YOGA

POUR

DEBUTANT

CE GUIDE COUVRE TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR POUR BIEN DEBUTER LE YOGA



Jessica Neuville

Table des matières

Introduction 4

Chapitre 1 - Qu'est-ce que le yoga ? 7

Chapitre 2 - Pourquoi le yoga est-il bénéfique ? 12

Chapitre 3 - Différents types de yoga 19

Chapitre 4 -Équipement et accessoires pour le yoga 27

Conclusion 31

Introduction
Introduction

À mesure que nous avançons dans le nouveau millénaire, la fusion entre orient et occident nous est constamment remémorée. Que ce soit la télévision avec des productions venues de ces pays ou l'accès à des livres et à de la musique en provenance de terres lointaines et
– bien entendu – à la communication avec les gens via l'Internet et les autres moyens des télécommunications, le monde est devenu u n endroit bien plus petit. Et lorsque Marshall McLuan forgeait le terme Village Global, même lui n'avait probablement pas imaginé autant, si vite et si tôt.

Surfer la vague des informations qui, désormais, s'entrecroisent sur notre minuscule planète est quelque chose qui s'enracine profondément dans l'histoire, mais qui connaît une floraison prenant chaque année de la vitesse. Que ce soit dans une association locale ou dans un lieu de retraite spirituelle, le **yoga** devient un pilier de la culture occidentale ; de la culture globale, en fait.

Toutefois, beaucoup de personnes rechignent à faire l'expérience des bienfaits physiques, émotionnels et psychologiques du yoga ; et une unique raison conduit à cela : la **désinformation**.

Alors que beaucoup pourraient réellement apprécier le yoga et trouver la réponse sans effet secondaire pour beaucoup de leurs maladies émotionnelles et physiques, ils ne possèdent simplement pas assez de connaissances sur le sujet pour effectuer ce premier pas.

De plus, un stéréotype semble perdurer, en dépit des preuves du contraire, faisant du yoga une religion ; et que, pour ressentir les bienfaits, il oblige chacun à renoncer à sa foi ou, pire, à se ruer vers la première communauté et manger du tofu entre des séances de psalmodie.

Et bien, oui, si vous voulez effectuer une retraite et apprécier tofu et psalmodie, c'est probablement possible (presque tout est possible tant que c'est légal et que des gens veulent le faire, non ?).

Pourtant, cette vision du yoga – des gens avec des crânes rasés offrant des fleurs aux étrangers dans les aéroports – n'est en aucun cas le tableau entier. Le yoga est vraiment une chose très simple, accessible et, dans de nombreux pays aux quatre coins de monde, ordinaire.

Sous cette lumière, ce guide est créé avec un objectif à l'esprit : démystifier le yoga et vous fournir une introduction claire, simple et agréable sur le sujet.

Si vous n'avez jamais été exposé à aucun type de yoga (sauf ce que vous pouvez avoir vu à la télévision), ce guide est pour vous !

Et même si vous possédez un peu d'expérience (peut-être un ami vous a-t-il traîné dans une classe à l'association de quartier il y a bien des années), ce guide rallumera votre intérêt pour le sujet et vous rattachera à un mode de mouvement du corps et de concentration de l'esprit qui ont vécu pendant des millénaires dans les terres antiques.

Ce livre est commodément organisé en quatre parties :

Qu'est-ce que le yoga ?

Pourquoi le yoga est-il bénéfique ?

Différents types de yoga

Équipement et accessoires pour le yoga

À mesure que vous parcourez ces parties, veuillez garder à l'esprit qu'il n'y a absolument aucun essai, direct ou indirect (ou de n'importe quelle autre manière possible !) d'appuyer ou de promouvoir n'importe quelle vue religieuse. C'est parce que ce guide appuie la même vision que celle soutenue par les principales

autorités au sujet du yoga : ce n'est pas une religion. Cette pratique ne possède aucun dogme.

Alors qu'il existe différentes écoles et courants de yoga – il en existe en fait des milliers – toutes et tous ont réussi à coexister pacifiquement parce que, dans l'ensemble, le yoga n'est pas évangélique, ce qui signifie qu'essayer de se propager ne fait pas partie de sa mission.

Veuillez prendre note que la déclaration ci-dessus ne critique ni ne commente d'aucune manière les ordres évangéliques ; le point, ici, est simplement que la majorité écrasante des mouvements du yoga ne considèrent pas la propagation du yoga comme principe de son identité.

Veuillez prendre note que la déclaration ci-dessus ne critique ni ne commente d'aucune manière les ordres évangéliques ; le point, ici, est simplement que la majorité écrasante des mouvements du yoga ne considèrent pas la propagation du yoga comme principe de son identité.

Toutefois, alors que le yoga décrit dans ce livre (et expérimenté partout dans le monde) n'est pas une religion, il entrera sans heurts dans beaucoup des structures religieuses existantes.

En d'autres termes, si vous êtes catholique, protestant, orthodoxe, musulman, juif, sikh ou n'importe quoi d'autre, ou même si vous vous identifiez comme n'appartenant à aucune foi, le yoga ne vous demande pas de remplacer cette foi par quelque chose d'autre ou ne vous offre aucune vue contradictoire ou concurrente au niveau ce que vous croyez.

Donc veuillez vous souvenir que le yoga, comme décrit et soutenu dans ce livre (et dans pratiquement tout livre valant d'être lu !) n'est pas une religion.

Comme nous commencerons à le comprendre dans la partie suivante, le yoga n'est réellement rien de plus et rien de moins que le harcèlement de la puissance de l'attention humaine et de son utilisation au bénéfice du corps et de l'esprit. C'est une approche de la vie, ici et maintenant.

Chapitre 1 - Qu'est-ce que le yoga ?
Chapitre 1 - Qu'est-ce que le yoga ?

