

# INTRODUCTION

En tant qu'institutrice de yoga, je vois de nombreuses personnes tirer profit de leurs cours de yoga hebdomadaires – leurs postures s'améliorent, leur respiration se fait plus profonde et plus lente, elles deviennent plus à l'aise dans leur corps. Cependant, je sais aussi que dans les épreuves de la vie, quand vous canalisez toutes vos ressources pour gérer votre stress, le yoga peut très bien être la dernière chose à laquelle vous pensez. C'est pourtant à ce moment précis qu'il pourrait vous être le plus utile. Si vous croyez être trop occupé ou trop stressé pour faire du yoga, ce petit livre est fait pour vous !

Ce livre vous donnera tout ce dont vous aurez besoin pour faire au yoga une place dans votre vie quotidienne : quelques informations générales sur ses origines ; quelques postures simples, des exercices de respiration et de méditation à essayer ; et une sélection de citations pour vous inspirer. Vous exercer à quelques postures chaque jour peut libérer la tension dans le cou et dans les épaules, réduire les maux de dos et vous aider à vous sentir de nouveau à l'aise dans votre corps. Faire un simple exercice de relaxation quand vous arrivez chez vous après une journée de travail peut vous éviter d'importer vos soucis professionnels dans votre vie de famille. Passer quelques minutes à méditer en silence avant d'aller vous coucher peut améliorer la qualité de votre sommeil. Ces

## INTRODUCTION

pratiques ne sont pas difficiles à apprendre par vous-même, et une fois que vous vous y serez essayé et que vous aurez ressenti leurs bienfaits, vous vous demanderez comment vous avez pu vous en passer.

Plus important encore : le yoga ne se résume pas à la réalisation de postures. C'est une méthode pratique pour rendre votre vie meilleure dans tous les domaines. Si vous êtes trop raide ou trop souffrant pour réaliser les postures que propose ce livre, essayez les exercices de respiration et de méditation du chapitre 3, ou apportez peut-être quelques changements à votre alimentation, selon les recommandations que vous trouverez au chapitre 4. Toutes ces suggestions font partie du yoga et peuvent vous aider à développer une attitude plus positive dans la vie, et à apporter l'équilibre et l'harmonie dans votre esprit et dans votre corps.

Les exercices que vous trouverez dans ce livre ont été élaborés à partir de ma propre pratique quotidienne. Ils ne sont pas particulièrement difficiles, astreignants ou sportifs. Ils sont simplement ce dont j'avais besoin pour mener une vie meilleure, et j'en profite pour remercier mes enseignants. J'espère que vous trouverez vous aussi dans le yoga un moyen de vivre mieux.

# CHAPITRE

## La pratique du yoga

Le yoga est une tradition séculaire qui a vu le jour il y a plus de deux mille ans afin d'aider l'humanité à atteindre l'épanouissement personnel ou l'illumination. Les Occidentaux ont une vision duale du yoga : il est considéré d'un côté comme mystique et ésotérique ; de l'autre, simplement comme un système d'exercices.

En pratique, les techniques de yoga commencent par la santé du corps physique comme moyen d'améliorer le bien-être mental, émotionnel et spirituel. Le yoga inclut la pratique de postures et d'exercices de respiration qui, en dépit de leur ancienneté, sont tout à fait appropriés à l'être humain moderne, car ils constituent une façon équilibrée et holistique de faire face aux stress et aux tensions de nos vies.

# UN

Vous vous mettez peut-être au yoga parce que vous avez envie de développer une plus grande souplesse dans vos membres, ou parce que vous voulez atteindre un plus grand sentiment de quiétude, ou parce que vous cherchez une certaine compréhension spirituelle. Quelle que soit votre motivation pour commencer à faire du yoga, vous ne tarderez pas à découvrir que le yoga devient vite important et agréable dans la vie de tous les jours.

