



"J'apprivoise mon tapis"

by Mathilde

Sommaire

SEANCE 1 : Présentation du yoga et choix de l'équipement

SEANCE 2 & 3 :

- Salutation au soleil A et introduction à la respiration
- Salutation au soleil B et respiration alternée (Nadi Shodhana)

SEANCE 4 : Salutation à la lune et respiration du feu (Kapalabhati)

SEANCES 5 : Ouverture de hanches et bienfaits

SEANCE 6 & 7 : Routine matinale et routine du soir

SEANCES 8 : Torsions et bienfaits

SEANCE 9 : Equilibres et bienfaits

SEANCE 10 : Conclusion

**"Le yoga,
bien plus
qu'une
pratique,
une
expérience"**



Séance 1

POUR COMMENCER, QU'EST-CE QUE LE YOGA VINYASA ?

Entrons directement dans le vif du sujet. Une fois que vous aurez réalisé l'ensemble des vidéos, les termes "salutation au soleil", "chaturanga", "flow", "guerriers", "technique de respiration" et tout un tas d'autres noms de postures, vous seront familiers.

Si vous regardez le planning d'un studio de yoga, vous y verrez beaucoup d'autres approches : ashtanga, yin, hatha, iyengar, power, restorative, ...

Voici donc quelques informations sur le yoga vinyasa, que nous pratiquons pendant ce programme :

- Cette pratique s'est développée au début du XXème siècle et est un dérivé du yoga ashtanga. Elle fait partie des yogas dynamiques.
- Si on devait lui donner une définition, on pourrait dire du vinyasa qu'il est une synchronisation du souffle et du mouvement.
- L'approche est créative. Le vinyasa ne respecte pas d'ordre précis de postures comme le bikram ou l'ashtanga. Le cours se construit autour d'une thématique ou d'une posture clef.

Séance 1

- Les postures s'enchaînent avec un certain dynamisme et de la fluidité. Les flows ont presque un aspect chorégraphié et les transitions apportent un rythme parfois soutenu.
- A tout instant pendant le cours, il est possible de se placer en posture de l'enfant pour récupérer, le temps de quelques respirations.
- Sur le plan physique, on mobilise l'énergie des muscles pour se renforcer, s'assouplir, s'équilibrer au sens propre, évacuer les toxines et booster notre métabolisme.
- Sur le plan psychique, la fluidité aide à développer une conscience du mouvement de notre souffle avec le corps. Cet état de conscience de notre unité favorise la méditation et l'apaisement mental.

Séance 1

L'EQUIPEMENT

Un des avantages du yoga, c'est qu'il demande assez peu d'équipement, du moins dans un premier temps. Le principal étant de toujours privilégier le confort.

Voici donc le matériel qui me semble indispensable (et comment le choisir) ainsi que ce que vous pouvez vous procurer en optionnel.

Les indispensables :

- **La tenue** : comme je le disais plus haut, privilégiez le confort. Le yoga challenge parfois un peu les tissus ! Je vous recommande d'opter pour des matières stretch et/amples. Pour la brassière, un maintien léger ou moyen suffit, étant donné qu'il n'y a pas d'impact.

- **Le tapis** : point qui requiert le plus d'attention. Et oui car si on le choisit mal, on peut rapidement se retrouver en difficulté, notamment sur le fameux chien tête en bas ou sur des postures d'équilibre.

Les deux points essentiels à vérifier sont :

L'épaisseur : maximum 5-6mm. Un tapis trop épais, type fitness, vous empêchera d'être parfaitement stable sur les postures d'équilibre.

La matière : si on transpire rapidement des mains et des pieds, on favorisera par exemple la micro-fibre. Si au contraire on transpire peu, le caoutchouc naturel sera préférable.

Séance 1

- **La brique** : je dirai même, LES briques. On y pense rarement, mais il y a beaucoup de postures où l'usage de deux briques (sous les mains, les talons, les genoux) seront très utiles. J'ai personnellement une préférence pour les versions en liège, qui offrent une meilleure stabilité. Mais si on souhaite y accorder un plus petit budget, la version mousse ferme est également très bien.

