

# FORMATION YOGA

Support de formation

Stage Formation continue BFC Yoga  
8 et 9 février 2024

Marie-Violaine MASSON

- 1. Qu'est-ce que le yoga ?**
- 2. Les origines du yoga**
- 3. Le but du yoga et les compétences développées par le yoga**
- 4. La construction d'une séance de yoga**
- 5. La respiration : progression dans la pratique**
- 6. Bibliographie**
- 7. Outils / Annexes**
  - Applications
  - Fiches séances
    - > Les Pavanmuktasanas
    - > Les 7 étirements de la colonne vertébrale
    - > Étirements de la colonne vertébrale : variantes
    - > Séance flexions
    - > Séance extensions et ceinture scapulaire
    - > Séance ouverture de hanches
    - > Surya Namaskara : la salutation au soleil
    - > Les 12 postures de base
  - Catégories des postures et leurs descriptions/bienfaits

## 1. QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

### YOGA : UN ART DE VIE

**Le mot YOGA a au moins trois sens : UNION, CONTRÔLE, INTÉGRATION**

**Le sens du mot YOGA comprend l'idée d'équilibre, le Yoga est l'intégration de la personnalité.**

**Contrairement à ce que croit la rumeur publique, le YOGA n'est pas une religion.**

**En fait, le YOGA est un art de vivre qui s'adresse à tous.**

**Il englobe plusieurs disciplines, dont les asanas (exercices physiques), le pranayama (régulation de la respiration), la relaxation, la concentration et la méditation.**

### YOGA : LES BIENFAITS

**Les ASANAS, ou postures, permettent la stabilisation du corps et du mental.**

**Le PRANAYAMA, ou techniques respiratoires, affine les contrôles de l'activité mentale.**

**En résumé, on peut considérer le YOGA comme une méthode immédiate et positive pour développer le corps et l'esprit d'une façon harmonieuse dans toutes nos activités quotidiennes.**

### Les bases du yoga

**Le cours de yoga est un "havre de paix", une rupture avec le quotidien, un moment privilégié de ressourcement, de quête de soi.**

**Une posture équilibrée, une respiration équilibrée, une sensation équilibrée deviennent équilibrantes.**

**Le yoga est une quête et non une conquête.**

**La posture aide, mais ne guide pas. C'est le MENTAL qui guide, c'est lui qu'il faut contrôler.**

**Faire du yoga, c'est apprendre à mieux habiter son corps et son esprit. Depuis l'enfance, nous apprenons tout ce qui est extérieur à l'être humain, et le yoga nous apprend à découvrir, de façon expérimentale, l'intérieur de notre propre ÊTRE.**

**À propos de la pratique : deux notions très importantes : DOUCEUR et FERMETÉ. "Il n'y a que les personnes qui ont de la fermeté qui puissent avoir une véritable douceur."**

**Il faut consolider le physique pour construire le psychique.**

**Les postures, les respirations, la relaxation, le tout guidé par la concentration vont nous aider à mieux faire circuler notre énergie**



1 Extrait de mes propres formations

## 2. LES ORIGINES DU YOGA

### *D'où vient-il ?*

Les origines du yoga se perdent dans la nuit des temps. Cette discipline est née en Inde il y a plus de 4.000 ans. Elle est considérée comme une science divine de la vie révélée aux sages lors de leur méditation. La trace archéologique la plus ancienne du yoga est fournie par de nombreux sceaux en pierre montrant des silhouettes en posture yogique datant de 3.000 ans avant Jésus-Christ qui ont été retrouvés lors de fouilles dans la vallée de l'Indus.

Les premiers textes qui font référence au yoga sont les anciennes écritures sacrées : les *Védas* (environ 2.500 ans avant J.-C.), mais ce sont les *Upanishads* (la dernière partie des *Védas*) qui fournissent la base de l'enseignement du yoga et de la philosophie védanta.

Vers le VI<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ, deux grands poèmes épiques sont apparus : le *Ramayana*, écrit par Valmiki, et le *Mahabharata* dont l'auteur est Vyama et qui contient la *Bhagavad-Gita*, l'écriture yogique sans doute la mieux connue. Dans la *Gita*, Dieu ou Brahman, incarné dans la forme du seigneur Krishna, enseigne la voie du yoga au guerrier Arjuna, et surtout comment atteindre la libération en accomplissant ses devoirs dans la vie.

C'est Patanjali, sage indien qui a vécu entre le 2<sup>e</sup> siècle avt JC et le 4<sup>e</sup>me ou 5<sup>e</sup>me après, qui a théorisé le yoga dans un traité: **Les « Yoga Sutras » de Patanjali** : 195 aphorismes (versets) qui codifient les enseignements fondamentaux du yoga et exposent le cheminement à suivre pour parvenir à la libération, un état d'éveil.

Patanjali définit le yoga comme étant « **l'Arrêt des fluctuations du mental** ».

Le but du yoga est la cessation de l'agitation du mental. Le problème abordé est donc celui de l'orientation du mental, de son apaisement en canalisant les perturbations afin de contribuer à l'émergence d'un esprit clair. Pour cela, il faut s'investir dans la pratique des 8 membres du yoga (Ashtanga Yoga) qui constituent les fondements de la pratique du yoga :

- 1. Yama** : travail sur le plan relationnel visant à améliorer le comportement à l'égard des autres
- 2. Niyama** : travail sur le plan personnel visant à améliorer l'attitude à l'égard de soi-même
- 3. Asana** : travail sur le plan physique visant à se tenir fermement et de façon stable dans la posture. « État d'être »
- 4. Pranayama** : travail sur le corps énergétique visant à devenir conscient de la respiration et à la contrôler
- 5. Pratyahara** : travail sur le plan sensori-moteur visant à se séparer de la perception sensorielle
- 6. Dharana** : travail sur le plan mental visant à la concentration
- 7. Dhyana** : travail sur le plan psychique visant à la méditation
- 8. Samadhi** : travail sur le plan spirituel visant à une contemplation permettant de percevoir objets et événements hors de toute projection personnelle. État d'éveil.

### 3. LE BUT DU YOGA ET LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

Étymologiquement, Yoga vient de la racine « Yug » en sanskrit qui veut dire joindre, relier, se relier, atteler, unir et qu'on traduit Union : Union du corps et de l'esprit, se relier à soi-même avec le corps, le mental et la respiration (revenir à un état unifié, harmonieux, centré) mais aussi union de l'être (âme) individuel à l'univers (âme universelle) : nous faisons partie d'un tout. (« Je suis dans l'univers et l'univers est en moi »). On peut aborder avec le yoga des notions de vivre ensemble et de respect.

Le yoga est une discipline transversale, qui travaille sur l'être dans sa globalité : le corps et l'esprit et qui va contribuer au bien-être intégral de la personne. Il permet une amélioration de la forme globale du pratiquant, au fur et à mesure de la pratique :

-sur le plan physique : il renforce et assouplit le corps, équilibre à la fois la tonicité et la détente.

Il agit sur le plan musculaire, articulaire, viscéral (tonification organes abdominaux), améliore le système sanguin, digestif, hormonal, nerveux, respiratoire (augmentation de la capacité pulmonaire) et énergétique.

-sur le plan mental : il améliore la concentration, la mémorisation, clarifie l'esprit

-sur le plan émotionnel : il permet une meilleure gestion du stress, atténue l'anxiété, améliore la qualité de sommeil.

On ne vise pas la réalisation d'une performance particulière mais plutôt le développement de la connaissance de soi dans ses différentes dimensions (physiologiques, émotionnelles, mentales...)

