotionnel dont l'importance se révèle être tout aussi appréciée dans les entreprises.

Pour faire face à nos émotions perturbatrices, nous avons plusieurs recours : l'exercice physique, la relaxation, le yoga, la méditation zen, etc. Bref, les outils ne manquent pas !

Alors, qu'est-ce que l'émotion ? Doit-on vraiment la faire taire ? Évidemment non. Tout d'abord, il faut savoir que l'émotion peut être positive (exemple : joie) ou négative (exemple : colère). Les émotions négatives sont souvent définies comme « perturbatrices », car, si les émotions positives ont un impact non négligeable sur notre bien-être, les émotions négatives sont, à l'opposé, toxiques. Ainsi, la colère, l'angoisse, la jalousie, le manque de confiance, la peur... sont des émotions négatives qui, si elles perdurent, peuvent atteindre notre équilibre psychologique ou notre santé physique. On peut notamment le constater lorsque l'on étudie les ravages du stress sur la santé. La gestion de ses émotions est donc une façon de retrouver un équilibre et de préserver sa santé.

Pour ce faire, plusieurs pistes s'offrent à nous ! Dans un premier temps, il convient d'apprendre non seulement à reconnaître une émotion – par exemple, lorsque l'on se met souvent en colère, le fait de s'arrêter et de se demander pourquoi et comment l'on se sent permet de canaliser ce sentiment –, mais aussi à exprimer verbalement son ressenti – parler du sentiment que l'on éprouve permet souvent de désamorcer les conflits.

Ensuite, il peut être utile de remplacer une émotion négative par une émotion positive : ainsi, la jalousie, en réalisant un travail sur la confiance en soi et en autrui, peut être transformée. Enfin, il est aussi important de se faire aider : psychothérapeute, coach, art-thérapie, musicothérapie, analyse transactionnelle, PNL, etc.

Bien sûr, la pratique régulière de la relaxation et du yoga a un véritable impact sur le bien-être du corps et de l'esprit, et donc, sur la gestion des émotions. Associées à une bonne diététique alimentaire, un sommeil régulier et suffisant, ces disciplines permettent, si on les pratique avec une certaine régularité, d'apaiser les tensions musculaires et nerveuses, mais aussi d'apprendre une certaine maîtrise de soi afin de rester zen. Ces gymnastiques sont un choix idéal pour travailler en douceur l'équilibre corps/esprit.

Ainsi, le yoga de relaxation comprend un ensemble d'exercices corporels qui allie précision des gestes et respiration synchronisée. Il se pratique sur un tapis, en tenue décontractée et pieds nus. Parmi les formes de yoga adaptées, on trouve l'hatha yoga, la plus connue et la plus répandue en France, le mantra yoga et le tantra yoga (divisé en trois courants : le yoga nidra, le kundalini yoga et le shivaïsme du Cachemire). Toutes ont leurs particularités et équilibrent les différents corps énergétiques en plus du corps physique ; certains touchent également davantage au domaine spirituel.

Questions/réponses de pro

Quand pratiquer le yoga ?

À quel moment de la journée vaut-il mieux pratiquer le yoga ?

 Question de Marine86

 Réponse de Marjo

Le yoga doit surtout se pratiquer à distance des repas. Il ne faut donc jamais le pratiquer après un repas, pendant le processus de digestion.

On peut, en revanche, le pratiquer le matin au lever, après s'être suffisamment échauffé et avant le petit-déjeuner. Si vous en avez la possibilité, il est aussi conseillé de le pratiquer en fin de matinée, loin du repas du matin et juste avant le déjeuner.

Enfin, la séance peut avoir lieu le soir, après le travail et avant le dîner, si vous n'êtes pas perturbé au niveau du sommeil. La séance du soir dépend aussi du type de yoga, puisque l'on peut pratiquer un yoga pour dormir et effectivement en tirer des bénéfices sur la qualité du sommeil. En revanche, pratiquer un yoga dynamique, tel que le power yoga, est déconseillé le soir, car il a une action plus dynamisante que calmante.

► Réponse de Nadine bio

Je pense qu'il est préférable de pratiquer le yoga le matin.

Yoga et regroupement sectaire

Le yoga peut-il être dangereux en termes de regroupement sectaire ?

🗨 Question d'Helena-023

► Réponse de Marjo

Le yoga connaît un engouement massif aujourd'hui et cela ne va pas sans certains risques. Les risques peuvent aller du professeur de yoga insuffisamment formé, aux exercices inadaptés pour les pratiquants et dangereux pour leur santé. Mais ces risques sont valables pour d'autres disciplines.

Il faudra donc faire preuve de vigilance et apprendre à bien sélectionner un cours et un professeur de yoga.

En cas de doute, il existe des associations (la Fédération française du yoga) qui conseillent des professeurs et des cours.

Derrière des cours apparemment sérieux peuvent, en effet, se cacher des mouvements sectaires. Il faut donc utiliser le bouche-à-oreille, faire un essai, aller sur place, rencontrer les enseignants et prendre connaissance du programme, avant de s'engager pour une longue période.

► Réponse de Vintage Hype

Oui, la meilleure solution reste de se renseigner. Privilégiez les cours organisés par des associations sportives ou des clubs de sport. Et si vous trouvez qu'un prof est un peu « sectaire », alors fiez-vous à votre instinct et n'y retournez plus.

Se mettre au yoga... hésitations

J'aimerais me mettre au yoga, mais j'hésite encore entre deux ou trois cours différents.

Comment être sûr de ne pas me tromper et de ne pas payer pour ensuite abandonner ?

🗨 Question d'Amélie

► Réponse de Marjo

C'est la question que beaucoup se posent avant de se décider sur un cours ou sur un autre. Elle est importante, car une inscription représente un coût. L'important est de choisir une forme de yoga en fonction de vos aspirations personnelles, de votre état de santé, etc. Que faire ensuite pour départager les finalistes ? Bien souvent, les professeurs organisent une journée portes ouvertes ou un premier cours gratuit, permettant d'avoir un bon aperçu du style de séance qui vous sera proposé régulièrement.

Lors de votre premier contact avec le professeur de yoga, n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions et indiquez-lui vos éventuels troubles de santé afin qu'il puisse déterminer si le yoga proposé vous convient.

III.

Les posture et exercices



Le yoga est une discipline qui travaille sur plusieurs éléments : la relaxation, la respiration, les postures. Pour cela, il s'appuie sur différents types d'exercices : des mouvements, des respirations guidées, de la concentration, parfois des sons à réciter (mantra yoga) et des gestes à ajouter (mudras du tantra yoga).

Pour atteindre une posture, il faut poser des mouvements plus ou moins nombreux, et, une fois l'enchaînement terminé, il est souvent demandé de maintenir la posture pendant environ trois minutes. Mais parfois, comme dans la salutation au soleil, on envisage l'inverse, c'est-à-dire diffé-

rentes postures que l'on enchaîne et qui créent le mouvement. Ainsi, lorsque l'on évoque un mouvement, on pense plutôt au yoga dynamique, et lorsque l'on évoque la posture, on pense davantage au yoga statique. Tous les deux sont bénéfiques pour la santé et ont une action précise sur des groupes de muscles, le squelette, la circulation et bien d'autres aspects, notamment un massage de certains organes internes. En outre, chaque posture est rythmée par le souffle

conscientisé, la concentration sur le geste ou sur certaines parties du corps et les sensations ressenties (à l'exclusion de toute pensée parasite). Une séance se termine ensuite par une courte relaxation (shavâsana).



Avant de vous mettre au yoga, sachez que chaque posture doit être enseignée par un professeur qualifié, car une mauvaise position du corps peut entraîner des problèmes graves. Il faut aussi connaître les contre-indications de certaines postures. Pour que la séance soit bénéfique, il est important d'apprendre à coordonner le geste et la posture, le souffle, la concentration. On peut s'entraîner au yoga chez soi uniquement après

avoir acquis une certaine maîtrise, mais jamais lorsque l'on est débutant. De plus, la pratique est le fondement même du yoga : vous ne connaîtrez ses bienfaits qu'à force de persévérance.

Comment pratiquer ? Aussi souvent que possible, le matin ou le soir (beaucoup préfèrent le soir, car le matin, les muscles sont un peu rouillés et l'on ne dispose pas de suffisamment de temps), loin des repas et de la digestion, en plein air (à défaut, une pièce bien aérée suffira).

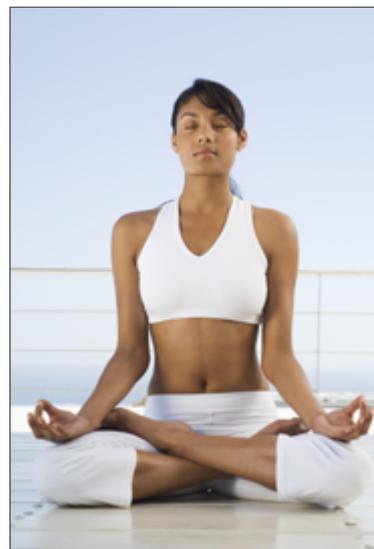
D'autre part, pour être à l'aise, il est recommandé de ne pas porter de vêtements entravant la silhouette, mais des habits confortables. Il est également nécessaire de s'équiper de certains accessoires indispensables : un tapis, généralement fourni dans les cours collectifs, une serviette de toilette à placer sur le tapis de sol et une petite couverture, utile pour la séance finale de relaxation.

Les postures

Les postures de yoga sont essentiellement tirées du hatha yoga qui est actuellement le plus répandu en Occident. On trouve la charrue, le cobra, la salutation au soleil, le lotus, le poisson, la chandelle, la sauterelle, la pince et la savasana (la posture du cadavre).

Postures du lotus et du demi-lotus

Les postures du lotus et du demi-lotus ont des effets bénéfiques sur la santé et peu de contre-indications. En effet, elles agissent sur l'anxiété, les phobies et le stress, puisqu'elles apportent de l'apaisement (très bonnes après une journée de stress). De plus, elles stimulent le bassin, la fonction digestive et la colonne vertébrale ; elles renforcent aussi les abdominaux et soulagent l'arthrose grâce à leur action d'étirement sur les genoux et les chevilles. En revanche, elles sont déconseillées en cas de problème de sciatique ou de hanches, de choc ou blessure à la cheville ou aux genoux.



La posture du lotus, aussi appelée « padmâsana », est une posture assise utilisée en hatha yoga et employée pour la méditation et les exercices de respiration. C'est la posture de méditation utilisée dans le zazen des bouddhistes. Pour l'obtenir, il convient de procéder ainsi :

- ▶ Asseyez-vous sur un tapis de yoga, les jambes devant vous, et repliez la jambe droite de sorte que le pied droit vienne se poser sur la cuisse gauche ; repliez ensuite la jambe gauche de sorte que le pied gauche vienne se poser sur la cuisse droite.
- ▶ Les mains sont posées à plat sur les genoux ou à plat dos, les doigts formant un mudra : l'index et le pouce se touchent tandis que les autres doigts sont ouverts.
- ▶ Les genoux doivent toucher le sol et le dos doit être droit, mais ne forcez pas si vous n'arrivez pas immédiatement à réussir cette posture et essayez le demi-lotus. Un coussin de yoga assez épais ou un petit tabouret sur lequel on s'assoit peuvent aider.

