

LE GUIDE DU YOGA POUR LES DÉBUTANTS

TABLE DES MATIÈRES

1 IL ÉTAIT UNE FOIS UN YOGI.....	4
2 TOUT A COMMENCÉ EN INDE	5
L'HISTOIRE ANCIENNE.....	5
L'HISTOIRE DU YOGA JUSQU'AUX ANNÉES 1940	6
HISTOIRE DU YOGA MODERNE	7
PHILOSOPHIE DU YOGA	7
CONCLUSION.....	8
3 POURQUOI LE YOGA ? POURQUOI PAS	9
AVANTAGES.....	9
AVOIRS	10
CONCLUSION.....	11
4 PATHES DU YOGA.....	12
TYPOLOGIE - VUE D'ENSEMBLE	12
ANANDA YOGA	13
YOGA ANUSARA.....	13
ASHTANGA/ASTANGA) YOGA OU ASTANGA	
VINYASA YOGA	14
BHAKTI YOGA.....	15
BIKRAM YOGA	15
CHOCOLATE YOGA	16
FORREST YOGA	16
HATHA YOGA	17
YOGA INTÉGRAL - SRI AUROBINDO	17
YOGA INTEGRAL.....	18
ISHTA.....	18
IYENGAR YOGA	19
JIVAMUKTI YOGA	19
JNANA YOGA.....	20
KARMA YOGA.....	20
KALI RAY TRIYOGA	21
KRIPALU YOGA.....	21
KUNDALINI	22
MANTRA YOGA	22
MOKSHA HOT YOGA.....	23
POWER YOGA	23
PURNA YOGA	24

RAJA-YOGA	24
YOGA RESTAURATEUR	25
SIVANANDA YOGA.....	25
SVAROOPA YOGA	25
YOGA THAÏLANDAIS TRADITIONNEL.....	26
VINIYOGA	26
VINYASA YOGA	26
ZEN YOGA.....	27
CONCLUSION.....	27
5 LE STRICT NÉCESSAIRE : VÊTEMENTS DE YOGA ET AUTRES NÉCESSITÉS	28
APPAREIL.....	28
tops	28
pantalon	28
PROPS.....	29
tapis.....	29
Couvertures et traversins	29
sangles.....	30
chaises	30
balles	30
CONCLUSION.....	30
6 INSPIRER, EXPIRER : LES BASES DU YOGA.....	31
ASANAS.....	31
BHAKTI	31
DYHANA	32
MANTRA	32
MUDRA.....	32
NIYAMA.....	32
PRANAYAMA.....	33
VINYASA	33
CONCLUSION.....	33
7 34	

1

IL ÉTAIT UNE FOIS UN YOGI

Le monde d'aujourd'hui regorge d'options pour rester en forme. Les méthodes de remise en forme passent par différentes phases d'intérêt. Il y a toujours une "nouvelle" forme de maintien de la forme ou de la tonicité du corps qui apparaît sur le marché. Il y a les anciens exercices de musculation ou de développement de la masse musculaire impliqués dans l'entraînement aux poids et à la force. Il existe également d'autres formes qui plaisent aux femmes, comme le jazzercise et le NIA. Cependant, l'une des constantes de ces quatre dernières décennies est le yoga.

Les gens se tournent vers le yoga pour de nombreuses raisons. Celles-ci vont de la gestion du stress à la prévention des problèmes de santé. Le yoga est utilisé pour aider à guérir le corps des dépendances. Il y a aussi ceux qui décident de faire du yoga simplement pour parce que c'est "tendance". Ils assistent à des cours de yoga dans des studios de yoga parce qu'une célébrité a choisi de l'approuver. Il y a aussi l'attrait de l'obtention d'un "corps de yoga".

Le yoga concerne le physique - l'amélioration et la tonification du corps. Pourtant, le yoga concerne également le développement spirituel de l'individu. En réalité, le yoga est une combinaison de mouvements et de positions visant à développer le lien entre la tête et la conscience. Selon la forme de yoga que vous choisirez, et il en existe de nombreuses autres, l'accent sera mis sur les exercices ou les positions (asana) ou sur le développement de la conscience. Le yoga inclut intentionnellement des aspects du développement conscient du physique et du spirituel. Cela fait partie intégrante d'une tradition ancienne qui ne peut pas et ne veut pas séparer le corps de l'esprit/mental/âme.

Les chapitres suivants vous ouvriront le monde du yoga. Ils expliqueront et simplifieront ce qui peut devenir un sujet compliqué. L'intention de ce livre est d'exposer le débutant aux différents aspects du yoga. Il aborde la typologie du yoga ainsi que les principes de base. Les chapitres examineront les différentes approches du yoga, ainsi que les éléments essentiels dont vous aurez besoin pour pratiquer.

Ce faisant, ce livre fournira les informations nécessaires pour permettre à tout débutant de s'engager sur la bonne voie. Pour partir du bon pied, il est toutefois nécessaire de comprendre l'origine et les traditions de la pratique du yoga. Par conséquent, vous commencerez votre voyage en examinant d'abord brièvement l'histoire et la philosophie du yoga.

2

TOUT A COMMENCÉ EN INDI POUR TOUT LE MONDE

L'art du yoga a une histoire ancienne et vénérée. Il s'agit en effet de l'un des plus anciens systèmes d'exercice enregistrés. Comme tant d'autres types de traditions alternatives qui associent le corps et l'esprit en une seule forme, il s'agit d'une pratique qui perçoit le corps et l'esprit comme une seule entité à la recherche de la santé parfaite. Cependant, la santé parfaite ne s'obtient que par la reconnaissance physique et spirituelle. Le corps doit être équilibré. Le raisonnement qui sous-tend cette unification remonte aux origines du yoga dans l'Inde ancienne.

HISTOIRE ANCIENNE

L'histoire du yoga peut être divisée en plusieurs périodes :

- Vedic,
- Pré-classique,
- Classique et
- Post-classique.

Les origines du yoga remontent à environ 5 000 ans en Inde. Au 6^e siècle avant J.-C., Siddharta Gautama a reçu l'illumination à l'âge de 10 ans. 35. Ce fut le début du lien étroit entre le bouddhisme et le yoga. En fait, dans le bouddhisme, la méditation et les postures physiques du yoga font partie intégrante de la plupart des pratiques.

Au début, la tradition était orale. Les pratiquants écrivaient et parlaient en sanskrit entre les murs des monastères. Les écrits mentionnant le yoga ne sont apparus qu'il y a environ 2 500 ans. Cette mention officielle du yoga a fourni le plus ancien catalogue enregistré d'un développement conscient de l'esprit et du corps humains.

La première période du yoga est désignée comme la période préclassique. Au cours de cette période, de 1000 à 100 avant notre ère, le yoga fait ses

débuts dans les écrits de la *Bhagavad Gita* ou *Chant du Seigneur* (datant d'environ 500 à 300 avant notre ère). Ce poème épique fait référence au yoga en tant que "compétence dans l'action", "équanimité" et "équilibre". Une autre œuvre de

cette période était le *Yoga Darshama* ou *Yoga Sutras*. Cette œuvre liée à jamais au légendaire Pantajali a été écrite vers 200 avant notre ère. Cette œuvre et les enseignements de Pantajali ont été à l'origine de l'approche classique du yoga ou de l'école de yoga.

L'école classique de yoga s'est concentrée et continue de se concentrer sur les enseignements de la *Bhagavad Gita*. Il s'agit actuellement de la plus ancienne forme d'enseignement du yoga. Les 195 fils (sutras) tentent de normaliser les différentes approches de la pratique. Tous les pratiquants doivent suivre le chemin octuple du yoga. Cette voie est également connue sous le nom des huit membres du yoga classique.

Derrière l'objectif de ces 8 membres se trouvait le nouveau concept de la séparation de la matière (prakati) et de l'esprit (purusha). Pantajali estimait que le pratiquant individuel devait séparer les deux afin de parvenir à la purification de l'esprit.

L'HISTOIRE DU YOGA JUSQU'AUX ANNÉES 1940

Le yoga post-classique se concentre davantage sur le présent. Du 7^e au 17^e siècle, l'approche est devenue non dualiste. Les nouveaux praticiens du yoga ne voyaient pas de séparation entre le soi transcendantal et la réalité transcendante ou l'absolu. C'est ainsi qu'est né le Hatha Yoga.

Dans le royaume thaïlandais et dans toute l'Asie, la pratique s'est affaiblie et développée en fonction de l'humeur du moment. Tout en restant vivante dans divers monastères, elle ne s'aventurait publiquement que sous des souverains favorables. Ce fut le cas au ^{XVIII}e siècle en Thaïlande, sous le règne du roi Rama Ier, puis sous celui de ses prédécesseurs, le roi Rama III, au ^{XIX}e siècle. Ils ont maintenu la pratique du yoga en vie grâce à la construction de statues représentant les postures du yoga.

Au 19^{ème} siècle, le yoga a commencé sa migration vers l'ouest. Il a d'abord été examiné dans le cadre d'une approche philosophique orientale. Les professeurs des universités anglaises des années 1800 l'ont considéré comme une manifestation de la religion asiatique. L'accent était mis sur ses aspects sanitaires et sur la mise en place d'un régime végétarien ou végétalien. À la fin des années 1890, elle était en passe de devenir un élément de la vie intellectuelle nord-américaine.