Qu'est-ce que je recherchais, cette nuit-là à Bombay ? La même chose que je recherchais aussi loin que je m'en souvienne. La même chose que nous recherchons tous, d'une manière ou d'une autre. La « réponse » à la vie, quoique cela puisse signifier. La raison de vivre, de mourir ou d'être « ici » tout court. »

- Beryl Bender Birch -

Qu'est-ce que je recherchais, cette nuit-là à Bombay ? La même chose que je recherchais aussi loin que je m'en souvienne. La même chose que nous recherchons tous, d'une manière ou d'une autre. La « réponse » à la vie, quoique cela puisse signifier. La raison de vivre, de mourir ou d'être « ici » tout court. »

- Beryl Bender Birch -

Le yoga peut sembler être un concept compliqué ; ou, au moins, une panoplie étourdissante de manipulations physiques qui transforme des êtres humains souriants en des bretzels souriants.

Ou même plus déconcertant, comme nous y avons fait allusion dans l'introduction, un stéréotype existe dans les lieux ou le terme yoga est synonyme de culte ou d'une sorte de croyance archaïque qui pousse les gens à quitter leur métier, à vendre leur maison et à aller vivre au milieu de nulle part.

En fait, le yoga est quelque chose de très basique ; et si vous avez eu l'opportunité de visiter un pays où il est établi depuis des générations – Inde, Japon, Chine ou autres – c'est vraiment, et bien, ordinaire.

La pratique du yoga est arrivée en occident en 1893 lorsqu'un des célèbres gourous d'Inde, a été accueilli à la Foire Mondiale de Chicago. Il est maintenant connu pour avoir déclenché l'intérêt de l'Ouest pour le yoga.

Littéralement, le mot yoga vient du terme sanskrit “yeung” qui signifie : « faire ployer, joindre, plier ou diriger l'attention de quelqu'un ». En même temps, le yoga peut également impliquer des concepts tels que fusion, union et discipline.

Les écritures sacrées de l'hindouisme (un système de croyance ancien venu d'Inde) définit également le yoga comme une «

discipline unitive »; le genre de discipline qui, selon les experts Georg Feuerstein et Stephan Bodian dans leur livre Vivre Yoga, mène à l'union de l'intérieur et de l'extérieur, à l'harmonie et la joie.

En essence, le yoga est plus communément compris comme une existence consciente ; l'écoute du potentiel interne au bonheur de chacun (ce que le sanskrit appelle ananda).

Ce que le yoga n'est pas

Parfois, il est utile de comprendre les choses par ce qu'elles ne sont pas ; spécialement lorsque vous avez affaire à un sujet, tel que le yoga, qui est facilement mal compris.

Les auteurs et érudits du yoga, Feuerstein et Bodian, nous aident à comprendre le yoga en nous disant ce qu'il n'est PAS :

- Le yoga n'est PAS de la gymnastique (marquée par le poirier, la position du lotus et certaines poses semblables à un bretzel). S'il est vrai que le yoga implique beaucoup de postures – spécialement dans le yoga hatha – elles ne sont là que pour faire que les gens entrent en contact avec leurs sentiments intérieurs.
- Le yoga n'est PAS un système de méditation – ni une religion – ainsi que beaucoup sont conduits à croire. La méditation n'est qu'une partie du

processus conduisant à nous faire entrer dans le royaume du spirituel.

L'essence du yoga

Virtuellement, toutes les sciences et philosophies yogiques déclarent que l'être humain n'est rien d'autre qu'un fragment d'un énorme univers et que lorsque l'humain apprend à « communier » avec cette immensité, il/elle atteint l'union avec quelque chose qui est plus grand que lui ou elle. L'attachement ou le drainage de quelque chose de plus grand permet ainsi de marcher sur le véritable chemin du bonheur. En volant de concert avec cette force, l'individu est capable de découvrir la vérité.

Et avec la vérité vient la réalisation ; mais pour atteindre la réalisation, nos mots, pensées et besoins doivent être basés sur la vérité. Les gens suivent des cours de yoga et vont dans les studios pour apprendre de nouvelles techniques, mais le professeur de yoga Tim Miller déclare que « le véritable yoga commence quand vous quittez le studio ; il s'agit d'être éveillé et d'être conscient de vos actions ».

Yoga et santé physique

Le yoga ne fait pas de distinction entre le corps et l'esprit ; et c'est une compréhension à laquelle la psychologie occidentale a également abouti il y a maintenant des années (le lien entre santé mentale et santé physique, et vice versa).

Si vous lisez ce livre pour comprendre le yoga en tant que moyen d'aider votre corps à se soigner ou s'améliorer, ne vous inquiétez pas
; ***vous lisez le livre parfait*** !

Le yoga est, en fait, un processus qui implique le soulagement des tensions et énergies bloquées dans le

corps, aidant à ce que les muscles, les tendons, les articulations, les ligaments et toutes les autres parties du corps fonctionnent à leur potentiel optimal.

D'après le yoga, les êtres humains sont de façon optimale conçus, par la nature, pour être souples et agiles ; et la rigidité et le manque

de mobilité ne survient que lorsque le corps est malade, pas sain ou désaligné.

Par conséquent, un nombre incalculable de personnes se sont retrouvées dans une classe de yoga, ou sur un tapis de yoga à la maison en face d'une vidéo ou d'un DVD, dans l'espoir d'améliorer leur santé physique ; et peut-être êtes-vous l'une d'elles. Si c'est le cas, continuez à lire !

Il existe des bénéfices physiques prouvés, qui incluent :

Souplesse et étendue de mouvement améliorées

Douleur articulaire et musculaire atténuée

Système immunitaire plus puissant

Meilleure capacité pulmonaire et, donc, meilleure qualité de respiration

**Métabolisme amélioré (ce qui peut conduire à une perte de poids
!)**

Meilleure qualité de sommeil (spécialement due à une meilleure respiration et à un corps mieux oxygéné)

Parce que certaines pratiques du yoga exigent de maîtriser certaines postures, le yoga a toujours aidé à promouvoir la souplesse du corps
; il aide également à lubrifier les articulations, les ligaments et les tendons. Le yoga détoxifie en augmentant la circulation du sang dans diverses parties du corps. Il aide à tonifier et revigorer les muscles qui sont devenus flasques et faibles.

