

Namasté!

CONSEILS DE  
BIENVENUE  
POUR LA PRATIQUE  
DU HATHA YOGA

Kurmasan

La petite tortue



Quelques conseils et infos pour la pratique du yoga :

- il est préférable de ne pas manger juste avant de venir à votre cours de yoga; en effet nos énergies sont déjà suffisamment mobilisées à digérer les contrariétés quotidiennes...
- avoir une tenue confortable qui vous laisse toute liberté de mouvement mais être suffisamment couvert pour ne pas avoir froid surtout pour les séances de relaxation
- se faire confiance et respecter votre corps en étant dans un état d'esprit de lâcher- prise et non de compétition (y compris avec soi-même...)

Qu'attendre de la pratique du yoga?

Il nous est impossible de fonctionner sans attentes, alors voici quelques bienfaits du yoga:

Dans un premier temps, avec une pratique régulière, les petits problèmes de santé, les douleurs de dos s'estompent et l'on se sent plus détendu et en meilleure forme.

Dans un deuxième temps, la maîtrise du souffle nous permet d'aborder la vie quotidienne avec plus de recul et de sérénité.

Au final, nous espérons retrouver puissance et liberté.

1) La méthode:

Les pratiques du hatha-yoga ne s'adressent pas au corps physique mais au corps énergétique.

Quelques notions élémentaires sur la structure énergétique:

Tout d'abord notre **axe central** (sushumna) et ses centres ou roues d'énergie (les chakras):

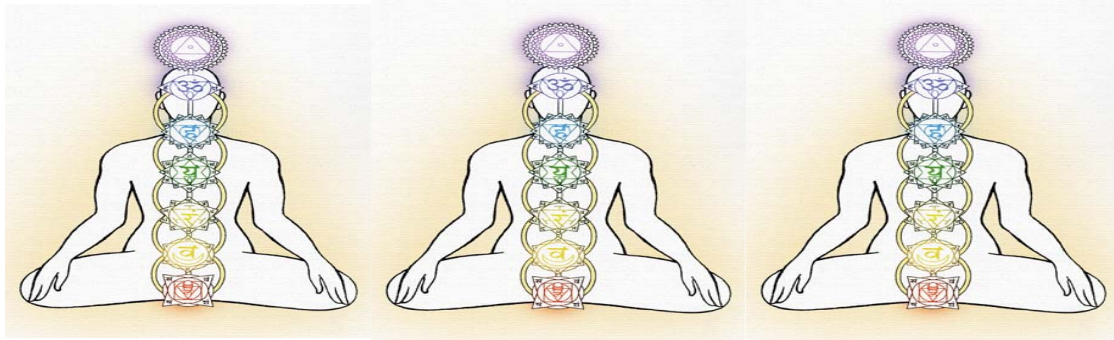
- *Le centre de la base:* symbolisé par un carré jaune, relié à l'odorat et à l'élément terre et le bija LAM.
- *Le centre du pubis:* symbolisé par un croissant de lune, relié au goût et à l'élément eau et le bija VAM.
- *Le centre du ventre:* symbolisé par un triangle rouge pointe en bas, relié à la vue et à l'élément feu et le bija RAM.
- *Le centre du coeur:* symbolisé par 2 triangles enlacés, relié au toucher et à l'élément air et le bija IAM.
- *Le centre de la gorge:* symbolisé par la pleine lune, relié à l'ouïe et à l'élément éther (ou espace) et le bija HAM.
- *Le centre du front:* symbolisé par la pleine lune avec deux pétales et le bija OM.

Chacun de ces centres a des propriétés spécifiques et commande certaines fonctions et organes du corps physique. La pratique du yoga permet de rééquilibrer ces différents centres afin d'obtenir un fonctionnement harmonieux dans notre corps.

Puis, les **canaux latéraux** (nâdî):

- Le canal **lunaire** (ida) qui, suivant les circonstances, est visualisé comme un arc de cercle situé sur la gauche de notre axe central reliant les centres de la base et du front ou comme un serpent passant par les différents centres.
- Le canal **solaire** (pingala) qui, suivant les circonstances, est visualisé comme un arc de cercle situé sur la droite de notre axe central reliant les centres de la base et du front ou comme un serpent passant par les différents centres.

(voir image)



## 2) **La respiration :**

Nous respirons de façon machinale et en général notre souffle fait ce qu'il veut en fonction des événements de la vie: il se bloque en cas de frayeur ou de grande joie, monte dans la gorge ou la poitrine en cas d'angoisse ou d'effort, s'accélère en cas de peur...mais il est rarement ample et profond! Nous allons donc apprendre à rythmer notre souffle, c'est-à-dire que le rapport entre les phases d'inspiration, de rétention à poumons pleins, d'expiration et de rétention à poumons vides sera fixé en fonction des effets recherchés.

Le cas le plus fréquent sera une respiration dans l'axe central; celui-ci sera visualisé (imaginé) comme un "tube" allant de l'anus à la fontanelle avec un point rouge en bas, symbole de l'énergie, et un point blanc en haut, symbole de la conscience. Le souffle ira du point rouge au point blanc lors de l'inspiration et du point blanc au point rouge lors de l'expiration.

Ces techniques respiratoires vous permettront de contrôler votre souffle dans la vie de tous les jours et donc de garder calme et maîtrise en cas de situations difficiles.

## 3) **Les postures (asanas) :**

Toute posture va s'accompagner d'une respiration précise, de la contraction de l'anus (**mulabandha**), de la fixité du regard physiologique, d'un son (bija, mantra) pour maîtriser le mental. Les postures vont rapidement mettre en évidence quelques blocages, des hanches, des épaules, du dos en particulier; visualiser le souffle dans l'axe va vous paraître très difficile au début...

Que faire? Surtout ne pas perdre le sens de l'humour et le sourire, garder l'**immobilité** dans la posture, se concentrer sur la visualisation et surtout rester dans le silence intérieur (ne pas faire de commentaires).

L'unité de la pensée, du souffle et de l'énergie vous permettra de passer dans un autre registre et votre corps physique s'assouplira malgré vous!

La grande difficulté, vous l'aurez compris, est de faire taire le tourbillon incessant des pensées ordinaires et de fixer notre mental sur "le travail" demandé.

Mais franchement, les résultats vous feront vite oublier les difficultés initiales.

## 4) **Yoga et vie quotidienne :**

La régularité dans la pratique est un facteur important (une séance par semaine est un bon début, deux séances vont permettre des améliorations rapides) mais l'idéal est de consacrer ¼ d'heure chaque jour à votre pratique.

Surtout, l'attention au souffle, à vos énergies, doit devenir un réflexe dans votre vie de tous les jours.

Le yoga est un travail en profondeur. Bien sûr le corps est concerné, les effets sur celui-ci sont réels.

Mais il n'y a pas que ça. Ses techniques agissent sur les énergies profondes de l'organisme. Grâce à la maîtrise de la respiration on peut "re-régler" ces énergies et ainsi améliorer la santé, l'état nerveux et émotif. La respiration et la concentration rendent possible le contrôle mental en apprenant à maîtriser ses pensées. Diriger ses pensées selon sa propre volonté revient à **diriger sa vie**.

Nous vous souhaitons une bonne pratique.