

# La pratique du yoga chez soi



Prendre soin de...

*« Pour contrôler efficacement ses souffles, l'adepte avisé se batira une lutte muvie d'une petite porte, mais dépourvue d'autres ouvertures »*

*Le sol en sera bien nettoyé et arrosé d'urine de vache ou de jus de citron, afin d'éliminer tous insectes, moustiques ou vermine...*

**P**uis-je pratiquer seul chez moi ? Quelles postures choisir ? Où ? Quand... ? Nombreuses sont les questions que les élèves posent fréquemment à leur professeur.

Le besoin d'autonomie dans la pratique est une évolution normale et souhaitable de l'élève et c'est pour lui une occasion unique d'approfondir sa pratique.

Nous vous proposons ici une séance type ainsi que quelques éléments d'information et de réflexion qui vous permettront, nous l'espérons, soit de vous lancer dans « l'aventure » soit de faire le point !

Mais n'oubliez pas que la pratique en cours de hatha yoga sous la direction d'un professeur qualifié et la pratique individuelle ne s'opposent pas : elles se nourrissent mutuellement et sont à la fois différentes et complémentaires.

**Remarque importante :** en yoga traditionnel, il est totalement exclus de pratiquer à l'aide d'un quelconque support (DVD, WI ou autres), l'intériorité étant indispensable. Sri Mahesh recommandait d'ailleurs, en cas de pratique individuelle, soit de fermer les yeux, soit de les clore à demi.

## Où ?

Choisissez une pièce calme, propre, aérée, pas trop encombrée et aux couleurs neutres pour éviter le dispersément.

Il est préférable de la balayer et de l'aérer un peu avant de pratiquer. Vous pouvez assainir l'atmosphère en diffusant auparavant des huiles essentielles. Si vous utilisez de l'encens, veillez à le faire brûler avant, et non pas durant votre séance... et surtout préférez l'encens biologique !

Disposez par terre au moins un tapis.

**A noter :** comme pour une séance collective, il est indispensable d'être propre, de pratiquer l'estomac vide et si possible l'intestin et la vessie vides.

## Quelle séance ?

Une à deux séances par semaine, d'une demi-heure chacune, suffisent, le plus important étant la régularité de celles-ci : choisissez donc un jour et un horaire que vous êtes en mesure de respecter ! En matière de pratique individuelle, il est préférable de ne faire que 4 ou 5 asâna, mais

régulièrement plutôt qu'une séance d'une heure à la fréquence aléatoire.

Il n'y a pas réellement de moment de la journée privilégié pour pratiquer. C'est à vous de déterminer le moment le plus adapté, le plus adéquat en fonction, de votre rythme de vie, de vos aptitudes...

N'oubliez pas non plus qu'un temps de préparation préalable est souhaitable : évitez, par exemple, de pratiquer tout de suite après votre réveil ou directement après la sortie du bureau. Il en est également de même après votre séance de yoga : évitez de prendre une douche juste après votre séance de yoga et attendez un peu avant de reprendre vos activités.

Choisissez des asâna simples et que vous avez assimilées lors de vos séances collectives, mais pas uniquement celles que vous « aimez » pratiquer.

N'oubliez pas qu'une séance de yoga doit faire travailler si possible l'ensemble du corps. La séance proposée ici répond

parfaitement à cet objectif ; mais, vous pouvez bien sûr la modifier en remplaçant une asâna par une variante ou une asâna de même famille.

**La posture doit être ferme, immobile et agréable.**

## Quelle respiration ?

Celle-ci doit être libre, sans bruit, et se faire uniquement pas le nez. Elle doit également être la plus naturelle possible, c'est-à-dire sans effort excessif car cela provoquerait alors une surtension musculaire, une hypertension sanguine et une forte envie d'inspirer (ou d'expirer). Veillez donc à ne pas tenir les postures trop longtemps, le plus important étant d'amener le mental à un silence intérieur. Votre souffle est votre guide. Si l'asâna est exécutée correctement, le souffle se place naturellement comme il se doit !

Une bonne pratique ne doit pas provoquer d'essoufflement, de sensations gênantes ou désagréables. Tout doit se passer dans la fluidité.

**Deux règles à savoir :** les élévations des bras, des jambes... ou du corps se font généralement sur l'inspiration ; les flexions vers l'avant se font, quant à elles, sur l'expiration.

Et surtout n'hésitez pas à demander conseil ou à en parler à votre professeur !

# Ma séance de yoga



Les vacances approchent et vous souhaitez continuer à pratiquer le yoga régulièrement sans avoir à subir la coupure estivale.

Voici un enchaînement de 14 postures simples, que vous pouvez pratiquer sans risque et qui ne vous prendront pas trop de temps, mais qui vous permettront de conserver le contact avec vous-même et d'en recueillir les bienfaits.

Comme dans le cours collectif avec un professeur, conservez un rythme adapté et ne laissez pas s'échapper votre mental.

## Postures debout

Il est recommandé de commencer sa séance de yoga par des postures d'étirement telles que tadâsana (la posture du palmier) et des postures d'équilibre comme vrikshâsana (la posture de l'arbre).

La conscience dans l'action, la fermeté du corps, la souplesse du mental, et l'accompagnement par la respiration contribuent à « être en yoga ».

## Postures sur le dos

Les postures sur le dos comme pavanmûktâsana permettent de continuer le travail d'étirement. Puis on peut passer aux postures inversées halâsana (la charrue) et sarvangâsana (la chandelle). Il ne faut pas forcer au point de se blesser, mais sentir la limite et conserver un confort dans la posture.

## Postures sur le ventre

Shalabâsana (la sauterelle), dhanurâsana (l'arc), bhujangâsanba (le cobra) sont des postures sur le ventre de base que vous pouvez intégrer dans votre pratique.

Puis vous revenez assis en pratiquant pashimotâsana (la pince).

## Postures debout

Avant de terminer par la relaxation, vous pouvez pratiquer trikonâsana (le triangle), dont il existe de multiples variantes.

## Relaxation

La posture de shavâsana est une étape indispensable après une séance de pratique de postures. Dans l'immobilité du corps et en conscience active, le corps recharge ses batteries.

## Respiration

Au cours de cette étape, vous effectuez quelques exercices de prânayâma (suryabhedana ou anuloma-viloma) ou une respiration naturelle, simple, mais en toute conscience.

## Méditation

Si vous le souhaitez, vous pouvez terminer votre séance de pratique par une courte méditation et chanter physiquement ou mentalement, la syllabe Aum trois fois.

Sur le tapis...

...La lutte sera balayée  
chaque jour,  
On y fera brûler de  
l'encens.  
Elle ne sera ni trop  
haute, ni trop basse ;

L'adepte étendra par  
terre un tapis, une peau  
d'antilope ou une litière  
d'herbe ;  
Il s'y installera en  
prenant la posture  
du lotus,  
Et s'efforcera de contrôler  
ses souffles. >

Yogatattva upanishad  
(Trad. Jean Varenne)