Donc, s'il-vous-plaît, gardez à l'esprit que si le yoga est souvent mentionné en rapport à son approche mentale,

il existe des bienfaits physiques clairs et prouvés qui font partie de cette approche.

Par conséquent, si votre but est la perte de poids ou la capacité de pelleter de la neige en hiver sans avoir mal au dos pendant des jours, le yoga est une option viable pour vous autant que pour le cadre

d'une entreprise stressé qui doit trouver une stratégie pour faire face au stress de sa vie trépidante !

Ainsi, le yoga ne consiste pas uniquement à réaliser certaines asanas ou postures, mais d'équilibrer le corps et l'esprit, les rendant ainsi plus réceptifs à la force de vie universelle coulant du Soi Suprême. Donc, soyez honnête, faites votre devoir et aimez tout le monde, en même temps que quelques asanas quotidiens pour rester sur le chemin de l'évolution.

- Meena Om - "Yoga – Au-delà du corps et de l'esprit"

Ainsi, le yoga ne consiste pas uniquement à réaliser certaines asanas ou postures, mais d'équilibrer le corps et l'esprit, les rendant ainsi plus réceptifs à la force de vie universelle coulant du Soi Suprême. Donc, soyez honnête, faites votre devoir et aimez tout le monde, en même temps que quelques asanas quotidiens pour rester sur le chemin de l'évolution.

- Meena Om - "Yoga – Au-delà du corps et de l'esprit"

Chapitre 2 - Pourquoi le yoga est-il bénéfique ?

Chapitre 2 - Pourquoi le yoga est-il bénéfique ?

Comme nous l'avons évoqué de manière répétée dans ce livre (et nous commençons certainement à vous ennuyer avec ça ; pardon !), le yoga n'est pas une religion. Il peut être religieux si quelqu'un le souhaite, et il peut coexister avec une croyance religieuse existante. Mais le yoga lui-même n'est pas religieux dans le sens où il se concentre sur une croyance ou une foi.

Le yoga est une science ; et, en fait, dans beaucoup d'endroits du monde (comme l'Inde), il y est fait référence comme à une science. Et ce n'est pas simplement jouer sur les mots ; il est véritablement approché comme une science, ce qui signifie qu'il est compris comme une méthode scientifique.

La science yogique cherche à vérifier cause et effet, et construit ses principes en se basant sur des observations objectives. En fait, dans beaucoup d'endroits du monde, pour être un maître de yoga possédant de la crédibilité, la personne doit posséder une haute éducation en sciences, notamment les sciences physiques et biologiques.

Cette discussion du yoga en tant que science est importante à avoir ici parce qu'elle nous permet, de manière pratique, de poser la question : quels sont les bienfaits du yoga ? Après tout, si le yoga est une foi ou une croyance, poser cette question est injuste ; parce que c'est une question à laquelle le yoga ne peut pas répondre en des termes que nous pouvons comprendre

objectivement.

Pourtant (de nouveau... pardon !), le yoga est une science ; aussi empirique et pragmatique que la kinésiologie, qui cherche à comprendre comment le corps agit et réagit aux changements dans l'environnement physique interne. Et encore plus simplement, chacun de nous possède le droit de poser cette question basique : pourquoi devrais-je m'ennuyer à faire ce yoga ? Avant même de considérer faire l'expérience pour nous-mêmes.

En fait, alors que l'expérience du yoga ne peut pas être réduite en mots – comme lire un livre sur comment se préparer pour un marathon ne va pas vous préparer physiquement à courir un

marathon – les objectifs et principes du yoga peuvent être aisément discutés.

Voici ce que la Clinique Mayo dit des bienfaits de la méditation :

La méditation est utilisée par les gens qui sont parfaitement sains afin de réduire leur stress. Mais si vous souffrez d'un problème médical qui est aggravé par le stress, vous pourriez trouver la pratique utile pour réduire les effets liés au stress des allergies, de l'asthme, des douleurs chroniques et de l'arthrite, entre autres choses.

Le yoga implique une série de postures, au cours desquelles vous portez une attention particulière à votre respiration – expirant pendant certains mouvements et inspirant avec d'autres. Vous pouvez approcher le yoga comme un moyen de promouvoir la souplesse physique, la force et l'endurance ou comme une manière d'améliorer votre spiritualité.

La méditation est utilisée par les gens qui sont parfaitement sains afin de réduire leur stress. Mais si vous souffrez d'un problème médical qui est aggravé par le stress, vous pourriez trouver la pratique utile pour réduire les effets liés au stress des allergies, de l'asthme, des douleurs chroniques et de l'arthrite, entre autres choses.

Le yoga implique une série de postures, au cours desquelles vous portez une attention particulière à votre respiration – expirant pendant certains mouvements et inspirant avec d'autres. Vous pouvez approcher le yoga comme un moyen de promouvoir la souplesse physique, la force et l'endurance ou comme une manière d'améliorer votre spiritualité.

La connexion Corps-Esprit

Comme le livre ABC du Yoga nous aide à le comprendre, le yoga se concentre sur la connexion corps-esprit. L'harmonie entre le corps et l'esprit est atteinte via trois choses :

Les postures (asanas)

Une bonne technique respiratoire (pranayama)

La méditation

Corps et esprit tirent inspiration et assistance des pratiques combinées des asanas, de la respiration et de la méditation. Lorsque

les gens vieillissent (pour les yogis, le vieillissement est une condition artificielle), nos corps deviennent sensibles aux toxines et aux poisons (amenés par des facteurs environnementaux et un mauvais régime alimentaire).