D'autre part, la posture du demi-lotus, appelée « siddhasana », est une posture assise utilisée en hatha yoga et employée pour la méditation et les exercices de respiration. C'est la posture de méditation que l'on peut adopter lorsque l'on ne parvient pas à s'asseoir directement dans la posture du lotus.

Elle porte également les noms de « posture de l'adepte » ou « posture parfaite ». Pour l'obtenir, il faut s'asseoir sur un tapis de yoga, les jambes devant soi, replier la jambe gauche, de sorte que le talon du pied gauche touche le périnée, puis replier la jambe droite de sorte que le talon du pied droit passe au-dessus du pied gauche pour s'appuyer au niveau du bas-ventre, au-dessus de l'organe sexuel. Les mains sont posées à plat sur les genoux ou à plat dos, les doigts formant un mudra : l'index et le pouce se touchent tandis que les autres doigts sont ouverts.

De manière générale, il est important que les genoux touchent le sol et que le dos soit bien droit, sans cambrure ; il est possible de s'aider d'un coussin de yoga assez épais ou d'un petit tabouret sur lequel on s'assoit.

En cas de difficulté pour croiser les jambes, on adoptera l'assise sur une chaise, le dos droit pour les techniques respiratoires et pour les exercices de méditation. C'est d'ailleurs ce que l'on recommande aux personnes âgées.

À noter : *ne forcez pas si vous n'arrivez pas immédiatement à cette posture.*

Posture de la charrue



La posture de la charrue, appelée « halasana », est une posture couchée sur le dos, la totalité de la réalisation permettant un balancement des jambes vers l'arrière. Utilisée en hatha yoga, elle est, comme toutes les autres postures, à réaliser en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps. Elle possède de nombreux bienfaits sur le cou, la nuque et les épaules qu'elle détend, sur la colonne vertébrale qu'elle étire, et sur les jambes. De plus, elle chasse la fatigue, fortifie les reins, et améliore les fonctions des organes tels que le foie, la rate, l'estomac. En revanche, cette posture est contre-indiquée en cas de période menstruelle chez la femme, pression sanguine élevée, problèmes circulatoires et grossesse.

Attention : *comme pour tout autre exercice de yoga, il ne faut pas pratiquer une posture en période de digestion.*

Pour obtenir cette posture, il convient de s'allonger sur le tapis, à plat sur le dos (on peut partir aussi de la posture du cadavre après une courte relaxation), puis de joindre les jambes et de laisser les bras posés de part et d'autre du corps, mains à plat au sol. Il faut ensuite inspirer en levant les jambes jointes en face de soi, sans les plier, pointes des pieds vers le ciel, et expirer en décollant les hanches et le bas du dos : les jambes toujours tendues et jointes passent derrière la tête au moment où l'on expire. Et on inspire à nouveau pour positionner les mains en appui sur le bas du dos ; dans une nouvelle expiration, les pieds viennent toucher le sol au-dessus de la tête. Ensuite, on repart en sens inverse : lorsque les pieds ont touché le sol, on les rejette vers l'avant avec lenteur et en laissant les jambes droites comme lors du premier mouvement. Les jambes doivent redescendre devant soi en restant droites, sans brusquerie, et le dos ne doit pas se cambrer, ce qui demande un effort au niveau des abdominaux.

Si vous n'arrivez pas à basculer les pieds en arrière de sorte qu'ils touchent le sol, arrêtez-vous une fois les jambes au-dessus de la tête. De plus, il ne faut jamais forcer une posture et se dire qu'avec la pratique, il vous sera possible d'y arriver dans quelques mois. Il est aussi nécessaire de toujours garder les jambes droites et de bien penser à votre respiration. Une fois que les pieds ont atteint le sol, ils doivent revenir sans marquer d'arrêt, mais toujours en douceur.

Posture du poisson

La posture du poisson, appelée « Matyasana », est une posture allongée. La totalité de la réalisation permet un travail important au niveau de la nuque et du cou, des épaules et de la colonne vertébrale, sans compter les bénéfices sur d'autres parties du corps.



Il existe plusieurs versions de la posture du poisson, selon que l'on débute ou que l'on est pratiquant de yoga expérimenté : dans la version classique, les jambes restent allongées devant soi, tandis que dans la version complète, elles sont repliées ou en position du lotus. Utilisée en hatha yoga, elle doit être réalisée en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps.

La posture du poisson a des effets bénéfiques sur toute la région dorsale qu'elle étire, sur le flux sanguin, notamment la circulation au niveau de la tête, et sur la respiration qu'elle améliore grandement par l'ouverture de la cage thoracique. De plus, elle stimule la glande thyroïde, améliore le fonctionnement des viscères (foie, estomac, rate), entraîne une stimulation générale au niveau de la santé psychique et combat efficacement la dépression.

Cette posture est toutefois contre-indiquée en cas de période menstruelle chez la femme, pression sanguine trop élevée ou trop basse, migraines, fragilité lombaire ou cervicale, grossesse, problèmes de scoliose ou d'hyperlordose chez les enfants en pleine croissance (l'avis du médecin sera nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent), et en période de digestion.

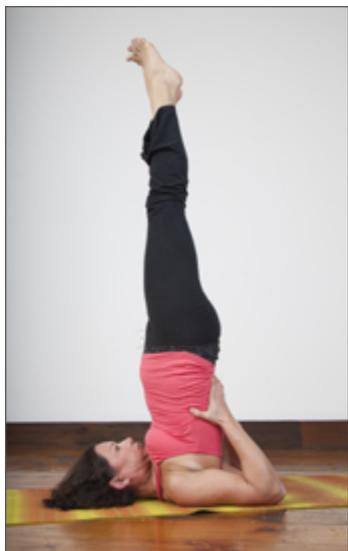
Pour obtenir cette posture, il faut d'abord s'allonger sur un tapis de yoga, à plat dos (il est aussi possible de partir de la posture du cadavre après une courte relaxation). On joint les jambes et on laisse les bras posés de part et d'autre du corps, mains à plat au sol ou placées de sorte qu'elles soient sous le corps pour un meilleur appui (conseillé souvent aux débutants). Puis, on gonfle la poitrine pour ouvrir la cage thoracique, on rapproche les omoplates et les coudes, et on inspire en soulevant le tronc et la tête : les coudes et les avant-bras doivent servir d'appui au corps afin de ne pas se faire mal au dos. Enfin, on expire en amenant le haut du crâne en contact avec le tapis de yoga et on laisse la poitrine ouverte.



À noter : *pour les personnes expérimentées, on effectue la même posture en partant du lotus ; les jambes ne sont donc plus allongées, mais croisées.*

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la posture du poisson est plutôt une série de mouvements enchaînés lentement. Une fois arrivé à la fin du mouvement (haut du crâne en appui sur le sol), on repart en sens inverse, en prenant bien soin de procéder avec lenteur comme à l'aller : sans brusquer son corps et en faisant attention à bien rythmer sa respiration.

Posture de la chandelle



La posture de la chandelle, appelée « sarvangasana », est une posture sur les épaules. La totalité de la réalisation permet un travail important au niveau des épaules et de la nuque, de la colonne vertébrale, des abdominaux, etc. Utilisée en hatha yoga, elle doit être réalisée en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps. Elle a des effets bénéfiques sur le visage qu'elle rajeunit par l'afflux sanguin qu'elle occasionne (diminution des rides et ridules par une meilleure oxygénation du visage), les facultés mentales (mémoire notamment), la circulation au niveau des jambes (retour veineux) et la circulation lymphatique, la glande thyroïde, le fonctionnement digestif et intestinal (action en cas d'hémorroïdes et problèmes de constipation), et enfin sur le système nerveux (équilibre).

Toutefois, cette posture est contre-indiquée en cas de période menstruelle chez la femme, pression sanguine trop élevée ou trop basse, migraines, problèmes cardiaques ou d'estomac, hernie hiatale, hypertension, fragilité lombaire ou cervicale, grossesse, période de croissance chez l'enfant (l'avis du médecin sera nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent), et en période de digestion.

Avant de commencer, il est conseillé de s'équiper d'une couverture que l'on pourra rouler et placer sous le cou, au-dessus des épaules. Commencez par vous allonger sur votre tapis de yoga, à plat dos ; vous pouvez aussi partir de la posture du cadavre (savasana) après une courte relaxation. Joignez les jambes et les pieds, et laissez les bras posés de part et d'autre du corps, mains à plat sur le tapis. Puis, levez les jambes à la verticale (sauf si gros problème de cambrure) en laissant les pieds joints et les jambes tendues : prenez un peu d'élan, car les mouvements ne doivent pas être saccadés – cependant, l'élan ne doit pas être violent pour éviter la cambrure du dos –, placez les mains sous les lombaires en appui et décollez le fessier du sol (pieds et jambes restent à la verticale). Il ne faut pas que les jambes basculent vers l'arrière à la

façon de la posture de la charrue, mais qu'elles restent droites verticalement. Enfin, redescendez lentement en respirant bien au niveau de l'abdomen et attendez un peu pour vous relever afin d'éviter les risques d'étourdissement.

Pour les personnes qui débutent en yoga, il est souvent difficile de lever le fessier du sol. Dans ce cas, surtout, ne forcez pas, sinon vous risquez de vous faire mal. Commencez plutôt par laisser les jambes venir se placer en angle droit, en faisant bien attention de les lever droites. À force de pratique, vous pourrez soulever avec de plus en plus de facilité le bas du dos pour obtenir la posture dans son entier.

En outre, on ne reste pas indéfiniment dans cette posture, mais on redélie le mouvement, sans précipitation, dans le sens opposé. Les personnes très cambrées auront intérêt à plier les genoux pour ne pas accentuer leur problème ou se faire mal. Lorsqu'on a pris la posture de la chandelle, il faut garder la tête bien droite : ne la tournez pas vers la droite ou vers la gauche, vous risqueriez un torticolis.

Posture du cobra

La posture du cobra, appelée « bhujangasana », est une posture allongée où l'on démarre à plat ventre. La totalité de la réalisation permet un travail important au niveau du dos, du thorax (ouverture de la cage thoracique et développement de la capacité respiratoire) et des abdominaux.



Utilisée en hatha yoga, elle se réalise en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps. Elle a des effets bénéfiques sur la santé : la dilatation de la poitrine (on constate une ouverture du thorax et une meilleure respiration thoracique), un renforcement des muscles abdominaux et de la colonne vertébrale, un meilleur fonctionnement de certains organes internes tels que les reins, les intestins (lutte contre la constipation) et les poumons, et la tonification de la thyroïde. Cette posture permet aussi de muscler la région du fessier, de combattre les maladies et de réveiller la « kundalini », l'énergie vitale. Elle est toutefois contre-indiquée

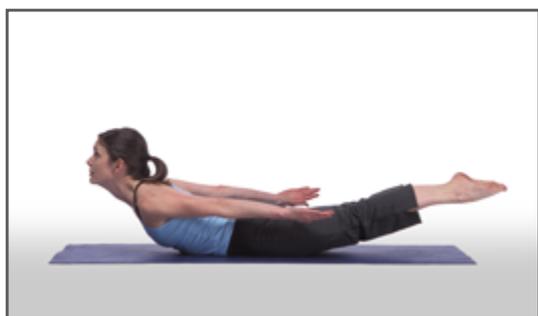
en cas de problèmes cardiaques, pression artérielle trop élevée ou de pression sanguine trop basse, problèmes d'hyperthyroïdie, grossesse, période de croissance chez l'enfant : l'avis du médecin sera nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent.