#### Compétences développées avec le yoga :

##### motrices :

- souplesse et tonicité du corps, (équilibre entre effort et lâcher prise)
- Renforcement : le travail des postures renforce en profondeur, solidifie, structure, ancre.
- proprioception
- précision du mouvement, du geste, contrôle de la respiration

##### méthodologiques :

- conscience du corps, conscience du souffle, du mental
- Notion d'axe, de posture, alignements
- gestion des émotions
- détente du corps et de l'esprit
- orientation et maintien de l'attention, mémorisation des mouvements

##### sociales :

- ponctualité
- respect des autres
- non jugement
- confiance
- attention, écoute

## 4. LA CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE DE YOGA

### La respiration est au cœur de la pratique.

La respiration guide le mouvement (le mouvement se synchronise avec le souffle) et sous-tend chaque posture, les déploie, les unifie.

La respiration fait le lien entre le corps et le mental.

### LOGIQUE DU MOUVEMENT

On inspire dans un mouvement en ouverture (bras, épaules, hanches...), on expire dans un mouvement en fermeture.

Un mouvement qui ouvre la cage thoracique se fait sur l'inspire, un mouvement qui referme la cage thoracique se fait sur l'expire. (Une torsion est prise sur l'expire).

### LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE POSTURES (Cf. Description des différentes catégories de postures en annexe)

On peut distinguer 9 catégories de postures :

- Les mobilisations articulaires (pavanmuktasanas) et mouvements avec le souffle
- Les postures de flexions : elles étirent la face arrière du corps
- Les postures d'extension : elles étirent la face avant du corps et fléchissent la colonne vertébrale en arrière
- Les inclinaisons latérales : elles étirent un côté du buste et la colonne vertébrale en flexion latérale
- Les torsions : elles « essorent » la colonne vertébrale
- Les postures inversées : postures dans lesquelles la tête est plus basse que le bassin
- Les postures d'équilibre : soit sur une jambe, soit sur les mains, soit sur la tête
- Les postures d'assise
- Les postures de relaxation

### ALTERNANCE DE POSES ET CONTRE-POSES, de POSTURES ACTIVES ET POSTURES PASSIVES

- Dans la mesure du possible, une séance alterne poses et contre-poses.

Ex : Après une posture en ouverture-extension, on prendra une posture en fermeture-flexion.

Après une torsion, on prendra une posture qui ré-étire et réaligne la colonne vertébrale.

- Une séance alterne postures actives et postures passives : certaines postures dynamisent (extensions, postures debout, bras en l'air...), d'autres apaisent (fermeture type pince, torsions...)
- Une séance alterne postures dynamiques (en mouvement) et statiques (maintenues).

### DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE TYPE

Une séance type se déroule en trois parties :

1- Un temps de centrage qui sert à tourner l'attention de l'élève vers la séance de yoga. Celui-ci arrive au cours avec un mental souvent agité, tourné vers l'extérieur. Le centrage favorise le retour à soi : Relaxation courte induisant une perception générale du corps et une appropriation du souffle.

5 à 10 min

2- Le corps de la séance concerne la partie posturale :

-Mobilisation des articulations, échauffements

-Mouvements avec le souffle

-Postures : Placer les postures difficiles en milieu de séance et terminer par une posture aisée afin de ne pas terminer sur un échec.

Pour les postures maintenues, on peut compter un nombre de respiration : donne des repères, maintient le mental : 3 à 5 respirations complètes

3- La partie finale :

-une relaxation : La séance se termine par un moment de relaxation pendant lequel les effets des postures réalisées peuvent se potentialiser, s'intégrer pleinement.

-des exercices de respiration

-une assise attentive...

-on peut garder un temps d'échange à la fin pour recueillir les sensations et perceptions de chacun. 5 à 10 min.

### **PLUSIEURS FAÇONS DE CONCEVOIR UNE SÉANCE**

-On peut organiser une séance autour d'une posture « clé » et toutes les autres la préparent.

-On peut choisir un fil conducteur et mettre l'accent dessus pour chaque posture : ex. allonger l'expiration, travail sur l'ancrage dans les postures (la confiance en soi), équilibrer effort et lâcher prise dans chaque posture, ...

-On peut orienter la séance sur une partie du corps : ouverture de la ceinture scapulaire, des épaules, des hanches, les directions de la colonne vertébrale, travailler exclusivement sur le ventre...

> Il faut comprendre le concept de la posture : qu'est-ce qu'on travaille ?, quel muscle est étiré ou contracté ? qu'est-ce qu'apporte cette posture ? Et si un élève ne parvient à la réaliser, pourquoi ? Faut-il apporter d'autres postures préparatrices ?

> Variations de postures :

Les postures peuvent être prises en changeant la position des bras ou des jambes sans en changer le concept. Une infinité de modifications existe pour chaque posture de base.



## 5. LA RESPIRATION : PROGRESSION DANS LA PRATIQUE

3 qualités dans la respiration : lenteur, amplitude, continuité

Respirer pour habiter son corps.

Bien respirer c'est bien vivre.

Les exercices de respiration favorisent l'ouverture de la cage thoracique, l'élasticité des poumons et l'oxygénation de la peau. Ils entraînent un nettoyage en profondeur de tout l'organisme ce qui augmente la vitalité et la joie de vivre. Ils favorisent fluidité et liberté intérieure.

### PROGRESSION DANS LA PRATIQUE

#### 1- Phase d'observation

Observation respiration naturelle

Perception du souffle passive allongé au sol

Sentir l'entrée et la sortie du souffle par les narines

Observation de l'élève : où le souffle s'exprime-t-il ?

Poser la question : est-ce que tu sens la respiration plutôt dans le ventre ou au niveau du thorax/poitrine ? Ou ailleurs ? On peut poser une main là où on sent le souffle.

Observer la façon dont on respire 24h/24, ses habitudes de respiration.

#### 2- Prolonger l'expire

Dans la séance, on demande à allonger l'expire. On installe des mouvements avec le souffle. Coordination du geste et du souffle. La vitesse des mouvements nous montre à quel rythme respire l'élève.

#### 3- Perception du souffle dans le dos

Passer à plat ventre. Porter l'attention dans la région dorsale. Essayer de percevoir l'expression du souffle dans la région dorsale.

#### 4- Perception du souffle dans le buste, diriger le souffle :

-sentir la respiration dans le ventre : on peut fermer le haut du corps, bras croisés sur le buste pour favoriser une respiration ventrale.

-sentir la respiration au niveau thoracique : on peut amener les genoux à la poitrine, cuisses contre ventre pour favoriser une respiration thoracique.

#### 5-Mobiliser les 2 étages

Faire monter l'Inspire du ventre au thorax

#### 6-Installer la respiration complète, sur 3 étages :

Faire prendre conscience du thorax latéral et thorax haut.

Mains sur les côtes, on ouvre les côtes latéralement comme un mouvement d'accordéon.

Mains sur sternum, sous clavicules, faire monter le souffle en partie haute du thorax.

#### 7- Respiration Ujjayi avec Jalandhara bandha :

Lorsqu'on respire simplement par les narines, on ne peut pas beaucoup allonger le souffle.

Pour mieux le contrôler, il faut freiner l'air dans la gorge (contrôle léger de la glotte), ce qui produit un son. C'est comme s'il y avait une valve dans la gorge qui se fermait en partie pour contrôler le flux d'air, réguler le débit.



Cette technique uniformise, régularise et donne plus de consistance au souffle. Elle nous rend plus attentif au flot du souffle et donne une meilleure concentration dans la posture.