Le yoga nous aide, via un processus de nettoyage, à transformer nos corps en une machine bien synchronisée et bien huilée.
Bénéfices physiques

En harmonisant ces trois principes, les bienfaits du yoga sont obtenus. Et que sont, au juste, ces bienfaits ? Ils incluent :

- **L'équilibre dans le système nerveux central**
- **Le ralentissement des pulsations cardiaques**
- **Une meilleure fréquence respiratoire et tension artérielle**
- **Une meilleure efficacité cardiovasculaire**
- **Une stabilisation du système gastro-intestinal**
- **Un temps d'apnée accru**
- **Une dextérité améliorée**
- **Un meilleur équilibre**
- **Une perception de la profondeur améliorée**
- **Une meilleure mémoire**

Bienfaits psychologiques

Comme noté ci-dessus, le yoga offre également une panoplie de bénéfices psychologiques ; et, en fait, c'est une raison très commune pour laquelle les gens commencent à pratiquer. Le bienfait psychologique certainement le plus souvent mentionné est la capacité améliorée à gérer le stress. Le yoga diminue les niveaux d'anxiété, de dépression et de léthargie ; permettant ainsi de mieux se concentrer sur ce qui est spirituel et important : atteindre équilibre et bonheur.

Soutenir un style de vie sain

Il existe une psychologie très intéressante derrière ceci que ceux ayant étudié les penseurs occidentaux (par exemple Freud, Jung, Fromm, etc.) trouveront familière, et, au final, plutôt rationnelle.
Quand un individu décide d'être heureux, quelque chose à l'intérieur de lui s'active ; un genre de volonté ou de conscience émerge. Cette conscience commence à observer la jungle de pensées négatives qui passent en permanence à travers notre esprit.

Plutôt qu'attaquer chacune de ces pensées – parce que cela serait une lutte sans fin ! – le yoga conseille simplement à l'individu d'observer cette lutte ; et via cette observation, le stress diminuera (parce qu'exposé, donc non nourri par l'esprit inconscient, non observant !).

En même temps, lorsqu'un individu commence à réduire son niveau de négativité interne, les comportements négatifs externes subséquents commencent à disparaître ; les habitudes telles que trop boire, trop manger sous le coup de l'émotion ou tout

autre comportement qui, au final, mène au malheur et à la souffrance.

Cela étant dit, il serait exagéré de laisser entendre que pratiquer le yoga offre une manière facile de, disons, arrêter de fumer ou de commencer à faire de l'exercice physique régulièrement. Si c'était le cas, le yoga serait idéal ! Le yoga dit simplement que, basé sur une relation de cause à effet rationnelle et scientifique qui a été observée

depuis des siècles, une personne qui commence à se sentir bien à l'intérieur tend naturellement à se comporter de manière qui améliore et promeut ce sentiment de bien-être intérieur.

En tant que tel, alors que fumer (par exemple) est une addiction et que le corps réagira à la réduction des ingrédients addictifs tels que le goudron et la nicotine (pour n'en nommer que deux parmi tant d'autres !), le yoga aidera le processus. Il aidera à fournir à l'individu la force et la logique dont il a besoin pour découvrir que fumer, en fait, ne le fait pas se sentir bien.

Une fois qu'il commence à observer comment il se sent, il notera sans aucun doute qu'au lieu de procurer un sentiment de bien-être, fumer, en fait, engendre chez chacun un sentiment de mal-être à l'intérieur ; par exemple, il est plus difficile de respirer.

Maintenant, ce livre n'est pas un livre pour arrêter de fumer et si vous avez déjà lutté pour arrêter de fumer, ne soyez pas offensé par ceci ; il n'y a ici ***aucune intention*** de dire qu'arrêter de fumer est facile ou qu'il n'est question que de volonté.

Les scientifiques ont prouvé qu'il existe une véritable dépendance physique en plus d'une dépendance émotionnelle pouvant être tout aussi forte ; peut-être même plus forte.
Le point, ici, est simplement de vous aider à comprendre que le yoga peut aider quelqu'un à effectuer des choix de vie conscients qui favorisent une existence saine et heureuse. Ceci peut inclure :

- **Arrêter de fumer**
- **Réduire une consommation excessive d'alcool**

- **Manger de manière plus saine**
- **Mieux dormir**
- **Réduire le stress au travail (et partout ailleurs)**

- **Favoriser des relations plus h général**

Veuillez s'il-vous-plaît vous souvenir que le yoga ne promet pas que ces choses vont simplement survenir du jour au lendemain. Au mieux, le yoga est la lumière qui vous montre combien les choses sont en désordre au sous-sol ; et une fois la lumière allumée, il devient beaucoup plus simple – sans parler d'efficacité et de gain de temps – de tout remettre en ordre !

Bienfaits émotionnels

Le yoga a également été loué pour sa capacité spéciale à aider les gens à éliminer les sentiments d'hostilité ou de ressentiment. Suite à l'élimination de ces émotions toxiques, la porte de l'acceptationde soi et de l'accomplissement personnel est ouverte.

Bénéfices de gestion de la douleur

La gestion de la douleur est un autre bénéfice du yoga. Puisque la douleur et les douleurs chroniques sont des maladies qui nous affectent tous à un moment ou un autre, comprendre les liens positifs entre yoga et gestion de la douleur peut devenir précieux.

Cela peut également être inestimable financièrement puisque l'industrie des médicaments contre la douleur est un marché de plusieurs milliards d'euros et que beaucoup de gens, spécialement en vieillissant, découvrent que les meilleurs produits pharmaceutiques ne sont pas toujours totalement couverts. Le site en anglais Lifepositive.com fournit des informations instructives sur le yoga et la gestion de la douleur :

Beaucoup pensent que le yoga réduit la douleur en aidant le centre de la douleur du cerveau à réguler le mécanisme de contrôle de la barrière situé dans la moelle épinière et la sécrétion d'antalgiques naturels dans le corps.