La pratique effective du yoga est arrivée aux États-Unis entre 1920 et 1924. Les restrictions à l'immigration indienne l'ont ralenti après 1924 jusqu'aux années 1930. Paul Brunton initie les lecteurs au sujet en 1934 ; Jiddu Krishnamurti fournit des conseils sur le yoga Jhana. Il a été rejoint à cette époque par Iyengar et Desikachar, pour ne citer qu'eux.

HISTOIRE DU YOGA MODERNE

Les années 1940, 1950 et 1960 ont vu une nouvelle croissance aux États-Unis et en Europe. Theo Barnard écrit son classique sur le sujet - *Hatha Yoga : The Report of a Personal Experience* en 1947. Richard Hittleman a écrit *The Twenty-Eight-Day Yoga Plan* en 1961. Il était un disciple de Ramana Maharishi. C'est également dans les années 1960 que l'on assiste à un afflux important de divers maîtres de yoga, dont le Maharishi Mahesh Yogi. Son association avec le Les Beatles ont garanti l'intérêt du public.

Entre 1960 et 1980, l'intérêt pour le yoga et ses différentes approches est monté en flèche. Yogi Bhajan choisit de rompre avec l'approche traditionnelle et enseigne ouvertement le Kundalini Yoga. Swami Vishnudevananda a écrit le *Complete Illustrated Book of Yoga* tandis que Swami Satchitananda a inspiré la génération Woodstock. Le yoga devient également accessible aux téléspectateurs.

Lilas Folan avait une série "Lilas Folan - Lilas, le yoga et vous" qui s'est déroulée du 1er janvier au 31 décembre 2009.
1970 à 1979.

À partir de 1980, de plus en plus d'écoles enseignant le yoga sont devenues la norme. Le hatha yoga est devenu la forme la plus courante, mais d'autres ont également fait des percées dans ce qui fait désormais partie d'une industrie holistique du fitness. Pourtant, le yoga est plus qu'une étude des postures et des mouvements du corps. C'est une pratique méditative et un moyen d'unifier les différents aspects de la forme humaine. Il ne s'agit pas simplement d'une méthode physique de tonification du corps, mais aussi d'une philosophie.

PHILOSOPHIE DU YOGA

Le yoga est une pratique qui permet à un individu d'améliorer à la fois son corps et son esprit. La philosophie du yoga est de guider l'individu dans un voyage qui lui permet de découvrir l'unité de ses parties. Pour ce faire, il peut séparer les aspects et travailler sur l'un ou l'autre. Il peut aussi considérer que le perfectionnement de l'un est le perfectionnement de l'autre.

Le yoga n'est qu'un des six systèmes qui composent la philosophie indienne. Il s'agit d'une discipline éthique. Il offre à un individu un moyen de vivre sa vie de manière neutre. La philosophie du yoga reflète fortement les enseignements bouddhistes sur la nature de l'existence. Selon cette philosophie religieuse, le monde est essentiellement une illusion. Les réalités extérieures ne sont pas la vérité. Rien n'existe réellement en dehors ou au-delà de l'esprit et de son état de conscience.

La philosophie du yoga encourage l'accouplement ou la connexion du corps à travers des rituels et des pratiques spécifiques pour rechercher des vérités éternelles et universelles. L'esprit utilise la tonification fine du

corps pour passer du monde banal, agité et pratique au monde spirituel, calme et mystique. Le yoga calme un esprit agité et aide l'individu à rediriger son énergie des pratiques ennuyeuses et inutiles de la vie vers des voies productives. Il apprend aux gens à vivre sans excès, en les libérant de la douleur et du chagrin.

La philosophie du yoga n'est pas axée sur l'obtention d'une force physique par un individu. Sa véritable orientation est vers le spirituel et le métaphysique. Elle s'intéresse à la force intérieure. En tonifiant le corps et en aiguillant l'esprit, le yoga cherche et aide ses pratiquants à trouver une union entre les aspects physiques, émotionnels, mentaux et intellectuels de la vie. Il opte pour la création, à partir du manque d'harmonie et du chemin de vie sans but, d'une vie et d'un style de vie intégrés, utiles et même nobles.

CONCLUSION

L'histoire du yoga est celle d'une humanité à la recherche d'une approche philosophique du concept d'union corps-esprit. C'est une tentative ancienne d'aligner les différentes composantes de l'humanité pour créer un tout unifié.

À l'origine partie intégrante d'une pratique religieuse, le yoga est devenu une entité à part entière. Il existe par et pour lui-même.

Le yoga est aujourd'hui une voie spirituelle ainsi qu'un régime de remise en forme physique. C'est l'union du moi individuel avec le moi universel ainsi qu'un moyen de se mettre en forme. Chacun attend quelque chose de différent de la pratique moderne du yoga. Les praticiens offrent des promesses alléchantes. Les écoles se concentrent sur un ou plusieurs aspects. Au final, ce qu'un étudiant retire de sa propre expérience du yoga dépend du choix de son professeur et du type d'école. Il existe de nombreuses voies à suivre dans le yoga. Dans le ^{quatrième} chapitre, nous examinerons quelques-unes des voies principales et quelques-unes des voies secondaires. Mais avant cela, vous devez vous demander pourquoi vous devriez faire du yoga ou pourquoi pas.

3

POURQUOI LE YOGA ? POURQUOI PAS

De nombreux individus différents cherchent à trouver une réponse dans le yoga. Qu'il ou elle cherche le sens de la vie ou un corps idéal, il ou elle cherche à trouver sa propre solution dans les pratiques. La croyance de l'individu moyen dans le yoga repose en partie sur les avantages perçus.

AVANTAGES

De nombreuses revendications sont faites au nom du yoga. Elles vont de l'unification ultime entre le corps et les vérités universelles à un corps sain. En fait, les avantages essentiels de la pratique du yoga se situent dans deux domaines : physique et spirituel. Les effets physiques peuvent être énumérés comme suit :

- Le yoga développe la force physique
- Le yoga a un effet positif sur la colonne vertébrale
- Le yoga comporte des exercices spéciaux qui peuvent aider à soigner une variété de maladies et de problèmes de santé.
- Un corps sain aide à créer un esprit sain
- Les pratiques de yoga augmentent l'espérance de vie
- Le yoga renforce l'ensemble du système nerveux grâce à une meilleure circulation sanguine.
- Le yoga abaisse la tension artérielle, ce qui réduit les risques d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque.
- L'utilisation de la respiration permet d'augmenter la capacité pulmonaire et l'endurance.
- Les étirements réduisent la rigidité des muscles en libérant l'acide lactique.
- Le yoga peut aider à réduire le poids
- Le yoga peut contribuer à réduire la dépression

- Le yoga est également bénéfique pour traiter les problèmes du système de reproduction féminin, par exemple la ménopause, le cycle menstruel.

Les bienfaits physiques revendiqués par le yoga sont basés sur la mise en œuvre régulière d'un régime de positions de yoga spécifiques. En étirant le corps, le yoga aide l'individu à redresser sa colonne vertébrale. L'étirement de la colonne vertébrale augmente également l'élasticité de la colonne et des autres parties du corps. Cela augmente la souplesse du corps et aide l'individu à se détendre et à se concentrer. En même temps, les étirements réduisent les raideurs et aident l'individu à éviter ou à diminuer les cas de douleur, de tension, de fatigue et de raideur.

Les mouvements corporels requis par le yoga augmentent également la circulation du sang. Cette circulation accrue permet au corps de maintenir un flux sain tout en améliorant le sentiment général de bien-être. L'amélioration de la circulation sanguine contribue également à soulager les douleurs mineures et aide à résoudre certains problèmes de santé. En particulier, le yoga peut réduire les douleurs à court terme. Par ailleurs, des études indiquent que l'abaissement de la tension artérielle grâce aux exercices de yoga peut avoir un impact positif sur des phénomènes tels que l'hypertension, les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques.

Le meilleur atout du yoga est peut-être son absence d'effets secondaires. Le yoga permet de soulager des problèmes mineurs. Il le fait sur une courte période de temps. Comme le yoga agit sur le corps en provoquant la libération de certaines substances chimiques naturelles bénéfiques, il n'y a pas d'effets secondaires désagréables.

Par conséquent, le yoga peut offrir à un individu une expérience corporelle positive tout en procurant certains avantages pour la santé. Il peut également encourager le développement mental et même spirituel. Si un pratiquant décide d'aller au-delà des promesses physiques du yoga, il peut faire l'expérience d'une forme de développement personnel, voire d'une illumination.

- Le yoga fait partie d'un chemin philosophique. Il ouvre l'esprit pour explorer le monde intérieur
- Le yoga fournit les outils de base pour un voyage intérieur intense.
- Le yoga est une question de responsabilisation de l'individu
- Le yoga, c'est aussi le cheminement de l'individu vers l'unification avec l'universel.
- Ce n'est que si l'individu a la maîtrise complète de son corps qu'il peut être libre dans son esprit ou dans son âme.

AVOIRS

En effet, le yoga vise à purifier à la fois le corps et l'esprit. Pourtant, le yoga ne convient pas à tout le monde. Certaines personnes doivent modérer leur pratique ou éviter le yoga. Certains types de yoga, en

particulier, ne conviennent pas à tout le monde.

