

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

Né en Inde il y a environ 5 000 ans, le yoga repose sur divers principes visant à développer harmonieusement le corps et esprit. Le yoga peut aussi être considéré comme une médecine douce. S'il est pratiqué comme il se doit, il peut amener un réel bien-être et s'adapter à tout public.

Contrairement aux idées reçues, il peut être tonique, rapide et faire travailler tous les muscles. Un avis médical est nécessaire.

Le mot « yoga » désigne différentes pratiques :

- traditionnelles : par exemple le karma yoga ou le raja yoga,
- courantes : comme le hatha yoga,
- modernes : comme le bikram yoga ou encore le yogalates.

Ci-dessous, un tableau des principales formes de yoga selon

	Histoire	Orientation	Pratique
<b>Ashtanga Yoga</b>  <b>ou</b>  <b>Raja Yoga</b>	<p>Le plus complet de tous, il est considéré comme le yoga de l' « aboutissement ». Il rassemble les yogas de voies traditionnelles.</p> <p>« asta » signifie huit et « anga », membre ; « Raja » signifie royal.</p>	<p><b>Pratiques très traditionnels</b></p> <p><b>Se réfère à l'ensemble des yogas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Buddhi Yoga ou de l'intellect,</b></li> <li>• <b>Gyan Yoga ou de la connaissance,</b></li> <li>• <b>Hatha-yoga ou de la maîtrise du corps, de la respiration et des sens,</b></li> <li>• <b>Sanyas-yoga ou de la renonciation, du dépouillement (biens matériels),</b></li> <li>• <b>Karma-Yoga ou de l'action,</b></li> <li>• <b>Bahkti-Yoga ou de la dévotion.</b></li> </ul>	<p>➔ Pratique complète sur 8 principes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. maîtrise des sens,</li> <li>2. concentration,</li> <li>3. méditation,</li> <li>4. extase : état de conscience du soi ou état de conscience supérieure,</li> <li>5. relation à autrui : la vérité, la non-violence, l'honnêteté.</li> <li>6. rapport à nous-même : le lâcher-prise, la pratique régulière, la connaissance de soi, l'effort constant vers la pureté,</li> <li>7. qualité de la pratique physique et le calme dans la posture,</li> <li>8. travail sur la respiration : le souffle aide à la concentration</li> </ol>
<b>Bahkti-Yoga</b>	<p>Yoga de la dévotion</p> <p>Plus spirituel, il appartient aux trois voies traditionnelles permettant d'atteindre la libération ou la réalisation spirituelle. Les deux autres voies sont le Jnana Yoga et le Karma Yoga.</p>	<p><b>pratique spirituelle</b></p>	<p>➔ prières, mode de vie et observations de certains principes.</p>