Dans ce chapitre, nous nous intéresserons aux origines et aux buts du yoga. Vous trouverez des conseils pratiques quant à la façon d'aborder les postures, la respiration et les méditations. Lisez ce chapitre avant de tenter un exercice de ce livre – il vous aidera à réaliser les postures en toute sécurité et à tirer le meilleur parti de votre pratique.

## QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le yoga remonte à plusieurs milliers d'années, à l'époque de la culture védique (vers 2800 avant J.-C.). Après être devenu l'une des traditions philosophiques en Inde, le yoga a continué à évoluer au fil des générations d'enseignants et d'adeptes. Par conséquent, de nombreuses variantes se sont développées au fil des siècles. L'une d'elles en particulier, le Hatha yoga, a acquis une grande popularité en Occident en tant que moyen de se détendre et d'améliorer sa santé. Le Hatha yoga utilise un ensemble de postures physiques, de procédés de purification et d'exercices de respiration pour concentrer l'esprit en vue de la méditation et de la voie du yoga, appelée *raja* (« royal ») yoga.

Pour la plupart des gens, le terme « yoga » évoque l'image de quelqu'un assis dans la position du lotus, l'air paisible. Cependant, le mot « yoga » peut se traduire par « union » ou, de manière plus recherchée, par « relier les fils de l'esprit les uns aux autres ». Effectivement, Patanjali, l'auteur du *Yoga sutra* (vers 200 avant J.-C.-200 après J.-C.) définit le yoga comme *yogasgcittavrttinirodhah*, ce qui se traduit à peu près par : « Le yoga est la capacité à concentrer l'esprit sur un seul point sans distraction. » Aucune mention de la position du lotus ! Tandis que le yoga est une discipline physique, il utilise

## LA PRATIQUE DU YOGA

le corps et la respiration pour développer la conscience de soi et la clarté mentale.

Dans l'Occident moderne, nombreux sont ceux qui sont obsédés par le corps. Cela étant, il n'y a rien d'étonnant à ce que nous ayons sauté sur cette pratique avec autant d'enthousiasme – elle favorise indubitablement un corps plus beau et plus sain. Cependant, ce qu'il y a de plus merveilleux – et de plus important – dans le yoga, c'est que ses bienfaits incluent un esprit plus calme et plus concentré. Quand vous commencerez à faire du yoga, vous ne vous intéresserez peut-être qu'aux avantages physiques qu'il procure – ils constituent une bonne motivation ! Toutefois, vous ne tarderez pas à découvrir que les postures de yoga vous remontent le moral et améliorent votre état d'esprit. Après plusieurs mois de pratique régulière, vous vous apercevrez peut-être même que vous êtes en train d'acquérir une perspective plus claire sur la vie. Si cela se produit, c'est que vous êtes entré dans une phase différente de votre pratique du yoga et qu'il est maintenant temps pour vous de vous détacher de toute préoccupation concernant le corps pour entamer le voyage de votre réflexion intérieure. Lisez les deux pages suivantes pour connaître les dix meilleures raisons de faire entrer le yoga dans votre vie.

## DIX BONNES RAISONS DE FAIRE DU YOGA

1. Le yoga n'est pas réservé aux athlètes, aux pop-stars et aux top-models ! Le yoga est fait pour tout le monde : les jeunes et les vieux, les hommes et les femmes, les personnes en bonne santé et les personnes malades. Le yoga peut toujours être adapté à vos besoins individuels, quelle que soit votre situation.

2. Même si vous êtes confronté à de nombreuses épreuves dans la vie, il est facile de se mettre au yoga et vous en ressentirez tout de suite les bienfaits, notamment la détente. De plus, une fois que vous aurez commencé à vous exercer régulièrement, le yoga vous aidera à mener votre vie avec une positivité et un enthousiasme accrus.

3. Le yoga est sans danger. Tandis que d'autres types d'exercice risquent de fatiguer votre cœur, vos muscles et vos articulations, le yoga, quand il est pratiqué convenablement (dans la conscience de vos limites physiques), est un exercice totalement inoffensif.