Le yoga dans la tradition thaïlandaise peut sembler être une panacée, mais ce n'est pas une pratique adaptée aux problèmes cardiaques. Il n'est pas utile pour les personnes souffrant d'hypertension. Cela est particulièrement vrai si la personne prévoit de faire des inversions. Cela est contre-productif et peut entraîner des complications supplémentaires.

Si vous souffrez d'une hernie discale ou d'ostéoporose, ne pratiquez pas le yoga thaïlandais. Si vous avez une fracture, ne pratiquez aucune forme de yoga, sauf si elle s'est calcifiée. Les personnes souffrant d'autres problèmes osseux tels que des disques dégénératifs et des maladies osseuses dégénératives ne sont pas de bons candidats pour le yoga. Les asanas exercent un stress trop important sur ces os fragiles.

Certains types de yoga doivent être modifiés. C'est le cas des femmes enceintes. À partir d'un certain stade, les asanas du yoga doivent être adaptés pour éviter les problèmes de santé. En outre, les praticiens ne le recommandent pas en cas de stress psychologique ou émotionnel élevé.

Dans l'ensemble, n'oubliez pas ceci. Le yoga n'est pas une panacée. Si vous êtes malade, consultez un médecin. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin et à un praticien de yoga qualifié. Ces personnes peuvent vous aider à décider si vous pouvez ou non faire du yoga.

CONCLUSION

Pour beaucoup, la raison de faire du yoga est simple. Ils veulent un corps souple et en pleine forme. D'autres choisissent cette forme de pratique corporelle pour aider à repousser certains problèmes de santé ou physiques. Pour d'autres, cependant, le yoga n'est qu'un simple barreau de l'échelle. C'est le premier pas sur un chemin qui mène à la connaissance de soi. Il existe en effet de nombreuses raisons de pratiquer le yoga. Heureusement, différents types de yoga apportent actuellement aux individus les réponses variées qu'ils recherchent. Le chapitre 4 vous fournira l'essentiel sur les types de yoga de base.

4

PATHES DU YOGA

Il est vraiment possible pour tout individu, qu'il soit religieux ou athée, jeune ou vieux, en parfaite forme ou non, de nature physique ou spirituelle, de trouver et d'apprécier le yoga. Il en existe de nombreux types, enseignés de différentes manières et visant différents objectifs. Qu'elles soient physiques ou spirituelles, les pratiques de yoga répondent aux besoins nombreux et variés des penseurs modernes et traditionnels. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des offres actuelles ainsi que de leur place dans le spectre de la philosophie du yoga.

TYPOLOGIE - VUE D'ENSEMBLE

Certains experts affirment que l'on peut diviser le yoga en deux types fondamentaux :

- classique et
- post-classique.

D'autres subdivisent la forme générale en fonction des origines :

- Tibétain,
- Japonais et
- Chinois.

D'autres personnes considèrent que toutes les formes de yoga moderne sont des écoles de hatha yoga. C'est effectivement le cas de l'Astanga Yoga, de l'Astanga Vinyasa Yoga, du Iyengar Yoga et du Kundalini Yoga. Ce n'est pas le cas du Bhakti Yoga qui est antérieur au Hatha Yoga.

Une autre façon de différencier ou de classer les yoga est en fonction de leur objectif. Le yoga intégral, par exemple, a pour but d'aider l'individu à développer tous les aspects de son être. Le mantra yoga, en revanche, se concentre sur l'importance du son, tandis que le jnana yoga s'intéresse à la philosophie du yoga. Le yoga Kripalu met l'accent sur une approche volontaire tandis que le yoga Bikram se déroule dans des studios chauffés à 100°F avec

70 % d'humidité. Il existe un yoga pour améliorer votre vie sexuelle et un yoga pour traiter les problèmes d'estime de soi. Vous pouvez trouver des livres sur le yoga pour les utilisateurs d'ordinateurs,

les adolescents et les tout-petits. Il existe véritablement un yoga adapté au caractère et à l'objectif de chaque individu.

ANANDA YOGA

L'Ananda Yoga est une forme classique de yoga. Il s'agit d'une variante du Hatha Yoga. Les partisans de cet Ananda Yofa affirment qu'il ramène le Hatha Yoga à sa nature fondamentale spirituelle. Ils estiment que ses mouvements se concentrent sur la véritable quintessence interne qui définit le yoga,

Le processus d'Ananda Yoga est un processus doux. Les asanas (postures de yoga) sont destinés à aider le corps dans sa recherche d'harmonie. Les mouvements aident à pousser le flux d'énergie de l'intérieur du corps vers le cerveau.

Elle permet de créer les conditions idéales pour la méditation. Les postures aident également le pratiquant à réaligner son corps. La pratique exige que l'on prête attention à une respiration correcte.

Pour atteindre le niveau ultime d'intégration et d'harmonisation des aspects physiques, mentaux et spirituels de votre être, vous devez vous consacrer aux pratiques suivantes :

- L'utilisation d'Asana ou postures de yoga
- La pratique du Pranayama ou techniques de respiration spéciales

YOGA ANUSARA

Anusara a plusieurs significations ou interprétations différentes. Celles-ci Parmi ces cours, citons "Flowing with Grace", "Following your Heart" et "Flowing with Nature". Anusara a vu le jour en 1997. Son fondateur était John Friend, un Américain. Comme de nombreuses formes actuelles de yoga, il s'agit d'une variation ou d'une version du Hatha Yoga. L'approche philosophique trouve sa source dans les enseignements tantriques. Il en résulte un accent sur les aspects positifs de la vie ainsi que sur l'alignement physique.

Contrairement à de nombreux types de philosophie, l'approche adoptée par Ansuara Yoga tient fermement et renforce le principe de la bonté inhérente à tous les êtres vivants. Cela ajoute une touche de légèreté aux cours. Certains parlent du yoga Ansura comme d'un yoga ludique. Pourtant, l'approche ouverte est contenue dans une conformation très stricte à des principes stricts régissant l'alignement du corps physique. Ces principes sont appelés les Principes Universels d'Alignement.

L'Anusara est l'un des nombreux types de yoga qui utilise des accessoires pendant la pratique. Tout repose sur ce que sont les 3 A :

"Attitude, Alignement et Action." Un cours standard se déroule comme suit :

- Invocation
- Attribution d'un thème axé sur le cœur
- Attention portée aux principes universels d'alignement
- Les postures ou les poses peuvent comprendre n'importe laquelle des 250 poses du yoga Anusara.
- Savansana ou Méditation conclut le cours

La pratique du yoga Anusara a une intention singulière. Il s'agit d'aider les étudiants à s'ouvrir à leur cœur et à leur esprit. Ce faisant, on espère qu'ils seront en mesure d'établir une connexion complète avec le divin ultime qui se trouve en eux-mêmes et chez les autres.

ASHTANGA/ASTANGA) YOGA OU ASTANGA VINYASA YOGA

Le nom Astanga Yoga est dérivé des 8 membres ou astangas. L'Ashtanga Vinyasa Yoga doit son existence à Tirumalai Krischnamacharya. Il a développé une version de cette forme de yoga dans les années 1930. Il est parti d'une version classique du yoga et a transformé les poses classiques en 3 séquences standardisées. Celles-ci sont : primaire, intermédiaire et avancée. Chaque groupe permettait aux élèves de procéder selon leurs propres capacités. Ce Krischnamacharya a enseigné cette méthode dans sa propre école ou yogashala à Mysore jusqu'en 1950. Il s'est concentré sur les exigeants vinyasa, ou postures de liaison, qui unifient le flux d'une posture de yoga à l'autre, tout en les reliant par un système de respiration approprié.

Deux des enseignants les plus réputés issus de cette école sont Sri K. Pattabhi Jois, Indra Devi et B. K. S. Iyengar. Chacun d'entre eux a fondé une école de yoga. Jois est devenu le nouveau leader de la pratique de l'Astanga/Ashtanga Vinyasa Yoga. Il est devenu plus populaire sous le nom d'Astanga Yoga.

L'Astanga Yoga est l'une des formes de yoga les plus difficiles physiquement. Il est exigeant. Bien que la méditation en fasse partie, l'accent est mis ailleurs. Le pratiquant doit synchroniser ses actions respiratoires - inspirer et expirer selon un schéma précis - avec des mouvements particuliers. Ces postures se succèdent en degrés et en complexité d'une à l'autre. Le rythme et la complexité des postures augmentent rapidement, car une action s'enchaîne à une autre. C'est comparable à une séance d'entraînement, car les mouvements imposent un tribut physique au corps. Le corps se réchauffe et évacue les toxines intérieures.

L'Astanga Yoga vise à accroître la force, l'endurance et la souplesse. Cela n'en fait pas un bon choix pour les pratiquants débutants. Un novice complet devrait chercher ailleurs. Si, toutefois, vous avez des bases en yoga, vous pouvez progresser et maîtriser certaines des différentes poses

exigeantes, en passant d'un niveau à l'autre.

Bien qu'il s'agisse d'une pratique discutable pour les novices, l'Astanga Yoga est idéal pour les athlètes. Il pousse à repousser les limites en enchaînant une série de poses sur une autre. Une fois la maîtrise atteinte, le praticien passe au niveau suivant. Pourtant, tous commencent par les mêmes pratiques fondamentales.