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<p><b>Bikram Yoga</b></p>	<p>Yoga contemporain élaboré par Bikram Choudhury, inspiré du hatha yoga.</p> <p>Victime d'un accident, il ne pourrait plus marcher selon les médecins. En pratiquant un certain nombre de postures, il retrouva une santé parfaite 6 mois plus tard.. Il décida de transmettre sa technique et créa ses 1<sup>ères</sup> écoles en Californie et à Hawaïi.</p>	<p><b>bienfaits santé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleure oxygénation du sang,</li> <li>• amélioration du fonctionnement au niveau du cœur,</li> <li>• massage du système lymphatique,</li> <li>• élimination de toxines et bactéries,</li> <li>• prévention d'infections</li> </ul>	<p>→ enchaînement de 26 postures bien précises, → deux exercices de respiration,</p> <p><b>Attention ! :</b></p> <p>Un avis médical nécessaire. Salle chauffée (40,6 °C) avec taux humidité 40 % ne peuvent pas convenir à tout le monde. (assouplissement se faisaient plus facilement dans un</p>
<p><b>Buddhi Yoga</b></p>	<p>Yoga de l'intellect</p>		
<p><b>Gyan Yoga</b>  <b>ou Jnana-yoga</b></p>	<p>Yoga de la connaissance.</p> <p>appartient aux trois voies traditionnelles permettant d'atteindre la libération ou la réalisation spirituelle. Les deux autres voies sont le Jnana Yoga et le Karma Yoga</p>	<p><b>pratique spirituelle</b></p> <p><b>enseigné par Krishna, sur les notions essentielles Brahman, c'est-à-dire « esprit universel » et Atman, l'« âme individuelle » dans le but de les connaître, les relier et d'arriver à la fin de la dualité.</b></p>	<p>→ au travers de 4 moyens :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. se détacher des désirs et biens matériels</li> <li>2. faire preuve de discernement</li> <li>3. connaître notre vraie nature et se libérer de l'ignorance</li> <li>4. observer les 6 Vertus principales :</li> </ol> <p>maîtrise de soi, tranquillité mentale, endurance, attention juste, acceptation des difficultés de l'existence, foi.</p>
<p><b>Hatha-yoga</b></p>	<p>Yoga de la maîtrise du corps, de la respiration et des sens. Forme la plus pratiquée en occident.</p>	<p><b>Bienfait global</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sur le plan physique : <ul style="list-style-type: none"> <li>o davantage de souplesse,</li> <li>o squelette et articulations renforcés, problèmes de dos soulagés,</li> </ul> </li> <li>- sur le plan mental : <ul style="list-style-type: none"> <li>o meilleure concentration, esprit clair,</li> <li>o mémorisation améliorée,</li> </ul> </li> <li>- sur le plan émotionnel : <ul style="list-style-type: none"> <li>o meilleur sommeil et gestion du stress – moins d'anxiété</li> </ul> </li> </ul>	<p>→ pratique par niveau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• postures maintenues environ 3 mn avec une attention sur à la position du dos, des membres corrigées par le professeur,</li> <li>• souffle : la respiration et son rythme occupent une place importance dans chaque posture,</li> <li>• concentration et de la méditation,</li> <li>• relaxation : courte relaxation en fin séance.</li> </ul>

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<p><b>Iyengar Yoga</b></p>	<p>Yoga moderne mis au point par Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar.</p>	<p><b><u>bienfaits sur le corps</u></b></p> <p>souplesse et force, lutte contre les maux de dos et harmonisation du fonctionnement des organes internes, détente face au stress, qualité de sommeil.</p> <p><b><u>bienfaits global</u></b> par pranayama<sup>1</sup> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plus de vitalité (bonne circulation d'énergie)</li> <li>• qualité de concentration,</li> <li>• plus de sérénité</li> </ul>	<p>→ Utilisation d'accessoires : chaises, cordes, ...qui rendent la pratique encore plus accessible, → pratique de postures → techniques de respiration,</p>
<p><b>Karma-Yoga</b></p>	<p>Yoga de de l'action.</p> <p>appartient aux trois voies traditionnelles permettant d'atteindre la libération, ici, par la pratique de l'action consciente.</p>	<p><b><u>pratique spirituelle</u></b></p> <p><b>pour atteindre un certain bien-être physique, mental et émotionnel</b></p>	<p>→ vivre chaque instant « en conscience » : on se sert de la vie pratique et des expériences comme point d'appui pour la méditation</p>
<p><b>Kriya yoga</b></p>	<p>Très ancien en Inde, son enseignement était transmis par voie orale et par initiations successives de maître à élèves.</p> <p>« kriya » signifie pratique dans le sens de la persévérance et le travail sur soi</p>	<p><b><u>Bien-être et progression</u></b></p> <p>Pratique au long court pour un bien-être physique, mental et spirituel</p>	<p>→ En école spécifiques par pallier :</p> <p>1er kriya (niveau) est la base et permet d'apprendre à connaître le corps, l'âme, les chakras et de travailler sur le souffle, L'élève passe ensuite une initiation qui le place au niveau deux et ainsi de suite. Pour chaque niveau, les caractéristiques sont identiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• une activité respiratoire très spécifique,</li> <li>• des enchaînements particuliers, etc.</li> </ul>