+ **Déplacement mental du souffle** dans certaines postures : l'attention suit le trajet du souffle :

« On fait partir l'expire par le canal des bras »,

« Mentalement on prolonge l'expire des épaules jusqu'au bout des doigts »...

« A l'inspire, on remonte mentalement le long de la colonne vertébrale (du bassin jusqu'au sommet du crâne), à l'expire, on redescend du sommet du crâne jusqu'au bassin ».

> Une fois ces bases installées, on peut entrer dans des exercices de contrôle du souffle, en établissant des rythmes.

La respiration doit toujours être confortable.

## EXERCICES DE CONTRÔLE DU SOUFFLE, PRANAYAMA

**Prana** = souffle

**Ayama** = allonger, étirer, contrôler

**Pranayama** = pratique qui nous centre continuellement sur le souffle

**Allongé ou assis :**

*Alors que l'on utilise le souffle au service du corps dans l'asana, dans le pranayama, on accepte une posture et on oublie le corps. La seule nécessité : être confortable et garder le dos droit.*

**I/E équilibrée**

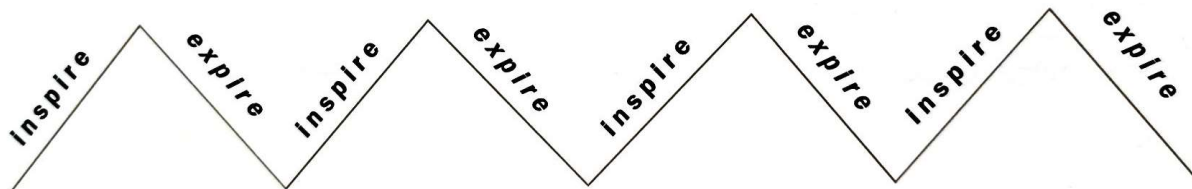
sur 5, 6, 8 ... 10 temps : On inspire sur 5, on expire sur 5... on allonge progressivement.

Supports :

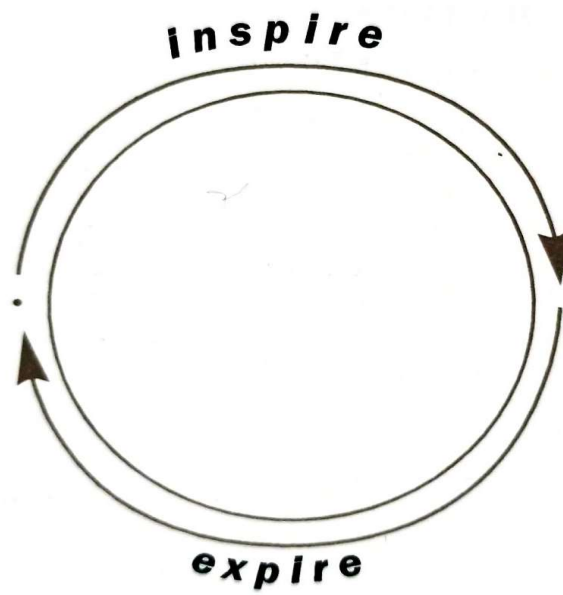
> avec métronome ou application, ou en comptant dans sa tête.

> On peut utiliser des dessins pour illustrer les différents exercices de respiration.

On suit les dessins avec le regard ou mentalement.



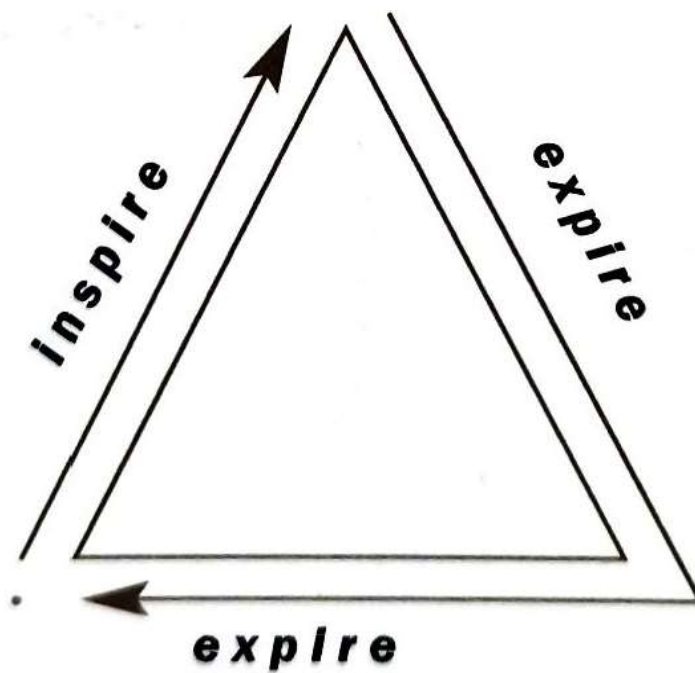
Cercle : Inspire, expire en suivant les flèches du regard. Au rythme qui détend le plus.



**Expiration prolongée :**

Ex. Le triangle : L'expiration dure 2 fois plus longtemps que l'inspiration

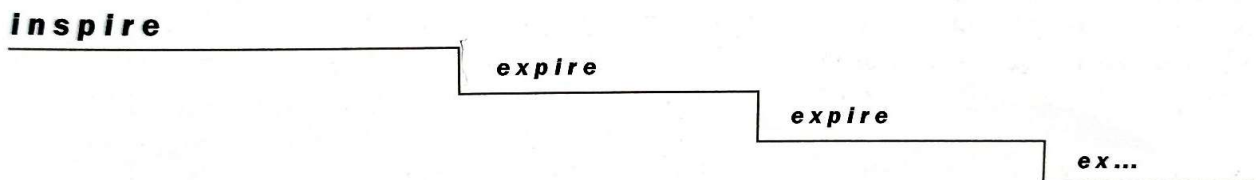
Rythme : I3 E6 , I4 E8....



### Respiration en escalier :

Inspire fluide jusqu'à remplir les poumons.

Expire par palier comme si on descendait un escalier : à chaque marche, on expulse un peu d'air des poumons.



### Respiration au carré :

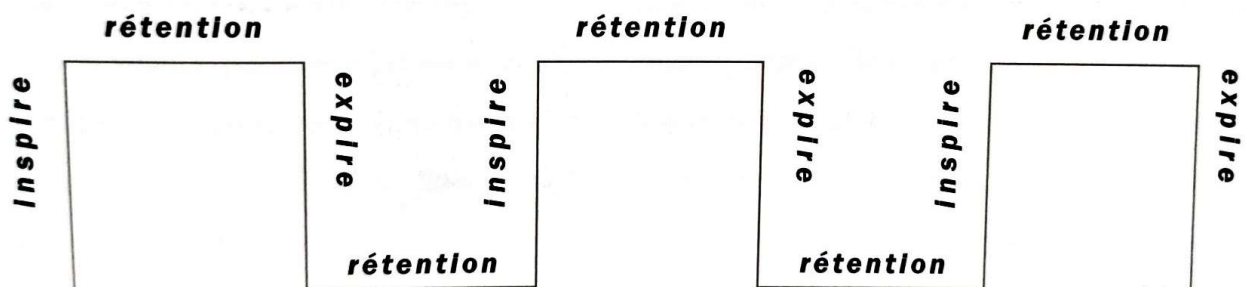
(Attention aux rétentions : le RYE dit aucune rétention du souffle avant 17 ans).

On introduit un temps de rétention à plein et de rétention à vide.

