

La pratique du YOGA

Ça y est, vous allez vous mettre au yoga. Relaxation, souplesse, musculation... Vous êtes décidée ! On ouvre les chakras, on respire et on se détend. Vous êtes parée à devenir un(e) véritable yogi et vous le faites savoir. Problème : vous ne savez pas par où commencer. On vous propose des cours d'hatha yoga, de bikram yoga et d'autres que vous n'arriveriez même pas à prononcer.

Si le yoga se démocratise, ses déclinaisons de style sont si nombreuses que s'y retrouver est parfois difficile. En effet, depuis l'explosion de cette pratique en Occident il y a cinquante ans, plusieurs postures s'y sont ajoutées et en font maintenant partie intégrante.

Tapis en main avec la ferme intention de reprendre une activité physique et de réduire votre stress, vous vous apprêtez à vous inscrire à un cours de yoga. Il existe aujourd'hui une grande variété de cette discipline ancestrale. Alors, on vous fait rentrer dans l'univers Namasté et on vous explique les différents types de yoga les plus répandus afin de mieux comprendre cette activité aux multiples bienfaits. Laquelle allons nous vous proposer ? Commençons par le commencement du débutant, le Hatha Yoga est une première étape avec pour objectif d'équilibrer le corps et l'esprit.

Ce que vous devez savoir sur les différents types de yoga

- 1 - Hatha **Yoga** : le classique. ...
- 2 - Ashtanga **Yoga** : le dynamique. ...
- 3 - Kundalini **Yoga** : le stable. ...
- 4 - Power **Yoga** : le moderne. ...
- 5 - Vinyasa **Yoga** : le dansant. ...
- 6 - Bikram **Yoga** : l'intense. ...
- 7 - **Yoga** Nidra : l'interiorisé ...
- 8 - Iyengar **Yoga** : le technique.
- 9 - **Yoga** YIN ET RÉPARATEUR : le yin et le yang ...
- 10 - **Yoga** JIVAMUKTI : le rigoureux. ...

1 - Hatha Yoga : le classique. ...

Qu'est-ce que c'est ? Le hatha yoga est le plus traditionnel puisqu'il enveloppe toutes les sortes de yoga. Il s'adapte à chacun, pour qu'à force de postures, d'étirements, de respiration, le corps soit préparé à la méditation.

La séquence la plus connue du Hatha yoga, Surya Namaskar (Salutation au Soleil), tire son origine des anciens textes védiques et était pratiquée par les yogis 1700 ans avant notre ère. Cette forme de yoga a pour objectif d'équilibrer le corps et l'esprit grâce au soleil (« ha ») et à la lune (« tha »). Aujourd'hui, un cours de Hatha yoga comprend un ensemble de nouvelles postures plutôt statiques et soutenues accompagnées de techniques de respiration (pranayama). La séance peut aussi inclure des chants ou des récitations (mantras) ainsi que des gestes représentatifs (mudras). Le rythme est lent et permet un moment d'introspection et de pleine conscience. Le Hatha flow se base sur les mêmes principes que le Hatha classique, mais les postures s'y succèdent de manière plus fluide. Avec leur rythme modéré, les cours de Hatha et de Hatha flow conviennent bien aux débutants ; certains peuvent tout de même être très toniques.

Ses bienfaits ? Le hatha yoga permet de travailler le corps et l'esprit. Tout en améliorant votre souplesse et en travaillant votre musculation, cette forme de yoga permet de laisser à la porte vos tracas du quotidien et à totalement vous relaxer.

2 - Ashtanga Yoga : le dynamique. ...

Qu'est-ce que c'est ? Cette forme de yoga implique des enchaînements rapides de positions qui permettent d'allier respiration et action.

Développé par Pattabhi Jois, le yoga Ashtanga repose sur une exécution fluide et la synchronisation de la respiration et du mouvement. Les séquences débutent par cinq salutations au soleil A et cinq salutations au soleil B, suivies de postures debout et au sol. Physiquement exigeant, ce style est moins recommandé pour les débutants.

Ses bienfaits ? L'ashtanga yoga renforce la puissance des muscles et améliore votre souplesse.

3 - Kundalini Yoga : le stable. ...

Qu'est-ce que c'est ? Le Kundalini s'adresse à des personnes qui sont déjà habituées à l'univers du yoga. Entre postures stables, chorégraphies et exercices de respiration, le but est avant tout de concentrer la séance autour de la colonne vertébrale.

Ses bienfaits ? Assez intimiste, ce genre de yoga permet de développer la connaissance de soi-même et de son corps.

