

pas le plus important. En effet, l'important est d'amener le mental à un silence intérieur, silence qui est favorisé par la conscience permanente des sensations internes, des phases du souffle et surtout de la pause du souffle qui incite à l'immobilité des pensées.

A propos de la pratique : notions très importantes de DOUCEUR et de FERMETÉ

" Il n'y a que les personnes qui ont de la fermeté qui puissent avoir une véritable douceur."

Si la respiration est normale et continue et la posture immobile alors que la pensée divague, cela n'apportera qu'un bienfait physique. De plus, il se crée une autorégulation ; lorsque l'on force sur la posture, on ne peut retenir le souffle ; lorsque l'on force sur le souffle, on ne peut tenir la posture. Un critère fiable

Il faut consolider le physique pour construire le psychique.

pour une bonne pratique est qu'elle n'occasionne pas d'essoufflement ou tout autre sensation de désagrément. Ce travail de synchronisation qui devient spontané avec la pratique régulière, est la clé pour amener l'élève à une dimension globale du yoga.

Si vous souhaitez que nous publions d'autres dossiers dans les prochains numéros, merci de nous écrire pour nous en faire part.

Faut-il mieux pratiquer en groupe ?

Le lieu de pratique va seul limiter le nombre de participants. En effet, de même qu'il est plus facile de chanter en groupe que de chanter seul, plus le groupe est important, plus c'est facile de se concentrer, de se laisser bercer par le rythme des postures et du souffle. Cette union du groupe dans le silence intérieur est aussi un aspect important de la pratique du yoga.

Peut-on pratiquer seul ?

Pratiquer seul n'est pas recommandable au tout début, car on peut, sans s'en apercevoir,

Les postures (ASANA), les respirations (PRANAYAMA), la relaxation (YOGA-NIDRA), le tout guidé par la concentration vont nous aider à mieux faire circuler notre énergie (PRANA).

répéter des erreurs. Il est indispensable d'apprendre avec un professeur compétent. Après avoir acquis une certaine assurance dans la pratique, il est souhaitable de pratiquer seul, tout en conservant une pratique collective avec un professeur. Si l'on veut pratiquer seul, on peut faire une petite séance de 15 à 30 minutes, le plus régulièrement possible (tous les jours étant l'idéal) sans choisir des postures difficiles mais des postures qui ont été assimilées durant la pratique collective. □

LES BASES DE LA PRATIQUE DU YOGA

Conditions nécessaires

Comme pour tout apprentissage, oublier toutes les habitudes corporelles dues à d'autres pratiques ; et d'autant plus pour le yoga, éviter toutes idées préconçues.

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

Choisir un endroit calme, propre, aéré (il n'est pas nécessaire d'être en plein air), le plus neutre possible pour éviter de susciter les associations d'idées.

Il est recommandé de pratiquer le ventre vide et au moins deux ou trois heures après un repas.

Le yoga étant une discipline psychosomatique, le contexte et la disposition d'esprit sont importants pour que le bénéfice soit complet.

Comment pratiquer ?

L'élément dominant est le rythme et la régularité tant sur le plan des différentes phases

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

des postures et la succession des postures elles-mêmes, que sur les phases du souffle.

En effet, chaque geste doit être fait avec lenteur et harmonie en alternance avec des phases d'immobilité, soit pour la phase importante de la posture, soit pour le moment de relaxation entre deux postures.

Une fois installé dans la posture proprement dite, il faut "ne pas forcer", ce qui est une notion subjective qu'il faut donc préciser. Il peut y avoir plusieurs dominantes dans les postures, mais le plus souvent c'est l'étirement musculaire, à ne pas confondre avec la souplesse car la souplesse est simplement la conséquence de l'étirement musculaire, mais non un but. Pour bien doser l'effort, il faut se placer sur le plan des sensations internes et non pas sur le plan d'un résultat extérieur. Prenons par exemple la posture Pascimot-tasana dite "la pince" : assis, flexion du tronc vers les deux jambes tendues en avant.

. sur un plan extérieur :

- vouloir poser la tête sur les genoux,
- faire comme le voisin,
- faire comme la photo, etc...

Le yoga est une quête et non une conquête.