Il s'agit notamment de

- Mantra
- Contrôle de la respiration par la respiration ujjaya, mala bandha et uddiyana bandha.
- Concentration des yeux Drishtis - 9 variations possibles
- Commencez la série avec la salutation au soleil
- Déroulement de la séquence dans chacune des séries
- Récupération à la fin de chaque séquence avec des poses, de la méditation et du Savansa.

La combinaison de la concentration, de la respiration et de la posture forme ce qu'on appelle le Tristhana. Le mouvement d'une série à l'autre aide à déverrouiller le Yoga Astanga se pratique souvent dans une pièce chauffée ou chaude. Cela réduit les risques de tensions musculaires dues à l'intensité de la pratique. La chaleur de la pièce symbolise également le feu spirituel intérieur ou interne. Lorsque le corps se réchauffe pendant la pratique de l'astanga yoga, le feu spirituel intérieur brûle le manteau de l'illusion, de la fantaisie et de l'ignorance pour détruire la source même du trouble intérieur - l'ego.

BHAKTI YOGA

Le bhakti yoga est également connu sous le nom de "yoga de la dévotion". Il est antérieur au Hatha Yoga. Le bhakti yoga se concentre sur l'abandon du soi au divin. Il s'agit d'une forme dévotionnelle de yoga. Dans certaines pratiques nord-américaines, le bhakti yoga est devenu un exercice.

Le pratiquant du bhakti yoga peut utiliser de nombreux moyens pour atteindre son objectif. En fait, il n'existe pas de méthode spécifique pour atteindre le but ultime. Pourtant, quelle que soit la position adoptée, l'utilisation de la méditation et de la visualisation aide le pratiquant à travailler vers le but ultime de l'amour et de la dévotion envers la puissance divine ou le Tout-Puissant. Il est nécessaire de se concentrer sur l'existence de cet être. Il est également essentiel d'utiliser la pratique pour apprendre à obtenir la vraie foi et l'amour et la compassion pour tous les êtres.

BIKRAM YOGA

Un autre nom pour le yoga Bikram est le yoga chaud. Cela reflète

l'environnement dans lequel le yoga se déroule. La pratique a lieu dans une pièce où la température varie entre 95 et 105°F. Le taux d'humidité idéal doit être d'au moins 40 %. Le raisonnement qui sous-tend la mise en œuvre de tels niveaux comprend une simulation des températures que l'on trouve en Inde, son lieu d'origine, et...

le désir d'accroître la flexibilité tout en évitant les blessures. Les niveaux de chaleur accrus produisent également des volumes de sueur plus importants, ce qui favorise la désintoxication.

Le yoga Bikram est donc une pratique de nettoyage ou de purification du corps.

Le fondateur du Bikram Yoga est l'Indien Bikram Choudhury. Ancien champion national d'Inde d'haltérophilie, Choudhury était également un disciple de Bishnu Ghosh, le frère de l'auteur et yogi vénéré, Paramahansa Yogananda. Il a établi sa pratique de 26 exercices - consistant à la fois en asanas (postures) et en pryanas (exercices de respiration). Ceux-ci sont tirés des pratiques traditionnelles mais appliqués dans un sens moderne. Bikram a ensuite créé sa propre école dans les années 1970.

Le yoga Bikram est réservé aux personnes en bonne santé. Il est difficile pour les vétérans, et encore moins pour les débutants, d'effectuer les 26 exercices dans une salle chauffée. En fait, certains professionnels de la santé et gourous de l'exercice remettent en question l'effet positif que peut avoir la salle chauffée. Certains perçoivent l'impact comme pouvant être délétère pour certaines personnes. Le yoga Bikram est destiné à la forme physique. Exigeant concentration et discipline, il a néanmoins pour objectif le bien-être physique plutôt que spirituel.

CHOCOLATE YOGA

Le Yoga du Chocolat est un jeune nouveau venu. C'est un enfant du 21^{ème} siècle. Ce yoga est une variation du Hatha Yoga. Il combine les techniques du Hatha Yoga avec le vinyasa flow. L'alignement fait l'objet d'une attention particulière.

Le yoga du chocolat est axé sur la relaxation de l'esprit et la tonification du corps. Il aide à renforcer et à étirer les muscles du pratiquant. Cependant, le yoga du chocolat a également pour but d'aider l'esprit à se détendre, à se relaxer et à se recharger. Il s'agit d'un yoga doux pour ses pratiquants, car il considère que l'utilisateur et l'enseignant doivent modifier les poses, en les adaptant à l'utilisateur. les restrictions physiques de l'individu.

Pour aider le praticien à se rapprocher de l'objectif de santé, le professeur fournit un petit morceau de chocolat. Il s'agit de cacao brut. Son but est d'aider l'esprit et le corps à trouver le bonheur et la santé.

FORREST YOGA

La fondatrice du Forrest Yoga est Ann Forrest, professeur de la côte ouest. Le Forrest Yoga est une forme de yoga de style vinyasa. Il se concentre sur la respiration et le travail abdominal. Il s'agit du noyau de chaque personne. Son but est d'aider chaque pratiquant à renforcer

l'entité physique tout en trouvant un noyau de liberté à l'intérieur. En se connectant au cœur de son être, le pratiquant devient centré et plus fort.

Le Forrest Yoga utilise une série d'asanas vigoureux et physiquement exigeants pour atteindre cet objectif. Chaque pose fait partie d'une progression qui devient

de plus en plus exigeants. Le Forrest Yoga utilise également la chaleur pour aider à éliminer les toxines du corps. La pratique fonctionne avec le type de corps moderne pour nettoyer le corps tout en libérant l'individu de toute douleur, anxiété et émotion. Le Forrest Yoga est un yoga de guérison. Ses piliers sont la *respiration, la force, l'intégrité* et *l'esprit*.

Le Forrest Yoga vous aide à vous connecter à votre cœur, à vous renforcer et à vous recentrer. Il utilise la chaleur, la respiration profonde et des séquences vigoureuses pour faire transpirer les toxines. Les longues tenues dans les enchaînements de postures vous aident à évacuer, oxygéner et rajeunir chaque cellule.

HATHA YOGA

Le hatha yoga est un terme générique qui désigne de nombreux types différents de yoga physique. Il est sans doute à la base d'une grande variété d'écoles ou de types de yoga pratiqués en Amérique du Nord et ailleurs. C'est également l'une des formes de yoga les plus populaires et les plus connues aux États-Unis. C'est en partie le résultat de son introduction facile, détendue et même douce aux poses et aux styles de yoga.

Le hatha yoga comprend les systèmes de yoga les plus connus et les mieux compris. Ces systèmes sont les suivants

- Asanas ou postures physiques (poses ou positions)
- Pranayama ou techniques de respiration contrôlée ou de relaxation,
- Méditation ou Dharana et Dhyana
- kundalini ou Laya Yoga

Le Hatha Yoga utilise également les yamas, niyamas, mudras et bandhas pour obtenir le contrôle à la fois de la présence physique ou du corps humain et de la force vitale ou prana, quelque peu insaisissable.

Le nom "Hatha Yoga" se compose de deux parties : Ha ou Soleil et Tha ou Lune. L'accent mis sur deux aspects connexes mais distincts reflète le souci de ce système de maîtriser le prana ou la force vitale pour atteindre l'objectif de l'illumination ou de la réalisation de soi. Si un praticien est capable de maîtriser la force vitale, en la plaçant fermement sous contrôle, la méditation devient facile et le résultat est l'éveil du vrai soi ou du soi intérieur.

Le Hatha Yoga est et fait référence à tout système de yoga utilisant une pratique physique pour travailler vers un objectif spirituel. Les écoles basées sur le Hatha Yoga comprennent l'Astanga Yoga, le Iyengar Yoga et le Kundalini Yoga. Toutes incorporent les éléments essentiels du hatha yoga dans leurs écoles respectives. Toutes trouvent le cœur de leurs enseignements dans les voies traditionnelles du hatha yoga.

YOGA INTÉGRAL - SRI AUROBINDO

Voir Purna Yoga

YOGA INTEGRAL

Le yoga intégral est une forme de yoga traditionnel. Il s'agit d'une variante du Hatha Yoga. Le yoga intégral est basé sur les enseignements de Sri Swami Sachidananda. Il est arrivé aux États-Unis dans les années 1960. Il a ouvert plusieurs écoles et a établi les bases du système.

Le yoga intégral suit 6 pratiques spécifiques. Ces pratiques sont

- Raja Yoga
- Hatha Yoga
- Bhakti Yoga
- Japa Yoga
- Karma Yoga
- Jnana Yoga

Ce yoga complet ou intégral cherche à trouver et à révéler l'unité spirituelle qui existe dans l'Univers. C'est un yoga qui tente de produire l'harmonie entre tous les êtres vivants. Les cours de yoga intégral ont tendance à suivre un programme fixe qui comprend :

- Kirtans ou chants
- Asanas
- Pranyamas ou exercices de respiration
- Techniques de relaxation
- Méditation silencieuse

Le yoga intégral utilise toutes ces techniques pour atteindre ses objectifs. Les exercices sont doux. L'introspection et le travail désintéressé sont encouragés dans le cadre d'une approche permanente de l'altruisme et de l'harmonie avec toute la création.