Les exercices de respiration utilisés dans le yoga peuvent également réduire la douleur. Parce que les muscles ont tendance à se détendre lorsque vous expirez, allonger le temps d'expiration peut aider à fournir de la détente et une tension moindre.

Être conscient de la respiration aide à atteindre une respiration plus calme et plus lente et aide à la détente et à la gestion de la douleur. L'inclusion de techniques de relaxation et de méditation dans le yoga peut également aider à atténuer la douleur. Une partie de l'efficacité du yoga dans la réduction de la douleur est due à sa focalisation sur la conscience de soi.

Cette conscience de soi peut avoir un effet protecteur et permet une action préventive précoce.

Beaucoup pensent que le yoga réduit la douleur en aidant le centre de la douleur du cerveau à réguler le mécanisme de contrôle de la barrière situé dans la moelle épinière et la sécrétion d'antalgiques naturels dans le corps.

Les exercices de respiration utilisés dans le yoga peuvent également réduire la douleur. Parce que les muscles ont tendance à se détendre lorsque vous expirez, allonger le temps d'expiration peut aider à fournir de la détente et une tension moindre.

Être conscient de la respiration aide à atteindre une respiration plus calme et plus lente et aide à la détente et à la gestion de la douleur. L'inclusion de techniques de relaxation et de méditation dans le yoga peut également aider à atténuer la douleur. Une partie de l'efficacité du

yoga dans la réduction de la douleur est due à sa focalisation sur la conscience de soi.

Cette conscience de soi peut avoir un effet protecteur et permet une action préventive précoce.

De vraies personnes, de vrais bienfaits

Le site web www.beingyoga.com fournit d'excellents témoignages de personnes réelles – pas des yogis mystiques ou des gens louant une école spirituelle – ayant connu des résultats positifs de leurs expériences de yoga. Voici un d'entre eux :

Le Yoga Bikram m'a aidé à incroyablement gérer mon diabète. J'ai réduit de 50% mes injections d'insuline. J'ai perdu 15 kilos, totalement perdu l'envie de fumer, de boire de l'alcool et de manger de la malbouffe. J'ai même écrit un livre sur la manière dont il a sauvé ma vie, appelé: "Plus de diabète, comment le yoga m'a sauvé la vie"

-John Spanek-

Le Yoga Bikram m'a aidé à incroyablement gérer mon diabète. J'ai réduit de 50% mes injections d'insuline. J'ai perdu 15 kilos, totalement perdu l'envie de fumer, de boire de l'alcool et de manger de la malbouffe. J'ai même écrit un livre sur la manière dont il a sauvé ma vie, appelé: "Plus de diabète, comment le yoga m'a sauvé la vie"

-John Spanek-

Chapitre 3 - Différents types de yoga
Chapitre 3 - Différents types de yoga

Le regarder ainsi est étrange, mais une des choses qui a répandu le yoga en occident est la même chose qui, parfois, empêche quelqu'un de l'explorer réellement et, par conséquent, de connaître des bénéfices de santé. Cette chose est la variété.

Parfois, lorsqu'il n'existe qu'une seule sorte – comme une seule idée, une seule langue ou un seul n'importe quoi – il est difficile pour cette chose de se répandre au-delà de ceux qui le vivent, l'acceptent ou simplement veulent que cela continue d'exister.

Pourtant, lorsqu'il y a des idées et des concepts multiples, les choses de propagation augmentent ; il existe simplement plus de gens capables d'y avoir accès, d'en parler et donc d'en faire une partie de leur vie.

Et le yoga dans tout cela ? Et bien, il existe de nombreux types de yoga ; et la raison est que ce n'est pas une religion. C'est une approche de comment être en vie. En tant que tel, il est très agile et souple, et se transporte bien à travers les limites culturelles, religieuses et nationales.

Grâce à sa diversité, à ses différentes facettes et types, le yoga s'est propagé très rapidement à travers le monde occidental au cours des 110 dernières années ; et il se propage plus vite que jamais de nos jours (beaucoup d'entreprises occidentales paient pour des classes de yoga en tant que programme de bienfaits de santé amélioré).

Mais cette diversité a conduit à de la confusion ; et les gens qui ont été exposé à une sorte de yoga peuvent

malencontreusement penser qu'ils ont tout vu. Ceci est plus inquiétant, bien entendu, lorsque quelqu'un a été exposé à un type de yoga pour lequel – et pour n'importe quelle raison – il n'a pas aimé ou peut-être n'était pas prêt à recevoir (juste comme certaines personnes peuvent quitter un programme de fitness s'ils ne sont pas dans le bon état d'esprit).

Donc, si vous avez expérimenté le yoga, ou l'avez vu à la télévision, l'avez lu dans le journal ou avez entendu des amis ou collègue en parler, veuillez être conscient qu'il y a de fortes chances que vous

n'avez pas été exposé à tout ce qui existe (ce qui est merveilleux parce que cela signifie que cette prochaine partie sera très intéressante et informative !).

Six types majeurs

Les érudits yogiques Feuerstein et Bodian ont noté sept types majeurs de yoga. Sans ordre particulier, ce sont :

- **L'hatha yoga**
- **Le raja yoga**
- **Le karma yoga**
- **Le bhakti yoga**
- **Le jnana yoga**
- **Le tantra yoga**

Regardons chacun d'entre eux tour à tour.

Hatha Yoga

Graham Ledgerwood, qui a enseigné le yoga et le mysticisme pendant plus de 30 ans, dit que l'hatha yoga est pratiqué en occident principalement pour la santé et la vitalité et qu'il est le plus populaire dans les sociétés occidentales.
Ha est un terme sanskrit signifiant soleil, donc hatha yoga est un « merveilleux moyen de faire de l'exercice physique, de s'étirer et de libérer le corps pour qu'il soit sain, vive longtemps et soit l'instrument vital de l'esprit et de l'âme. »

Parfaire les postures de l'hatha yoga poursuit deux objectifs :

1. **Méditer.**

Les gens ont besoin d'au moins une posture dans laquelle ils peuvent être totalement confortables, pendant une longue période. Plus vous pouvez maîtriser de postures, plus vous serez capable de cultiver des techniques de méditation plus profondes.

