

Apprendre le yoga n'est pas toujours facile, certains moments ou certaines techniques peuvent paraître décourageantes : patientez ! Ce n'est pas en quelques séances, voire quelques mois, que l'on peut tout changer. Votre pratique à l'école et chez vous doit être régulière, même si chez vous ce n'est que quelques minutes tous les jours.

Au fur et à mesure vous découvrirez les résultats, parfois extraordinaires, d'une pratique régulière sur tous les aspects de votre être et de votre vie. Les efforts que cette pratique quotidienne demande sont vite oubliés, et paraissent moins terribles, quand tout change dans le bon sens.

Conseils pratiques :

Avant de faire une séance de yoga, il est préférable d'éviter de manger. Une tenue décontractée, non serrée et des chaussettes réservées à cet effet sont recommandées.

Les problèmes de santé passagers ne sont pas forcément un obstacle à la pratique du yoga. Sachez seulement adapter celle-ci aux circonstances présentes ou demander conseil auprès de votre professeur.

De toutes les façons, nous sommes disponibles pour vous aider, et puisque le yoga est pour nous une philosophie de vie et une passion vous ne risquerez jamais de nous ennuyer en nous demandant conseil.

En résumé :

- Une technique commence toujours par une expiration
- L'expiration est deux fois plus longue que l'inspiration (1/2)
- La respiration doit surtout se situer dans le ventre et se fait par le nez
- Visualisez l'air qui monte et descend dans un tube autour de la colonne vertébrale ; Point rouge à la base, point blanc au sommet
- Comptez les temps pendant la rétention
- Contractez la base
- La langue appuie à la racine des dents ou est retournée
- Les yeux fixent le point inter sourcilier
- Les mains sont dans le « geste de la sagesse »

Considérez votre séance de yoga comme un moment privilégié dans votre journée, comme une parenthèse durant laquelle vous n'allez penser à rien d'autre qu'à vous, à vous détendre, à être bien et heureux de l'être.

Yoga



Pour bien débuter avec le Hatha-Yoga

Ecole de Yoga d'Aix en Provence

Professeurs : Christian Tikhomiroff et Olivier Clair
Diplômés de la Fédération Française des Ecoles de Yoga
2245 avenue du colonel Bellec

13 540 Puyricard

04 42 28 61 94

site : www.natha-yoga.com

Qu'est ce que le Hatha-Yoga ?

Le Hatha-Yoga est la méthode de yoga traditionnelle incluant la pratique d'exercices de **respiration**, de **postures**, de **concentration** et de **relaxation**. Une pratique régulière assouplit la colonne vertébrale, libère les tensions, chasse l'anxiété, abolit l'insomnie, favorise la circulation sanguine, accroît la concentration, équilibre le système nerveux, redonne souplesse, vitalité et dynamisme... De façon générale, elle apporte **calme, bien-être** et paix de l'esprit. Né en Inde il y a des milliers d'années, le Hatha-Yoga, **vision optimiste, joyeuse** et vibrante de l'univers, du monde et de l'individu, peut être défini comme un art de vivre visant à une meilleure harmonie des différents plans de l'individu.

Comment respirer ?

Une respiration correcte doit être surtout **abdominale** :

- Pour expirer vous devez vider la poitrine puis le ventre en le rentrant le plus possible
- Pour inspirer vous devez remplir le ventre en laissant entrer l'air puis finir l'inspiration avec la poitrine.

La respiration s'effectue **toujours par le nez**, sauf cas exceptionnels qui vous seront indiqués. La bouche est fermée, à l'inspiration comme à l'expiration.

Le rythme respiratoire de base est le suivant : 1 temps pour inspirer, le double pour expirer, soit par exemple : 4 secondes d'inspiration et 8 secondes d'expiration.

Avec plus de pratique, vous pourrez mettre une rétention de la respiration soit à poumons pleins, soit à poumons vides.

Certaines respirations sont alternées, cela veut dire que vous allez respirer alternativement par l'une ou l'autre narine. Pour cela portez l'index et le majeur de la main droite sur le front, bouchez alternativement la narine gauche avec l'annulaire et la droite avec le pouce.

Restez concentré !

Pour rester concentré, vous devez mentalement « imaginer » que votre respiration suit un trajet dans votre corps.

Il faut visualiser intérieurement votre colonne vertébrale comme si s'était un tube qui part de la base du bassin, ce que l'on nomme dans le yoga « la racine », jusqu'à la fontanelle.

Vous devez sentir le souffle monter dans ce tube quand vous inspirez et redescendre quand vous expirez.

Une fois habitué à cette visualisation, vous rajouterez mentalement l'image d'un point rouge à la base (en bas du tube) et d'un point blanc (ou noir) à la fontanelle (le haut du tube).

Vous prendrez rapidement l'habitude de cela et vous constaterez qu'il s'agit d'un bon moyen de concentration durant les postures.

Pour éviter les fuites :

Contraction de la racine : elle consiste à contracter l'anus en remontant les sphincters de l'anus. Cette technique donne une meilleure stabilité personnelle et une plus grande force. Ne dit-on pas d'ailleurs populairement « faire dans son ... » lorsque l'on a une grande émotion ou une peur ? Il est bon de maintenir cette contraction de la base le plus souvent possible.

Contraction abdominale : le ventre doit être tenu légèrement rentré mais sans tension. Durant les rétentions de souffle, il doit être rentré et remonté avec plus d'intensité. Ceci maintient les énergies du ventre sous contrôle : celles du feu (ne parle-t-on pas du feu digestif ?), de la peur, de la colère, mais aussi de la joie, du rire, etc.

Contraction de la gorge : cette contraction est principalement utilisée dans les longues rétentions de souffle car elle permet de réguler l'activité cardiaque et émotive. Dans la version classique il faut baisser légèrement la tête et le menton, « sortir » la poitrine, contracter doucement la gorge, la langue et le cou.

Que faire des mains, des yeux, de la langue ?

Les mains : elles sont un moyen important d'expression pour l'agitation mentale, ne dit-on pas parler avec les mains ? Le yoga codifie quelques attitudes des mains afin de mieux maîtriser les pensées par leur entremise. L'attitude la plus courante consiste à **joindre les pouces et les index en laissant les autres doigts tendus**. Cela s'appelle « le geste de la sagesse », programme prometteur !...

Les yeux : ils sont un facteur évident d'agitation mentale. Ils doivent donc obéir à la volonté et être immobilisés quand besoin est. Les émotions, positives ou négatives, passent souvent par eux, ne dit-on pas qu'ils sont le miroir de l'âme ? Lorsque les **yeux sont ouverts**, il convient de **fixer un point sans les bouger** jusqu'à la fin de la technique. Lorsque les **yeux sont fermés**, il convient de **fixer la zone au milieu du front** (entre les sourcils) tout en essayant de visualiser quelque chose de précis : **un point**, une lumière, une figure géométrique ou autre.

La langue : il faut retourner la langue en arrière (comme pour l'avaler) et appuyer la pointe le plus en arrière possible sur la partie molle du palais. Peut-être un peu difficile au début, cette position deviendra agréable à la longue. Vous vous surprendrez même dans des moments de la vie courante à mettre votre langue en arrière.

Le yoga agit sur le corps, sur la respiration, sur les émotions, sur le mental, sur les énergies.