<sup>1</sup> Pranayama = respiration consciente dirigée

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<p><b>Kundalini Yoga</b></p>	<p>né en Inde il y a des millénaires</p> <p>« Kundalini » se rapporte à l'énergie vitale qui circule le long de la colonne vertébrale comme un serpent lové au niveau du sacrum, Activée correctement, l'énergie remonte jusqu'au sommet du crâne en se déplaçant le long des sept principaux chakras d'énergie.</p>	<p><u>Stress, sommeil</u></p> <p>agit sur l'énergie et le système immunitaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chasse stress et d'anxiété,</li> <li>- permet de gérer les émotions,</li> <li>- agit sur la qualité du sommeil, tout en rendant plus énergique à l'état de veille,</li> <li>- action bénéfique sur les systèmes nerveux et endocrinien.</li> </ul>	<p>→ postures dynamiques ou statiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- séries souvent exécutées en rythme,</li> <li>- travail du souffle,</li> <li>- parfois utilisation de <b>mantra</b><sup>2</sup> pour aider la circulation énergétique,</li> <li>- relaxation et à méditation.</li> </ul>
<p><b>Mantra Yoga</b>  ou  <b>Japa Yoga</b></p>	<p>L'origine remonte aux textes de l'Inde ancienne : les Vedas</p> <p>Le « mantra » signifie en sanskrit : son, sentence</p>	<p><u>stress, joie, concentration</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- améliore la concentration mentale,</li> <li>- apaisement émotionnel,</li> <li>- réduit le stress,</li> <li>- sentiment de relaxation,</li> <li>- gain de vitalité au corps,</li> <li>- favorise la joie dans la vie quotidienne, etc.</li> </ul>	<p>→ Posture assise, idéalement en lotus, du moins le dos bien droit, pratiqué avec assistance d'un professeur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le rôle du mantra est d'amener la concentration sur le son. Il est prononcé de façon adéquate pour optimiser l'effet,</li> <li>• chaque mantra doit être entendu par un spécialiste.</li> </ul> <p>Associé parfois à la méditation.</p>
<p><b>Power Yoga</b></p>	<p>Concept récent fondé par Beryl Birch Bendere, inspiré du Ashtanga-Yoga. Il renvoie également à certaines pratiques de Bikram-Yoga et au yoga Iyengar</p>	<p><u>Dynamique</u></p> <p>Tonicité musculaire,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Souplesse des articulations,</li> <li>• Circulation,</li> <li>• Énergie générale retrouvée,</li> <li>• Capacité d'endurance, etc.</li> <li>• Clarté mentale et concentration</li> <li>• Diminution de l'anxiété,</li> <li>• Gestion de son stress, etc.</li> </ul>	<p>→ enchaînement dynamique d' asanas)</p> <p>→ entraînement très rigoureux dans une salle chauffée.</p> <p>Attention : aux contre-indications avec le Power Yoga : Nécessite une bonne condition physique et un avis médical.</p>

<sup>2</sup> Mantra = son

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<b>Sanyas-yoga</b>	Yoga de renonciation ou du dépouillement (renonciation aux biens matériels)		
<b>Sivananda Yoga</b>	Fondé dans les années 1960 par Swami Vishnudevahanda	<b>5 principes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• asanas<sup>3</sup> : exercice juste sans préjudice sur le corps,</li> <li>• pranaya : respiration juste</li> <li>• relaxation : corps et l'esprit,</li> <li>• nutrition juste : encourage en effet le végétarisme,</li> <li>• pensée positive et méditation.</li> </ul>	→ débute par une relaxation  → respirations  → enchaînement de 12 postures basiques environ réalisées en douceur.  → méditation
<b>Tantra yoga</b>	Directement issue du trantrisme. Le Tantra <sup>4</sup> fait référence à des textes écrits vers le Ve siècle après J.-C. , tels des dialogues entre le masculin (ou divinité masculine) et le féminin.	<b>sexualité épanouie</b>  techniques permettant aux énergies de circuler librement dans tout le corps et aboutissent à un état de conscience modifiée	Cours particuliers ou de groupe. <ul style="list-style-type: none"> <li>• postures,</li> <li>• massages, les positions des mains sont des mudras</li> <li>• respiration rythmée.</li> </ul>

<sup>3</sup> Asanas = mot sanscrit pour désigner des postures physiques

<sup>4</sup> Tantra = du sanscrit « Tanoti » : qui signifie expansion (expansion de la conscience) et « Trayati » qui signifie libération (libération de l'énergie)