À noter : *comme tout autre exercice de yoga, rappelons qu'il ne faut pas pratiquer une posture en période de digestion.*

Pour réussir cette posture, il convient de procéder ainsi : allongez-vous sur un tapis de yoga à plat ventre, joignez les jambes – les pieds restant joints et les jambes tendues (sans forcer) durant toute la durée de l'exercice –, et placez les mains de part et d'autre du corps – les mains restant positionnées à la hauteur des épaules et les avant-bras bien posés au sol. Levez ensuite lentement le buste et respirez bien ; une fois dans cette posture, vous pouvez marquer un temps d'arrêt et faire quelques respirations lentes. Cette posture peut être effectuée soit en regardant droit devant soi, soit en regardant au plafond. Dans ce dernier cas, la tête est penchée en arrière, mais cette position n'est pas recommandée en cas de problème de thyroïde.

Pour réaliser la posture du cobra, faites attention aux points suivants pour éviter de vous faire mal : les bras ne doivent pas être crispés et ne sont pas tendus, mais restent légèrement pliés. De plus, la tête ne doit pas rentrer dans les épaules, et ces dernières ne doivent pas paraître crispées.

Posture de la sauterelle



La posture de la sauterelle, appelée « salabhasana », est une posture allongée où l'on démarre à plat ventre comme pour le cobra. La totalité de la réalisation permet un travail important au niveau du bas du dos, mais elle agit aussi sur la zone du plexus solaire. Utilisée en hatha yoga, elle

doit être réalisée en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps. En outre, cette posture fortifie le dos, notamment le bas du dos qui est musclé par cet exercice, et stimule la région du plexus solaire, car tout le corps est en appui sur cette région lors de l'exercice. De plus, elle offre

une meilleure hygiène intestinale grâce à un massage des organes intestinaux luttant contre les problèmes de constipation et d'aérophagie, elle muscle les cuisses et les bras et rétablit l'équilibre acide/base de l'organisme.

Au niveau psycho-émotionnel, la posture de la sauterelle est réputée comme un bon antidote à l'apathie et à la dépression, et elle aide au développement de facultés intellectuelles (mémoire et concentration).

Cette posture est, en revanche, contre-indiquée dans les cas suivants : problèmes cardiaques, de sciatique ou au niveau des lombaires (notamment hyperlordose), troubles tels que rhumatismes, arthrite, arthrose, et en cas de grossesse, asthme, glaucome.

Attention aussi aux enfants en période de croissance : cette posture ne doit pas être réalisée en cas de dos cambré, l'avis du médecin est nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent.

À noter : *comme tout autre exercice de yoga, rappelons qu'il ne faut pas pratiquer une posture en période de digestion ni en période de règles chez la femme.*

La posture de la sauterelle démarre en position allongée, à plat ventre sur un tapis de yoga. On pose doucement le menton sur le sol, les bras reposant de chaque côté du corps, sans aucune tension inutile, et les jambes jointes (mais sans effort) et parallèles derrière soi. On place ensuite les bras (plusieurs options possibles).



Les débutants peuvent faire reposer les mains sous les cuisses, les paumes des mains en appui sur le sol, tandis que les autres pourront laisser les mains le long du corps. Les plus expérimentés peuvent aussi laisser les bras et les mains devant soi. Ensuite, on inspire en prenant bien appui avec les mains et on lève en même temps les jambes (qui doivent rester jointes) le plus haut possible. On garde la posture autant de temps que possible, puis on revient à la position de départ en expirant : le retour à la position au sol doit se faire en douceur.

À noter : *on peut répéter l'exercice en entier deux à trois fois de suite.*

Posture de la pince

La posture de la pince, appelée « pashimottanasana », est l'une des plus pratiquées en yoga. Cette posture assise se démarre couché sur le dos et peut être réalisée juste après une série d'exercices de respiration en posture du cadavre (savasana). La totalité de la réalisation permet un travail important au niveau du dos, des abdominaux et des jambes, etc. Cette posture est réalisée en respirant correctement et en se concentrant sur le mouvement du corps.

Elle a, de plus, des effets bénéfiques sur l'élimination de la fatigue, tant physique que nerveuse. Elle permet aussi l'éveil de l'énergie vitale (kundalini), stimule tout le système digestif, améliore le fonctionnement du système immunitaire, assouplit la colonne vertébrale, renforce les abdominaux et prévient les troubles intestinaux. Sur le plan psycho-émotionnel, elle apporte patience et persévérance au pratiquant et lui permet de prendre plus facilement du recul face aux problèmes du quotidien. En revanche, cette posture est contre-indiquée dans certains cas : appendicite, grossesse, enfants en période de croissance (l'avis du médecin sera nécessaire avant de pratiquer cette posture chez l'enfant ou l'adolescent), et période de digestion.



La posture de la pince se réalise progressivement. On commence par s'asseoir sur son tapis de yoga, dos droit, jambes allongées devant soi : le corps forme un angle droit. Puis, on pose les mains au sol en appui, les doigts tournés vers l'arrière (les épaules

restent relâchées, pas de cou rentré dans les épaules), on inspire alors à fond en se penchant en avant afin de saisir les chevilles (sauf problème de dos, on ne doit pas plier les genoux à ce stade de l'exercice) ; à l'expiration, les mains saisissent les orteils : à ce stade, le dos est étendu, la tête est en contact avec les genoux et les jambes restent tendues. Lorsque l'on débute, rien ne sert de vouloir à tout prix atteindre ses orteils, au risque de se faire mal. Avec persévérance et pratique, l'exercice deviendra praticable. En attendant, on peut choisir d'autres options : utiliser des accessoires spécifiques (exemple : sangles qui permettent d'attraper les pieds sans douleur lombaire) ou s'autoriser à plier légèrement les genoux au départ.

À noter : pour les personnes âgées, on pourra pratiquer la pince à l'aide d'une chaise ou d'un fauteuil, sauf contre-indication médicale, et toujours sous le contrôle d'un professeur de yoga

Posture de la Salutation au Soleil



La Salutation au Soleil se dit « surya namaskar » en sanskrit : « surya » signifiant « soleil », « source de vie », et « namaskar » signifiant « salutation ».

À l'origine, on prescrivait de l'effectuer chaque matin et, si possible, chaque soir, de préférence face au soleil. Cette posture est un remerciement au soleil comme source de vie, mais c'est aussi un enchaînement d'exercices parfaits pour tout le corps.

Toutefois, ce n'est pas une posture, mais un ensemble : elle inclut d'autres positions comme la pince ou le cobra. Elle est aussi combinée à un rythme respiratoire précis et à la concentration du pratiquant. Pour un débutant, l'enchaînement peut sembler compliqué, mais ce n'est pas le cas.

La Salutation au Soleil se compose de douze postures, mais il est nécessaire d'en mémoriser seulement six à réaliser puis à répéter ensuite en sens inverse. Elle est souvent comprise dans toute séance de yoga, car c'est vraiment un exercice complet repris par le plus grand nombre de professeurs et pratiquants. Certains la placeront en début de séance en guise d'échauffement, d'autres préféreront finir la séance avec elle.

Pour le débutant, il est préférable de commencer l'entraînement en décomposant le mouvement et de travailler la première posture, puis la deuxième, puis la troisième, etc. Une fois les six postures acquises, on pourra se lancer dans l'enchaînement total avec son professeur.

La Salutation au Soleil par étapes

Etapes	Mouvements	Respiration
1	Sur le tapis de yoga, démarrer debout, pieds joints, dos bien droit et mains en prière au niveau du plexus solaire	Expiration
2	Tendre les bras en laissant les mains jointes et les faire passer au-dessus de la tête légèrement en arrière, de sorte que le corps semble se cambrer vers l'arrière	Inspiration
3	Se pencher en avant en ramenant les mains au niveau des pieds, le visage à hauteur des genoux, jambes tendues (fléchies pour les personnes qui souffrent du dos qu'il faut alors garder droit) : c'est la posture de la demi-pince	Expiration
4	Ramener une jambe en flexion avant et l'autre tendue derrière soi, comme en fente avant ou encore en posture du crocodile	Inspiration
5	Posture dite du chien tête en bas : tendre les bras devant soi et toucher le sol, les jambes sont tendues derrière soi, le fessier vers le haut donne au corps l'aspect d'un pont ; bien penser à aligner la tête avec les bras sans baisser le cou et regarder vers son nombril	Expiration
6	Posture de la salutation huit membres : le corps s'allonge au sol, mais le fessier reste relevé, les orteils sont posés sur le sol, le pied replié (le pied n'est pas à plat), les mains de part et d'autre du thorax, coudes légèrement pliés comme pour prendre appui	Inspiration
7	Posture du Cobra	Expiration
8	Identique au point 5	Inspiration
9	Identique au point 4 (en changeant la jambe qui sert d'appui)	Expiration
10	Identique au point 3	Inspiration
11	Identique au point 2	Expiration
12	Identique au point 2	Inspiration

Attention : *pendant l'enchaînement, il faut veiller à faire ses mouvements correctement et lentement. Pensez bien à respirer à fond à chaque mouvement. Il est également important de se concentrer sur ce que l'on fait.*

La Salutation au Soleil a de nombreux bienfaits liés à ceux de chaque asana qui la constitue : elle apporte une bonne oxygénation au niveau de la tête du fait des postures tête en bas (elle est excellente pour la circulation cérébrale et pour les yeux) et a un impact sur le bon fonctionnement des muscles et articulations. Elle est aussi excellente pour les étirements (épaules, bras, dos, bassin et jambes) et pour éliminer les bourrelets, donc idéale pour les personnes qui souhaitent perdre du poids. Elle aide également à lutter contre les insomnies.

À noter : *l'enchaînement de ces asanas (postures) permet de respirer selon un rythme précis qui rend l'exercice très bon pour le rythme cardiovasculaire.*

Posture du cadavre



Parmi les différents types de posture du yoga, deux se démarquent : la posture du lotus qui permet de méditer ou de bien respirer, et la posture du cadavre, ou savasana, qui est la posture que l'on retrouve le plus dans les séances. Savasana est une posture allongée qui ressemble visuellement à un cadavre : le corps

est détendu (aucune contraction) et l'esprit est relâché. À partir de savasana, on peut entamer une relaxation en prenant conscience de son corps et en relâchant chaque tension. On peut aussi faire des exercices respiratoires en prenant conscience des trois formes de respiration : abdominale, thoracique, claviculaire.

La posture du cadavre apporte de nombreux bénéfices : elle permet une détente musculaire et nerveuse totale, elle aide à prendre conscience de sa respiration et permet d'atteindre le lâcher-prise et de lutter efficacement contre le stress. Enfin, elle aide à s'endormir lorsqu'on la pratique le soir dans

son lit. De plus, elle ne présente aucune contre-indication. Pour les femmes enceintes qui ne peuvent plus s'allonger facilement à plat sur le dos, on préconise une variante couchée sur le côté gauche : le bras gauche est tendu, la tête posée dessus, les genoux sont légèrement repliés, les chevilles sont en contact, le bras droit est replié derrière le dos.

Attention : *cette posture ne convient pas pour l'exercice de la relaxation prolongée.*

Savasana est donc particulièrement utile pour faire le vide mental et revenir dans l'ici et maintenant : on commence souvent une séance de yoga par cette posture, ce qui permet d'entrer dans l'instant du yoga en laissant le tumulte dehors, mais aussi de prendre conscience de son corps et en relâcher chaque tension pour une relaxation totale et respirer lentement et profondément.