ISHTA

Le fondateur de l'ISHTA (Integral Science of Hatha and Tantric Arts) était le Kavi Yogi Swarananda Mani Finger d'Afrique du Sud. C'est lui et son fils, Alan Finger, qui l'ont créée puis popularisée. C'est Alan qui l'a introduit aux États-Unis. L'ISHTA est une combinaison éclectique de pratiques de yoga traditionnelles. Son but est toutefois de présenter une méthode permettant à ses pratiquants d'incorporer le "meilleur du yoga" d'une manière adaptée à leur propre parcours.

L'ISHTA fonde son approche sur :

- Hatha Yoga

- Tantra Yoga
- Ayurveda

IYENGAR YOGA

Le yoga Iyengar porte le nom de son fondateur, le maître de yoga BKS. Iyengar. Il a commencé à développer cette pratique particulière il y a environ 60 ans. Il s'agit d'une forme traditionnelle ou classique de yoga - une variante du Hatha Yoga. C'est également la forme la plus reconnue de ce yoga.

Contrairement à de nombreuses autres formes de yoga, le yoga Iyengar est destiné aux débutants. En fait, il est idéal à cet effet. Le yoga Iyengar enseigne les bases du yoga. Il progresse lentement à travers les asanas, en maintenant chaque position plus longtemps, puis en se reposant entre les positions, en respirant et en méditant avant de passer à une autre. Une grande attention est accordée aux petits détails. L'enseignant veille à ce que vous réalisiez l'importance de la conscience du corps, du soi. Cela vous aide à prendre conscience des autres parties de votre vie. Cela peut sembler difficile, mais les différents niveaux de difficulté sont facilités par l'utilisation d'accessoires.

Le yoga Iyengar utilise des coussins, des oreillers et des sangles. Le praticien peut s'appuyer sur des sacs de sable, des blocs et des chaises. Cela permet à ceux qui manquent de souplesse d'effectuer les mouvements nécessaires en toute sécurité. Cela permet également aux personnes ayant des problèmes de dos et une mobilité réduite d'effectuer les mouvements nécessaires. En d'autres termes, le yoga Iyengar rend la pratique accessible au plus grand nombre et non à une minorité.

Le yoga Iyengar a plusieurs objectifs. Il présente les bases du yoga classique. Cela inclut les aspects physiques et spirituels de la pratique. Il permet également de tonifier les muscles, de réduire ou d'éliminer les tensions et de soulager les cas de douleurs chroniques.

JIVAMUKTI YOGA

Le Jivamukti Yoga est une nouvelle forme de yoga. Il date de 1986. Lors d'un séjour à New York, Sharon Gannon et David Life ont formulé le Jivamukti Yoga, avec ses liens avec l'Ashanta/Asanta Yoga. Il est depuis devenu populaire auprès de plusieurs célébrités, dont Sting.

Le Jivamukti Yoga est une méthode de pratique des asanas qui comprend un entraînement physiquement exigeant. Les éléments de chant, de méditation et de prière revêtent une importance particulière. Le

Jivamakuti Yoga comprend les éléments suivants :

- Vinyasas
- Dévotion
- Écriture de yoga
- Méditation
- Asanas
- Pranayama
- Musique
- Activisme animal et politique
- Non-violence
- Végétarisme

La méthode de yoga Jivamukti combine des pratiques physiques intenses avec une intention spirituelle.

JNANA YOGA

Le jnana yoga désigne la "voie de la vraie connaissance ou de la sagesse". Certains considèrent qu'il s'agit de la voie la plus difficile. L'objectif du jnana yoga est de faire l'expérience de l'unité avec le divin ou Dieu. Il tente d'y parvenir en éliminant les obstacles. Il s'efforce de briser les différentes couches d'ignorance qui englobent l'individu.

La philosophie du Jnana Yoga perçoit que toute la connaissance se trouve en nous. La pratique du Jnana Yoga permet au pratiquant d'atteindre cette réalité. En pratiquant le Jnana Yoga, l'individu atteint un état de tranquillité. Il ou elle atteint un endroit où le contrôle de soi, la concentration et l'endurance sont capables de prédominer sur les questions mondaines et temporaires de la vie.

KARMA YOGA

La description du karma yoga se trouve ouvertement dans son nom. Le karma yoga est le yoga de l'action. C'est la consécration des actions (ou karma) d'un individu, et de tout ce qu'elles impliquent, au Divin, au Tout-Puissant ou à Dieu. Le karma yoga purifie le cœur en apprenant à ses pratiquants à agir sans penser au gain, à la gloire, au pouvoir, au respect, à l'honneur ou à tout autre type de récompense. Il s'agit d'une pratique désintéressée. En elle, l'individu apprend à sublimer l'ego.

Les composantes standard du karma yoga sont :

- Yama - attitude envers l'environnement
- Niyama - attitude personnelle
- Asana - postures ou positions
- Pranayama - respiration

KALI RAY TRIYOGA

Le Kali Ray TriYoga est un produit des années 1980. Il a été développé par Kali Ray aux Etats-Unis. Il tire son nom de l'intention du fondateur de mettre l'accent sur la triple nature de l'individu. Le TriYoga perçoit chaque personne comme étant composée du physique, du mental et du spirituel. L'objectif du TriYoga est d'unifier les différentes parties pour créer une harmonie à l'intérieur et à l'extérieur.

Les séquences du TriYoga reflètent une influence du Kundalini Yoga. Elles s'enchaînent les unes aux autres. Ce sont des mouvements synchronisés dans lesquels les éléments suivants jouent des rôles clés à tout moment :

- asana (positions)
- prayanayama (exercices de respiration rythmée ou régulée)
- Mudra (concentration)

Le TriYoga s'adresse à tous les niveaux, toutes les conditions physiques et tous les âges. Sa fonction est de réduire le stress, d'harmoniser les parties de l'individu et de fournir une énergie accrue et une clarté d'esprit.

KRIPALU YOGA

Le yoga Kripalu est le yoga de la conscience. C'est aussi la "pratique volontaire". Le concepteur du yoga Kripalu, Amrit Desai, est arrivé d'Inde aux États-Unis en 1960. Il a commencé à enseigner le yoga Kripalu en 1966 à Lenox, dans le Massachusetts. Il a pour base les postures du Hatha Yoga.

L'objectif du yoga Kripalu est à la fois physique et psychologique. Il est introspectif car il met l'accent sur l'écoute de son propre corps pour obtenir un retour d'information avant de passer à la posture suivante. Cela nécessite de retenir les postures plus longtemps que dans d'autres formes de yoga.

Chaque séance de pratique commence par une méditation suivie d'exercices de centrage, de respiration et d'échauffement. La voie actuelle du yoga Kripalu se déroule ainsi :

- Apprendre les postures
- Explorez les capacités de votre corps tout en apprenant les poses.
- Commencez à tenir les poses plus longtemps.
- Augmentez votre concentration
- Continuez à développer votre conscience des sensations de votre corps.
- Développez un état méditatif calme en passant inconsciemment d'un mouvement à l'autre.

Le yoga Kripalu est un moyen de découvrir le soi ainsi qu'un moyen de s'autonomiser.

KUNDALINI

Cette forme de yoga est souvent appelée le yoga de la conscience. La kundalini est littéralement la boucle de la mèche de cheveux. C'est un serpent enroulé à la base de la colonne vertébrale. La pratique du Kundalini Yoga a été gardée secrète jusqu'en 1969. Cette année-là, Yogi Bhajan l'a rendue accessible au public.

Le Kundalini Yoga est une pratique vivifiante. Il se concentre sur la découverte du prana ou de la force vitale (souffle) de chaque individu. Il se concentre sur l'éveil du prana à la base de la colonne vertébrale et lui permet de se déplacer vers le haut. Si les pratiques d'asanas impliquent toujours le pranayama, dans le Kundalini Yoga, cette méthode est essentielle. L'utilisation des asanas en conjonction avec le pranayama aide le praticien à libérer l'énergie vitale présente dans la colonne vertébrale. Cela l'aide à guérir le corps et à purifier l'esprit et les émotions.

Pour y parvenir, les adeptes du Kundalini Yoga passent rapidement d'une pose à l'autre. Il y a répétition des positions mais pas de maintien prolongé des asanas. Un cours typique de Kundalini Yoga comprend les méthodes ou éléments suivants :

- Chanter des mantras
- Pranayama ou contrôle de la respiration
- Asanas ou positions
- Méditation
- Mouvements des mains et des doigts

MANTRA YOGA

Le mantra yoga est le yoga du son sacré ou puissant. Dans le mantra yoga, la répétition de certains sons permet d'atteindre la paix et d'augmenter la concentration lors de la méditation. Un pratiquant chantera des mantras de manière ciblée pour l'aider à atteindre un objectif précis. Il s'agit généralement de la libération. Les mantras courants sont "OM", "hum" ou "ram". OM est un mantra universel. Il existe également des mantras que l'on peut sélectionner à travers un rêve, par choix personnel ou avec l'aide d'un gourou. Un mantra peut également être tantrique ou pouranique.