On consacre le même temps à l'inspiration, à la rétention du souffle et à l'expiration.

Après l'inspiration, la rétention se fait poumons pleins.

Après l'expiration, la rétention se fait poumons vides.



### Respiration alternée = Nadi sodhana (purification des nadis)

Respiration par narine alternée. On I par la G/ On expire par la D/ On I par la D/ On expire par la G)  
(voir respiration pyramidale, visualisation du souffle le long des bras)

### Visualisation du souffle :

Lorsqu'une posture est prise en statique, l'enseignant peut inviter le pratiquant à visualiser le parcours du souffle dans certains lieux du corps. Là où va la conscience du souffle, va l'énergie.

## 6. BIBLIOGRAPHIE

### ● Pour la philosophie du yoga :

-LES YOGAS SUTRAS DE PATANJALI > différentes traductions et interprétations (Bernard Bouanchaud, Éditions Albin Michel...)

### ● Philosophie et pratique :

-ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA, Swami Satyananda Saraswati : toute l'essence du yoga dans ce livre, ouvert à tous.

-Le YOGA POUR LES NULS, Georg Feuerstein, Larry Payne : complet, pratique et bien documenté, ce livre présente le yoga de façon abordable et complète : exercices pratiques et philosophie

### ● Anatomie

-YOGA, ANATOMIE ET MOUVEMENTS, Leslie Kaminoff : pour mieux comprendre l'anatomie et les muscles étirés dans chaque posture.

## 7. OUTILS & ANNEXES

### OUTILS

#### Quelques applications :

- APPLI Respirelax + : cohérence cardiaque
- APPLI Down Dog Yoga : séances de yoga, pour pratiquer seul
- APPLI INSIGHT TIMER : sons d'ambiance pour la méditation
- APPLI Petit BamBou : pour des méditations guidées

#### **Formation :**

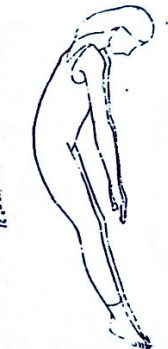
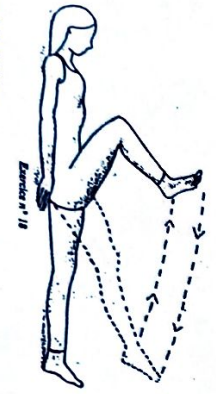
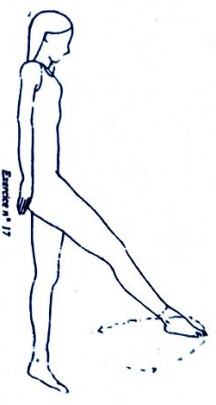
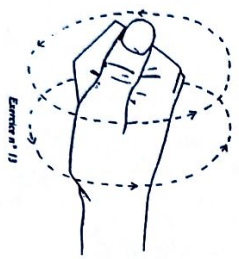
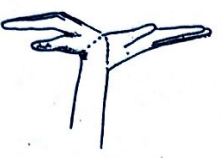
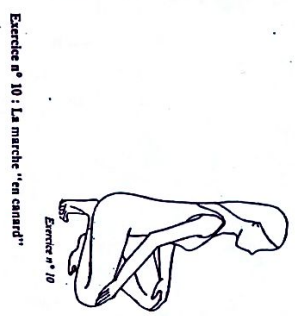
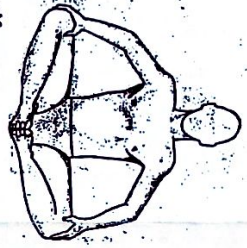
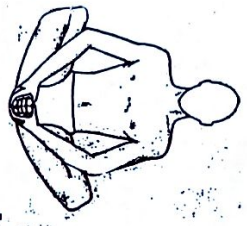
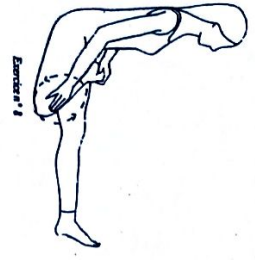
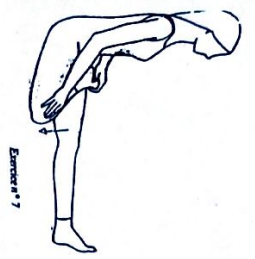
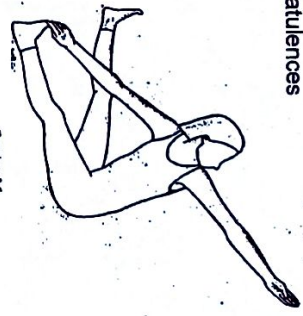
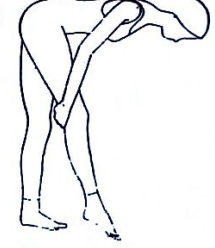
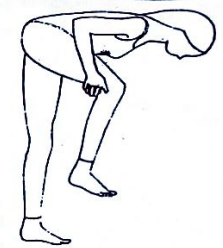
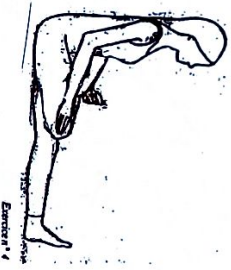
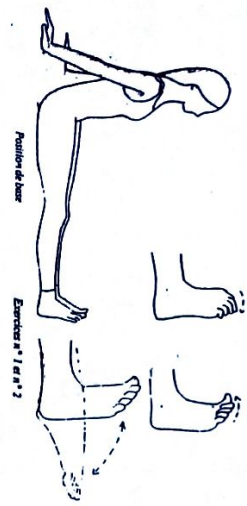
Le RYE « Recherche sur le yoga dans l'éducation » propose une formation « Éducation physique et yoga »