2. **Renouveler les énergies corporelles pou optimale**.

Raja Yoga

Similaire au yoga classique, le Raja Yoga est considéré comme le « chemin royal » pour unifier le corps et l'esprit. Le Raja yoga est considéré par certains comme étant une forme de yoga plutôt difficile parce qu'il recherche l'illumination via un contrôle directe et une maîtrise de l'esprit.

Les gens qui peuvent facilement se concentrer et apprécient la méditation sont bien adaptés au Raja yoga. Ce type – ou branche
– de yoga possède 8 membres :

- **Discipline morale**
- **Maîtrise de soi**
- **Posture**
- **Contrôle respiratoire**
- **Inhibition sensorielle**
- **Concentration**

⇨**Méditation**

⇨**Extase**

Karma Yoga

Le Karma yoga implique l'action désintéressée. Le mot karma lui- même signifie action – toutes les actions qui viennent de l'individu de sa naissance à sa mort. Plus important, le karma est le chemin pour faire la bonne chose. Donc la pratique du karma yoga signifie abandonner l'égo pour servir Dieu et l'humanité.

Le karma yoga vient des enseignements du Bhagavad Vita, qui est parfois appelé respectueusement le « Nouveau Testament de l'Hindouisme ». Le service de Dieu via le service des autres est le fondement du Karma Yoga.

Bhakti Yoga

Remarquez comment se développe l'amour. En premier survient la foi. Puis suivent l'attirance puis l'adoration. L'adoration mène à la suppression des désirs terre-à-terre. Le résultat est ténacité et satisfaction. Puis grandissent l'attachement et l'amour suprême envers Dieu.

Dans ce type de Bhakti le plus haut, toute l'attirance et l'attachement que quelqu'un possède pour les objets de plaisir sont transférés au seul objet le plus cher, Dieu. Ceci conduit l'adepte à une union éternelle avec son Adoré et culmine en l'unité.

-Sri Swami Sivananda-

Remarquez comment se développe l'amour. En premier survient la foi. Puis suivent l'attirance puis l'adoration. L'adoration mène à la suppression des désirs terre-à-terre. Le résultat est ténacité et satisfaction. Puis grandissent l'attachement et l'amour suprême envers Dieu.

Dans ce type de Bhakti le plus haut, toute l'attirance et l'attachement que quelqu'un possède pour les objets de plaisir sont transférés au seul objet le plus cher, Dieu. Ceci conduit l'adepte à une union éternelle avec son Adoré et culmine en l'unité.

-Sri Swami Sivananda-

Le bhakti yoga est ainsi vu comme un amour divin. En tant que force d'attraction, Swami Nikhilananda et Sri Ramakrishna Math disent que l'amour opère sur trois niveaux :

1. **Matériel**
2. **humain**
3. **spirituel**

Ces deux yogis expliquent en outre que l'amour est une puissance créatrice et que cette puissance nous pousse à chercher joie et immortalité. Dans les mots élégants et précis :

L'amour basé sur l'attirance intellectuelle est plus impersonnel et durable... C'est une matière d'observation commune : plus la vie d'une personne est développée intellectuellement, moins il tire plaisir des objets des sens.

L'amour basé sur l'attirance intellectuelle est plus impersonnel et durable... C'est une matière d'observation commune : plus la vie d'une personne est développée intellectuellement, moins il tire plaisir des objets des sens.

Jnana Yoga

Le jnana yoga est le chemin de la sagesse. Graham Ledgerwood définit le jnana comme « vider » l'esprit et l'âme de toute illusion pour que les individus puissent être sensibles à la réalité, libérant toutes les pensées et émotions jusqu'à être transformés et illuminés.

Le jnana yoga est un des quatre principaux chemins menant directement à l'accomplissement de soi

(philosophie de l'advaita vedanda). En écrasant les obstacles de l'ignorance, l'étudiant en jnana yoga fait l'expérience de Dieu.

Les concepts tels que la sagacité et le discernement sont fortement estimés dans le jnana yoga, avec l'étudiant ou l'adepte s'identifiant lui-même en tant que séparé des composants de son environnement.
« Neti-neti » est également un principe inhérent du jnana yoga. Littéralement, cela signifie « pas ceci, pas ceci » et consiste à ôter les objets autour de vous. Ce qui reste est VOUS et seulement vous.

Tantra Yoga

Un septième type de yoga dont beaucoup ont entendu parler, et, pour lequel ils sont curieux, est le tantra yoga.

Le tantra yoga est considéré par certains comme la plus orientale des branches du yoga. Il est souvent incompris comme consistant uniquement en des rituels sexuels. Il implique bien plus que le sexe
: c'est le chemin de l'auto-transcendance via des rituels dont l'un est la sexualité sacrée. Certaines écoles tantriques recommandent, en fait, un style de vie célibataire passé un certain point.

Tantra signifie littéralement « expansion ». Un adepte du tantra étend tous ses niveaux de conscience pour pouvoir atteindre la Réalité Suprême. Le tantra yoga vise à éveiller les aspects mâles et femelles chez une personne pour déclencher un éveil spirituel.

Conseil pour les débutants

Comme vous le savez désormais, (si vous ne le saviez pas déjà lorsque vous avez commencé à lire, bien sûr !), le yoga est une approche ancienne très intéressante destinée à unir le corps et l'esprit. Les bienfaits pour la santé ont été prouvés, avec des améliorations émotionnelles et physiques.

Par conséquent, il y a de fortes chances, si vous êtes sur le point de commencer un programme de yoga (peut-être dans l'association de quartier ou parce que vous avez acheté un DVD que vous allez essayer à la maison), que vous soyez excité, optimiste et anxieux de

commencer !