4. Le yoga ne nécessite aucun équipement particulier. Même s'il existe des accessoires qui peuvent rendre votre pratique

## LA PRATIQUE DU YOGA

plus agréable, la seule chose dont vous avez vraiment besoin pour faire du yoga, c'est vous.

5. Le yoga tonifie les voies respiratoires et vous aide à respirer pleinement, plus profondément et plus aisément (augmentant ainsi l'apport d'oxygène), ce qui améliorera votre bien-être physique et mental.

6. Le yoga améliore l'efficacité des différents systèmes de votre organisme, facilitant la digestion, l'assimilation des nutriments et l'élimination des toxines.

7. Le yoga améliore la qualité du sommeil, de sorte que lorsqu'on se réveille, on se sent revigoré et plein de vitalité.

8. Le yoga donne de l'énergie et aide à la canaliser efficacement afin qu'elle ne soit pas gaspillée en tension, en stress et en négativité.

9. En mettant en application les techniques du yoga, vous ferez l'expérience d'une véritable tranquillité extérieure, qui finira par vous aider à atteindre aussi un état profond de paix et d'harmonie intérieures.

10. Le yoga est une activité amusante !

## SOURCES D'INSPIRATION

*Le pranayama [contrôle de la respiration]  
est la régulation de l'inspiration, de l'expiration  
et de la suspension de la respiration. En surveillant  
la durée de ces phases, vous pouvez rendre  
la respiration longue et subtile.*

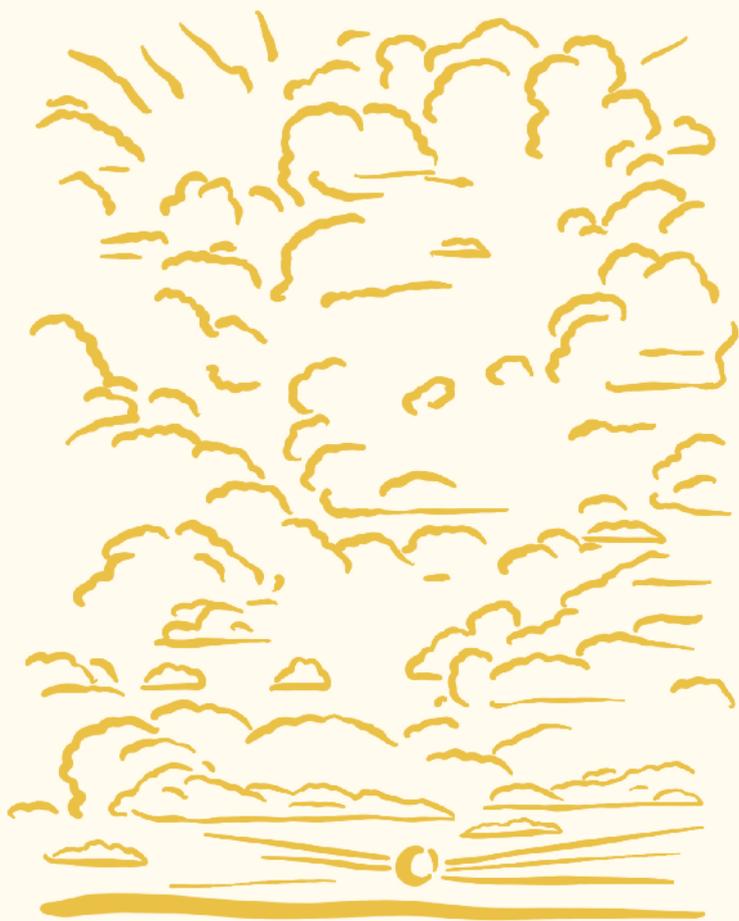
PATANJALI

YOGA SUTRA (VERS 200  
AVANT J.-C.-200 APRÈS J.-C.)

*La posture doit être  
à la fois stable et détendue.*

PATANJALI

YOGA SUTRA (VERS 200  
AVANT J.-C.-200 APRÈS J.-C.)