### ANNEXES

# PAWANMUKTASANAS (Petits mouvements de préparation)

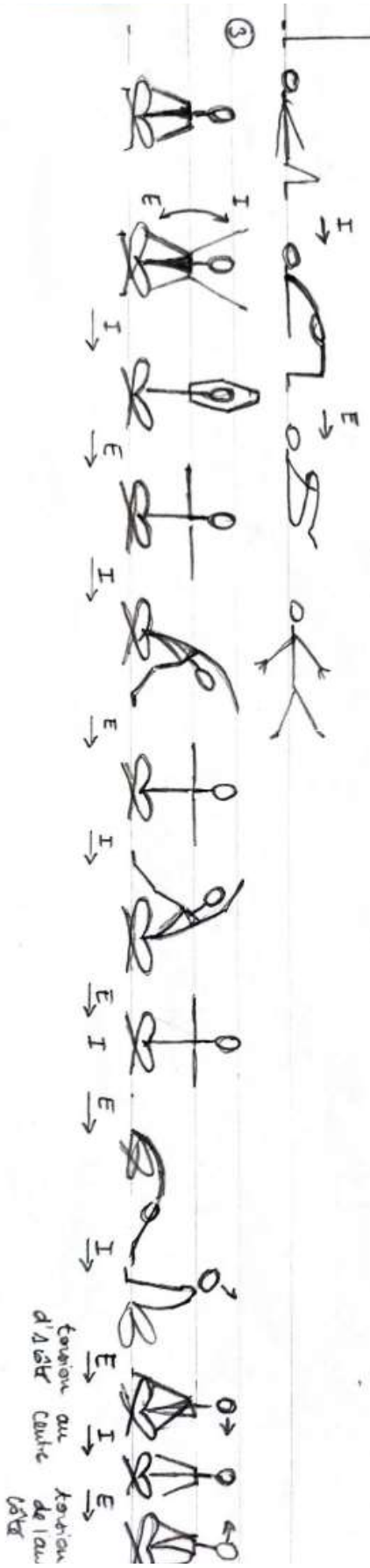
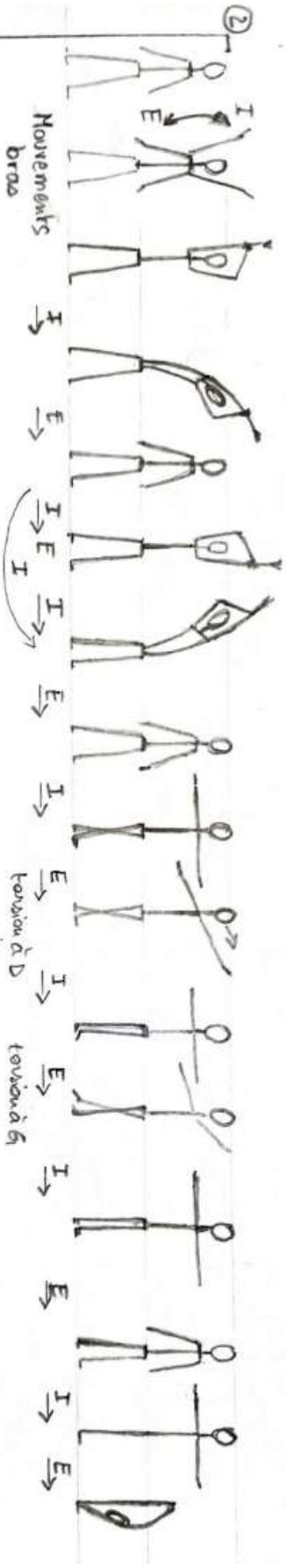
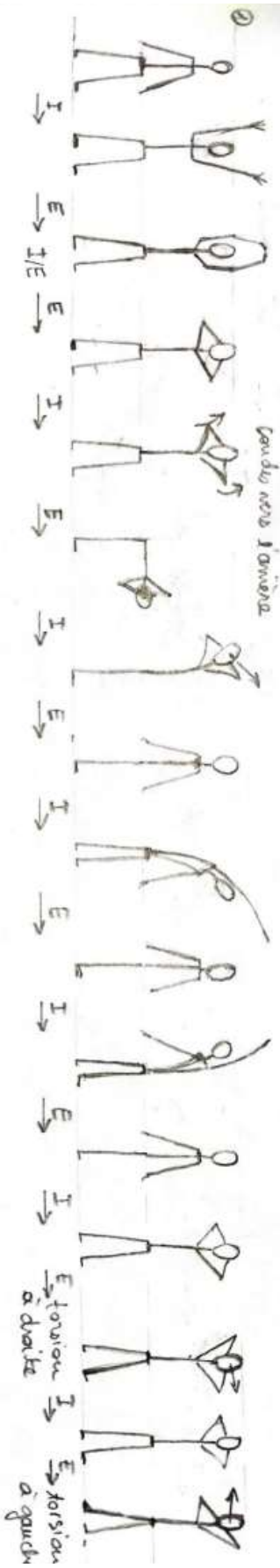
↳ Délier le corps pour faire circuler l'énergie

1<sup>er</sup> série : arthrumatisme de 1 à 16  
 Des mouvements qui exercent une influence bienfaisante sur les différentes articulations et les organes. Sous leur apparente simplicité, leurs effets sont très subtils. Le sanscrit les appelle *sukshmayayama* « exercices subtils ». Cet ensemble d'exercices sera pratiqué au début de chaque cours de yoga (de préférence tous les jours) afin de débloquer les articulations et d'assouplir les muscles. Avant de pratiquer les pawanmuktasanas, il est bon de s'allonger en shavasana pour se relaxer physiquement et mentalement.  
2<sup>ème</sup> série : anti-fermentations de 17 à 21  
 Ces exercices sont très efficaces pour soulager l'estomac et l'intestin des flatulences et des gaz. Ils sont également des préliminaires aux asanas plus difficiles.