Les optionnels :

- **La sangle** : très appréciable si on manque parfois de mobilité sur certaines postures. Elle sera comme le prolongement de vos bras ou de vos jambes et aide à progresser sur ses assouplissements.

- **Le coussin de méditation** : si vous méditez régulièrement, cet outil peut vite devenir un bel allié ! La posture assise en tailleur, que l'on pratique souvent en début et fin de cours n'est pas agréable pour tout le monde. Ce coussin ferme permet une assise confortable et ergonomique dans laquelle on peut rester un certain temps sans sentir de gêne au niveau des lombères notamment.

- **Le bolster** : je le vois un peu comme le doudou du yogi ! Ce gros boudin ferme et plutôt lourd est principalement utilisé en Yin et Restorative Yoga. Il est un excellent support sous le dos, les genoux, les pieds ou sous le ventre pour apporter du confort dans certaines postures.

"Le yoga ne change pas seulement la façon dont nous voyons les choses, il transforme la personne qui voit."

Sri B.K.S Iyengar

Séance 2 & 3

LES SALUTATIONS AU SOLEIL

Il ne serait pas étonnant que vous en ayez déjà entendu parler car il s'agit d'un incontournable en yoga, accessible à tous. On retrouve cet enchaînement dans la plupart des cours.

Elle peut se pratiquer seule, plusieurs fois, en guise de routine matinale ou pour introduire une séance. Sollicitant presque toutes les parties du corps, elle est excellente pour une « mise en route ».

Dans sa version initiale, appelée en Sanskrit (langue officielle du yoga) « Suryanamaskar A », elle est composée de 12 postures qui alternent « tête en haut/tête en bas », afin de favoriser la circulation du sang dans le corps. Dans sa version B « Suryanamaskar B », quelques postures supplémentaires sont ajoutées (chaise et guerrier 1).

Voici leurs principaux bienfaits :

- Réveillent en douceur notre énergie.
- Assouplissent et renforcent les muscles.
- Dynamisent l'esprit.
- Participent à l'élimination des toxines.
- Tonifient le système digestif.
- Stimulent les organes vitaux.
- Relaxent l'esprit et permettent de commencer la journée détendu.e.

Séance 2 & 3

INTRODUCTION A LA RESPIRATION

Au quotidien, nous respirons de façon mécanique et inconsciente. Plusieurs respirations sont possibles : abdominale, costale, claviculaire.

En cas de stress, d'angoisse, d'émotions envahissantes, nous avons tendance à avoir le souffle court, voire à nous mettre en apnée.

Cela entraîne notamment :

- une fatigue nerveuse et physique,
- une mauvaise résistance au stress,
- des problèmes digestifs,
- des palpitations,
- un manque de concentration.

Le yoga considère donc la respiration comme un de ces principes de base et amène à la pratiquer en toute conscience, avec différentes techniques. On l'appelle en Sanskrit « Pranayama ».

PRANA signifie « énergie ».

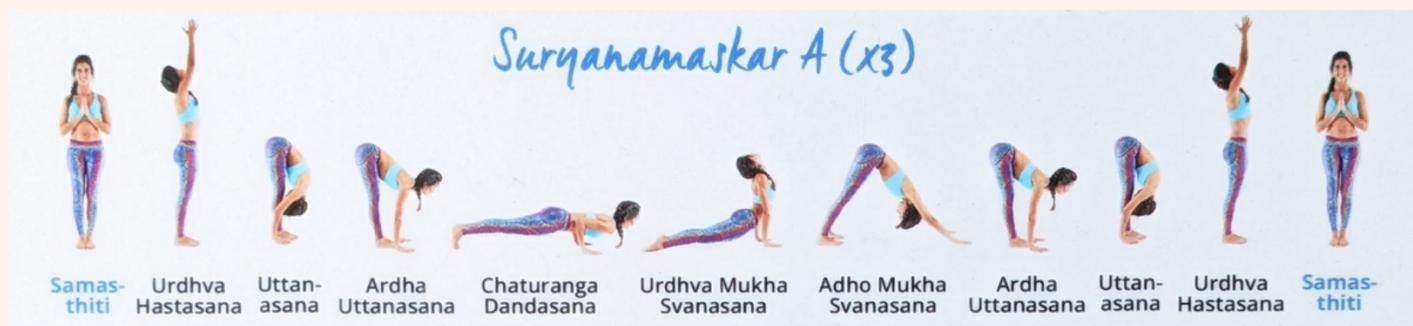
AYAMA se rapporte à la vitalité.