La répétition d'un mantra est le japa. Par conséquent, le mantra yoga peut également être le japa yoga. Pendant la pratique, le pratiquant peut chanter le mantra à haute voix (baikhari), en chuchotant ou à voix basse (upanshu) ou à l'intérieur de la tête (pouranic). Toutes les méthodes ont leurs avantages et leurs inconvénients. Pendant le processus, l'individu a généralement

- S'assoit dans une asana avec un mala (chapelet de 108 perles) à la main.

- Récite le mantra
- Manipulez les perles avec le majeur et le pouce uniquement.
- Les perles ne doivent pas être visibles par les autres.

- Le praticien peut pratiquer le vinyasa - les mouvements fluides d'asana en asana.

Le mantra yoga vise à libérer les pensées négatives en permettant à l'esprit d'explorer ces émotions. Il permet également de constituer une source d'énergie à canaliser ou à re-canaliser pour le bien personnel et collectif.

MOKSHA HOT YOGA

Moksha Hot Yoga s'inspire des enseignements de Bikram Choudhury. Il a épousé le Hot Yoga ou Bikram Yoga. Le Moksha Hot Yoga est une modification de cette forme de yoga. Il s'agit de la création de Ted Grand et Jessica Robertson.

Moksha est synonyme d'illumination, de libération ou même de liberté. L'objectif du Hot Yoga Moksha est de libérer et de renforcer certaines parties du corps qui sont tendues et limitées. Il s'agit notamment des épaules et du cou, des genoux, des hanches et du bas du dos. Pour ce faire, on exécute divers asanas dans une pièce chauffée. En même temps, les postures se combinent à la chaleur pour détendre, désintoxiquer et calmer le corps et l'esprit.

Le déroulement d'une séance de Hot Yoga Moksha suit une séquence spécifique. Il s'agit de la séquence suivante :

- Savasana ou pose du cadavre
- Définition des intentions - généralement par le biais d'un thème
- Série de postures debout
- Série de postures au sol
- Savasana - posture finale

Moksha Yoga est un groupe soucieux de l'environnement. Les studios essaient d'être aussi respectueux de la terre ou verts que possible. En outre, Moksha Yoga a une conscience sociale. Ils proposent des cours de karma. Ceux-ci permettent à ceux qui n'ont pas les moyens financiers d'assister à un cours à un tarif plus avantageux. L'argent de ces cours est ensuite reversé à diverses organisations caritatives.

POWER YOGA

Le Power Yoga est une variante de l'Astanga Yoga. Les premiers adaptateurs de l'Astanga Yoga en Power Yoga, Beryl Bender Birch et Bryan Key, avaient étudié auprès de Sri K. Pattabhi Jois. Ces hommes, ainsi que Baron Baptiste, ont fait du yoga une méthode de remise en forme.

Le Power Yoga est une affaire de puissance, de force et de muscles. Il s'agit également de souplesse. Il s'agit d'une pratique intense pour laquelle il n'existe pas de procédure ou de méthode exacte et uniforme. Chaque professeur et chaque studio suit son propre parcours. Asanas

et le pranayama font toujours partie intégrante de l'étude du Power Yoga. Néanmoins, dans cette adaptation, le yoga devient plus de la gymnastique suédoise qu'un chemin physique vers l'illumination. Le rythme est rapide et furieux, sans les pauses entre chaque asana.

PURNA YOGA

Le Purna Yoga est la création ou le développement de Sri Aurobindo. Il a commencé l'étude du Purna ou Yoga Intégral dans les années 1900. Cette forme de yoga s'appuie sur d'autres écoles ou types, mais elle se concentre sur la recherche du Divin.

Le physique est l'outil par lequel l'individu peut atteindre cette synthèse.

Le mot "Purna" signifie complet ou entier. Il utilise toute la richesse des connaissances du yoga pour obtenir une unité des 3 parties de l'être humain : le corps, l'esprit et l'âme. Il ressent le besoin d'atteindre une intégration de ces composants - une synthèse des différents aspects pour créer une entité complète. Le Purna Yoga tente d'y parvenir en utilisant

- méditation - basée sur Purna
- pranayama
- asanas
- nutrition
- Philosophie yogique

Les écoles modernes de Purna Yoga se sont adaptées aux modes de vie modernes, tout en basant leurs enseignements sur les systèmes de yoga traditionnels. Les écrits de Sri Aurobindo sont au cœur de ces enseignements. En outre, les praticiens et les écoles font appel à l'aspect féminin du Divin - la Mère - ainsi qu'aux Vedics, aux maîtres Patanjali et BKS Iyengar et à divers systèmes de nutrition traditionnels et modernes. Le Purna Yoga doit également beaucoup aux fondateurs modernes, Aadil Palkhivala et Mirra.

RAJA-YOGA

Raja est le mot qui signifie "roi". Le Raja Yoga est une voie souvent appelée "la voie royale". Ce système d'Astanga Yoga utilise le concept des huit membres. Son but est d'utiliser ce concept pour atteindre un contrôle mental complet. L'accent n'est cependant pas mis sur le physique mais sur le spirituel. Son objectif est de permettre au pratiquant de réaliser la libération par la pratique de la méditation. La méditation est primordiale, mais pour atteindre cet objectif, il est également essentiel de contrôler le corps, l'énergie et les sens. Ce n'est qu'en agissant de la sorte que les pratiquants peuvent contrôler l'esprit et l'âme. se connecter avec le "roi" qui est en lui. En se libérant enfin, l'individu parvient à une harmonie entre lui et son environnement.

YOGA RESTAURATEUR

Le nom "yoga restaurateur" décrit bien l'objectif de cette forme de yoga. L'intention de ce type de yoga est de détendre totalement le corps et de lui fournir les moyens de restaurer son énergie et sa force vitale. Pour ce faire, le praticien s'allonge sur le sol de l'espace du studio de yoga. Il utilise divers accessoires pour favoriser la relaxation musculaire totale. Il s'agit notamment de sangles, de couvertures, de tapis, de blocs et de traversins.

Le yoga restaurateur est de nature thérapeutique. L'exécution de toutes les poses est facilitée par l'utilisation des aides au yoga.

SIVANANDA YOGA

Le yoga Sivananda est une forme traditionnelle de yoga. Il présente des similitudes avec le yoga intégral. Le fondateur était Swami Vishnu-devananda. Il a ouvert le premier centre Sivananda Yoga Vedanta en 1959. L'objectif de cette forme de yoga est d'aider le corps à conserver et à maintenir sa santé.

La pratique consiste en 12 poses différentes et se concentre sur 5 principes. Les points consistent en :

- Pranayama - exercices de respiration
- Asanas - postures de yoga
- Savasana - techniques de relaxation
- Régime alimentaire - végétarien
- Vedanta et dyhana - méditation

SVAROOPA YOGA

Le Svaroop Yoga est le produit de Rama Berch (Swami Nirmalananda). Le site

Son nom signifie "félicité de son propre être". Il s'agit d'une forme de Hatha Yoga. Le Svaroop Yoga est conçu pour aider les pratiquants de tous niveaux, mais il est particulièrement adapté aux débutants. Son but est d'aider à promouvoir la guérison du corps en libérant les tensions de la colonne vertébrale. Les mouvements visent à commencer à relâcher le stress par l'os caudal, puis à remonter lentement le long de la colonne vertébrale.

Le but du Svaroop Yoga est de permettre au praticien d'écouter ce dont le corps a réellement besoin. Il aide l'étudiant à se concentrer sur la

réalité physique et, à travers elle, à atteindre la réalité intérieure.

Les accessoires sont souvent utilisés dans le yoga Svaroopa. Il s'agit notamment de chaises. Le praticien peut également utiliser des blocs et des couvertures pour faciliter les poses. Ce site

est d'aider le pratiquant à atteindre svaroupa par des moyens compatissants.

YOGA THAÏLANDAIS TRADITIONNEL

Le yoga thaïlandais traditionnel constitue une partie de la médecine thaïlandaise. Les autres composantes sont le massage thaïlandais et la phytothérapie thaïlandaise. Il trouve ses racines dans les pratiques de Jivaka Kumarabhacca, un ami de Bouddha. Un autre terme pour le yoga thaïlandais traditionnel est Ruesri Dat Ton - l'autocure de l'ermite.

La base du yoga traditionnel thaïlandais est le système énergétique Sen. Ces 10 canaux énergétiques sont responsables de la circulation du sen (énergie ou force vitale). L'utilisation des postures de yoga vise à assurer que l'énergie circule librement et en équilibre. Le yoga thaïlandais consiste à établir, restaurer et/ou maintenir l'équilibre du flux d'énergie dans le Sen.

Il s'agit d'une approche préventive et thérapeutique. Chaque posture est associée à des techniques de respiration spécifiques. Cela permet d'évoquer et de canaliser l'énergie. Celle-ci reste dans le système pour assurer le bon fonctionnement et l'équilibre de la force vitale.

VINIYOGA

Le viniyoga est une forme thérapeutique de yoga. Il doit son existence aux études de T.K.V. Desikachar et T. Krishnamacharya. Il est doux dans son approche. Son but est de traiter les problèmes de santé de ceux qui ont été blessés ou qui ont subi une intervention chirurgicale. Il s'agit d'un type de yoga très individualisé. Il s'adapte aux besoins de chaque pratiquant. Il s'adapte à ses problèmes de santé et à sa condition physique, et se modifie au fur et à mesure qu'il s'améliore et progresse sur la voie du bien-être.

