

### BIENVENUE AU CENTRE DU YOGA DU CHEMIN VERT et au cours de HATHA YOGA

Le chemin vert ou encore le chemin vers.....

Nous avons choisi ce nom pour le centre car le Yoga représente une véritable aventure intérieurs **VERS** cet *autre chose* au regard de ce qui est vécu de manière "ordinaire ».

Le yoga nous relie, à nous-même, *vers* nous-même.

Nous pensons être éloignés de notre centre, et pourtant toutes ces choses sont déjà toutes bien là, en nous, depuis l'origine, celui de notre premier souffle. Il s'agit d'aller les reconnecter....pas si simple me direz-vous ?.. pas si compliqué non plus.

C'est précisément ce chemin qui nous ramène **vers** le Soi que nous vous proposons d'arpenter pas à pas, à travers la voie du Hatha Yoga traditionnel.

Le Yoga que nous enseignons se situe dans une **authentique tradition du Hatha Yoga** tel qu'il est transmis depuis les origines, il y a plus de 4000 ans (les premières traces datent de cette époque).

Cette discipline agit méthodiquement sur les différentes strates de l'être humain pour en faire en premier lieu **un être en bonne santé**, apaisé, fort, calme, et maître de lui-même en toutes circonstances, ayant une joie de vivre communicative, rayonnante et surtout **conscient de ses actes et de ses choix**.

Ce corps ainsi préparé, va pouvoir "accueillir" et recevoir **l'énergie régénérante**, le mental apaisé. Le pratiquant qui le désire pourra alors poursuivre sa découverte, accéder à de nouveaux états de conscience et d'énergie, d'autres niveaux de réalité que ceux dans lesquels nous vivons au quotidien, qui restent assez limités.

Cela n'a que peu à voir avec des formes dérivées ou déviantes de yoga qui prennent la forme de Gym douce ou, au contraire, hyper tonique, qui fleurissent actuellement sur le marché, édulcorées, vidées de l'intériorité et de la finalité de la démarche de connaissance approfondie de soi.

Cette approche n'a rien à voir non plus avec une quelconque secte, ni une religion. Il n'y a pas de dogme dans cette voie, ni de croyances. Le Hatha Yoga **propose une très grande variété de techniques** (posturales ou asana , techniques de souffles, concentrations, visualisations , **mudras, bandha..**)

Il sera bon de s'appliquer en cours à apprendre à observer les techniques qui « fonctionnent » pour vous, à expérimenter, à voir par soi-même ce qui vous convient, et si vous voulez obtenir de véritables résultats refaire ces techniques à la maison, ne serait-ce que quelques minutes chaque jour , selon le temps dont vous disposez, quelques minutes seulement : c'est déjà faire quelque chose...

En pratiquant de la sorte, de façon régulière, vous allez vite ressentir les premiers effets et bienfaits: un **meilleur sommeil**, plus de **calme intérieur** et un **surplus d'entrain et d'énergie** qui vous encourageront à poursuivre votre apprentissage, pas à pas, en gagnant en conscience chaque fois un peu plus.

### PRATIQUER DANS DE BONNES CONDITIONS

Voici quelques conseils pour aborder votre séance dans de bonnes conditions :

- Éviter de manger avant une séance (stopper 2 h avant)
- Vider l'intestin et la vessie.
- Se laver les mains, et même les pieds si on le peut, encore mieux : prendre une douche avant une séance.
- Endosser une tenue qui sera réservée au Yoga, souple, non serrée, et pour les cours, des chaussettes propres.

## FICHE TECHNIQUE - Conseils pour démarrer votre cours de YOGA

- Ôtez les accessoires : montre, bijoux, ceintures...
- **ETEINDRE LE PORTABLE** évidemment, s'il était nécessaire de le préciser !
- S'installer sur un tapis ou une couverture pliée en quatre, réservée au Yoga
- Utiliser éventuellement un petit coussin assez ferme pour s'asseoir le dos bien droit
- Pour les cours, arriver de 7 à 10 minutes en avance pour avoir le temps de s'installer tranquillement sur son tapis avant que le cours débute.