Idéalement, on respire en yoga par le nez, afin de mieux contrôler et filtrer l'air. Au cours d'une séance, on associe et rythme la pratique des postures (« Asanas » en Sanskrit) avec la respiration.

Séance 2 & 3

Voici les principaux bienfaits d'une respiration en conscience :

- Ralentit la fréquence cardiaque et diminue la pression artérielle,
- Améliore la circulation sanguine,
- Élimine les toxines,
- Régénère et détend le corps,
- Favorise la confiance en soi,
- Libère les tensions nerveuses,
- Améliore la concentration et la mémoire.



Séance 2 & 3

LA RESPIRATION ALTERNEE - NADI SHODHANA

La respiration alternée (technique de pranayama) se pratique à n'importe quel moment de la journée car elle n'a pas d'effet excitant, dynamisant.

C'est une pratique accessible, aux nombreux bienfaits :

- elle nettoie et décongestionne les voies nasales,
- elle apaise le rythme cardiaque,
- elle apporte de l'équilibre sur le plan émotionnel,
- elle améliore la circulation sanguine en direction du cerveau et équilibre les deux hémisphères.

Concernant le temps et la régularité de pratique, libre à chacun de se l'approprier en fonction de son ressenti.

Il n'y a pas de règle, ni d'obligation. Voyez cette respiration comme un outil constamment à votre disposition.

Si vous disposez de 3 minutes chaque matin, c'est très bien.

Si vous ressentez le besoin de pratiquer pendant 10 minutes dans une situation de stress, c'est une très bonne chose également.

Séance 2 & 3

La pratique pranayama Nadi Shodhana en détail :

- Le pouce droit se place contre la narine droite, l'index et le majeur sont posés entre les sourcils ou sur la paume de la main. L'annulaire et l'auriculaire se placeront contre la narine gauche.
- Inspirer profondément puis relâcher avec douceur en libérant vos deux narines.
- Prendre de nouveau une grande inspiration et boucher la narine droite, puis expirer et inspirer par la gauche.
- On bouche alors la narine de gauche puis on expire et inspire par celle de droite.

C'est l'ensemble de cet exercice qui est appelé un cycle et que l'on réalise autant de fois que nécessaire.

**“Pratiquez
et le reste
viendra”**

Sri K Pattabhi Jois



Séance 4

LA SALUTATION A LA LUNE

Cette salutation se pratique avec plus de douceur que la salutation au soleil. La lenteur et l'amplitude font parties de ses vertus.

Elle se pratique idéalement en fin de journée, voire même juste avant de dormir pour se préparer à une nuit de sommeil apaisée et revigorante.

La salutation à la lune permet de refroidir le corps, de renouveler son énergie.

Voici ses autres bienfaits :

- Apaise l'esprit,
- Permet de lutter contre les angoisses et le stress,
- Favorise l'équilibre de l'énergie féminine,
- Libère la créativité,
- Améliore la santé et la fertilité des femmes,
- Renforce avec douceur les muscles des cuisses, des mollets, du bassin et des chevilles.



Séance 4

LA RESPIRATION DU FEU - KAPALABHATI

Cette pratique est considérée en yoga comme un pranayama (technique de respiration) mais aussi comme ce qu'on appelle un kriya (technique de nettoyage).

Pour mieux comprendre cette distinction, voici l'étymologie de ce mot :

"**kapa**" en sanskrit signifie "tête"

"**bhati**" signifie "nettoyer", "faire briller"

On traduit donc le kapalabhati par "le crâne qui brille", mais aussi par "la respiration du feu". Cette dernière traduction précise l'aspect énergisant et le terme « crâne qui brille » son caractère purifiant. Cette respiration purifie le corps et notamment le système respiratoire.