Outre les personnes souffrant de blessures physiques réelles, d'autres préfèrent cette forme de yoga. Le viniyoga est le préféré des personnes âgées, des débutants et des personnes souffrant de douleurs chroniques. Dans certaines pratiques, le Viniyoga fait référence à l'utilisation de techniques de yoga pour répondre aux besoins individuels, aux intérêts et à la condition de tout pratiquant.

VINYASA YOGA

Vinyasa est un terme désignant l'enchaînement fluide de poses ou postures. C'est un "mouvement synchronisé avec la respiration". Le Vinyasa Yoga se concentre sur cet aspect du yoga. Il trouve ses racines dans les enseignements de Krishnamacharya. Il a transmis cette forme à

Pattabhi Jois. En tant que tel, le Vinyasa Yoga est une variation de l'Astanga/Ashtanga Yoga. Actuellement, le terme désigne différents types de méthodes de yoga. Toutefois, l'accent reste mis sur la relation entre la respiration et le mouvement.

Le yoga Vinyasa est très physique et vigoureux. Dans la pratique, chaque posture a une respiration spécifique. L'enseignant peut mélanger les séries de vinyasa. Ils ne sont pas constants dans une série fixe comme dans l'Astangaï Yoga. L'enseignant commence généralement par des salutations au soleil. Les plus courantes sont :

- Planche
- Chatunanga
- Chien tourné vers le haut

ZEN YOGA

Il existe plusieurs formes de yoga zen. En 2002, Aaron Hoopes a mis au point son approche de ce qui est une pratique holistique. Le yoga zen combine la médecine traditionnelle chinoise avec les arts martiaux et certaines pratiques de yoga. Les asanas et les techniques de respiration sont tous importants pour aider le praticien à soulager le stress, à maintenir un caractère physique et mental sain et à aider l'individu à évoluer vers une conception zen de la vie.

Les différents types de yoga zen peuvent inclure

- Yoga taoïste
- Hatha Yoga
- Qigong
- Shanti Yoga
- Tai Chi
- Méditation zen
- Étirements

CONCLUSION

Le yoga offre aux individus une grande variété de choix. La sélection s'adresse à ceux qui souhaitent tonifier leur corps, affiner leur esprit ou atteindre une synthèse de l'unification du corps et de l'esprit. Il existe différentes formes de yoga pour toucher et étirer tout le monde. La forme la plus courante et la plus adoptée est le Hatha Yoga. C'est vers elle que se tournent de nombreux types de yoga modernes pour en connaître les bases. Le chapitre suivant abordera un autre type de base - les éléments essentiels requis pour participer au yoga et aux cours de yoga.

5

LE STRICT NÉCESSAIRE : VÊTEMENTS DE YOGA ET AUTRES NÉCESSITÉS

Le yoga est comme de nombreux sports, systèmes d'exercice et la vie elle-même. Il nécessite certains types de vêtements pour que vous puissiez profiter d'une séance ou d'un entraînement efficace. Comme pour d'autres formes de loisirs et de mode de vie, une industrie s'est développée autour du yoga. Il est désormais possible de se procurer des vêtements de yoga professionnels. Il existe également des aides ou accessoires spécifiques au yoga. Vous trouverez ci-dessous un bref aperçu des différents types d'accessoires et de vêtements disponibles et adaptés au pratiquant de yoga.

APPAREIL

Les vêtements se répartissent en différentes catégories. Il existe des vêtements de yoga formels disponibles dans le commerce et des vêtements ordinaires. Essentiellement, la division des vêtements se divise en deux : les hauts et les pantalons. Les vêtements peuvent différer en poids et en volume selon le type de yoga et son cadre.

TOPS

Les hauts doivent être suffisamment amples pour permettre le mouvement. Ils doivent être confortables. Pourtant, la chemise ne doit pas être trop lâche ou trop ample. S'il est ajusté, l'instructeur peut mieux voir l'alignement. Optez pour un T-shirt ou un haut sans manches. C'est particulièrement prudent si vous pratiquez une forme de "Hot Yoga".

Le matériau le plus courant et le plus apprécié est le coton. Les matériaux respectueux de l'environnement sont en tête de liste pour la plupart des instructeurs de yoga. Les fibres naturelles telles que le coton, le lin ou le chanvre sont disponibles dans le commerce dans de nombreux magasins de sport, grands magasins et magasins spécialisés.

PANTALON

Les pantalons doivent être amples et jamais trop serrés. Évitez les pantalons trop larges au niveau du genou ou de la cheville. Si vous devez le faire, utilisez des poignets élastiques pour contenir le surplus de vêtements.

matériel. Les pantalons longueur genou, par exemple les capris, sont idéaux à certains égards. Ils ne sont pas trop longs.

Évitez les cordons si vous avez peur qu'ils se défassent ou vous gênent. N'utilisez pas de survêtements en polaire - pantalons ou shorts. Les shorts peuvent être un bon choix, mais pas s'ils remontent sur les fesses et gênent le mouvement ou votre concentration.

PROPS

Il existe de nombreux types d'accessoires de yoga. Tous les types de pratique du yoga ne requièrent pas l'utilisation de ces accessoires, mais plusieurs le font. Parmi les plus courants, on trouve les tapis, les sangles et les balles. Un pratiquant peut également utiliser une couverture, un traversin ou un bloc. Dans certains cas, l'utilisation d'une chaise est utile.

MATS

Les tapis sont le type d'accessoire de yoga le plus courant et le plus reconnaissable. Ils existent en plusieurs tailles et sont fabriqués dans différents matériaux. Les types les plus courants sont

- **Mousse**

Ils sont simples, fins et peu coûteux. Les tapis en mousse sont durables, existent dans une grande variété de couleurs et adhèrent facilement aux sols en bois. Ils sont polyvalents et très faciles à nettoyer.

- **Fibre naturelle**

Ce sont des tapis de différentes épaisseurs. Ils sont en coton ou en lin. Ils sont respectueux de l'environnement et souvent écologiques. Ces types de tapis absorbent facilement la sueur. Ils ont peu ou pas d'odeur.

Malheureusement, certaines sont glissantes sur les sols en bois.

C'est un problème si vous pratiquez le Bikram ou le Hot Yoga.

Rectifiez le problème en utilisant un tapis antidérapant en dessous.

Un autre problème est leur tendance à se tacher facilement.

- **Caoutchouc**

Ils existent en différentes épaisseurs. Ils sont facilement nettoyables. Ils sont disponibles en différentes couleurs et sont très durables. Bien qu'ils soient plus chers que les autres types de tapis, les tapis en caoutchouc adhèrent fermement au sol et offrent une surface stable pour votre pratique.

COUVERTURES ET TRAVERSINS

Outre les tapis, le praticien peut avoir besoin de couvertures. Celles-ci

sont souvent pliées pour être placées sous les genoux ou utilisées pour soutenir la tête. Un traversin peut également jouer ce rôle. Les couvertures et les traversins sont utilisés pour fournir

un soutien supplémentaire. Ils aident le praticien à se familiariser avec les différentes poses ou augmentent le niveau de confort des débutants et des personnes blessées.

STRAPS

Une sangle de yoga est une longue bande de coton. Elle est utilisée lorsque la personne ne peut pas atteindre une partie particulière du corps, par exemple les pieds. Une sangle ou une ceinture de yoga a une longueur de 6 pieds et une largeur d'environ 1,5 pouce. Elle peut être munie ou non d'une boucle. Si vous n'avez pas de sangle de yoga ou si vous souhaitez simplement essayer de l'utiliser, remplacez-la par une bande de tissu doux ou une ceinture ordinaire.

Il existe deux autres outils possibles pour certaines pratiques de yoga : le ballon et la chaise.

CHAISES

Une chaise de yoga doit être robuste. Elle doit avoir un siège plat et un dossier solide. Elle n'a pas et ne doit pas avoir d'accoudoirs. Les chaises sont destinées au yoga qui nécessite des poses assises. Elles sont également utilisées dans le cas de personnes se remettant de blessures spécifiques ou d'une opération chirurgicale et dont la mobilité ou la souplesse est limitée.

BALLS

Une balle de yoga est utilisée dans un type spécifique de yoga. Une balle de yoga assure la stabilité et aide à améliorer diverses postures lors de la pratique du yoga. Les balles de yoga sont également des balles d'équilibre ou des balles d'exercice. Elles existent en plusieurs tailles.

CONCLUSION

Les vêtements et accessoires de yoga sont disponibles en plusieurs tailles et prix. Ils peuvent provenir de la garde-robe et de la maison d'une personne. Ils peuvent également provenir d'un grand magasin, d'un magasin à grande surface ou d'une boutique spécialisée. Selon le type de yoga et l'instructeur, une personne peut avoir besoin ou non d'accessoires. Cependant, presque tous les pratiquants auront besoin d'un tapis de yoga.

Les tapis, comme les vêtements, existent en différentes matières et couleurs. Elles sont chères ou bon marché. Certains sont respectueux de

l'environnement, d'autres non. Votre choix de vêtements, de tapis et d'accessoires dépendra de plusieurs facteurs. Il s'agira notamment de votre situation financière, de votre niveau de dévotion, de votre forme de yoga et de votre instructeur. Il dépendra également de vos goûts personnels. Avec la quantité de choix disponibles sur le marché, vous devriez facilement pouvoir trouver des vêtements et des accessoires qui conviennent à vos besoins et à vos goûts.