La posture du cadavre est simple pour un débutant. Le plus facile est la position du corps, mais il n'est pas toujours évident de savoir respirer de façon correcte et de libérer son esprit de toute pensée. Pour ce faire, étendez-vous sur un tapis de yoga à plat sur le dos : les jambes sont légèrement écartées, les pointes des pieds tournées vers l'extérieur, les bras reposent le long du corps et sont légèrement éloignés, les paumes des mains sont tournées vers le ciel. Puis, fermez les yeux afin d'éviter toute perturbation : la respiration est lente et profonde au début, puis régulière.

Les exercices spécifiques

Le yoga peut être pratiqué pour ses bienfaits dans une démarche globale (équilibre du corps et de l'esprit) ou avec un objectif particulier : pour les yeux, le dos, le sommeil, pour maigrir ou pour faire du sport.

Yoga des yeux

Du fait de la multiplication des appareils audiovisuels, informatiques et autres, nos yeux ont tendance à garder la même fixité pendant des heures : travail sur écran, télévision, utilisation d'Internet (réseaux sociaux, messages privés par

courriel...), etc. Cela provoque une forte fatigue oculaire et d'autres pathologies. Il est toutefois difficile de se passer de ces outils qui font partie de notre quotidien, mais il existe quelques astuces pour ne pas endommager trop tôt notre vue.



Le yoga des yeux est une façon de faire travailler en douceur les globes oculaires.

Prendre le temps de le pratiquer quelques minutes plusieurs fois dans la journée fait non seulement du bien à notre vision, mais cela nous permet aussi de faire une pause sur la tâche

en cours (même cinq minutes suffisent) et de pratiquer quelques respirations pendant les exercices. Enfin, cet exercice a pour effet de nous délasser totalement. S'il est pratiqué juste avant de se coucher, il permet aussi de faciliter l'endormissement.

Parmi les exercices pouvant être réalisés, on peut citer les mouvements oculaires, les cibles à regarder et le jour/nuit. Les mouvements oculaires consistent à regarder à droite, puis à gauche, chaque fois le plus loin possible sur la droite ou sur la gauche, sans bouger la tête ; l'exercice doit être répété une dizaine de fois et on peut ensuite faire de même en regardant vers le haut, puis vers le bas. Le second exercice consiste à fixer un point (ou un objet) au loin, puis à revenir sur un objet tout près ; cela permet de travailler son adaptation visuelle en douceur. Enfin, le dernier mouvement sert aussi à travailler l'accommodation de la vue entre clarté et obscurité. On peut ainsi se cacher les yeux avec les mains et rester ainsi, yeux ouverts dans la pénombre, plusieurs minutes : cela permet aux yeux de se reposer de la lumière. Durant ces exercices, il convient de s'isoler dans un endroit où l'on ne sera pas dérangé par le téléphone ou l'irruption imprévue d'un collègue. Il faut aussi rythmer les exercices avec la respiration : prendre conscience de celle-ci et chasser toute autre pensée perturbatrice. En effet, il est essentiel de relâcher tous les muscles qui ne font pas partie de l'exercice ; par exemple, lorsque vous tournez les yeux à droite puis à gauche, vous ne devez pas sentir de crispations dans le cou, les épaules ou toute autre partie du corps.

Pour protéger notre rétine, outre la pratique régulière du yoga des yeux, nous vous suggérons encore quelques gestes préventifs simples. Dans un bureau surchauffé, climatisé ou ventilé, pensez aux saturateurs ou laissez un bol d'eau sur le radiateur ou tout près ; la sensation des yeux qui piquent indique que l'atmosphère est trop sèche. Il faut aussi boire suffisamment d'eau chaque jour et privilégier les coins non-fumeurs ou les espaces aérés (les ambiances enfumées sont nocives pour nos yeux).

En outre, certains aliments sont bons pour la rétine, il faut donc penser à consommer des carottes, des myrtilles et des cassis (bons pour la vision de nuit). Bien sûr, avoir une bonne hygiène de vie (un bon sommeil, suffisamment d'exercice en plein air, une alimentation variée et équilibrée) est indispensable. Enfin, au bureau, pensez à faire des pauses régulières si vous travaillez sur écran et repensez, si nécessaire, à son ergonomie (bonne assise, filtre sur l'écran, bonne orientation par rapport à la fenêtre, etc.).



Yoga du dos

De nombreuses raisons expliquent nos fréquents problèmes de dos : mode de vie, écrans, sommeil et alimentation, stress. Le yoga peut alors aider à améliorer ces troubles et à diminuer le stress. Toutefois, sachez que certaines postures sont déconseillées pour les personnes souffrant du dos. Même si les séances sont souvent dispensées par des professeurs ayant une formation de kinésithérapeute, il est important de vous adresser à un professionnel qui s'adaptera à vos besoins en aménageant certaines postures et en s'assurant que vous ne forcez jamais vos mouvements.

À noter : *avant de commencer le yoga, renseignez-vous sur le cours qu'il vous faut.*

Le sport permet également d'éliminer de multiples problèmes. Pour le dos, on conseille souvent la natation (dos crawlé), le basket ou certaines gymnastiques douces. Il faut toutefois prendre des précautions. N'oubliez jamais de vous échauffer avant la séance afin d'éviter que les bénéfices ne se transforment en handicap et optez pour un sport adapté en vous faisant conseiller



par votre médecin ou votre kinésithérapeute. Pour s'échauffer, on peut utiliser le yoga et certaines de ses postures. Mais il peut aussi tenir lieu à lui seul d'exercice physique et vous pouvez choisir des postures adaptées à votre cas. Si vous souffrez régulièrement du dos, le yoga permet de ménager votre

colonne vertébrale et de la délier en douceur tout en vous faisant travailler la tonicité d'autres parties du corps.

À noter : *le yoga pour le dos est un ensemble d'exercices qui s'effectuent en douceur, en plaçant correctement son souffle et en se concentrant sur les différents mouvements.*

Yoga et sommeil

Il existe plusieurs problèmes de sommeil qui peuvent donner lieu à la pratique du yoga : les insomnies, les problèmes d'endormissement difficile, les réveils nocturnes, un sommeil agité, une sensation de fatigue au lever après une nuit de sept à huit heures de sommeil. Ces troubles, passagers ou persistants, peuvent avoir différentes origines telles qu'un état de stress ou de nervosité passagère, une alimentation trop riche au repas du soir, des carences en certains minéraux/ oligoéléments (ex. : magnésium), le sevrage de somnifères, les effets secondaires de certains médicaments, une maladie sous-jacente, etc.



Attention : *une fatigue inhabituelle doit amener à consulter un médecin.*

Commencer à pratiquer le yoga ne doit se faire qu'après un bilan médical et l'accord de votre médecin traitant. Une fois qu'il aura diagnostiqué le problème de fond, vous pourrez agir sur les causes, quand c'est possible, et vous mettre à une pratique de yoga, en douceur. Le yoga peut en effet avoir d'excellentes répercussions sur la santé globale : détente mentale (lâcher-prise émotionnel), détente musculaire (la phase de relaxation permet de relâcher

les muscles qui sont souvent « sous tension » de façon totalement inconsciente), détente du dos (le squelette tout entier y trouve son compte et, principalement, la colonne vertébrale).

L'important est de trouver le type de yoga qui correspond à votre besoin. On pourra ainsi choisir entre différentes méthodes, présentées dans le tableau ci-dessous.

Techniques de yoga pour le sommeil

Formes de yoga	En pratique
<p>Yoga nidra (yoga du sommeil)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Permet d'associer exercices faits en douceur, relaxation, visualisation et respiration • Contrairement à ce que suggère son nom, ce yoga ne vous endormira pas, il s'agit plutôt d'accomplir une relaxation totale et d'atteindre un état entre la veille et le sommeil, dit état de sommeil éveillé ; en revanche, cette forme de yoga en soirée aura d'excellentes répercussions sur la qualité du sommeil
<p>Hatha yoga</p>	<p>Utiliser certaines postures (asanas), sauf contre-indications particulières : la pince et la chandelle sont reconnues pour améliorer sensiblement la qualité du sommeil ; si la chandelle ne convient pas, on pourra simplement s'asseoir face à un mur, puis poser les pieds le long du mur, le dos à plat, au sol, en formant une équerre avec les jambes</p>
<p>Relaxation totale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Très simple à faire à tout moment pour vous détendre : s'étendre au sol, bras et pieds légèrement tournés vers l'extérieur • Posture du cadavre (savasana) excellente pour faire le vide mental, méditer, respirer lentement et profondément et lâcher toute tension à l'intérieur du corps

Yoga pour maigrir



Il existe plusieurs types de « rondeurs » : celles que l'on s'imagine, car notre miroir ne nous renvoie pas le corps sculpté que l'on voit chez les mannequins des magazines, et celles que l'on a vraiment en trop. Ce qui compte, c'est d'avoir un bon IMC (Indice de Masse Corporelle). C'est donc ce résultat qui déterminera si votre poids est normal par rapport à votre taille ou si vous avez de l'embonpoint. Si vous ne savez pas où vous situer, le mieux est d'interroger votre médecin traitant avant de vous lancer dans un régime. Si vous avez vraiment un ou deux kilos en trop, il suffit d'adopter une alimentation saine, de faire

un peu d'exercice et de patienter pour voir disparaître son petit kilo superflu. Par ailleurs, le surpoids a des causes différentes d'une personne à l'autre : une alimentation trop riche (trop sucrée et trop riche en graisses), le stress, un manque d'exercice physique et une vie trop sédentaire. Si vous avez du mal à percevoir l'origine de votre embonpoint, un bilan médical pourra vous y aider.

Le yoga est un bon moyen de se muscler lorsque l'on n'a pas besoin de changer son alimentation, mais seulement de faire plus d'exercice. Certaines personnes préféreront pratiquer un nouveau sport (ex. : la natation) afin de perdre du poids.

Dans ce cas aussi, le yoga peut être très utile, car il permet d'échauffer les muscles avant l'effort, et il apprend à respirer correctement. Il a donc un rôle sur la silhouette, à condition de le pratiquer régulièrement. Il permet notamment de muscler harmonieusement tout le corps et de le tonifier, de gagner en souplesse, de mieux respirer et donc de faciliter l'élimination des toxines logées dans les tissus. Mais il sert aussi à lutter contre le stress qui peut occasionner de l'embonpoint chez certaines personnes.