Il est toutefois sage de noter qu'avant de commencer à pratiquer le yoga, vous vous posiez des questions importantes. Ces questions n'ont pas de bonne ou mauvaise réponse.

Elles sont simplement destinées à stimuler vos propres pensés et vous donner l'état d'esprit nécessaire afin de réussir sur le long terme en tant qu'étudiant de yoga.

Voici les questions basiques que vous devriez vous poser avant de commencer n'importe quel programme de yoga :

- **Quelles sont les raisons pour lesquelles je commence un programme de yoga ? Sont-elles réalistes ?**

- **Si mon programme de yoga implique un certain niveau d'effort physique, par exemple certaines postures d'hatha yoga, ai-je reçu l'autorisation médicale d'un professionnel de santé qualifié pour m'assurer que je ne me blesserai pas ?**

- **Mes objectifs, en suivant ce programme de yoga (ou programmes) sont-ils clairs et positifs ? Est- ce que je sais ce que je veux réaliser ?**

- **Suis-je prêt à consacrer le temps nécessaire pour réellement obtenir le meilleur de ma pratique du yoga ?**

- **Les personnes autour de moi pourraient-elles essayer de m'empêcher (ou se moquer de moi) de poursuivre ce chemin de développement personnel ? Devrais-je soit éviter de telles personnes, soit leur demander le respect pour ce que je choisis de**

faire ?

Veuillez noter que ce ne sont que des questions basiques ; et la liste n'est pas exhaustive. Le point, ici, est que vous devriez vraiment être clair et confiant à propos de votre choix de pratiquer le yoga.

Et souvenez-vous : il existe de nombreux types de yoga et de nombreux types d'instructeurs. La plupart d'entre eux sont excellents ; certains peuvent être bien intentionnés, mais manquer des fondations dont ils ont besoin pour enseigner.

Souvenez-vous toujours : aucun instructeur de yoga avec lequel vous travaillez ne doit jamais vous humilier, vous dégrader, vous insulter ou vous faire vous sentir inférieur.

Souvenez-vous toujours : aucun instructeur de yoga avec lequel vous travaillez ne doit jamais vous humilier, vous dégrader, vous insulter ou vous faire vous sentir inférieur.

Si vous rencontrez la personne sur 1000 qui n'a pas encore atteint le développement personnel dont elle a besoin pour enseigner efficacement, souvenez-vous : il existe d'autres enseignants !

Le but, ici, est de vous rendre heureux, en bonne santé et confiant. Ces critères doivent faire partie de votre expérience du yoga depuis le premier jour.

Note finale au sujet de la consistance

Pour apprécier chaque bénéfice de votre engagement à pratiquer le yoga, sachez que consistance et régularité sont les clés. Vous ne pouvez pas aller à une séance puis en sauter trois ou quatre simplement parce que vous avez mal partout ou que vous avez un engagement ou que vous êtes trop stressé.

Pour que le corps et l'esprit changent, vous devez pratiquer avec consistance. Ôtez tous les obstacles,

réels ou imaginaires et restez engagé. Vos récompenses seront une meilleure santé, un meilleur équilibre émotionnel et une vie plus heureuse et plus comblée !

Chapitre 4 -Équipement et accessoires pour le yoga
Chapitre 4 -Équipement et accessoires pour le yoga

La popularité du yoga a offert une poussée à une industrie qui se spécialise dans l'équipement, les accessoires et les vêtements de yoga. Internet est une véritable place le marché du yoga et de lignes de produits aussi variés et divers que les enseignements et les postures.
Si vous vous êtes rendu dans un magasin de sport, ou même un grand magasin, vous avez certainement vu un assortiment d'équipement pour le yoga qui présentent des gens heureux et paisibles assis sur un tapis de yoga ou utilisant une serviette de yoga. En fait, pour quelqu'un intéressé par le yoga, c'est comme être un gamin dans un magasin de jouets. Jamais l'équipement pour le yoga n'a été plus facile à trouver ni aussi économique !

Ceci étant dit, définir quel équipement fait quoi peut s'avérer plutôt déroutant. Tout semble posséder des personnes souriantes sur le paquet ; comment savoir dans quoi investir votre argent ?

Et bien, au final, la réponse à cette importante question sera déterminée par le type de yoga que vous voulez pratiquer et, également, par vos préférences.

Un exemple, certaines personnes ne veulent pas s'asseoir sur un tapis ; elles préfèrent la fermeté du sol. D'autres trouvent que s'asseoir sur le sol est douloureux et peut mener à des douleurs du dos et du coccyx ; et, en tant que tel, un tapis de yoga est essentiel.

Donc, plutôt que prescrire ici ce que vous devriez acheter ou pas, concentrons-nous au contraire sur les choses que vous pouvez facilement acheter. Vous pouvez utiliser ces informations pour vous aider à prendre une sage décision.

Tapis de yoga

Commençons avec le célèbre tapis de yoga. En règle générale (à laquelle, bien sûr, il existe des exceptions) : attention aux versions de supermarché.

Un bon tapis de yoga possède une bonne accroche sur le sol, ce qui est important si vous devez réaliser des postures et des manœuvres complexes. Il mesure habituellement 60 cm de large et sont disponibles dans une grande variété de couleurs.

Il existe des tapis pour correspondre à tous les niveaux, de débutant à confirmé, et vous avez le choix de l'épaisseur. Beaucoup de magasins de yoga fournissent des tapis possédant un rembourrage efficace. Les tapis de yoga sont également disponibles pour les enfants.

Serviette de yoga

N'oubliez pas votre serviette de yoga. Il existe des serviettes antidérapantes et certains fabricants proposent des serviettes super absorbantes – également dans ce que les marchands appellent les « couleurs du chakra ».

Sacs de yoga

Les sacs de yoga sont rectangulaires – presque tubulaires – et sont conçus pour contenir votre tapis et votre serviette ainsi que d'autres accessoires.