6

INSPIRER, EXPIRER : LES BASES DU YOGA

Comme nous l'avons vu ci-dessus, il existe de nombreux types de yoga différents. Chacun met l'accent sur certains aspects de la pratique. Il peut s'agir des asanas, de la technique de respiration ou du flux de connexion entre les deux. Pourtant, malgré les différences, il existe certains points communs entre les nombreuses formes de yoga. Vous trouverez ci-dessous quelques notions de base du yoga - ce que vous devez savoir et comprendre avant de vous y mettre.

ASANAS

Le terme asana signifie littéralement "siège". Dans le yoga, les asanas sont des poses ou des postures. Ce sont des positions dans lesquelles le pratiquant place son corps pour atteindre le but de la pratique. Les asanas constituent le ^{troisième} membre de l'Astanga. Beaucoup diront que le yoga commence et se termine avec les asanas. Ce sont des éléments essentiels de nombreux types de yoga, y compris le Hatha Yoga et ses dérivés.

Différents asanas sont pratiqués dans le yoga. Parmi celles-ci, citons le Bharadvajasana (torsion asymétrique), le Gomukhasana (pose du visage de vache) et l'Utthita Parsvakonasana (tonification des muscles de l'abdomen). Il existe également la Parivrtta Parsvakonasana ou pose de l'angle latéral tourné. Parmi les asanas de base, citons le Dhanurasana ou Arc, le Parvatasana (montagne), le Jatara Parivartanasana ou Crocodile pour réduire la graisse et le Supta Virasana pour étirer le bassin.

Dans de nombreux types de yoga, les asanas se combinent avec le pranayama (respiration). La Salutation au Soleil en est un exemple courant. Comme son nom l'indique, il s'agit de la salutation du soleil. Elle consiste en un certain nombre de mouvements interconnectés en une série et liés par les techniques de respiration.

BHAKTI

Bhakti est l'amour ou la dévotion. C'est la racine de certaines formes de yoga, dont le Bhakti Yoga. Ceux qui choisissent de se concentrer sur la Bhakti choisissent de suivre une voie religieuse. Il s'agit d'une voie dont le

but est d'atteindre l'union avec l'Absolu.

DYHANA

C'est le terme pour la méditation. Il comprend le 7^{ème} membre de l'Astanga. Dyhana est une forme de contrôle de l'esprit. C'est un moyen de s'arrêter et de réaliser, grâce à l'état méditatif, toute existence. C'est une étape sur le chemin de la perfection.

MANTRA

Un mantra est un son ou un mot sacré. Il est répété dans le yoga, verbalement ou intérieurement, pour atteindre un état méditatif. Un mantra est un outil qui aide le pratiquant à obtenir une transformation spirituelle. Le mot, la syllabe ou le son est généralement simple et court. Le mantra le plus connu est OM. OM ou Aum est également le plus sacré des mantras. Quel que soit le choix du mantra, il doit toujours y avoir une intention. Un praticien chante avec volonté.

MUDRA

Un Mudra est un symbole. Dans le yoga, il s'agit d'un geste spécifique et symbolique de la main (hasta mudras). Il existe de nombreux types de gestes de la main. Traditionnellement, il existe 24 mudras. Le yoga peut en avoir un nombre infini.

Les Mudras de la main sont basés sur les concepts hindous du flux d'énergie et des 5 éléments. Ceux-ci sont le feu, l'air, l'éther, la terre et l'eau. Chaque doigt de la main représente une force élémentaire ayant le pouvoir d'aider à conduire et à diriger le flux d'énergie. Le pouce est le feu, l'index l'air, le majeur l'éther, l'annulaire la terre et l'auriculaire l'eau.

NIYAMA

Niyama est l'attitude personnelle du pratiquant. C'est le deuxième membre de l'Astanga. Traditionnellement, il y a 10 Niyamas. D'autres affirment qu'il y en a 5.

Il s'agit de codes personnels pour vivre votre vie. Ils impliquent

- Saucha ou la pureté de l'esprit et du corps
- Samtosa ou le contentement avec votre lot ou réalité dans la vie
- Tapas ou l'équilibre et la force de l'être
- Svadhyana ou auto-examen
- Isvarapranidhana ou la célébration du Spirituel ou du Divin

PRANAYAMA

Prana signifie force vitale ou énergie. Anayama signifie étirer, étendre ou réguler. Pranayama combine ces 2 termes pour indiquer le contrôle de la respiration. Pranayama est le quatrième membre d'Astanga. Il s'agit du contrôle du souffle ou de la respiration. Il fonctionne généralement en étroite relation avec la pratique d'Asana. Les techniques ou méthodes de pranayama varient en fonction de l'asana et du type de yoga que le pratiquant choisit de suivre. Il existe 5 techniques traditionnelles de respiration :

- Respiration haute
- Respiration faible
- Respiration moyenne
- Souffle complet ou total

Il existe également différents types d'haleine. Parmi eux

- Ujayyi ou respiration victorieuse - respiration à pleins poumons
- Kapalabhti ou souffle de feu - un souffle purificateur
- Nadi shodbana ou respiration alternée des narines
- Sitali Pranayam ou respiration rafraîchissante

Toutes les formes de respiration et de techniques ont pour but d'aider l'étudiant à atteindre l'objectif de la forme spécifique de yoga. La respiration yogique est une aide à la fois pour comprendre comment nous respirons et pour nous aider à puiser dans la force vitale de la respiration. Comme c'est le cas pour une grande partie du yoga, la respiration est et doit être consciente.

VINYASA

Vinyasa est le terme utilisé pour décrire les mouvements fluides d'une asana à la suivante. Il s'agit de la séquence d'asanas. Vinyasa est un mouvement synchronisé avec la respiration. Ce terme peut signifier "placer d'une certaine manière". C'est aussi le mouvement conscient dans la plupart des formes de yoga. Vinyasa peut également désigner les différents mouvements qui composent une séquence de salutation au soleil. Le Vinyasa fait partie du Hatha Yoga. Dans le Vinyasa Yoga, l'accent est mis sur cet aspect particulier.

CONCLUSION

Il y a beaucoup de choses à apprendre pour pouvoir comprendre le yoga. La terminologie de base peut prêter à confusion. La mise en œuvre des termes et leur application peuvent également varier au sein des différentes formes de yoga. Il existe cependant des points communs qui lient les différents types de yoga. Ils fournissent un point commun qui est

plus fort que les différences.
Comprendre cela aidera un débutant à saisir clairement les bases avant
d'aller plus loin sur le chemin.

7

UN TW TWIST FINAL : CONCLUSION

Le yoga est un système populaire dans l'Amérique du Nord moderne. Il est extrêmement répandu aux États-Unis. Au cours des dernières décennies, des écoles, des professeurs et des cours de yoga ont vu le jour dans tout le pays. Il y a plusieurs raisons à cela.

La nature du yoga est holistique ou individualiste. Il arrive et est façonné sous de nombreuses formes différentes. Le yoga est une méthode ou un véhicule utilisé pour explorer de nombreuses choses. Celles-ci vont du corps parfait à la paix intérieure, de l'autonomisation à l'union avec l'environnement ou le Divin. Si vous souhaitez vous consacrer à la recherche du Sublime Divin, il existe un yoga pour vous. Si vous voulez faire de l'exercice pour obtenir le calme intérieur, il y a un yoga pour vous. En fait, il existe peut-être un type de yoga conçu pour répondre aux besoins de presque tout le monde.

Le yoga peut être traditionnel ou classique, comme le Hatha Yoga. Il peut être axé sur l'exercice physique, comme le Power Yoga. Le yoga peut également impliquer ses adeptes et ses pratiquants dans une recherche du sens de la vie, de l'unité avec le Divin ou dans l'activisme. Si le hatha yoga constitue l'essence de base de nombreuses pratiques de yoga en Amérique du Nord, d'autres pays asiatiques s'en inspirent. Le yoga thaïlandais et le yoga zen ne sont que deux exemples d'une approche toujours plus large d'un processus singulier.

Pourtant, malgré les divers groupes qui incitent les individus à pratiquer le yoga selon leurs concepts et méthodes, le yoga reste constant dans son affinité avec ses origines. L'importance du souffle de la vie y est primordiale. Ce n'est que par le souffle que l'énergie de notre vie et la réalité de notre vie sont manifestes.

Le yoga utilise la respiration et tout ce qu'elle implique et symbolise. Même lorsqu'elle est réduite à des exercices physiques, la respiration reste importante et significative. Lorsqu'un pratiquant combine les techniques de respiration du pranayama avec les asana (mouvements, postures ou même mouvements) et la méditation, le résultat est complet. Il est aussi individualiste ou englobant le groupe que le yoga, le pratiquant et l'enseignant le permettent.

Il n'est pas surprenant que le yoga reste populaire et continue à se

construire une base solide. Il mute et s'adapte à l'époque tout en gardant sa vérité centrale au cœur. Il n'y a pas de surprise ici. En se tournant vers le yoga, certains trouvent le moyen de tonifier leur corps et de renforcer leur noyau interne ; d'autres trouvent un moyen d'atteindre une paix intérieure et de découvrir le véritable sens du spirituel.