Idéalement on la réalise le matin à jeun pour commencer la journée et on évite de la pratiquer avant le coucher. C'est également une très bonne alliée pour préparer une séance de yoga ou de méditation. Le principal étant toujours d'espacer suffisamment avec les moments de digestion.

Séance 4

Ses bienfaits :

- Sollicite le système digestif grâce au mouvement de massage. Optimise la digestion.
- Détend, dénoue et muscle le diaphragme.
- Dégage et renforce les sinus.
- L'hyper oxygénation "décrasse" l'intégralité de l'organisme.
- Améliore la mémoire et la concentration.

Les contre-indications :

- État fébrile, fatigue.
- Grossesse.
- Problèmes cardiaques et respiratoires.
- Les hernies (ventre et du système digestif).
- Tension artérielle excessive ou insuffisante.

La pratique détaillée :

- Prenez une ou deux longues respirations.
- Inspirez "à mi-hauteur" (inspiration rapide).
- Laissez le ventre se gonfler et posez peut-être une main sur le nombril.
- Focalisez-vous alors sur l'expiration, avec une certaine intensité, de façon à rapprocher dynamiquement le nombril de la colonne vertébrale.
- L'inspiration est passive et se fait naturellement lorsque l'on relâche le ventre.
- Commencez par de courts cycles (3 X 30sec) puis augmentez la durée et la rapidité.

**“La
méditation
n’est pas
une évocation
mais une
rencontre
serene
avec la
réalité.”**

Thich Nhat Hanh

Séance 5

OUVERTURE DE HANCHES ET BIENFAITS

Peut-être ne le savez-vous pas, mais la région du bassin, des hanches et de l'appareil génital, tout comme notre ventre, est un espace où viennent se cristalliser nos émotions. Travailler cette zone, l'étirer et l'assouplir permet notamment de libérer les nœuds et blocages émotionnels.

La plupart des personnes qui débutent en yoga ou les personnes qui pratiquent notamment beaucoup la course à pied, font le constat d'être "très raides" et pensent qu'elles ne parviendront jamais à gagner en souplesse. Bien évidemment, l'assouplissement est accessible à tous, peu importe d'où l'on part. Avec de la patience et de la régularité, vous verrez rapidement une évolution.

Voici les bienfaits du travail sur l'ouverture de hanches :

- Libération et manifestation des émotions,
- Sensation de légèreté,
- Soulagement des tensions au niveau des lombaires,
- Prévention des blessures,
- Amélioration de la posture lors de la marche,
- Etirement des muscles fessiers.

**“L’équipement
le plus
important
dont vous
ayez besoin
au
yoga est :
votre corps,
et votre
esprit.”**

Rodney Yee

Siéance 6 & 7

POURQUOI INSTAURER DES ROUTINES DE YOGA ?

Peut-être vous êtes vous déjà dit qu'il serait sûrement très utile et agréable de mettre en place une courte routine journalière. Le matin pour certains, le soir pour d'autres et pourquoi pas même les deux ?

Et puis dans la réalité, il est finalement assez rare de s'y tenir. Soit car nous avons eu tendance à voir un peu grand, notamment en terme de temps à y accorder, soit car nous n'avons pas trouver quelle routine nous convenait vraiment.

Mon meilleur conseil serait avant tout de déterminer une routine réellement réalisable ! L'objectif n'est pas de vous ajouter de la charge mentale supplémentaire.

Prendre ne serait-ce que trois minutes pour pratiquer la respiration alternée avant même de sortir du lit, de regarder son téléphone et de boire un café, est une excellente pratique et va changer votre vision du réveil.

Dans ce programme, vous expérimentez un flow de yoga du matin pour réveiller et dynamiser le corps, et un flow du soir, pour s'étirer, lâcher prise et s'accorder un moment de calme.

Séance 6 & 7

Vous pouvez par exemple réaliser celui du matin pendant une semaine, puis tester celui du soir sur la même durée.