## QUEL STYLE DE YOGA ME CONVIENDRAIT LE MIEUX ?

Le Hatha yoga, variante du yoga la plus connue en Occident, a de nombreuses « branches » différentes. Chacune de ces branches a un style distinct et met l'accent sur des caractéristiques spécifiques. Cependant, tous les styles de yoga sont pratiqués dans un même but : celui de la prise de conscience de soi à travers le corps et l'esprit.

Concrètement, vous vous apercevrez peut-être qu'un style de yoga en particulier vous convient mieux qu'un autre, en fonction de votre personnalité et de votre mode de vie. Quand vous aurez choisi un style de yoga, suivez votre instinct et les conseils d'un professeur de yoga auquel vous faites confiance et que vous respectez. Vous trouverez ci-dessous une description simple de quelques-uns des styles de Hatha yoga les plus fréquemment proposés.

✦ **L'Iyengar yoga.** C'est une méthode de yoga exigeante sur le plan physique et anatomiquement précise développée par l'un des plus grands maîtres du xx<sup>e</sup> siècle, B. K. S. Iyengar. La posture est enseignée à un haut niveau avant que d'autres techniques (comme celle de la respiration) soient introduites. Des accessoires tels que des couvertures, des briques et des sangles peuvent être utilisés pour adapter

## LA PRATIQUE DU YOGA

les postures aux besoins de chacun. L'Iyengar yoga peut constituer une excellente pratique thérapeutique pour les personnes blessées ou malades.

✦ **L'Ashtanga Vinyasa yoga.** C'est une méthode de yoga qui consiste en plusieurs séries de séquences de postures. Chaque posture est liée à la suivante par un *vinyasa* (un mouvement liant) qui crée un flux continu. Les « séries primaires » (les premières séries) sont exigeantes sur le plan physique, et l'usage continu de la respiration *ujjayi* réchauffe le corps, ce qui en fait une pratique profondément purifiante.

✦ **Le Shivananda yoga.** Swami Shivananda Saraswati a élaboré cette technique, et des milliers de personnes y ont été initiées en Occident dans les années 1950. L'enseignement spirituel, les psalmodies, la méditation, les techniques de respiration, les conseils diététiques et autres viennent compléter la pratique des postures. Les cours peuvent varier, mais une posture de repos est souvent suggérée après chaque posture.

✦ **Le Viniyoga.** Cette méthode a été élaborée par T. K. V. Desikachar dans les années 1960. Enseigné principalement en cours individuel ou en petits groupes, le Viniyoga est idéal pour ceux qui cherchent les bienfaits thérapeutiques du yoga. Les professeurs proposent des postures, des techniques de respiration, une philosophie et des psalmodies fondées sur la constitution personnelle de l'élève.

## CINQ CORPS – LIER LE MENTAL, LE CORPS ET L'ESPRIT

D'après la théorie yogique, le corps n'est que « l'enveloppe » extérieure du moi. Ce corps physique externe a quatre autres couches communicantes qui constituent le corps « subtil ». Les corps physique et subtil sont connus sous le nom de *panchakoshas*, ou « cinq enveloppes » :

1. **Annamayakosa** – l'enveloppe de nourriture, le corps physique ;
2. **Pranamayakosa** – l'enveloppe d'énergie vitale ;
3. **Manomayakosa** – l'enveloppe du mental, la partie du mental qui possède les informations et nous aide à fonctionner à un niveau fondamental ;
4. **Vijnanamayakosa** – l'enveloppe de l'intellect, l'aspect de l'esprit qui nous permet d'atteindre des niveaux plus élevés de compréhension ;
5. **Anandamayakosa** – l'enveloppe de la béatitude, la partie de nous qui nous relie à la conscience universelle.