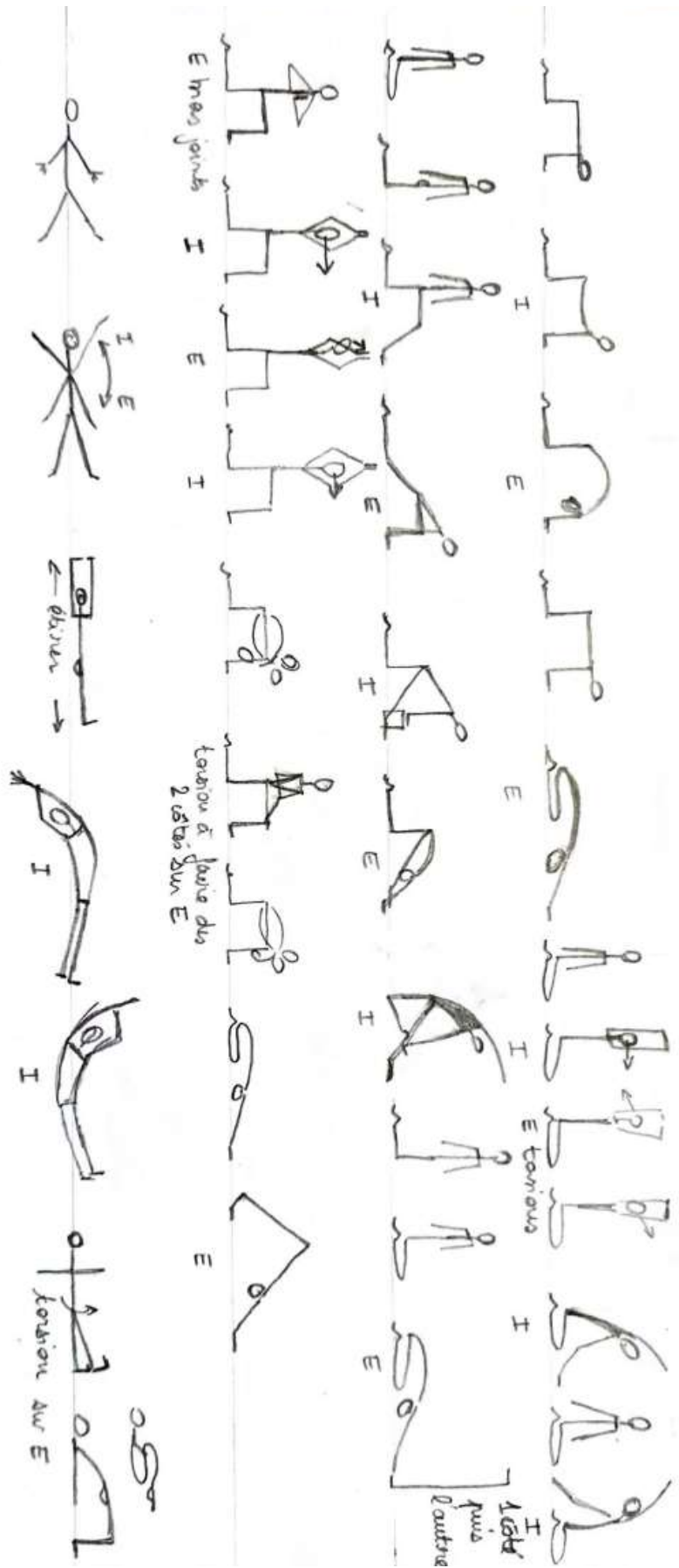


# Les 7 déviements de la colonne vertébrale

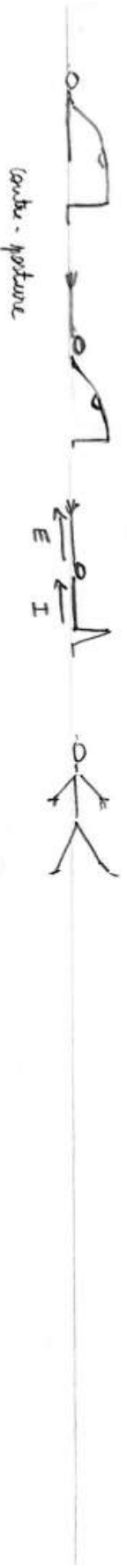
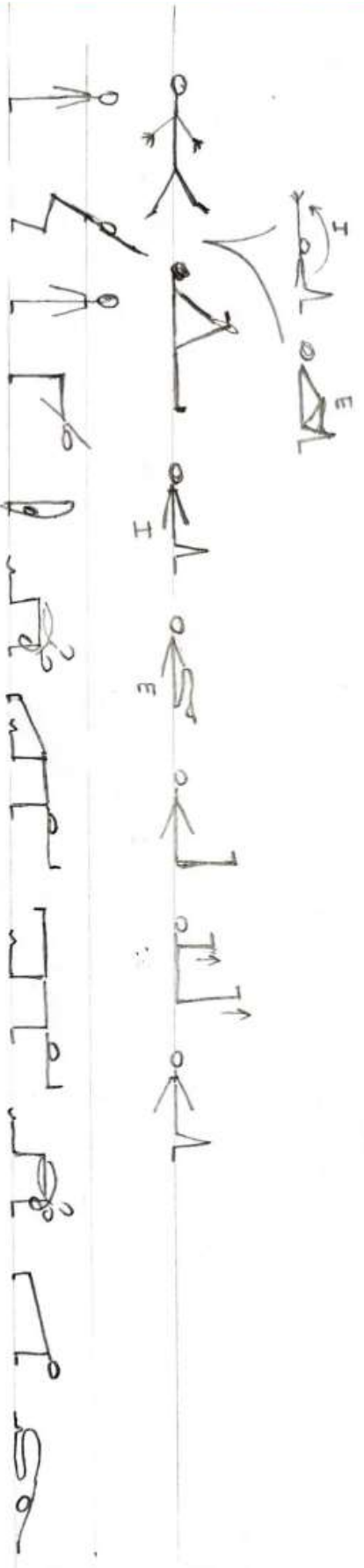
causes des lésions



Éléments de la colonne vertébrale : variantes.



Séance Flexions



carbur - posture



Mouvements de bras



Séance Extensions et ceinture scapulaire



plat ventre

main sur mur

A chaque E, on monte les coudes

Spline

A chaque E, on monte les bras

doigt des mains vers

I



clat entre les 2 côtés

étrangement quadriceps

clameau

Arc

étrangement du pelvis

posture du haut

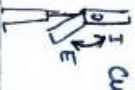


Après, coudes d'épaules

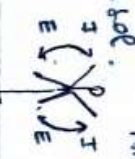
Avant

Mouvements I

Après



Cuisse au sol



Allongé I' E'



A chaque E, on amène le genou vers la poitrine

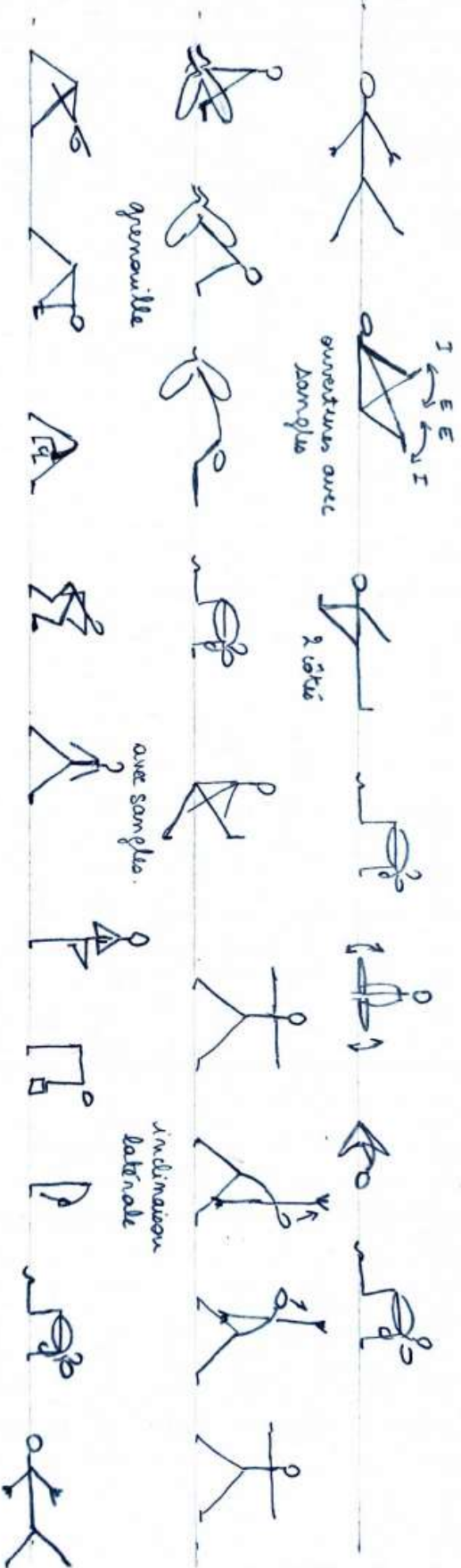


Torsion au sol



→ bascule du bassin dans les extensions

Séance ouverture de branches



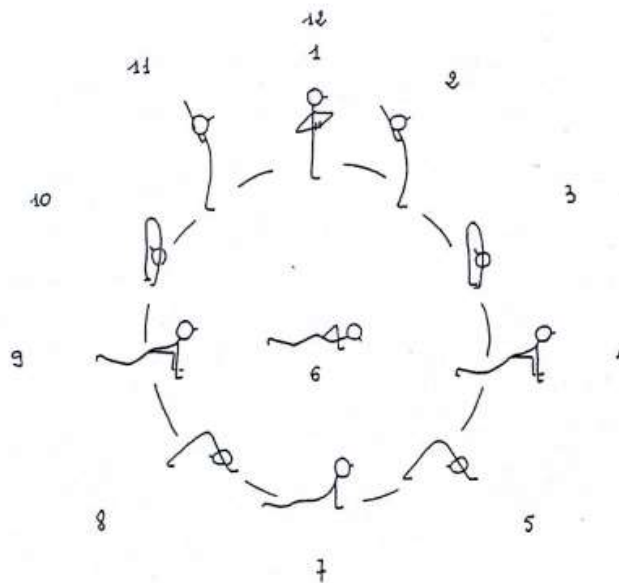
→ voir les autres pages : ouvertures branches

## SURYA NAMASKARA

SURYA NAMASKARA est une succession de mouvements composés d'ouvertures et de fermetures qui permet une mobilisation de tout le corps .