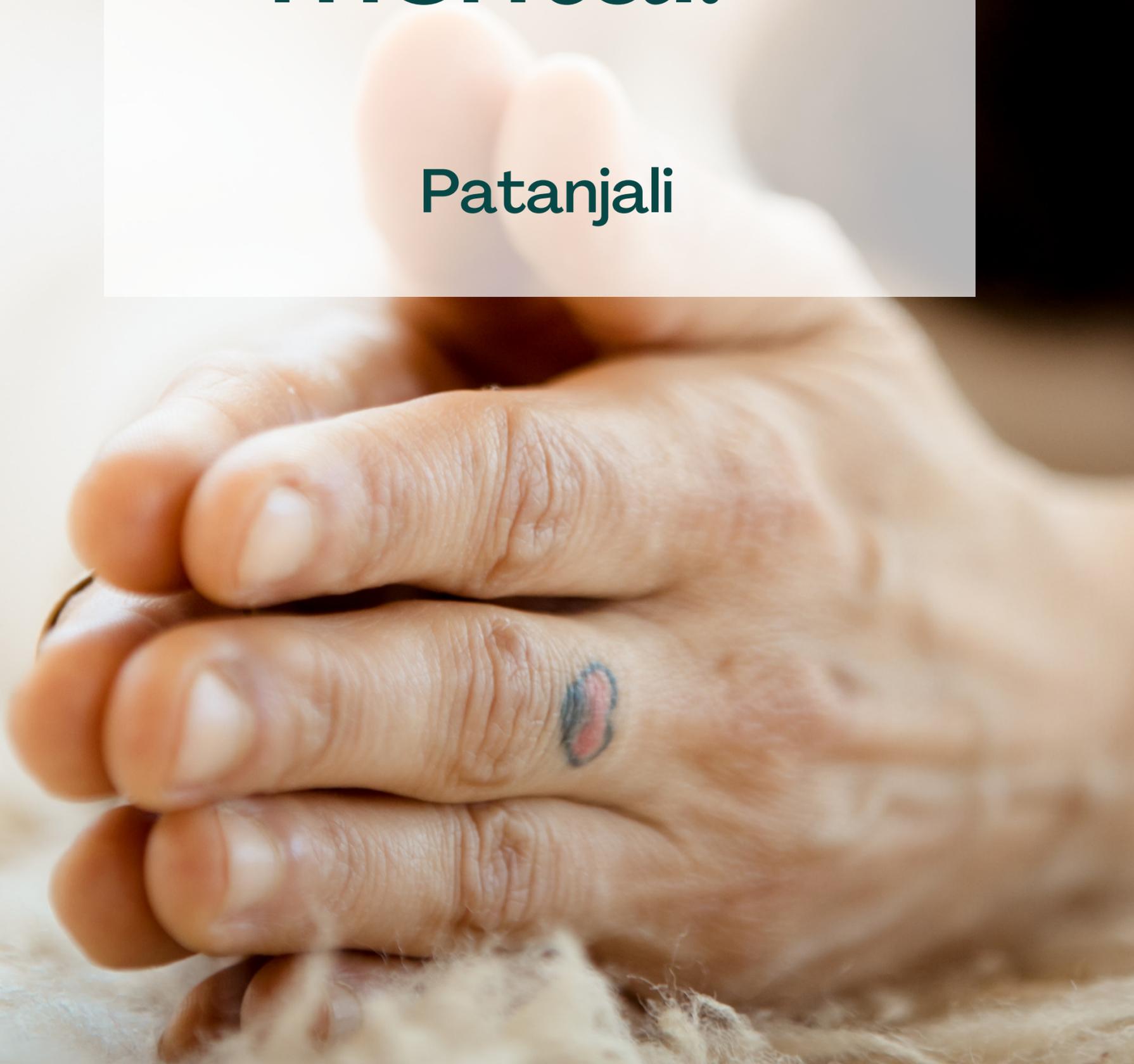
Voyez alors ce qui vous convient le mieux.