Même si nous sommes nombreux à accepter l'idée que le mental, le corps et l'esprit ne fonctionnent pas indépendamment les uns des autres, nous manquons souvent de moyens

## LA PRATIQUE DU YOGA

concrets pour les encourager à œuvrer de concert afin d'accroître notre bien-être. La pratique du Hatha yoga offre un moyen de lier ces multiples aspects d'une même personne – grâce à la posture et à la respiration. Les *asanas* (postures) nettoient, renforcent et purifient le corps physique ; améliorent la circulation d'énergie dans les membres et organes vitaux du corps énergétique ; et peuvent aboutir à une meilleure concentration et à de meilleures capacités d'analyse de l'esprit.

Dans le yoga, le *prana* est la force vitale qui existe en nous et dans le monde tout autour de nous. On dit que le souffle est la jonction entre le corps physique et l'esprit. Le *pranayama* (contrôle de la respiration) influence la circulation du *prana* dans notre corps. La pratique des *asanas* entraîne des changements dans notre respiration, et nous permet ainsi la pratique du *pranayama* à un niveau subtil. Modifier délibérément le rythme, la profondeur et la durée de votre respiration peut avoir un impact profond sur votre esprit à un niveau simple (*manomaya-kosha*) et à un niveau plus élevé (*vijnanamaya-kosha*). Ensemble, *asana* et *pranayama* nous aident à percevoir l'enveloppe de la béatitude (*anandamaya-kosha*) et à nous relier à la conscience universelle dans notre vie quotidienne.

# ASPECTS PRATIQUES DU YOGA

Tout ce dont vous aurez besoin pour faire du yoga, c'est un peu d'espace et un peu de temps. Il suffit de la place nécessaire pour dérouler un tapis de yoga, et de quarante minutes à une heure devant vous pour vous exercer. Néanmoins, il est possible de faire du yoga dans d'autres circonstances : par exemple, une torsion douce pour soulager un mal de dos au bureau, ou une posture debout, comme la posture de la montagne, tandis que vous attendez un train. Au début, vous devez simplement intégrer votre pratique du yoga à votre quotidien. Quand vous commencerez à ressentir les bienfaits de votre pratique, vous pourrez décider si vous souhaitez y consacrer davantage de temps. Voici quelques conseils généraux pour vous guider dans votre pratique du yoga :

- + portez des vêtements amples et confortables, qui vous permettront de bouger aisément. Retirez votre montre et vos bijoux ;
- + restez pieds nus – cela vous donnera la sensation d'un contact étroit avec le sol et permettra aux muscles de vos pieds de fonctionner librement ;
- + attendez au moins deux ou trois heures après un repas copieux pour commencer à vous entraîner. Le meilleur moment pour vous entraîner est le matin, avant le petit déjeuner ;

## LA PRATIQUE DU YOGA

+ un tapis de yoga est utile mais n'est pas essentiel. Vous pouvez utiliser une couverture pour vous isoler d'un sol trop dur. Assister à un cours est certainement le moyen le plus facile d'apprendre le yoga ; mais vous entraîner seul chez vous vous aidera à perfectionner tout ce que vous aurez appris en cours ;

+ si vous pouvez bel et bien assister à un cours, essayez d'en choisir un avec un professeur que vous aimez bien. Il est nettement préférable d'aller de temps en temps à un cours dispensé par quelqu'un qui vous inspire et vous stimule plutôt que d'assister régulièrement à celui d'une personne que vous trouvez antipathique ou démotivante ;

+ si vous êtes enceinte, si vous êtes souffrant ou si vous avez un quelconque handicap, trouvez un professeur qui pourra adapter la pratique à vos besoins ;

+ enfin, et surtout, le yoga n'est pas censé être quelque chose de douloureux ! Si vous vous sentez mal, épuisé ou perturbé à la suite de votre entraînement, soit vous vous y prenez mal, soit cet entraînement ne vous convient pas à ce moment-là. Vous devez en permanence être soucieux et respectueux de ce que vous ressentez pendant votre entraînement, chez vous comme en cours. Remarquez les détails de votre pratique du yoga, et ayez conscience du moindre changement subtil dans vos sensations. Soyez pleinement présent dans votre pratique du yoga.