

# Principes de base du yoga

## La respiration

- La respiration est notre principale guide à lors d'une séance de yoga. À certains moments, elle nous permet d'apaiser un mental actif, à d'autres, elle favorise le relâchement de certaines tensions physiques. La respiration est ce qui nous relie à la conscience dans notre pratique du yoga et ce qui nous permet de rester bien ancré dans le moment présent.
- Nous prenons toujours quelques instants, en début de séance, pour pratiquer la respiration consciente, pour ensuite, le plus naturellement possible, ancrer le souffle au niveau abdominal, et finalement offrir une pleine expansion avec la respiration profonde complète. Cela a pour effet d'apaiser le système nerveux, favoriser un meilleur équilibre fonctionnel des systèmes vitaux et une harmonisation des différents plans de notre être.
- La respiration se fait idéalement par les narines, à moins d'être congestionnée. Cela permet la filtration de l'air et un apport en oxygène au cerveau plus important. En respirant par les narines, le visage peut se détendre de même que les mâchoires et la langue.

## La rythme: fluidité & lenteur

- Dans l'approche du yoga doux thérapeutique et du hatha yoga, le mouvement se synchronise au rythme respiratoire. Le fait de s'accorder au souffle nous permet de suivre un rythme intérieur et non un rythme imposé par l'extérieur. Attention, nous essayons d'ajuster la vitesse du mouvement à notre respiration (consciente, abdominale ou profonde), et non forcer notre respiration à suivre le mouvement.
- Dans l'approche du yoga somatique, les mouvements sont effectués avec présence, fluidité et très lentement. Le mouvement n'est pas guidé par la respiration, celle-ci demeure douce et fluide et le mouvement se fait souvent dans un rythme encore plus lent que la respiration. Cette qualité de lenteur permet une exécution plus précise de mouvement, mieux percevoir les subtilités sensorielles et établir un meilleur dialogue avec notre corps.
- Le fait de bouger lentement et en pleine conscience nous protège contre les blessures et rend notre pratique plus sécuritaire.

## Le ressenti

- Notre ressenti est l'ensemble de ce que nous percevons à travers nos sens et à travers les différentes dimensions de notre être, il s'agit d'un GPS interne qui nous guide dans l'exploration et la découverte de notre être.

- Dans la pratique du yoga, une grande place est accordée à notre ressenti, et tout particulièrement dans l'approche du yoga somatique, dont la conscience corporelle est l'élément-clé.
- Notre ressenti se raffine avec la pratique, de pair avec notre qualité de présence. Notre qualité d'attention, parfois dirigée en des endroits spécifiques du corps, nous aidera à distinguer les subtilités de ce que nous percevons et à enrichir notre compréhension et notre intégration dans notre pratique.

## Qualité des mouvements

- Si une tension ou une douleur s'éveille lors d'un mouvement, nous évitons de la traverser. Il est toutefois naturel de ressentir de l'inconfort et de travailler de concert avec cet inconfort, mais franchir la frontière de la douleur ne fera que réactiver les programmations et les résistances du corps ainsi qu'une réaction de défense du système nerveux.
- Effort juste: nous souhaitons éviter de forcer excessivement dans les mouvements et ne cherchons pas à imposer à notre corps la capacité maximale d'une posture, cela risquerait de bloquer notre respiration et de créer des tensions inutiles dans notre corps. Ajustons et dosons l'effort en demeurant dans une présence aimante et respectueuse du corps.
- Ancrage: nous étudions les points d'appui qui nous supportent dans les postures afin de mieux relâcher les tensions inutiles et trouver l'effort juste.
- Alignement: nous étudions notre alignement afin d'éviter les compensations musculaires, s'assurer d'une meilleure circulation énergétique et améliorer notre posture.
- Ce n'est pas la quantité ou le nombre de répétitions d'un mouvement qui importe mais plutôt la qualité du mouvement, la qualité de présence et l'écoute du ressenti.

## Le sens de l'écoute versus le sens de la vue

- Dans l'ère dans laquelle nous vivons aujourd'hui, le sens de la vue est devenu prédominant, nos yeux sont continuellement bombardés d'informations, et tout spécialement dans le monde virtuel. Lors de nos séances de yoga, essayons d'accorder plus d'importance au sens de l'écoute afin de favoriser l'intériorisation.
- Laissons-nous davantage guider par la voix, les consignes et les directives énoncées plutôt que chercher à regarder l'écran et ainsi sortir de l'expérience intérieure qui se déroule en nous. Bien sûr, nous pouvons utiliser l'aspect visuel, par exemple lors des premières séances, le temps de se familiariser avec les séquences de mouvements, ou par la suite, lors de moments de doutes ou

d'égarement, mais essayons de cultiver l'écoute et l'intériorisation afin d'enrichir notre pratique.

- En nous laissant guider par le sens de l'écoute, nous éviterons de tomber dans le piège du faire, "vouloir faire pareil comme à l'écran", ou du piège de la performance, "vouloir pousser notre corps aussi loin que ce l'on voit". Écoutons...et demeurons dans notre être.