Quelle que soit la pratique de yoga que vous aurez choisie, vous allez vite constater qu'en pratiquant deux à trois séances par semaine, vous allez harmoniser et tonifier votre silhouette. Pour les personnes pressées de maigrir,

certaines yogas sont réputés donner des résultats plus rapides. Ce sont des formes très dynamiques ou proches de la danse ou de la gymnastique. Elles vous sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Formes de yoga	Caratéristiques
Power yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Un yoga très dynamique qui se pratique dans une salle chauffée • Assurez-vous auprès de votre médecin que vous ne présentez pas d'incompatibilités avec ce type d'exercices en salle surchauffée
Bikram yoga	<ul style="list-style-type: none"> • Très tonique, il se pratique aussi dans une salle chauffée • Pour ceux qui peuvent le pratiquer sans contre-indications, il est efficace pour se muscler harmonieusement et perdre des centimètres disgracieux
Ashtanga yoga	Très efficace et tonique pour une amélioration musculaire rapidement visible
Salsathérapie	Un mélange intéressant de danse latine, la salsa, avec des exercices de respiration et de relaxation issus du yoga
Yogalates®	Tonique, il se base sur les exercices de la méthode Pilates, mais est complété d'exercices physiques et respiratoires issus du yoga <ul style="list-style-type: none"> • Parfait aussi pour se muscler harmonieusement

Sport et yoga

Le yoga est à la fois une bonne méthode de préparation sportive et un sport à part entière. Il est particulièrement efficace pour assouplir les articulations, échauffer l'ensemble du corps, apprendre à placer correctement sa respiration (il est important de synchroniser le geste et le souffle dans tous les sports), prévenir les accidents dus à un manque d'échauffement, améliorer ses performances, et apprendre à se concentrer sur l'effort et à ressentir ce qui se passe dans le corps.

Le sport ne doit pas être pratiqué sans échauffement, dans le cas contraire, on risque le claquage ou autre problème handicapant. Pour pratiquer n'importe quel sport, il faut aussi avoir appris à respirer correctement. Le yoga est aussi

une façon de dérouiller ses articulations, souvent mises à mal lors de certaines pratiques sportives faites à froid. Il permet de délier sa colonne vertébrale et d'assouplir ses articulations.



Le yoga peut également faire office de sport à part entière. Il existe tout un éventail de méthodes, des plus traditionnelles aux plus modernes : chacun peut donc y trouver son bonheur. Si vous recherchez une technique très dynamique, voici les yogas adaptés : Bikram yoga, power yoga, ashtanga yoga, salsathérapie.

D'autres ont les mêmes bienfaits que le sport, tout en étant assez doux et lents ; c'est le cas du hatha yoga, du yoga Iyengar, etc.

Attention : *cette liste n'est pas exhaustive. À vous, selon votre tempérament, de choisir le yoga qui vous correspond le mieux.*

Avant de commencer des cours de yoga, il est important de procéder à une visite médicale. Attention également aux contre-indications : certaines pratiques peuvent être contre-indiquées (ex. : le power yoga en atmosphère chaude est déconseillé pour les personnes en insuffisance respiratoire). Par ailleurs, il est possible de tester le cours et le professeur de yoga : certains proposent une séance gratuite avant l'inscription, profitez-en pour parler au professeur de vos éventuels problèmes de santé (mal de dos, problèmes cardiovasculaires, etc.). Enfin, sachez que le yoga a de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale du pratiquant, mais cela nécessite une pratique régulière et assidue : trois séances par semaine dans l'idéal.

Pour aller plus loin

Astuce

Les bienfaits de la respiration contrôlée

La respiration est quelque chose de tellement naturel qu'il est facile d'oublier qu'elle peut jouer un grand rôle sur notre santé mentale et physique. Mieux vivre et se sentir mieux passe également par un changement d'appréciation de la manière dont vous respirez. Le yoga accorde notamment une grande importance aux bénéfices des exercices de respiration contrôlée.

Le contrôle de votre respiration et les pratiques de respiration profonde peuvent, d'abord, améliorer la variabilité cardiaque chez un sujet en bonne santé, selon une étude de 2012. La variabilité du rythme cardiaque correspond à l'intervalle entre les battements du cœur. Lorsqu'elle est faible (donc des battements rapides), elle est liée à un plus grand risque d'infarctus. De plus, la pratique de la méditation et de la respiration contrôlée entraîne, selon une étude de l'université Harvard de 2005, une augmentation de la taille du cerveau et un épaississement du cortex cérébral. Enfin, le fait de respirer doucement et profondément, pendant quelques minutes par jour, aide également à réduire la tension artérielle, selon une étude du National Institute of Health. L'effet à long terme sur la tension artérielle est démontré, mais les chercheurs ne savent pas encore ce qui en est la cause.

Lorsque le corps perçoit une menace, il réagit instinctivement en devenant plus actif, ce qui passe notamment par une respiration beaucoup plus intense. Prendre conscience de sa respiration, notamment en vous asseyant plusieurs minutes, permet d'aider le corps à retrouver un état d'équilibre.

Des études ont démontré qu'une séance de respiration contrôlée avant des événements stressants ou générateurs d'anxiété (prestation sur une scène, examen, etc.) permettait de réduire considérablement le stress, mais aussi d'autres émotions négatives comme la dépression.

De plus, une étude récente a démontré que le yoga, la méditation ou des exercices de respiration pouvaient entraîner le corps à appréhender le stress. En effet, ils provoqueraient une modification de la façon dont le corps réagit en situation stressante, en modifiant l'expression de certains gènes du système immunitaire.

Questions/réponses de pro

La respiration complète

Pouvez-vous me dire ce qu'est la respiration complète ?

 Question de Marine86

► Réponse de Marjo

La respiration complète est une pratique essentielle en yoga. Elle associe trois respirations : la respiration ventrale, la respiration du diaphragme et la respiration thoracique.

Il s'agit d'enseigner la façon de respirer correctement et à fond tout en pratiquant un exercice. Un exercice de respiration complète doit toujours commencer par une expiration (et non une inspiration), car on considère qu'il faut commencer par vider ses poumons de l'air qui s'y trouve pour commencer un exercice de respiration.

Pratique du yoga au bureau

Peut-on pratiquer le yoga au bureau ?

 Question de Sandy09

► Réponse de Marjo

Certains types de yoga sont tout à fait utiles dans une journée de travail, notamment pour les personnes qui travaillent de longues heures sur écran. Elles pourront pratiquer le yoga des yeux qui ne nécessite aucun espace particulier et que l'on peut réaliser à son poste en toute discrétion.

Si votre entreprise ne propose pas de cours de yoga pour ses salariés, et si vous disposez d'un bureau pour vous seul, rien ne vous empêche de pratiquer quelques mouvements lors de pauses de dix minutes ou plus.

Si vous le pouvez, emportez un tapis de yoga et des vêtements confortables, et pratiquez de préférence avant la pause déjeuner et non après.

Lutter contre le stress avec le yoga

Je cherche des méthodes alternatives pour gérer mon stress. Le yoga est-il vraiment efficace dans ce type de situations ? À quelles méthodes avoir recours ?

 Question de LolaS

► Réponse de CC

Parmi les thérapies orientales qui ont le vent en poupe, on peut citer les thérapies énergétiques : reiki, shiatsu, jin shin jyutsu, etc. ou encore le yoga, le qi gong, le tai-chi-chuan.

Si l'on prend l'exemple du yoga, il met en parallèle le soin du corps et de l'esprit et part du principe que les deux s'influencent réciproquement. Une personne qui subit la peur de l'autre et qui se sent stressée lors de relations sociales pourra retrouver plus de sérénité par des soins appropriés destinés à équilibrer l'énergie au niveau du ventre et des viscères.

La pratique de la méditation, liée au yoga, apporte aussi la détente. De même que lors d'une séance de relaxation, on a pu observer que les ondes du cerveau n'étaient pas les mêmes qu'à l'état de veille et que les défenses d'une personne s'en trouvaient améliorées, de même la méditation a fait l'objet d'études scientifiques permettant de dire qu'elle améliore grandement la santé du sujet en diminuant le stress.

C'est dans les années 1980, aux États-Unis, que le docteur Jon Kabat Zinn a développé sa technique MBSR (« Mindfulness Based Stress Reduction »), technique basée sur la méditation bouddhiste et ses effets sur le cerveau et la réduction du stress. Le docteur Richard J. Davidson reprit l'étude un peu plus tard et fit des tests cliniques sur des volontaires. Les résultats démontrèrent une amélioration dans la résistance du système immunitaire et une meilleure résistance face au stress.

IV.

Pratiquer le yoga



Avant de prendre une décision, vous devez considérer toutes les options qui s'offrent à vous : un cours en salle, un stage ou la pratique à domicile ?

Les associations, les écoles et les professeurs de yoga sont également là pour vous aider dans votre choix. Pour faire votre

choix, aidez-vous du bouche-à-oreille, une bonne réputation est un atout important, et de l'information que vous collecterez vous-même. Avant toute inscription, le professeur doit vous demander de faire un bilan médical comme pour toute activité physique reprise après une période de sédentarité plus ou moins longue. Certains yogas qui remportent actuellement un vif succès sont fortement déconseillés dans le cas de certaines pathologies respiratoires ou circulatoires.

Par ailleurs, à l'heure actuelle, il n'existe pas de titre officiel de professeur de yoga ; mais on recense des organismes qui décernent des diplômes reconnus en Europe. Cette reconnaissance est indispensable si vous souhaitez pratiquer votre profession dans un pays européen, mais aussi avoir une formation qui s'aligne sur un cursus identique à l'ensemble des pays européens, complété chaque année par des stages et des échanges, ou encore, si vous pensez que cette formation est un atout auprès de vos futurs élèves. D'autres écoles dispensent des formations quasiment identiques, mais sans délivrer de diplôme européen. À noter que la plupart de ces écoles peuvent permettre un financement de l'État.

Où pratiquer ?

Pour pratiquer le yoga, il existe plusieurs options : le cours collectif ou individuel, le stage ou le yoga chez soi.

Quel yoga pour quels besoins ?

Avant tout, il est important, pour choisir son cours de yoga, de définir ses besoins et ses envies. Il existe en effet des méthodes adaptées à chaque profil. Le tableau ci-dessous présente les formes de yoga conseillées selon des besoins spécifiques.

Objectifs	Type de yoga conseillé (sauf contre-indications particulières)
Se détendre	Yoga du rire, hatha yoga et yoga nidra
Soigner des troubles du sommeil	Yoga nidra et Yogalates®
Éviter le déséquilibre énergétique	Kundalini yoga ou mantra yoga
Perdre du poids	Bikram yoga, power yoga, salsathérapie, ashtanga yoga
Rechercher un équilibre corps/esprit	Jnana yoga, bhakti yoga, kriya yoga, yoga Sivananda
Exercices doux et progressifs pour tous les publics	Yoga Iyengar (les accessoires rendent les exercices plus faciles même aux débutants) et viniyoga (une formation personnalisée qui s'adapte au niveau de chaque personne)
Yoga pour un public particulier	Yoga pour femme enceinte, senior ou enfant

À noter : *tous les yogas associent aux exercices physiques la pratique d'une respiration correcte et la relaxation en fin de séance.*

Cours

Une fois que l'on a choisi son type de yoga, il n'est pas toujours facile de trouver un cours correspondant. Quelques critères peuvent cependant vous y aider.



Le cours de yoga collectif est indispensable si vous êtes débutant, car il permet un bon apprentissage des postures et du mode de respiration. Pendant le cours, le professeur montre aux pratiquants comment exécuter la posture et s'assure qu'ils la réalisent ensuite correctement. Certains, même confirmés, préfèrent poursuivre les séances en groupe, car ils se sentent plus motivés, alors qu'ils ont du mal à pratiquer seuls. On peut aussi suivre des cours individuels, mais ces derniers sont plus onéreux. Le déroulement d'un cours est par ailleurs variable selon le type de yoga choisi, mais aussi le professeur.

En général, il dure 1 h 30 : 10 à 15 minutes d'échauffement, 50 à 60 minutes d'exercices (postures ou asanas), et 10 à 15 minutes de relaxation. Le cours peut aussi se dérouler de la façon suivante : période brève de relaxation, échauffement, exercices, nouvelle période de relaxation.