. sur le plan de la sensation :

- sentir l'étirement harmonieusement réparti de la partie postérieure du corps depuis la nuque jusqu'au bassin, voire jusqu'aux talons. Se concentrer sur le nombril qui rentre dans l'abdomen.

Cet exemple montre bien ici que l'aspect extérieur n'est pas toujours le critère d'une posture bien exécutée. Il faut signaler que toutes les postures présentées dans cette revue ne doivent pas susciter le découragement ! En

effet, il est normal, ne serait-ce que sur un plan esthétique, que nous présentions ces postures avec des sujets qui peuvent en développer les aspects extrêmes, ce qui permet de bien comprendre dans quelles directions il faut placer l'effort. Il est bien entendu qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une souplesse extrême pour pratiquer correctement le yoga. Pour en revenir au plan des sensations, l'étiement ne doit pas provoquer de tensions parasites en dehors de la région concernée, ce qui fait que paradoxalement, il faut bien souvent d'abord relâcher tout le corps pour pouvoir réellement bien l'étirer. Néanmoins, dans bien des postures, il y a équilibre subtil d'une certaine fermeté liée à un certain relâche-

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

ment, mais ceci s'acquiert et se comprend mieux avec l'expérience.

Bien que la pratique des postures nécessite parfois un effort musculaire important, cela ne doit pas créer de tensions psychiques, de sensations pénibles, et de mouvements incontrôlés.. "La posture est immobile, ferme et agréable".

Comment respirer ?

Un cycle respiratoire comprend trois phases : Inspiration - Suspension du souffle - Expiration (ou inversement). La plupart des postures peuvent et doivent être faites selon ce rythme respiratoire. La phase immobile de la posture correspond à la phase de suspension du souffle, ou pause, qui ne doit pas être une rétention du souffle avec blocage physique important. Naturellement, la respiration doit

être parfaitement libre, sans bruit, uniquement nasale et encore une fois naturelle, c'est-à-

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 ÊTRE.

dire qu'il ne faut pas inspirer (ou expirer) au maximum, ce qui entraînerait une surtension musculaire, un envie pressante d'expirer (ou d'inspirer), voire même une hypertension sanguine. Il faut simplement avoir la sensation d'avoir rempli (ou vidé) l'intérieur du corps, après quoi la suspension de souffle devient spontanée et sans effort.

Cette suspension de souffle peut être chez le débutant un simple temps de pause respiratoire, aussi bref soit-il, mais néanmoins indispensable.

Le processus respiratoire est simple : à l'inspiration tout le volume du tronc augmente (comme un ballon de baudruche) et à l'expiration tout ce volume diminue. Étant donné que ceci est une sensation interne, ce processus peut être perçu sur tout l'ensemble du corps. Si les postures sont exécutées correctement, le souffle se placera naturellement là où il le faut. Ainsi, dans la phase importante de la posture, il y a immobilité du corps, du souffle et du mental.

Au début, la synchronisation des phases du souffle avec les phases de la posture est difficile. On peut éventuellement en faire abstraction dans les tous premiers temps, mais ne surtout pas oublier que, c'est l'aspect qualitatif qui est le plus important. C'est pour cela que le temps de tenue d'une posture n'est

UNE SEANCE QUOTIDIENNE

Commencer par 1 à 3 salutations au soleil (Suryanamaskar Yoga et Vie n°5)



Ardha Chakrasana

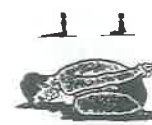


Trikonasana



Parivritta Trikonasana

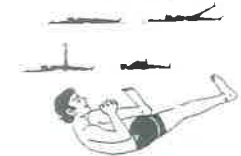
Faire les postures de chaque côté. Pratiquer aussi Tadasana (la posture du palmier)



Yoga mudra



Pashimottasana



Pavan mukatasana

Pratiquer aussi : Maha mudra (Y et V n° 4) et Upavista Urga Konasana (Y et V n° 47)



Halasana



Sarvangasana



Bhujangasana



Vrikshasana



Shavasana



Padmasana

Si vous n'avez que peu de temps à consacrer à votre séance de yoga, il vaut mieux supprimer quelques postures mais toujours garder la relaxation finale en Shavasana qui est essentielle.