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<p><b>Viniyoga</b></p> <p>ou</p> <p><b>yoga de l'action</b></p>	<p>Issu des textes Yoga-sutra de Patanjali, très lié au développement spirituel, il a été modernisé par le professeur Sri Krishnamacharia pour l'adapter à chaque personne.</p> <p>Largement repris dans le monde moderne occidental.</p>	<p><u>personnalisé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleur rythme cardiaque et respiratoire,</li> <li>• plus de souplesse, meilleure gestion du stress, moins d'anxiété,</li> <li>• meilleur sommeil,</li> <li>• épanouissement de l'individu.</li> </ul>	<p>→ technique adaptée à chaque pratiquant avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• différents types de postures</li> <li>• techniques respiratoires : le Viniyoga insiste largement sur la coordination du rythme des respirations et des exercices.</li> </ul> <p>Un entretien préalable avec l'enseignant : âge, lieu et habitudes de vie, environnement professionnel, état physique et psycho-émotionnel.</p>
<p><b>Yoga du rire</b></p>	<p>Méthode créée par un docteur en 1995, importée en France en 2002 et dont une École Internationale du Rire se situe à Frontignan.</p>	<p><u>Bonne humeur et santé</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ travail sur la souplesse, la tonicité, la relaxation, la respiration,</li> <li>✓ rire libérateur, anti-stress et positif pour la santé :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• libération d'hormones du bien-être,</li> <li>• tonus organes,</li> <li>• régule le stress,</li> <li>• mise en perspective</li> </ul> </li> </ul>	<p>→ en groupe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exercices de yoga,</li> <li>• exercices de rire : ludiques, ils se pratiquent en groupe,</li> <li>• exercices de respiration et relaxation.</li> </ul>
<p><b>Yoga Nidra</b></p> <p>ou</p> <p><b>Yoga du sommeil</b></p>	<p>Cette technique remonte à plusieurs milliers d'années en s'inspirant des traditions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• du Shivaïsme du Cachemire,</li> <li>• et du Vedanta.</li> </ul> <p>proche de la sophrologie</p>	<p><u>état général de relaxation</u></p> <p>Sur les plans physique, mental, émotionnel et spirituel.</p> <p>Détendu mais conscient,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meilleure gestion du stress,</li> <li>• qualité de sommeil</li> <li>• pensée plus structurée, moins parasites ou négatives,</li> <li>• meilleure gestion des émotions, etc</li> </ul>	<p>→ Position allongée, dos droit, pieds légèrement écartés et pointes de pieds vers l'extérieur.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• travail dirigé par la voix du professeur de yoga</li> <li>• détente de chaque partie du corps,</li> <li>• respiration lente et régulière.</li> <li>• Utilisation de mantra ou de <b>sankalpa</b><sup>5</sup>, avec visualisation d'une scène apaisante de son choix</li> </ul>

<sup>5</sup> Sankalpa = phrase affirmative courte qui représente une sorte d'idéal que l'on souhaite atteindre.

## Fiche 5.1 : YOGA, les multiples pratiques ... pour s'y retrouver

<b>Yoga Satyananda</b>	Pratique moderne inventée par Swami Satyananda Sarawati (1923-2009) qui s'appuie sur des voies traditionnelles comme le Gyan-Yoga, Bahkti-Yoga ou Karma-Yoga.	<b><u>Vie moderne et épanouissement</u></b>  Agit sur différents niveaux de bien-être : physique, mental et émotionnel avec des <ul style="list-style-type: none"><li>• effets bénéfiques sur le système nerveux :<ul style="list-style-type: none"><li>○ limiter et gérer son stress,</li><li>○ réduire tensions et anxiété.</li></ul></li><li>• connaissance de soi grâce à la pratique de la méditation.</li></ul>	→ La concentration est essentielle pour une pratique plutôt classique : <ul style="list-style-type: none"><li>- les postures physiques (asanas)</li><li>- les exercices respiratoires (pranayamas).</li></ul>
<b>Yogalates</b>	marque déposée, créée par une australienne en 2002 qui combine Yoga + pilates + respiration	<b><u>Exercice physique</u></b>  tout en souplesse et en douceur, efficace sans être épuisant, le travail se fait lentement.	→ avec un professeur formé spécifiquement  petite séance de relaxation  échauffement,  exercices  relaxation au sol.  <a href="http://www.yogalates.com.eu">www.yogalates.com.eu</a>

Vous souhaitant une bonne pratique