Le coût de la séance est également variable selon qu'il s'agit d'un cours particulier à domicile – 55 à 65 € par séance –, ou d'un cours en groupe – 18 à 25 € par séance pour tous les publics. Le prix fluctue aussi selon la région. Des tarifs réduits peuvent toutefois être accordés aux étudiants et aux chômeurs.

Stage

Les stages de yoga se différencient par niveaux : ils peuvent s'adresser aux débutants, aux personnes moyennement ou très expérimentées (plusieurs années de pratique à leur actif), et aux pratiquants comme aux professeurs de

yoga. Faire un stage permet, de plus, de faire une parenthèse de quelques jours afin de perfectionner sa technique, de se mettre en retrait de la vie quotidienne lorsque l'on est stressé (stage ou retraite), de compléter une formation – les professeurs de yoga ont un stage à effectuer lors de leur formation initiale, mais il peut leur être conseillé d'effectuer chaque année un stage pour se perfectionner –, d'ajouter une compétence à sa formation initiale (ex. : les professeurs de yoga qui suivent un stage pour travailler avec les enfants), etc.

L'important est de savoir quel yoga choisir : voie traditionnelle, nouvelle ou courante ? Yoga pour femme enceinte, pour senior ou pour enfant ? Yoga des yeux, pour maigrir, du dos ? Demandez conseil à un professeur ou un membre d'une association de yoga.

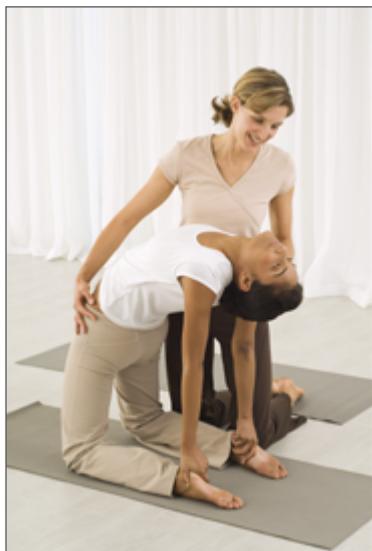
Le stage peut se dérouler en France ou à l'étranger, et il peut aller de deux ou trois jours (exemple : sur un week-end) à quinze jours. Il s'effectue toujours sous la conduite d'un professeur qualifié pour le yoga sélectionné ou la thématique choisie ; par exemple, un stage de spécialisation « troisième âge » en hatha yoga, un stage de viniyoga, etc. En outre, les associations et écoles qui proposent des stages peuvent également proposer des retraites. Ces dernières sont beaucoup plus axées sur la pratique et l'ambiance calme et reposante. Le stage, lui, comporte beaucoup de théorie et de pratique, mais sa visée est plus informative. Une journée de stage peut par exemple comporter des méditations, des exercices physiques (asanas), des exercices de respiration (pranayama), de la relaxation et des échanges avec les autres stagiaires et le professeur. Habituellement, les accessoires sont fournis, c'est-à-dire tapis, coussins, couvertures, etc.



Le coût d'un stage est variable d'une école à l'autre, d'une ville à l'autre, selon le programme proposé, selon la durée du stage, selon que le stage se passe en France ou à l'étranger. À titre indicatif : pour trois jours en France, comptez entre 200 et 300 €, hébergement, repas et enseignement inclus ; et pour une semaine en France, entre 600 et 800 €.

Attention : vérifiez bien ce qui est pris en compte et ce qui est à votre charge avant de vous inscrire. Certains stages à l'étranger n'incluent pas le transport pour se rendre dans le pays concerné (exemple : Inde, Indonésie) ni les transferts.

Chez soi



Il existe deux cas de figure pour la pratique du yoga chez soi : faire venir un professeur à domicile (idéal) ou pratiquer seul. Pour cette dernière option, il faut déjà avoir une bonne expérience et quelques heures de cours derrière soi. En effet, mal pratiqué (exercices non conformes, respiration inadéquate, mouvements trop rapides, etc.), le yoga peut avoir des conséquences néfastes, comme des problèmes au dos. Ensuite, pour pratiquer le yoga chez soi, il est nécessaire de faire un rapide contrôle médical afin de vérifier qu'il n'existe pas de contre-indications.

Certains publics doivent s'abstenir de pratiquer le yoga chez eux sans surveillance, notamment les femmes enceintes, les enfants, les seniors.

Le yoga nécessite de la pratique régulière : deux à trois séances par semaine. Lorsque l'on est seul, il peut donc être utile de trouver un stimulant extérieur, car parfois, la motivation manque...

Il existe aujourd'hui de nombreux supports permettant de trouver de nouveaux exercices ou de parfaire les postures : les DVD spécialisés, les sites/blogs qui fleurissent sur Internet (à utiliser avec précaution toutefois), les vidéos sur le web, certains jeux vidéo. De plus, il est important d'aménager un espace prévu pour la pratique du yoga, une pièce calme où l'on ne sera dérangé par aucun bruit (téléphone, interruptions, etc.), et suffisamment chauffée en hiver et bien aérée en été. Elle doit aussi être assez grande pour pouvoir y installer son tapis, son coussin et faire ses exercices sans se cogner aux meubles. Des éléments complémentaires peuvent aider à créer une ambiance calme : un brûle-encens, de la musique douce, un ordinateur ou lecteur de DVD si l'on souhaite suivre un programme de postures sur Internet ou sur la télévision.

À noter : *en été, beaucoup préfèrent emporter leur tapis de yoga dans le jardin et pratiquer en extérieur, ce qui est certainement très bénéfique !*

Qui contacter ?

Pour trouver un cours de yoga, on peut s'adresser à une association, une école ou un professeur.

Associations

Les associations sont souvent dédiées à un type particulier de yoga. Il faut donc commencer par savoir quel yoga vous souhaitez pratiquer : hatha yoga, power yoga ou encore kriya yoga ? Quelques exemples indicatifs : Association française de yoga Iyengar, Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY), Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY), Yoga association pour le yoga Sivananda. La plupart proposent des journées portes ouvertes, des stages, des formations de professeurs de yoga Sivananda en France et à l'étranger, des cours de méditation, etc.



Les fédérations sont une mine d'informations lorsque l'on recherche des adresses : si vous cherchez une école de yoga et ne savez pas à qui vous adresser, la solution est de trouver une fédération qui regroupe plusieurs associations ; c'est le cas de la Fédération française des écoles de yoga qui

regroupe plusieurs écoles. Les associations, elles, ont plusieurs missions : présenter les différents stages de yoga via un calendrier en y apportant tous les renseignements utiles (localisation, contacts, plans d'accès, coûts, etc.), ainsi que les conférences disponibles sur le sujet. Elles mettent aussi à disposition un annuaire des professeurs, proposent des forums de discussion aux pratiquants souhaitant échanger sur le yoga, et, parfois, présentent des références à des textes traditionnels de l'histoire du yoga.

Écoles

Quels que soient l'école et le type de yoga sélectionné, on trouvera dans chaque école une mine d'informations. Bien souvent, ces écoles ont un site Internet où les informations sont immédiatement disponibles. Le rôle des écoles

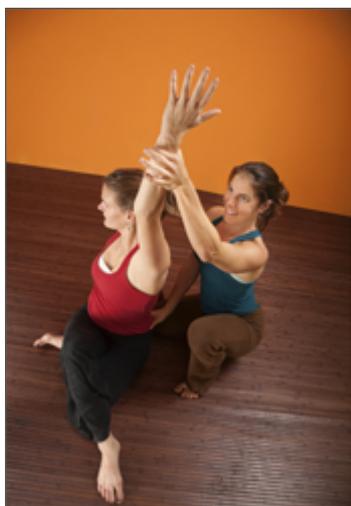


est en outre multiple : informer sur les cours et les stages proposés, sur les formations dispensées et les séminaires, mais aussi organiser des ateliers sur des thèmes apparentés au yoga, mettre à disposition des enseignants qualifiés, donner des références sur l'histoire du yoga (extraits de textes fondateurs notamment), etc.

Certaines écoles sont spécialisées dans un type de yoga particulier, par exemple l'école de yoga Satyananda, les écoles de viniyoga, etc. D'autres proposent divers types de yoga, par exemple l'Académie de hatha yoga de Marseille, qui malgré son appellation propose d'autres méthodes. Ces écoles proposent des cours, des formations et des stages.

Pour trouver une école, on peut utiliser les annuaires ou s'informer auprès des associations et des fédérations de yoga.

Professeurs



Le choix d'une forme de yoga vous dirigera vers un type de professionnel ; certains sont spécialisés, d'autres non. En outre, un professeur qui doit maîtriser les postures devra avoir une formation très pointue, sur plusieurs années parfois. Pour préparer des séances de sport, un professeur qui a une formation parallèle de kinésithérapeute est l'idéal. De même, certaines séances pour les femmes enceintes, pour les seniors ou pour les enfants ne peuvent être menées que par des professeurs ayant une formation complémentaire pour ce type de public.

Il est également important de tester le lieu et le professeur lors d'une séance d'essai (souvent gratuite) avant de s'inscrire sur un trimestre entier voire une année. Le tableau page suivante vous liste quelques critères importants à prendre en compte.

Bien choisir son professeur de yoga

Critères	Explications
Formation	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle formation a-t-il suivie ? • Depuis combien de temps exerce-t-il ? • Quels sont ses résultats concrètement ? (là, il est important de se servir du bouche-à-oreille et d'avoir les échos des anciens)
Personnalité et approche du pratiquant	<ul style="list-style-type: none"> • Aimez-vous les professeurs qui viennent rectifier une mauvaise posture ou donner des conseils à chacun ? • Préférez-vous les professeurs qui expliquent en détail la posture en la faisant eux-mêmes et qui ensuite laissent les pratiquants faire leurs exercices sans intervenir ?
Feeling	<ul style="list-style-type: none"> • Voilà un critère très subjectif, mais important tout de même • Si le courant ne passe pas avec un professeur, autant changer de cours
Qualités	<ul style="list-style-type: none"> • Un professeur de yoga doit faire preuve de patience et de calme • Le yoga étant une discipline où chacun évolue à son rythme, il ne doit pas y avoir de compétition au sein du groupe et chacun, à son niveau, doit s'y sentir bien • Le professeur doit donc s'adapter à tous les niveaux de son groupe sans sembler s'intéresser davantage à ceux qui progressent plus vite

Pour un cours à domicile, il faudra accorder encore plus d'importance à votre première impression face au professionnel : vous allez être seul avec votre enseignant, si l'entente n'est pas idéale, il vaut mieux choisir une autre personne. Mais aussi à la notion de sérieux et de ponctualité : le professeur qui vient chez vous doit s'efforcer d'être à l'heure et surtout de ne pas annuler sans arrêt des cours ou les déplacer à sa convenance.

La formation au yoga

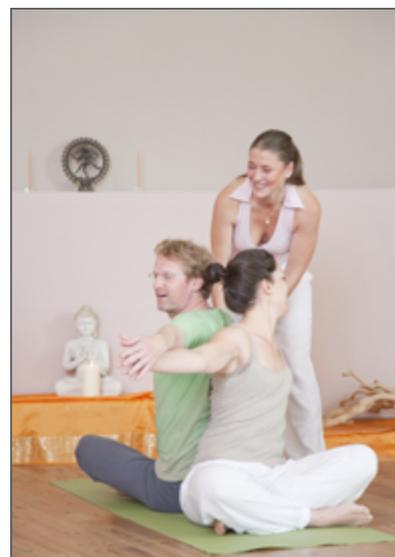
Pour trouver le parfait équilibre, il est important de trouver un professeur qui sache enseigner la philosophie du yoga.