La plupart des produits possèdent une bandoulière et sont faits en divers matériaux, le nylon étant le plus commun.

Ceintures de yoga

Ceux qui réalisent beaucoup de routines de souplesse optent souvent pour des ceintures de yoga. Ces ceintures aident à étirer leurs membres et à tenir les poses plus longtemps.

Traversins et sacs de sable de yoga

Ceux-ci aident à équilibrer votre corps et fournissent une assistance pour réaliser des poses, des étirements et des positions. Ils sont également disponibles dans de nombreuses couleurs.

Coussins, bancs, chaises et oreillers de méditation

Sur de nombreux sites web, vous pouvez trouver des coussins d e méditation, des chaises (sans pieds) avec des dossiers droits pour un bon support. Il existe aussi des bancs de méditation (de différentes formes) et le coussin de respiration (prayanama).

Ballons de yoga

Les ballons sont idéals pour bâtir de la force, atteindre un bon équilibre et tonifier les muscles. Beaucoup de danseurs et de thérapeutes physiques utilisent les ballons de yoga pour de nombreux mouvements, notamment : plier le dos, poses réparatrices ou ouverture des hanches. Certains ballons supportent jusqu'à 300 kilos.

Et... n'oubliez pas votre pompe !

Blocs de yoga

Ces objets ressemblent à des briques et sont généralement en mousse ou en liège. Ils sont excellents pour les mouvements d'extension du corps.

Vidéos/DVD de yoga

Si vous n'avez pas le temps, que vous êtes timide ou que vous voulez simplement vous faire une idée de

comment le yoga se pratique, les vidéos et DVD sont une excellente manière de vous initier.

Un grand avantage des vidéos est que vous pouvez les regarder encore et encore jusqu'à avoir maîtrisé les techniques.

Musique de yoga

Essayez le yoga en musique pour vous aider à mieux vous concentrer, à respirer plus profondément et à tenir les postures plus longtemps. Vous pouvez trouver des albums sur de nombreux sites web.

Quelques titres : Musique sacrée des temples tibétains, Station Shiva, Nectar, Fragrance de l'Orient, etc.
Il existe également de la musique pour la danse de transe, le flux du yoga, les psalmodies et mantras ainsi que des livres audio.

Vêtements de yoga

Même s'ils ne sont pas obligatoires dans les classes, beaucoup de pratiquants veulent des vêtements totalement yoga pour pratiquer. Beaucoup de débutants, toutefois, viennent avec un t-shirt de coton et des collants confortables.

Conclusion
Conclusion

Le voyage du yoga est toujours une introduction. Il n'existe aucune fin au yoga ; c'est un processus constant de découverte de vous- même et de stimulation du corps pour lui offrir une santé optimale.

Entre autres choses, nous espérons que la lecture de ce guide vous a été agréable et vous a idéalement :

- **Clarifié pour vous que le yoga n'est pas une religion et, par conséquent, qu'il ne demande ni ne requiert que vous changiez votre foi.**
- **Aidé à comprendre les bienfaits du yoga, bienfaits qui impliquent des améliorations physiques, émotionnelles et psychologiques.**
- **Aidé à comprendre que le yoga n'est pas une « chose immédiate », mais demande consistance, engagement et routine afin d'offrir tous les bénéfices que vous méritez**
- **Aidé à comprendre les différents types de yoga disponibles (et toutes ces formes sontdisponibles en occident, certaines sont moins populaires que d'autres et pourraient n'être présentes que**

dans les grands centres urbains).

- **Fourni une vue générale des équipements divers que vous pouvez acheter (si vous le souhaitez!) pour améliorer votre voyage dans le yoga.**

Pour terminer – nous ne dirons pas conclure puisqu'il n'y a pas de fin à ce voyage ! –, apprécions la sage parole de Swami Akhilananda, qui a décrit très poétiquement la puissance et la joie que ressentent

les gens qui ont suivi attentivement un chemin yogique. (Veuillez noter que si vous n'aimez pas l'utilisation du mot Dieu, remplacez- le simplement avec quelque chose qui correspond à votre préférence
; la signification et l'intention resteront les mêmes).

Le véritable mystique qui possède des réalisations spirituelles ou des expériences super-conscientes devient extrêmement intéressé par ses semblables puisqu'il trouve, en eux, l'expression de Dieu.
Un mystique ressent la présence de Dieu partout et porte donc un intérêt aimant non seulement aux êtres humains, mais également aux autres êtres.

- Swami Akhilananda -

Le véritable mystique qui possède des réalisations spirituelles ou des expériences super-conscientes devient extrêmement intéressé par ses semblables puisqu'il trouve, en eux, l'expression de Dieu.
Un mystique ressent la présence de Dieu partout et porte donc un intérêt aimant non seulement aux êtres humains, mais également aux autres êtres.

- Swami Akhilananda -

Table des Matières

Table des matières 2

Qu'est-ce que le yoga ? 5

Yoga et santé physique 13

La connexion Corps-Esprit 21

Les postures (asanas) 21

⇨ L'équilibre dans le système nerveux central 22

Soutenir un style de vie sain 23

Bienfaits émotionnels 27

Bénéfices de gestion de la douleur 27

De vraies personnes, de vrais bienfaits 30

Six types majeurs 33

Hatha Yoga 33

Karma Yoga 37

Bhakti Yoga 37

Jnana Yoga 39

Tantra Yoga 41

Conseil pour les débutants 41

⇨ Quelles sont les raisons pour lesquelles je commence un programme de yoga ? Sont-elles réalistes ? 43

Note finale au sujet de la consistance 45

Tapis de yoga 49

Serviette de yoga 49

Sacs de yoga 49

Ceintures de yoga 49

Traversins et sacs de sable de yoga 51

Coussins, bancs, chaises et oreillers de méditation 51

Ballons de yoga 51

Blocs de yoga 51

Vidéos/DVD de yoga 51

Musique de yoga 53

Vêtements de yoga 53