

Choisir un endroit calme

le plus neutre et si possible familial (éviter de susciter des émotions perturbantes ou des associations d'idées)

Respect du rythme

Dans un cours collectif, le rythme des postures est donné par le professeur qui harmonise l'ensemble du groupe. Dans la pratique individuelle, l'élément dominant reste la régularité et le rythme dans les différentes phases de l'asana, tout autant que dans l'ensemble de l'enchaînement postural comprenant des phases respiratoires qui s'alternent toujours harmonieusement. Pourtant, si d'une part, le rythme des phases successives peut être mieux adapté à ses propres besoins, par contre la concentration est moins aisée et le mental livré à lui-même, a tendance à se disperser. D'où l'importance de la conscience de la suspension du souffle (poumons vides ou poumons pleins selon la posture) dans les phases d'immobilité ainsi que dans chacune des poses entre les asanas..

« faire des efforts ...pour ne pas forcer ! » « rester attentif....au non-agir ! »

Tel est le paradoxe du yoga ! (voir triade de Patanjali, fiche 1).

Ne pas « hiérarchiser » ni standardiser les postures.

Une séance type (verso) demande une adaptation en fonction de chacun sans chercher à « hiérarchiser » les postures. Ne les classez pas par degrés de difficultés.

La valeur du niveau de votre pratique ne se mesure pas aux performances acrobatiques. Telle posture pourra être faite par un débutant alors qu'elle devra être adaptée pour un adepte confirmé, ou inversement. Chaque posture, simple ou plus complexe, joue son rôle spécifique, évident ou plus subtil.

Cet état d'esprit ne vient pas spontanément car nous sommes influencés par les modèles culturels où la virtuosité prime. Dans le Yoga l'idée de succès est inexistante. La pratique est une succession d'« expériences » nouvelles qui remplaceront progressivement les attitudes corporelles exprimant inconsciemment ces stéréotypes. C'est une voie pour découvrir et exprimer de plus en plus spontanément notre nature profonde.

La seule « recette » est d'aborder chaque asana, facile ou inconfortable, avec sincérité, simplicité, humilité.

Enchaînement des postures

Commencer chaque séance par une attention particulière à la colonne vertébrale qui sera mobilisée dans ses sept directions : verticalité, flexion avant, extension arrière, latéralité, torsion.

- préparer et mobiliser les articulations avant d'entamer la salutation au soleil précédée par une
- série de nadi-sodhana (nettoyage des narines).
- postures debout (triangle, bergeronnette, autruche, arbre...)
- courte relaxation.
- postures assises (maha mudra, pashimottanasana)
- inversées (sarvangasana (chandelle), halasana (charrue)
- sur le ventre (bhujangasana (serpent), (shalabasana) sauterelle)
- détente dos (chien, chat, lièvre)
- retour position debout par l'éléphant
- arbre
- grande prosternation
- relaxation
- méditation

(selon les besoins du confort du dos, intégrer quelques makarasana (crocodiles) ou / et setunbadasana (pont).

Ne négligez jamais les postures préparatoires et, selon le temps dont vous disposez, pratiquez toute ou partie de la série en retenant une posture de chaque « famille »

Accordez-vous des cycles de respiration consciente avec sensation du mouvement abdominal.


Apprenez à reconnaître les zones de résistance afin de les relâcher progressivement par la douceur, la répétition, le lâcher prise,et une certaine indifférence au résultat !

parlons
sanskrit


ASANA posture du hatha-yoga
HA lune (énergie négative) THA soleil (énergie positive)
JNANA Connaissance (de la Réalité)
MUDRA gestuelle symbolique
NADI courant, rivière, canal par lequel circule le prâna
OM mantra d'unité, son primordial, souffle créateur
PRANA souffle, énergie vitale, esprit
PRANAYAMA exercices respiratoires (allongement du souffle)

SANSKRIT « langue parfaite » langue sacrée de l'Inde védique
SHAVA mort - cadavre
SHAVASANA posture du renoncement (relaxation)
SURYANAMASKAR salutation au soleil (Surya)
YOGA union- voie - direction - discipline
YOGA NIDRA yoga du sommeil (éveillé) relaxation méditative
SODHANA nettoyage (exercices de purification)
TAT TVAM ASI « tu es Cela » affirmation de non-dualité

TADA ASANA (étirement debout-palmier) 

NATADASANA (saisir cheville, pied c/fessier – autre bras étiré) 


HA + NADI SODHANA purification des narines


PADAHASTA ASANA (prosternation) 


 SURYANAMASKAR (salut au soleil)

NUQUE (assouplissement)

HANUMAN en deux phases 

TRIKONASANA (triangle) 1. latéral, 2 avec torsion et flexion 

SHAVA ASANA (détente sur le dos) 

PAPILLON ou autres préparations de jambes 

MAHA MUDRA 


PASHIMOTTANA (ouverture de l'ouest) 


SETUBANDHANASANA (pont ferme) 


SARVANGA ASANA (tout le corps inversé) 

HALASANA (charrue) 

MAKARASANA (crocodile) 

EKAPADA SHALABHA ASANA (sur le ventre, demi sauterelle en torsion) 

BHUJANGA ASANA (Cobra) + étirement du chat 

GAJASANA (les pas de l'éléphant) 

PADAHASTA ASANA (prosternation) 

SHAVASANA 

ANULOMA-VILOMA 

OM 