Pour cela, une formation est indispensable.

Fédération Inter-enseignements

La Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga (FIDHY) propose la liste des huit écoles de formation des professeurs de yoga qu'elle fédère :

- ▶ Centre d'études et de formation en yoga traditionnel de l'Ouest ;
- ▶ Centre de yoga Satyananda Aube ;
- ▶ Collège National de Yoga (CNY) ;
- ▶ Unité et harmonie – École de yoga de l'énergie ;
- ▶ École de Yoga Satyananda (EYS) Bretagne ;
- ▶ École de yoga Van Lysebeth Bruxelles ;
- ▶ École de yoga d'Évian ;
- ▶ Yogakshemam.



Chacune est dotée d'un site Internet apportant des indications sur les formations proposées, les cursus, les stages, les séminaires, les conférences, etc.

À noter : *la FIDHY ne prend pas forcément en compte tous les types de yoga existants, il faudra peut-être passer par une certification hors Europe pour vous spécialiser.*

Critères de choix

La plupart des écoles de formation demandent aux futurs étudiants d'avoir déjà pratiqué le yoga pendant deux années et de connaître les principales postures (généralement de hatha yoga).

Le choix de l'élève peut ensuite se faire selon la localisation géographique des écoles – privilégiez celles qui se trouvent à proximité de chez vous –, les programmes de formation – la répartition des horaires sur l'année doit être compatible avec une vie de famille ou professionnelle –, et les tarifs – des formations peuvent se faire dans le cadre du DIF (Droit Individuel à la Formation) ou sur présentation d'un dossier Fongecif.

Une fois la présélection terminée, déplacez-vous pour avoir un premier contact avec votre future école et vos futurs enseignants. Certaines écoles proposent une journée portes ouvertes.

Exemples en France et en Inde

Le Collège National de Yoga (CNY) à Paris fait partie de la FIDHY. C'est un organisme de formation professionnelle doté d'un numéro d'activité, ce qui permet d'obtenir certaines aides financières. Le CNY délivre donc un diplôme reconnu en Europe : 640 heures de formation réparties sur quatre années, des cours de théorie et de pratique dispensés en cours hebdomadaires, durant le week-end et sous forme de séminaires, un stage obligatoire tous les ans. À titre indicatif et sous réserve de modification de l'école, le tarif est d'environ 2 200 € à 2 500 € pour une année de formation.

À noter : *le prix n'est pas le même si votre formation est prise en charge dans le cadre d'un DIF ou d'un CIF ou si vous devez financer toute la formation.*



En parallèle, de plus en plus de personnes sont intéressées par une formation en Inde et les propositions se multiplient en ce sens. Là-bas, on ne délivre pas de diplôme reconnu en Europe, mais la qualité de la formation est au rendez-vous, car la plupart des formateurs sont de véritables yogis. Les journées sont constituées de théorie et de pratique, et d'une participation à la vie de l'ashram (lieu de l'apprentissage, sorte d'ermitage). Le coût global est d'environ 2 200 € à 2 400 € pour un mois de formation (hors transport et divers transferts).

Les accessoires

Pour les cours de yoga, certains accessoires sont importants : le tapis, le coussin et les vêtements. Certaines formes de yoga nécessitent aussi d'autres objets (briques, sangles, etc.) pour faciliter la pratique.

Tapis



Si vous commencez tout juste à pratiquer le yoga en cours collectif ou individuel, vous serez forcément sous la conduite d'un professeur. Souvent, ce dernier fournit aux élèves un tapis de yoga, comme c'est le cas dans de nombreuses salles. Il est seulement demandé au pratiquant de venir avec une serviette éponge pour protéger le tapis. Certains préfèrent néanmoins venir avec leur propre tapis ou investir dans un tapis de yoga afin de pouvoir pratiquer aussi chez eux, une fois les postures bien acquises. Enfin, si vous disposez déjà d'un tapis pour le fitness, il fera office de tapis de yoga.

Le tapis de yoga doit avoir quelques qualités indispensables, d'autant plus si on l'utilise trois fois par semaine, voire chaque jour. Il doit être suffisamment amortissant et épais pour protéger dos et articulations lors des postures, mais aussi avoir une bonne adhérence au sol (antidérapant). On privilégie aussi les matières naturelles, surtout pour les personnes qui transpirent beaucoup ou pratiquent le yoga en salle chauffée (type Bikram yoga ou power yoga). En outre, il doit être facile d'entretien (certains tapis passent en machine à 40 °C), facile à transporter et à ranger (à rouler ou replier), et avoir une garantie (en moyenne deux ans de garantie).

À noter : *le choix du tapis de yoga est souvent fonction du type de yoga pratiqué. Si vous hésitez encore, le mieux est de demander l'avis de votre professeur.*

Souvent, le tapis de yoga est également utilisable en fitness, en gymnastique au sol et en relaxation. Dans les magasins de sport, les prix sont compétitifs et le choix assez varié (coloris, modèles). Les sites spécialisés dans le yoga, la

relaxation ou le tai-chi chan offrent également une gamme très large d'accessoires à tous les prix. En revanche, les prix de certains articles en matière écologique grimpent très vite, et il y a parfois trop de choix et on ne sait plus quel modèle acheter. Les prix des tapis de yoga vont de 15 € pour le modèle de base à 50 € dans un magasin de sport. Voici quelques exemples.

Modèles	Prix	Caratéristiques
Modèle épais (45 mm) en PVC, pliable avec poignets de transport	35 à 40€	Excellent amorti, se range et se transporte facilement
Modèle plus fin (15 mm), densité de 70 kg/m³	25 à 30€	Possibilité de le rouler facilement et très bon amorti
Nattes de yoga (4 mm d'épaisseur)	15 à 20€	<ul style="list-style-type: none"> • Moins épaisses, mais légères et faciles à transporter enroulées • Antidérapantes et lavables en machine • Pas adaptées à certains yogas où il est nécessaire d'avoir un tapis avec un excellent amorti • Les postures sur le dos ne se feront pas sur nattes, d'autant plus si vous avez le dos sensible

Coussin

En yoga ou en méditation, on recommande souvent de se maintenir dans la posture du lotus, c'est-à-dire assis en tailleur. Cette posture permet de garder le dos droit et de ne pas entraver la respiration indispensable à la pratique. Facile pour certains, la posture du lotus devient vite douloureuse pour d'autres : douleur dans les jambes, dans le dos qui a tendance à s'arrondir si l'assise est mauvaise, etc. L'assise sur un coussin de yoga va donc faciliter la séance, car le coussin est assez haut et les jambes se croisent plus facilement et sans douleur. De plus, les personnes qui ont les hanches fragiles s'en trouvent également mieux.

Ferme, le coussin permet de délier la colonne vertébrale et d'ouvrir les chakras : la respiration se fait alors tout en douceur. Pour de nombreuses postures, il joue donc un rôle important. Par exemple, pour les personnes qui souffrent du dos, on pourra utiliser le coussin comme accessoire d'appui ; pour les femmes

enceintes, il est également précieux ; pour les personnes âgées, il facilite l'appui et permet d'effectuer certains mouvements. Il existe, par ailleurs, deux modèles de coussin de yoga :

- ▶ le grand coussin carré sur lequel on peut s'asseoir pour la méditation – assez proche d'un tapis, mais avec le confort du coussin ;
- ▶ le coussin épais et souvent rond, qui permet de se maintenir dans la posture assise et jambes croisées en gardant le dos droit – on l'appelle aussi coussin de méditation.



Renseignez-vous auprès de votre professeur de yoga si vous avez choisi le cours collectif : d'une salle à l'autre, selon les effectifs et les moyens matériels du gestionnaire de salle, les accessoires sont fournis soit en totalité, soit partiellement. Au minimum, il y aura le plus souvent le tapis de yoga et les couvertures. Souvent, on

demande au pratiquant d'apporter un drap de bain ou une grande serviette à étendre sur le tapis et un coussin. Si vous n'avez pas votre coussin de yoga au premier cours, vous pourrez emporter en attendant un coussin ordinaire ou un oreiller.

À noter : *si vous souhaitez passer à une pratique de yoga chez vous, vous aurez alors intérêt à investir dans un coussin et un tapis de yoga pour créer votre espace à domicile.*

On trouve des coussins de yoga un peu partout : dans les grandes enseignes de sport, sur des sites Internet spécialisés, dans des boutiques de produits naturels et de bien-être. Les prix varient selon la taille (diamètre, hauteur), la qualité (matière, rembourrage) et le design (graphisme, coloris).

L'idéal est de choisir un coussin avec une housse en 100 % coton et rembourrage à base de balles de sarrasin ou de graines d'épeautre. Pour ces coussins de très bonne qualité, sachez qu'il faudra déboursier entre 50 € et 80 € pour un modèle de 40 cm de diamètre.

Vêtements

Dans un premier temps, la pratique du yoga ne nécessite pas d'investir dans une tenue particulière. Il vous suffit de dénicher dans votre garde-robe une tenue confortable, c'est-à-dire un tee-shirt à manches courtes en été et à manches longues en hiver, ainsi qu'un caleçon long. Le yoga se pratique le plus souvent nu-pieds, mais vous pouvez porter des chaussettes (antidérapantes) si vous êtes frileux.



Si vous vous spécialisez dans le yoga, vous pourrez alors investir dans une tenue de yogi. Les vêtements vendus dans le commerce sous l'appellation « vêtements de yoga » peuvent ressembler à des vêtements de gymnastique ou de sport en salle. Ils ont la particularité d'être confortables, chauds en hiver et légers en été, mais aussi conçus dans des matières naturelles qui absorbent parfaitement la transpiration.

L'achat de vêtements de yoga peut se faire dans les magasins de sport, sur Internet, dans les boutiques en ligne spécialisées, dans certains magasins bio. Selon l'enseigne choisie, les prix ne seront pas les mêmes et peuvent varier du simple au double... Voici quelques prix indicatifs en magasin de sport.

Vêtements	Prix
Chaussettes à picots	Entre 5 et 10 € la paire
Pantalon corsaire	Entre 8 et 15 €
Caleçon en coton bio	Entre 10 et 20 €
Tee-shirt à manches courtes	Entre 8 et 20 €
Tee-shirt à manches longues	Entre 10 et 25 €



Pour aller plus loin

Questions/réponses de pro

Embauche d'un initiateur de yoga sans diplôme

Je représente une association qui désirerait mettre en place (entre autres) des cours d'initiation au yoga. Doit-on exiger un diplôme ?

L'animateur que nous avons trouvé possède un diplôme de professeur de sport et pratique le yoga depuis 15 ans. Nous est-il possible de l'embaucher ? Sous quelles conditions ?

 Question de Fifigag

► Réponse de Costes

Il n'existe aucun diplôme d'État ou reconnu en France concernant les professeurs de yoga, donc légalement, il n'y a aucune contrainte. Néanmoins, il existe une fédération française, reconnue internationalement : la Fédération Française de Kundalini Yoga (FFKY). Elle peut certifier une formation de professeur en ki yoga, et ainsi garantir un minimum de compétences en la matière. Mais côté légal, c'est une activité libre, donc vous pouvez employer une personne sans diplôme spécifique.

