

# Chapitre 1 cours 1

## Définition et composants

*Diplôme de Professeur de Yoga*



## Chapitre 1 – Définition et composants

L'objectif du yoga est d'**unifier notre corps et notre esprit**. On va travailler sur le corps et le physique mais aussi sur l'esprit, l'aspect mental. Cela va permettre de développer les capacités physiques et mentales et créer des connexions avec notre cerveau qui se sont endormies. En effet, nous avons acquis des mouvements quotidiens qui sont devenus naturels : marcher, la position assise... Mais d'autres postures que nous ne pratiquons pas au quotidien, notre cerveau ne les connaît pas...

On va pouvoir par le yoga **développer de nouvelles connexions au niveau de notre cerveau**.

Comment ?

Par de **nouvelles mises en situation** de notre corps dans l'espace.

Le yoga est un cheminement, un affinement de nos sens qui est progressif. Il faut être **patient et modeste** dans la réalisation des postures. Maîtriser une posture peut parfois prendre plusieurs mois, plusieurs années ou même notre corps ne pourra jamais nous permettre de la réaliser et prendre les options qui sont proposées.

Le yoga dans chaque posture permet d'être dans un **état méditatif** comme une prière que l'on fait avec son corps. On va sortir de la zone de confort : affronter nos peurs, peut-être avec les postures où nous aurons la tête en bas en équilibre, et nos points faibles, par exemple un manque de force dans certaines parties du corps. Le yoga permet donc de **dépasser nos limites avec calme, sérénité et modestie**. Le but ultime est l'éveil, en réalisant chaque posture avec un sentiment de gratitude.

### I- Les différents composants du yoga

#### 1) Les valeurs

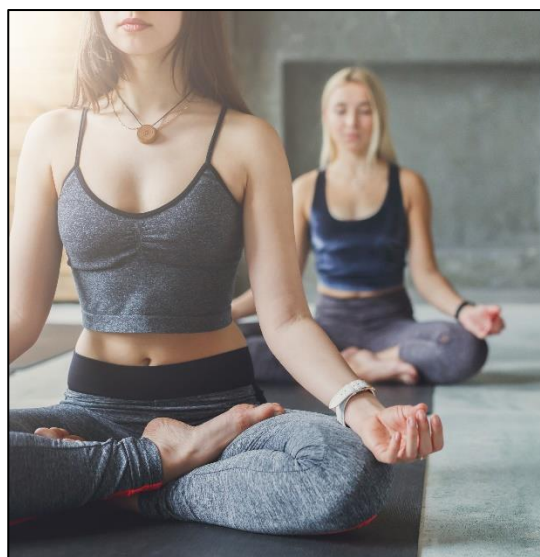
Les valeurs éthiques qui sont la modestie, ne pas nuire aux autres, être authentique, respecter la nature, ne pas voler et être sincère.

#### 2) L'observance

Nous devons avoir une propreté physique mais aussi mentale : le contentement et la simplicité

#### 3) Les Asanas

Ils sont constitués par les **postures de yoga**. C'est la forme physique qui va conditionner notre mental et notre intellect. Les Asanas vont nous permettre de nous libérer de nos conditionnements passés pour arriver au moment présent. L'asana est donc une **invitation à l'instant présent**. Nous avons peut-être certains blocages dans le corps qui sont liés à des traumatismes passés, à des colères, de la tristesse accumulée. Les postures nous permettent de s'en libérer et de s'ancrer dans l'instant présent. L'asana nous invite donc à prendre acte du passé et à lâcher prise.



#### 4) Le Pranayama

C'est notre **respiration**. Nous allons pratiquer différentes respirations pour développer la force de vie, la respiration interne.

Cela va nécessiter un entraînement qui va nous permettre de calmer le mental, de nettoyer notre corps, d'avoir un message interne de nos organes et d'engager les muscles profonds.

#### 5) Le Dharana

C'est la **concentration**, qui va nous permettre de préparer la méditation, de se préparer en étant dans l'instant présent. Il est possible par exemple d'utiliser un objet comme une bougie pour aider le pratiquant à se concentrer.

#### 6) Le retrait des sens

C'est le fait de pas se laisser perturber par les éléments extérieurs, comme le bruit, les odeurs ou toute chose extérieure... L'idée va être de se centrer, de s'intérioriser.

Les **Drishtis** et l'écoute de son souffle vont permettre ce retrait des sens.

#### 7) Dhyana

C'est la **méditation**. L'idée est d'être dans l'observation de notre corps. Nous allons devenir un témoin extérieur de notre corps une entité extérieure. Les postures seront de la méditation en mouvement.

#### 8) Samadhi

C'est l'objectif ultime du yoga : avoir un **mental clair**. Il s'agit de développer la clairvoyance, la clarification du mental. La mémoire est purifiée comme si elle était vidée de sa propre forme. La pratique des asanas, de la concentration, de la méditation du pranayama va nous amener justement à cet état de clairvoyance du mental de pure présence. Les fluctuations du mental vont s'arrêter. Cela va nous amener vers une conscience pure, un état de pure extase de l'être. L'objectif final est d'atteindre la réalité profonde, l'état de liberté et d'autonomie.



## II- Les différents types de yoga

Le classement est proposé par leur type d'étirements.

Tout d'abord nous avons les **étirements passifs**. C'est un yoga où nous restons plusieurs respirations dans chaque posture. Avec cette technique d'étirements passive : le **Yin Yoga**, le **Hatha Yoga**, le **Iyengar** ou le **Kundalini yoga** entre autres...

Le **Yin Yoga** : il s'agit de rester plusieurs respirations entre 2 à 5 minutes dans chaque position qui sont généralement effectuées au sol. Cela permet de détendre les muscles en profondeur et d'atteindre un état de relaxation et de méditation.

Le **Hatha Yoga** : cela peut être des postures debout ou au sol. On va également inviter les adhérents à rester dans la posture pendant au moins 5 respirations comme le Yoga Iyengar et le Kundalini Yoga.

Concernant les **étirements actifs** : différentes pratiques de yoga comme l'**Ashtanga yoga** ou le **Vinyasa yoga**.

Il existe également (plus rarement) les **étirements dynamiques** : c'est basé sur l'élan comme en gymnastique ou arts martiaux. Par exemple, utiliser l'élan pour certaines positions en Ashtanga yoga.



## III - Les Asanas

Les Asanas ou « poses » ont des dénominations bien précises de plusieurs formes.

- ✓ les formes **inertes** comme le triangle, Trikonasana
- ✓ les formes **animales** comme le chien tête en bas
- ✓ les formes **humaines**
- ✓ les formes **divines**, comme la posture de Shiva

## IV - Les bienfaits

A chaque posture sont liés des bienfaits. Le professeur rappelle, à chaque posture, les bienfaits au pratiquant.

Le yoga permet de travailler sur l'**alignement du corps**, sur une meilleure posture au quotidien, l'étirement de la colonne vertébrale et la prise de conscience également du corps, de la posture du corps.

Il permet également un **gain en souplesse**, en amplitude de mouvement et une réduction des inflammations.

Enfin, la pratique du yoga et des asanas permet de **gagner en confiance**, en concentration et d'évacuer le stress.