Ses effets physiologiques sont nombreux :

- l'ensemble des muscles ( face antérieure et postérieure du corps, bras, jambes, épaules ) est sollicité en étirement ou contraction
- la colonne vertébrale s'assouplit ainsi que les articulations
- les organes abdominaux sont alternativement étirés ou pressés ce qui améliore leur fonctionnement
- la respiration est activée, synchronisée avec les mouvements, elle est amplifiée et permet une augmentation des capacités pulmonaires, une bonne oxygénation, une élimination des toxines
- la répétition de la série de mouvements provoque la sudation favorisant ainsi l'élimination
- la circulation du sang est accélérée
- les différents mouvements agissent sur les systèmes glandulaires



Pour que SURYA NAMASKARA soit complet, le pratiquant doit recommencer la série des 12 mouvements en allongeant la jambe droite en arrière ( au lieu de la gauche ) dans le quatrième mouvement, puis en ramenant la jambe droite ( au lieu de la gauche ) dans le neuvième mouvement.

D'autre part l'ensemble de ces 2 séries est à répéter 12 fois .

# SURYA NAMASKARA

## LA SALUTATION AU SOLEIL



Expirez



Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez



Pause à vide



Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez



Inspirez



Expirez

# LES 12 POSTURES DE BASE

- Pratiquez le matin ou le soir avant les repas.
- Commencez par la salutation au soleil. Synchronisez la respiration avec chaque mouvement.
- Les asanas doivent être exécutées lentement, en restant dans la détente.
- Entre les asanas, afin d'éviter la fatigue, détendez-vous en Savasana (posture du cadavre) en respirant profondément six à huit fois.
- Concentrez-vous sur chaque posture et essayez de ne pas laisser vagabonder votre esprit.
- Après avoir terminé les asanas, détendez-vous une dizaine de minutes en Savasana.



**1 LA POSTURE SUR LE TÊTE**  
*Sirshasana*



**2 LA POSTURE SUR LES ÉPAULES**  
*Sarvangasana*



**3 LA CHARRUE**  
*Halasana*



**4 LE POISSON**  
*Matsyasana*



**5 LA FLEXION AVANT ASSISE**  
*Paschimothasana*



**6 LE COBRA**  
*Bhujangasana*



**7a LA DEMI-SAUTERELLE**  
*Ardha Salabhasana*



**7b LA SAUTERELLE COMPLÈTE**  
*Salabhasana*



**8 L'ARC**  
*Dhanurasana*



**9 LA DEMI-TORSION VERTÉBRALE**  
*Ardha Matsyendrasana*



**10a LE CORBEAU**  
*Kakasana*



**10b LE PAON**  
*Mayurasana*



**11 LA FLEXION AVANT**  
*Pada Hasthasana*



**12 LE TRIANGLE**  
*Trikonasana*



**LA RELAXATION FINALE**  
*Savasana*



Centre Sivananda de Yoga Vedanta

[www.sivananda.org/paris](http://www.sivananda.org/paris) • [www.sivananda.eu](http://www.sivananda.eu)

## Classification des postures (9 catégories possibles)

- Mobilisations articulaires

le chat 

- Flexions (avant)

la pince   
 la mouette   
 la table   
 l'oeuf   
 la barque   
 yoga-mudra 

- Extensions (arrière)

l'hirondelle   
 le chameau   
 l'arc 

- Inclinaisons latérales

la lune   
 la demi-lune 

- Torsions

torsion au sol   
 matsyendra 

- Postures inversées

la tête de lièvre   
 le trépiéd 

la chandelle 

- Postures d'équilibre



l'arbre   
 la danse 

- Postures d'assise

la posture parfaite   
 le diamant 

la grenouille 

- Postures de relaxation

shavasana   
 le crocodile 

Cl. Ma séance de Yoga, André Van Lysebeth, Flammarion

## DESCRIPTION DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DE POSTURES

Extraits du livre « ASANA, PRANAYAMA, MUDRA, BANDHA » de Swami Satyananda Saraswati

### ***LES ASANAS DE FLEXION AVANT***

Les postures de ce groupe sont particulièrement importantes car elles étirent et tonifient les muscles rachidiens, assouplissent et fortifient les muscles dorsaux, massent puissamment les viscères. La souplesse du dos est capitale pour la bonne santé. Il apparaît en effet que les personnes ayant un dos souple jouissent d'une bonne santé et de plus grande vitalité alors que celles qui ont le dos raide sont affligées de toutes sortes de maux, douleurs ou maladies. Les étudiants peuvent remarquer d'ailleurs une amélioration au niveau santé conjointe à un changement de leur attitude face à la vie.

Les débutants aussi bien que les personnes ayant un travail sédentaire commenceront par trouver ces exercices difficiles à faire, car ils n'ont pas l'habitude de se pencher en avant. Ils devront patiemment, sans effort excessif, habituer leur dos à fléchir davantage. Même les dos les plus raides finiront par s'assouplir et l'étudiant sera tout étonné des résultats obtenus, et ce, au-delà même de ce qu'il croyait possible.

Il ne faut jamais obliger le dos à se plier sous peine de lésions plus ou moins graves. Laissez le temps aux muscles de s'allonger à leur propre rythme ! Il suffit de pratiquer régulièrement et d'attendre le résultat *sans forcer*.

Ne faites pas toutes les postures de flexion à la file. Choisissez-en deux que vous perfectionnerez pendant quelques semaines. Plus tard, vous en ajouterez d'autres, et vous serez étonné de les trouver faciles à exécuter, grâce à la souplesse dorsale acquise par la pratique des deux premiers asanas.

## ***LES POSTURES D'EXTENSION ARRIÈRE***

Les postures d'extension fléchissent la colonne vertébrale en arrière et en même temps étirent les muscles abdominaux.

Ainsi, les muscles contrôlant le maintien de la colonne, tonifiés et développés, assument leur rôle de protection vertébrale et préviennent les douleurs dorsales.

Les nerfs spinaux qui émergent à chaque espace intervertébral se trouvent également renforcés, ce dont bénéficie l'organisme dans son ensemble puisque ces nerfs commandent tous les organes et muscles du corps.

Le long de la colonne, et reliés aux nerfs spinaux, s'étagent les systèmes nerveux sympathique et parasympathique dont le rôle est d'équilibrer l'activité des organes : le système sympathique tend à les activer au maximum, le système parasympathique tend à les ralentir au minimum. Leur fonctionnement simultané maintient l'activité organique à un niveau moyen quelles que soient les circonstances.

Les postures d'extension, par leur action sur l'ensemble de ces systèmes, sont donc d'une importance capitale pour le bon fonctionnement et la santé de l'organisme.

La circulation sanguine est assez "paresseuse" dans le dos. Le sang y stagne et les toxines en s'accumulant nuisent à l'activité des muscles et des nerfs.

Les postures d'extension, qui activent vigoureusement la circulation, contribuent à chasser un sang chargé de toxines pour faire place à un sang neuf riche en oxygène.

Pendant les postures, l'étirement imposé aux muscles abdominaux — particulièrement aux grands droits — comprime les viscères et les masse en profondeur, ce qui représente une aide efficace pour leur bon fonctionnement.

Trois de ces postures sont particulièrement remarquables si elles sont pratiquées conjointement. Ce sont :

- Bhujangasana,
- Shalabhasana,
- Dhanurasana.

Elles agissent sur toute la colonne vertébrale, sur les nerfs, sur tout le dos et compriment les organes pelviens et abdominaux.

Leur pratique quotidienne est facteur de bonne santé.



## ***LES POSTURES DE TORSION***

Les quelques asanas de cette série complètent les postures de flexion et d'extension. Toute séance devrait en comprendre au moins une, placée de préférence à la suite des asanas de flexion et d'extension, car les torsions sont particulièrement indiquées pour éliminer toute tension dans le corps et, surtout, dans le dos. La torsion imposée à la colonne vertébrale et à l'ensemble du tronc développe les muscles, délie la colonne vertébrale et stimule les nerfs rachidiens. De plus, elle est excellente pour les organes abdominaux qu'elle étire et comprime alternativement, selon la torsion du corps dans un sens ou dans l'autre.