Ajoutez ou retirez certaines postures. Allumez une bougie ou un peu d'encens. Mettez une musique qui vous apaise. Bref, appropriez-vous cette pratique, faites-en un moment unique, qui vous correspond et vous ressemble.

Il est fort possible que vous n'ayez rapidement plus envie de vous en passer !

**“Le yoga
est la
pratique
pour
calmer le
mental.”**

Patanjali



Séance 8

LES TORSIONS ET LEURS BIENFAITS

Les torsions font parties de mes postures favorites. Il est possible de leur dédier toute une séance, mais également d'en ponctuer n'importe quel cours. Plus on sera avancé dans la séance, plus le corps sera échauffé et donc plus il nous sera possible d'aller loin dans la sensation de torsion. Si l'on ne ressent pas d'inconfort particulier, on cherche une sensation "d'essorage" au niveau des intestins et de "peau qui se plisse".

Voici leurs leurs nombreux bienfaits :

- Stimulation et massage du système digestif.
- Accélération du transit intestinal.
- Libération des toxines.
- Libération des tensions dans le dos.
- Entretien de la mobilité de la colonne vertébrale.
- Etirement et fortification des muscles du dos et de l'abdomen.
- Effet libérateur après une séance.

Les contre-indications :

- Hernies discales (notamment lombaires et cervicales).
- Menstruations abondantes (en raison de la compression pelvienne).
- Grossesse.
- Troubles intestinaux type diarrhée.

“C’est à
travers
l’alignement
de mon corps
que j’ai
découvert
l’alignement
de mon esprit,
de mon Être
et de mon
intelligence.”

Sri B.K.S Iyengar

Séance 9

LES BIENFAITS DES POSTURES EN EQUILIBRE

Travailler son équilibre est un axe essentiel dans la pratique du yoga, mais qui demande de la patience. Il agit tant sur l'aspect physique que mental. Une posture d'équilibre peut s'effectuer sur les pieds, les mains, les avant-bras, les fessiers ou sur la tête. Cela peut parfois être challengeant et certaines postures peuvent nous mettre en difficulté. Il est donc indispensable de prendre son temps et de faire preuve de bienveillance envers nous-même.

Les trois piliers pour progresser sont : la concentration et un regard fixe, une respiration fluide et profonde et enfin le gainage de tout le corps.

Voici les principaux bienfaits de ces postures d'équilibre :

- Développent la concentration et calment le mental.
- Aident à mieux contrôler sa respiration.
- Favorisent la confiance en soi.
- Apportent un sentiment d'accomplissement.
- Renforcent la musculature.
- Aident à prendre conscience de son ancrage.

Conclusion

Nous voilà à la fin de votre programme "J'apprivoise mon tapis" !

En l'espace de dix séances, vous avez pu (re)découvrir les bases du yoga vinyasa, approche que l'on retrouve le plus souvent dans notre pratique occidentale.

Quelle que soit la façon dont vous vous êtes sentis tout au long de nos séances, gardez en tête que le yoga dans sa dimension globale (pas uniquement la pratique physique) est un apprentissage du quotidien, qui évolue avec le temps et l'expérience. Il n'y a pas de pratique parfaite. Le yoga offre de nombreux outils pour contribuer à notre bien-être.

A nous de les expérimenter et de s'en saisir en fonction de nos besoins et de nos ressentis à l'instant T.

Gardez également en tête que les postures en elles-mêmes ne sont pas des fins en soi. La beauté de la pratique se trouve dans la patience, la régularité et les sensations corporelles et mentales qu'elle nous procure.

Je vous souhaite un merveilleux voyage dans votre pratique, de belles découvertes et je reste disponible pour échanger.

Encore merci infiniment pour votre confiance et à très vite !

Mathilde.

A woman with blonde, wavy hair is smiling broadly, looking upwards. She is wearing a blue, textured athletic tank top. She is sitting on a white mat, holding a wooden bowl in her left hand and a red object, possibly a candle or a piece of wood, in her right hand. The background is a plain, light-colored wall.

**Rendez-vous à présent en
direct sur Zoom avec les deux
cours qui viennent compléter ce
programme !**

Namaste !