**A la maison** : pratiquer dans un endroit calme, aéré, où vous ne serez pas dérangé :

Le cours ou votre propre séance, constituent un véritable moment privilégié de votre journée, **le rendez-vous avec SOI**, au cours duquel vous allez laisser toutes vos préoccupations à la porte, du moins le temps de votre pratique (...), au cours de laquelle vous acceptez de vous détendre, de ne penser qu'à vous, à ressentir votre ambiance intérieure. Il sera bien temps ensuite de vous reconnecter à l'agitation du monde extérieur.

Même si vous êtes appliqué, vigilant et conscient dans votre pratique, restez **détendu et l'esprit léger**.

Suivez attentivement chaque consigne et soyez précis ; cela peut vous apparaître parfois un peu exigeant, difficile : **ne vous découragez surtout pas, n'abandonnez pas**, gardez simplement une juste **attitude de recul**, de silence intérieur et portez encore plus toute votre attention sur la concentration et sur le souffle.

Avec un peu de patience et de pratique, vous parviendrez à des résultats qui vous étonneront très certainement.

Si quelque chose ne vous apparaît pas clair, si vous ne savez plus comment procéder, faites signe au professeur et n'hésitez pas à poser des questions, il est là pour vous aider et vous guider pas à pas.

## LA TECHNIQUE DE RESPIRATION

Un des points qui différencie le yoga de la gymnastique ou d'autres sports est précisément la technique respiratoire.

**On respire exclusivement par le nez**, sauf cas exceptionnels qui vous seront indiqués par le professeur. La bouche reste donc fermée à l'inspiration comme à l'expiration, obligeant l'air à passer par les narines, procurant un apaisement de la pensée.

On utilise une respiration complète et surtout **abdominale** :

- pour expirer : **on vide**

- a) d'abord le haut des poumons en abaissant un peu le haut de la poitrine
- b) puis le bas des poumons à fond en rentrant le ventre le plus possible

- pour inspirer : **on remplit**

a) d'abord le bas des poumons en repoussant le ventre vers l'avant (il faut vraiment pousser !)

b) puis le haut des poumons en soulevant le haut de la poitrine (pour bien sentir le mouvement on peut s'entraîner au début en posant la main droite sur le ventre et la main gauche sur la poitrine).

### Visualisation du souffle dans la colonne

Mentalement on imagine que la colonne vertébrale est comme un tube creux qui va de la base (que l'on situe dans notre bassin, au niveau du périnée /anus) jusqu'au sommet du crâne. En inspirant, on visualisera donc le souffle qui monte tout le long de cet axe, comme une vibration lumineuse de la base jusqu'au sommet, et en expirant on voit le souffle redescendre jusqu'à la base (ceci reste une image car évidemment il n'y a pas d'air dans la colonne : c'est simplement l'énergie que l'on visualise).

## FICHE TECHNIQUE - Conseils pour démarrer votre cours de YOGA

Nous rythmons la respiration selon le **rythme de base** : 1-2

- Un temps pour inspirer
- Le double pour expirer

*Par exemple, sur une inspiration compter mentalement **4 secondes** tout en visualisant le souffle qui monte de la base au sommet du crâne, **marquer une pause(à poumons pleins)**, puis à l'expiration compter **8 secondes** en visualisant le souffle redescendre jusqu'à la base.*

Une fois à l'aise avec ce rythme, nous augmenterons progressivement les temps : 5/10 ; 6/12 ... etc.

Lorsque ce rythme de base est bien en place, il sera intéressant d'accompagner ce comptage ou de tenter de le remplacer par un son : **SO-HAM** par exemple (ou bien HAM-SA...).

**SO** est un Bijà (un son....) c'est le son que l'on entend mentalement s'étirer durant toute l'inspiration avec le souffle qui monte le long de l'axe vertébral et **HAM**...que l'on entend sur tout le temps de l'expiration en voyant le souffle redescendre.

Pendant toute votre séance, la visualisation de la respiration et la répétition constante de ces deux mots **SO- HAM** qui signifient en sanscrit " *Je suis ce/à*" (je suis ce souffle, cette présence, cette conscience), empêcheront votre mental de se disperser et accentueront considérablement votre capacité à la concentration.

### LES GESTES ET LES CONTRACTIONS

Nous utilisons également des gestes (**Mudra**) ainsi que des contractions (**Bandha**) précis aux niveaux des yeux, des mains, de la langue et de notre centre racine (l'anus) pour **calmer les sources potentielles d'agitation mentale** qui génèrent fuites et pertes d'énergie.