Les débutants devront veiller à ne pas accentuer la torsion au-delà de leurs possibilités. Il faut laisser aux muscles le temps de s'adapter. Après quelques semaines de patience et de persévérance, l'effort exigé sera récompensé par une amélioration de la santé et une vitalité accrue.

## **LES POSTURES INVERSÉES**

Voici un groupe de postures particulièrement importantes par leur action sur le cerveau et le corps dans son ensemble. Mais il est essentiel que ces postures soient pratiquées correctement faute de quoi elles n'apportent rien et peuvent même, à la limite, être nuisibles. Les postures inversées accélèrent la circulation sanguine dans le cerveau, oxygénant ainsi des millions de neurones et chassant les toxines accumulées. Cette action s'étend au corps dans son homogénéité : tous les organes (muscles, nerfs, etc.) se trouvent stimulés au maximum de leur possibilité. La puissance de pensée, de concentration et la capacité de soutenir un effort continu sont améliorées. L'anxiété, le stress et la névrose s'atténuent, voire même disparaissent si les postures inversées sont pratiquées régulièrement. L'afflux de sang frais au cerveau permet à l'hypophyse — chef d'orchestre du système endocrinien — d'agir avec une efficacité accrue. Cette glande influant sur toute notre personnalité, le processus de la pensée aussi bien que l'action physique, en relation avec le cerveau, bénéficient largement de cette stimulation.

Le sang qui tend à stagner dans les membres inférieurs et dans l'abdomen se trouve drainé vers le cœur, puis vers les poumons. Le gaz carbonique est rejeté laissant place à l'oxygène inspiré. Celui-ci, absorbé par le sang, est envoyé dans toutes les parties du corps où il alimente les cellules, véritables briques de cet édifice qu'est l'organisme.

Pendant les postures inversées, la respiration devient lente et profonde, d'où une expulsion maximum du gaz carbonique et de la prise d'oxygène. La plupart des gens, par une respiration incorrecte, privent leur corps d'oxygène : inspirations trop courtes, expirations insuffisantes qui laissent trop d'air résiduel dans les poumons. Les postures inversées favorisent une respiration correcte et un fonctionnement normal des poumons. Même si cette action ne dure que quelques minutes, elle suffit à apporter d'innombrables bienfaits à l'étudiant.

### **Précautions à prendre pour la pratique des postures inversées**

- a) Attendre au moins trois heures après les repas.
- b) Ne pas faire de postures inversées immédiatement après un effort violent, mais attendre environ une demi-heure pour permettre au corps d'éliminer les toxines provoquées par l'effort musculaire.
- c) Éviter ces postures en présence de toute maladie qui affecte la pureté du sang. Pour plus de sûreté, prendre conseil auprès d'un médecin.
- d) Ne pas pratiquer dans une pièce où les meubles peuvent gêner une éventuelle chute. En cas de chute, ne pas se raidir : le corps doit être souple, relâché.
- e) Les débutants doivent aborder ces postures avec ménagement. Garder la posture quelques secondes, puis progressivement en augmenter la durée jusqu'à ce que celle-ci soit confortablement tenue.
- f) En cas de malaise pendant la posture, cesser immédiatement.
- g) Prévoir une couverture suffisamment épaisse pour éviter tout dommage à la tête ou au cou, mais ne jamais pratiquer sur un matelas, un sommier métallique ou un matelas gonflé d'air.
- h) Prendre la posture lentement et en douceur.
- i) Faire toujours suivre les postures inversées par shavasana, puis se reposer jusqu'au retour à la normale de la respiration et du rythme cardiaque.

## ***LES POSTURES D'ÉQUILIBRE***

Cette série de postures développe le sens de l'équilibre et apporte d'innombrables bienfaits (qui seront décrits avec chaque posture). Les postures d'équilibre améliorent la coordination entre les différentes parties de l'organisme, permettant ainsi des gestes efficaces et harmonieux. Nombre de personnes gâchent leur énergie par manque de synchronisation dans leurs mouvements. Résultats : peu d'efficacité pour beaucoup d'efforts. Ces postures développent le centre du cerveau qui ordonne les mouvements justes, les déplacements harmonieux, la beauté des gestes.

Le maintien de l'équilibre exige une grande concentration, ce qui améliore la puissance de concentration de l'étudiant dans bien d'autres domaines. lui donne un bon équilibre nerveux, fait disparaître le stress, l'anxiété, l'inquiétude. Si vous vous sentez tendu, pratiquez une ou plusieurs de ces postures le plus longtemps possible, à tout moment.

La plupart des débutants trouvent ces postures difficiles — la vie quotidienne ne permet pas de développer le sens de l'équilibre — mais le corps s'adapte très vite, et ce sens de l'équilibre se développe très bien au bout de quelques semaines de pratique.

Pour la réussite de ces poses, il est capital de focaliser son attention ; il suffit, pour cela, de fixer un point sur un mur ou au sol. Les postures difficiles au premier abord pourront être progressivement tenues pendant de longs moments.

## POSTURES DE RELAXATION

On n'insistera jamais assez sur l'importance des postures de relaxation. Elles doivent être pratiquées juste avant la séance d'asanas mais aussi à tout moment quand la fatigue se fait sentir. Au premier abord, les asanas de ce groupe paraissent aisées. Pourtant, leur exécution correcte s'avère assez difficile car tous les muscles doivent être consciemment détendus. Or, la plupart des gens pensent avoir complètement relâché leurs muscles alors qu'en fait une tension subsiste encore dans certaines parties du corps.

Dans ce monde moderne voué à la science, nombreux sont les individus soumis aux multiples stressés et angoisses qui les assaillent. Ils ont beaucoup de peine à se détendre, même pendant leur sommeil. Les asanas qui suivent leur seront très utiles pour induire dans leur corps le repos dont ils ont tant besoin.

Il existe une méthode particulièrement simple, bien que très efficace, qui repose à la fois le mental et le corps. C'est la technique de *yoga nidra*. Après une dure journée de travail, ou bien juste avant de s'endormir, cette pratique sera la bienvenue. Elle consiste à se coucher en *shavasana* (voir plus loin) et à faire circuler la conscience à travers les différentes parties du corps. En d'autres termes, il faut percevoir, d'abord et seulement, la main droite en sentant son contact avec le sol. Puis, lentement, et tour à tour, il faut prendre conscience du pouce, de l'index, du majeur, de l'annulaire, de l'auriculaire, de la paume, du poignet, du coude, de l'aisselle, du côté droit du corps, de la fesse droite, de la cuisse droite, du genou, du mollet, du talon, de la plante du pied, du gros orteil, de chacun des petits orteils, puis de tous les orteils ensemble.

L'exercice est repris avec le côté gauche du corps, puis se continue avec les parties de la tête et du tronc. Assurez-vous que chaque partie du corps se relâche et vous donne l'impression de s'enfoncer dans le sol.

Reprenez la rotation plusieurs fois : toutes les tensions du mental et du corps disparaîtront à coup sûr.

C'est une description très succincte de l'une des techniques de *yoga nidra*. Pour plus de détails, le lecteur est invité à travailler avec un professeur de yoga et à lire le livre traitant de ce sujet (*Yoga Nidra*, Éditions Satyanandashram, Paris).