4 - Power Yoga : le moderne. ...

Qu'est-ce que c'est ? Ici, on mise tout sur le corps. La méditation est sensiblement relayée au second plan au profit du renforcement musculaire. La respiration occupe ici aussi une importance primordiale dans les mouvements presque de gymnastique.

Ses bienfaits ? Une relaxation active et un renforcement musculaire sans précédent sont proposés par cette forme de yoga.

5 - Vinyasa Yoga : le dansant. ...

Qu'est-ce que c'est ? Cette forme de yoga repose sur l'enchaînement de chorégraphies et de postures stables. On pourrait presque croire à un cours de danse.

Le Vinyasa est très athlétique et créatif. Adapté du yoga Ashtanga, il propose lui aussi d'enchaîner les postures avec un rythme soutenu, en variant le mouvement et en le coordonnant avec le souffle. La beauté du Vinyasa réside dans sa variété : aucune séquence n'est préétablie. La créativité qu'il permet, autant dans les poses que dans les séquences, fait que l'enseignant y joue un grand rôle ; sachez trouver le studio et le professeur qui vous inspirent.

Ses bienfaits ? Vous découvrirez une synergie sans pareille entre respiration et musculation et vous améliorerez votre équilibre et votre souplesse.

6 - Bikram Yoga : l'intense. ...

Qu'est-ce que c'est ? Il existe 26 postures pour un meilleur étirement possible. Pour intensifier les bénéfices, certains ont pris l'habitude d'enchaîner 40 de ces postures dans une pièce chauffée à 40°C.

Si vous aimez avoir chaud, c'est le style qui vous convient ! Le Bikram yoga se déroule dans une pièce semblable à un sauna, généralement chauffée à 40 °C. La séquence comprend une série de 26 postures de base, chacune exécutée deux fois.

Ses bienfaits ? La chaleur permet d'insister sur l'étirement des tendons, des muscles et des ligaments. Vous en ressortirez plus détendue que jamais.

7 - Yoga Nidra : l'interiorisé ...

Qu'est-ce que c'est ? Le Yoga Nidra implique de tout miser sur la méditation afin que notre conscience prenne le contrôle de notre corps. L'esprit est plongé dans une sorte de demi-sommeil et notre corps est totalement sous l'influence de l'esprit.

Ses bienfaits ? Vous apprendrez à connaître votre corps mieux que quiconque et vous connaîtrez une relaxation non-négligeable.

8 - Iyengar Yoga : le technique.

Qu'est-ce que c'est ? Le yoga traditionnel est revisité, afin d'intensifier le basique. On se concentre notamment sur l'alignement des membres du corps qui va permettre d'enchaîner convenablement et rapidement les postures.

De grands maîtres du Hatha yoga ont amené cette pratique dans le monde moderne. Parmi eux se trouve B.K.S. Iyengar, qui a créé la forme de yoga qui porte son nom et qui se fonde sur l'alignement physique précis du corps dans des postures particulières. Les postures y sont tenues pendant de plus longues périodes qu'en Vinyasa. Ce type de yoga favorise l'utilisation d'accessoires – blocs, chaises, ceintures, couvertures – et convient aux personnes ayant des blessures.

Ses bienfaits ? Vous travaillez ici sur votre équilibre, sur votre circulation sanguine et la concentration.

9 - Yoga YIN ET RÉPARATEUR : le yin et le yang ...

Ces deux formes de yoga se pratiquent en douceur et permettent de se concentrer sur la respiration, de calmer l'esprit et de relâcher le système nerveux. Elles sont adaptées aux yogis de tous les niveaux, une séance d'environ 90 minutes comprenant une dizaine de postures. Basé sur le concept du yin (l'aspect stable, immobile et caché des choses) et du yang (l'aspect changeant, émouvant et révélateur), le Yin yoga agit sur les tissus conjonctifs profonds, tandis que le yoga réparateur a pour objectif d'apaiser.

10 - Yoga JIVAMUKTI : le rigoureux. ...

Le Jivamukti yoga, mis au point en 1984 par Sharon Gannon et David Life, s'inscrit dans la lignée du Hatha yoga, mais est plutôt un cours de style Vinyasa, donc assez rigoureux. Une séance s'ouvre généralement avec des chants, suivis de poses qui s'inspirent des cinq principes du yoga et de la philosophie Jivamukti : Nada (musique), Ahimsa (non-violence), Bhakti (dévotion), Dhyana (méditation), et Shastra (écriture). On y assiste le cœur et l'esprit ouverts.