La contraction de certaines parties du corps stimule en outre le système nerveux ainsi que les énergies.

**Les yeux restent immobiles.** Quand ils sont ouverts, fixer un point (en général devant soi à l'horizontale) tant que dure une technique. Quand ils sont fermés (sauf indication contraire) fixer un point entre les sourcils et y laisser apparaître un point lumineux, une figure géométrique, bien stable.

**Les mains prennent le "geste de la sagesse" ou de la connaissance** (*Jnana Mudra*) systématiquement, à moins que parfois l'enseignant vous indique autre chose. Le bout de l'index se cale dans la première pliure du pouce, les trois autres doigts restent tendus et serrés l'un contre l'autre.

**La langue sera retournée et le dessous plaqué contre le palais**, ou avec la pointe qui touche la racine des dents du haut pour l'immobiliser et calmer le mental.

**La "racine" sera légèrement contractée** : pendant toutes les techniques, nous veillerons à conserver cette zone de l'anus raffermie (autrement nommé "la racine" ou "la base") en remontant les sphincters. À force de pratique cela deviendra vite un automatisme qui vous procurera beaucoup de stabilité et de force.

Une fois que vous serez habitué au rythme de base, vous pourrez introduire **des rétentions de souffle** à poumons pleins, ou à poumons vides en suivant précisément les instructions du professeur qui vous dira alors de faire **les trois contractions. (Trya bandha)**.

Il s'agira de garder contracté en même temps :

1. **La racine** bien remontée
2. **Le ventre** en le rentrant et le remontant le plus possible, ce qui doit faire remonter et ouvrir la poitrine.
3. **La gorge**, le cou et la langue et, sans voûter le dos, baisser la tête pour serrer le menton contre la poitrine (sternum) : geste important qui régule le débit sanguin et protège le cœur. En fin de rétention, vous redresserez la tête et relâcherez doucement le ventre pour reprendre la respiration.

### POUR TERMINER...ou pour commencer

Nous commençons généralement les respirations et les postures sur une expiration et, de même, on les terminera le plus souvent sur **une expiration lente et contrôlée**, suivie d'un **temps d'observation** des effets de la pratique. Même si vous devez "abandonner" une pratique avant que le professeur ne l'indique, faites-le lentement et sans brusquerie (pour ne pas vous faire mal) et surtout sur **une expiration**, qui est un temps de moindre vulnérabilité.

#### Face à la difficulté, la douleur, il y a deux options :

- C'est raide, ça coince, ça tire plus ou moins : restez impassible dans le silence mental et accentuez simplement la concentration sur votre trajet du souffle
- Ça fait carrément mal : dans ce cas, **ne forcez pas**, relâchez lentement en expirant et demandez conseil au professeur

À la suite d'une séance il est recommandé d'attendre environ une demi-heure avant de manger ou de se doucher.

Voici quelques premières consignes formulées qui vous guideront dans cette découverte de l'univers du Yoga, **quelques clés pour démarrer**, tous ces conseils et explications vous seront rappelés ainsi que bien d'autres pendant les enseignements, vous vous y habituerez rapidement d'autant que l'on en ressent vite l'efficacité.

Si vous désirez faire un travail encore plus régulier et profitable, il pourra être utile ,après le cours de prendre quelques notes qui vous serviront d'aide-mémoire pour pratiquer à la maison.

Vous pourrez également compléter et retrouver ces explications et bien d'autres articles sur les postures, les souffles, des notions théoriques qui viendront enrichir votre pratique sur le site [https://le-yoga-dans-la-](https://le-yoga-dans-la)

[vie.com](https://le-yoga-dans-la-vie.com) qui vous fournira des éclairages complémentaires, allez donc y jeter un œil.

De toute façon n'hésitez jamais à demander à votre enseignant de vous clarifier, vous réexpliquer une technique, à exposer vos difficultés, vos progrès, vos interrogations ou encore vos prises de conscience. Le Yoga c'est une affaire de partage, de lien.

Je vous souhaite une **BONNE PRATIQUE...UNE BELLE DECOUVERTE, UNE BELLE AVENTURE .DANS LA VOIE DU YOGA !**