Toutefois, il y a une campagne de lobbying actif pour réglementer ce secteur, et il est vraisemblable (et souhaitable !) que, d'ici quelques années, avoir un diplôme reconnu d'État (ou par la FFKY) soit nécessaire ou obligatoire pour enseigner.

Pour autant, cela n'est en rien obligatoire, et le diplôme de professeur d'EPS de votre candidat vous assure que vous aurez une pédagogie adaptée (du moins en théorie), des connaissances en sécurité (toujours en théorie), et cela vous évitera des problèmes et critiques vis-à-vis des éventuels agréments de jeunesse & sports.

► Réponse de Yogastef1983

Il y a la Fédération francophone de yoga qui représente le volet français de cette fédération reconnue internationalement, portant le nom de « International Federation of Yoga ». Elle certifie également les professeurs de yoga. J'ai moi-même trois formations à mon actif, dont une seulement me représente au niveau international.

Responsabilité d'un prof de yoga indépendant

Je suis professeur de yoga indépendant. Dois-je avoir une responsabilité civile professionnelle ? Quelle est la compagnie d'assurance offrant le meilleur rapport qualité/prix ?

 Question de Naia

► Réponse de Costes

Votre activité n'étant pas réglementée, vous n'êtes pas obligé d'avoir une RC pro. Mais vous pouvez en prendre une facultative.

► Réponse d'Intercaution Assurances

Effectivement, votre profession n'étant pas réglementée, vous n'êtes pas « obligé » de souscrire une assurance de responsabilité civile pour votre activité. Quoique, à titre contractuel, le prêteur ou loueur d'une salle le stipule fréquemment au contrat de mise à disposition.

Néanmoins, je vous recommande fortement d'en souscrire une, au moins pour son volet responsabilité civile exploitation (peu onéreux), en cas de blessure de l'un de vos élèves (exemple : une dame âgée se prend les pieds dans un tapis de sol qu'elle ne voit pas et se fracture le col du fémur).

Veillez à ce que votre contrat d'assurance comporte bien deux volets : un volet RC exploitation et un volet RC professionnelle. Ce dernier est souvent omis ou escamoté par les non-spécialistes de l'assurance RC.

Vérifiez également la présence d'une garantie suffisante en « objets confiés » et « locaux mis à disposition », parfois importante ; c'est surtout ce point qu'examinent les prêteurs de salles.

► Réponse de DAC

En effet, vous n'êtes pas soumis aux obligations des professions recommandées. Néanmoins, les activités physiques ou commerciales peuvent toujours engendrer un litige entre clients et prestataires ou descendants.

Une assurance de protection juridique a minima pourrait vous offrir des garanties et une prime raisonnable. L'assurance, c'est quand vous en aurez besoin que vous trouverez que ce n'était pas inutile.

Et lorsque l'on exerce une activité professionnelle, le réflexe de l'assurance est un réflexe de gestion.

Cours collectifs

Combien de pratiquants peut-on recevoir dans une salle de yoga ? Y a-t-il un nombre limité ?

 Question d'Ophélie

► Réponse de Marjo

Le nombre de personnes admises dans une salle dépend de la taille de celle-ci. Il faut suffisamment d'espace entre les pratiquants pour ne pas être gêné dans le déroulement des postures.

Pour le professeur de yoga, il est important de pouvoir s'occuper de tout le monde et de circuler facilement entre les pratiquants. Dans l'idéal, mieux vaut ne pas dépasser dix à vingt personnes, même lorsque la salle est grande, pour consacrer suffisamment de temps à chacun.

La salle devra être spacieuse et bien aérée pour faciliter les exercices physiques et respiratoires.

Cours de yoga bénévole

Ai-je le droit d'enseigner le yoga dans une association sans diplôme ?

 Question d'Hélène

► Réponse d'Intercaution Assurances

Ceci est à convenir avec l'association, votre contrat de travail (si vous êtes salariée) ou de prestation de service (si vous êtes indépendante) devant préciser ce point. Dès lors qu'il ne s'agit pas d'une profession réglementée, il est possible de convenir à titre contractuel des compétences exigées pour fournir une prestation demandée moyennant rémunération adaptée.

Votre assurance en responsabilité civile devrait être limitée – à stipuler au contrat – au seul risque de responsabilité civile exploitation, à intégrer, si possible, dans l'assurance de l'association. Dans le cas où vous seriez strictement bénévole, c'est à l'association de déclarer cette activité à son assureur et de signaler votre prestation en cas de dommages causés aux stagiaires suivant vos cours ou aux locaux.

Votre responsabilité civile/défense-recours privée pourrait également intervenir si vous étiez mise en cause.

Lexique

Asana

Désigne la posture effectuée en yoga. Le nom de chaque posture est formé en sanskrit sur la racine « asana » que l'on retrouve dans chaque nom.

Astika

Terme sanskrit que l'on oppose généralement à « nastika », son contraire. Ils appartiennent tous deux à la philosophie indienne. Si la philosophie astika se fonde sur le *Veda* et les *Upanishads*, la philosophie nastika s'en éloigne. Dans la tradition indienne, il existe six écoles philosophiques astika.

Aphorisme

Courte phrase ou court énoncé. Patanjali a divisé son œuvre en quatre chapitres comprenant au total 195 aphorismes.

Ayurveda

Médecine traditionnelle issue de l'Inde, encore appelée médecine ayurvédique, qui s'appuie sur le « veda » de l'Inde traditionnelle et considère l'aspect holistique (global) de la personne : approche corps/esprit. L'ayurveda a pris un certain essor en Occident où il reste considéré comme une médecine alternative, proche de la naturopathie.

Bhagavad Gita

Texte sacré de l'Inde dont le nom signifie « chant du bienheureux ». Écrit entre le V^e et le II^e siècle av. J.-C., il comporte 18 chapitres et constitue la partie centrale du poème épique intitulé *Mahabharata*. La *Bhagavad Gita* représente la base de la philosophie hindouiste, on y trouve aussi les premières bases du hatha yoga.

Chakra

Terme sanskrit qui signifie « roue » ou « disque ». Le chakra est un centre énergétique qui ressemble à une roue et tourne sur lui-même. Il existe

sept principaux chakras, alignés avec la colonne vertébrale. Les chakras jouent un rôle particulier dans la guérison lorsque l'on appréhende le corps dans son aspect holistique (global).

Dévotion

Grande piété (religieuse), attachement. Dans la tradition hindoue, le yoga de la dévotion correspond au bhakti yoga.

État sophroliminal

État particulier situé entre la veille et le sommeil, que l'on atteint souvent en relaxation. Il est aussi atteint en séance de sophrologie et permet au thérapeute d'amener la relaxation du corps et de l'esprit du patient et de travailler avec lui en visualisation. Le patient reste conscient de ce qui se passe, mais il est parfaitement détendu.

Mantra

Désigne un son, un mot ou une syllabe que l'on répète plusieurs fois, de préférence, à voix haute. On utilise les mantras dans la méditation et ils occupent une place centrale dans l'hindouisme et le bouddhisme. Ils amènent le calme de l'esprit et la concentration. Exemple : « om ».

Mudra

Signifie « signe » ou « sceau ». Désigne, dans la tradition de l'hindouisme, une façon de placer ses doigts et ses mains. Chaque mudra a une symbolique, on les effectue avec une main ou avec les deux. Ils sont utilisés notamment dans la danse et le yoga.

Méditation

Désigne un état mental ou spirituel d'où la pensée compulsive est exclue. Certaines méditations peuvent avoir pour objet une photo, un texte ou encore un objet. Plus difficile est la méditation « vide » : calme et absence de pensée. On peut pratiquer la méditation soit assis sur une chaise, soit allongé, soit dans la posture du lotus.

Pranayama

Désigne la respiration, mais le « prana » est plus exactement l'« énergie vitale ». Acquérir une bonne discipline en respiration est à la base du yoga : il est important de synchroniser le souffle avec les exercices. Yoga et respiration sont indissociables.

Sanskrit (ou sanskrit)

Langue indo-européenne. Le sanskrit est souvent la langue des textes traditionnels de la philosophie hindouiste. On retrouve beaucoup de termes de sanskrit dans le yoga qui a été fondé sur les textes classiques : *Vedas*, *Bhagavad Gita*, *Upanishads* et *Yoga Sutras*.

Sutra

Désigne des textes classiques, rédigés sous forme de recueil de phrases courtes et inspirantes. En yoga, on connaît le livre de Patanjali qui porte le nom de *Yoga Sutras*.

Upanishads (ou Upanisads)

Ensemble de textes sacrés de la philosophie hindoue. Les plus anciens, appelés *Upanishads* majeures, furent composés entre 800 et 500 av. J.-C. Il existe également des *Upanishads* mineures. Ils sont formés d'enseignements philosophiques, religieux, mythologiques, etc.

Vedas

Terme sanskrit qui signifie « connaissance ». Les *Vedas* sont composés de textes qui furent, selon l'histoire indienne, révélés à des sages appelés « rishis ». Ils sont à la base de la philosophie hindouiste.

Yogi

Pratiquant de yoga. On le trouve aussi écrit sous la forme « yogin » (pour les hommes) et « yogini » (pour les femmes). Dans l'hindouisme, c'est plus que cela, car le yogi est un ascète, quelqu'un qui recherche par une discipline de vie (exercices, méditation, diètes, abstinence) à unifier corps et mental et à atteindre l'éveil spirituel.

Index des questions et des astuces

I. Qu'est-ce que le yoga ?	11
La yoga-thérapie	28
Rhumatismes et yoga	29
Yoga au cours de la grossesse	29
Yoga et problèmes articulaires	30
II. Les formes de yoga	31
Gérer ses émotions grâce au yoga	50
Quand pratiquer le yoga ?	51
Yoga et regroupement sectaire	52
Se mettre au yoga... hésitations	52
III. Les posture et exercices	54
Les bienfaits de la respiration contrôlée	76
La respiration complète	77
Pratique du yoga au bureau	77
Lutter contre le stress avec le yoga	77
IV. Pratiquer le yoga	79
Embauche d'un initiateur de yoga sans diplôme	93
Responsabilité d'un prof de yoga indépendant	94
Cours collectifs	95
Cours de yoga bénévole	95

Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

Nadine bio – Membre pro

Cours de yoga nidra : gestion du stress, amélioration de la qualité du sommeil, pacification du mental, meilleure gestion des émotions, etc.

Départements d'intervention : 74

Adresse : « Kérozène », 16 rue de l'Avenir, 1207 Genève

Téléphone mobile : 07 92 36 50 65

Intercaution Assurances – Membre Pro, expert

Spécialiste de l'analyse des risques et de l'assurance des créateurs et repreneurs d'entreprises, et plus largement des entreprises atypiques ou en difficulté d'assurances : responsabilité civile professionnelle et décennale, immobilier, prévoyance, etc.

Départements d'intervention : France + Export

Adresse : 88 avenue des Ternes, 75 017 Paris

Téléphone fixe : 01 55 62 17 02

Trouver des professionnels près de chez vous

Vous souhaitez intégrer un cours de yoga ou vous inscrire à des séances individuelles ?
Retrouvez tous les professionnels compétents proches de chez vous grâce à PagesJaunes :

[Trouver des professionnels](#)

<http://yoga.ooreka.fr/annuaire>



FIN