

**Une séance de Hatha Vinyasa Yoga**

# **La construction du mouvement**



**Par Julie Helleboid Robin**

Professeure de Hatha Vinyasa Yoga\_YAI

## Un peu d'histoire

### Origine et histoire du Vinyasa Yoga ?

Le Vinyasa Yoga est un dérivé du **Ashtanga Yoga** et inspiré des **Yoga Sutras** de **Patanjali**. Il n'y a pas un fondateur unique mais différentes évolutions et professeurs qui ont fait évoluer des enseignements traditionnels, et permis de faire émerger le Vinyasa.

La pratique de ce type de yoga a commencé à émerger à partir du XXème siècle grâce à **Krishnamacharya**, qui a mis l'accent sur la cadence d'une séquence, c'est-à-dire pas seulement sur les positions mais aussi sur chaque transition.

Ainsi, Krishnamacharya a développé une nouvelle pratique, à la fois basée sur la sienne ainsi que sa compréhension des Yoga Sutras de Patanjali. Ce que propose Krishnamacharya repose davantage sur un enchaînement fluide d'asanas, toujours rythmés par les inspirations et expirations. Il deviendra plus tard un professeur de yoga, fondateur du Yoga moderne et de sa popularisation en Occident.

Les prémices du Vinyasa se dessinent alors : un yoga dynamique, actif et fluide. Deux de ses élèves, Iyengar et Patthabi Jois vont par ailleurs contribuer à le faire évoluer et en développer de nouvelles à travers le monde (telles que le Iyengar ou le Ashtanga Vinyasa).<sup>1</sup>



**B.K.S Iyengar**



**Patthabi Jois**

<sup>1</sup> Extrait <https://www.yogom.fr/quest-ce-que-le-vinyasa-yoga/#2>

## Le déroulé d'un cours de Hatha Vinyasa Yoga

### PRENDRE LE TEMPS DE SE POSER

Vous serez invité-es à vous déposer tout-e entier-e sur le tapis, bien ancrer sur vos fessiers. Vous serez guidé-es à prendre conscience de votre respiration et laisser aller le flux de vos pensées. Le son **OM** à l'expiration vous engagera dans une pratique complète du Yoga pendant 75 minutes



### PRANAYAMA ET EXERCICES RESPIRATOIRES

Afin d'améliorer votre pratique physique et prendre pleine conscience de votre respiration, des exercices de respirations vous seront proposés, en fonction du thème abordé.

Ex : respiration alternée, **Nadi Sodhana**, respiration abdominale, **Kapalabathi**, respiration thoracique, **Kumbhaka** etc.



### ECHAUFFEMENT

L'intérêt de l'échauffement est de préparer votre corps à ne faire qu'un avec votre esprit.

Rappelons que le mot "*Yoga vient de la racine sanskrite yuj qui signifie **lier, unir, attacher, atteler sous le joug, ou diriger et concentrer son attention, ou encore utiliser et mettre en pratique.***"<sup>2</sup>

C'est aussi une façon de scanner votre corps et observer les points de tension et leur permettre un relâchement complet.

Les mouvements de l'échauffement sont sur le rythme de votre respiration, et peuvent s'effectuer en musique.



<sup>2</sup> B.K.S IYENGAR, la Bible du Yoga, santé du corps, paix de l'esprit, j'ai lu, 1976, pp17.

## LES SALUTATIONS AU SOLEIL

Premier enchaînement dynamique de la pratique, la salutation au soleil rassemble une douzaine de postures permettant au corps tout entier de se “réveiller” en douceur, et permettant au **prana**, souffle de vie ou énergie vitale, de se déployer dans tout le corps et l’esprit.

Cette pratique permet par ailleurs de stimuler les organes vitaux, et de tonifier le système digestif.

Cette combinaison de postures doit se répéter à droite et à gauche plusieurs fois de chaque côté.



Lors des changements de saison, il est conseillé de pratiquer 108 salutations au soleil.

**Pour savoir pourquoi, rendez-vous sur le tapis !**

## DES ASANAS (POSTURES) PRATIQUEES LORS DE FLOW DYNAMIQUE

Vous avez dit "**flow**" ?

Ça vous est déjà arrivé de vous retrouver dans une activité sans voir les heures passer ?

Si oui, alors vous savez ce qu'est l'état de flow. Le flow est un concept de psychologie positive théorisé par Mihaly Csikszentmihalyi en 1975.

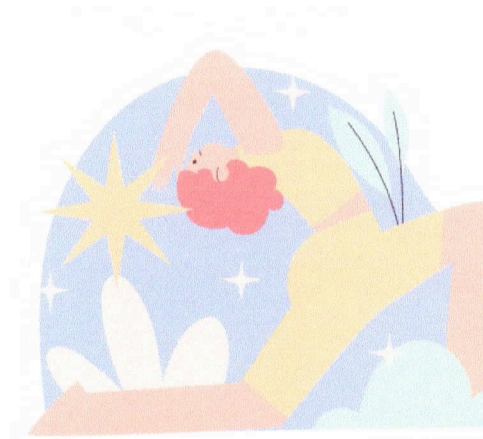
Il se caractérise par un état mental dans lequel une personne ressent de la satisfaction et de l'accomplissement par le simple fait d'être absorbée par ce qu'elle fait.

Pour revenir au Yoga, séquencer des postures selon un thème abordé, qu'il soit anatomique ou philosophique, permet de **cadencer** le souffle et de prendre conscience du mouvement effectué.

Les enchaînements des postures et des transitions permettent de faire circuler du sang dans le corps, les articulations et les cellules.

La cadence **dynamique** et rapide quant à elle augmente la fréquence cardiaque de manière progressive et permet de se purifier en éliminant les toxines par la transpiration.

Enfin sur le plan mental, l'allure qu'implique le Vinyasa entre inspiration, expiration et mouvement pousse à la coordination et à la concentration, ce qui par conséquent, permet de **réduire le stress et l'anxiété**, et de penser à sa pratique et ne pas se laisser envahir par des flux de pensées.



## LA RELAXATION FINALE

*"Il existe de nombreuses écoles de yoga, mais toutes ont un point commun : une posture spécifique clôt généralement la séance. Les yogis l'appellent Shavasana. Ne vous fiez pas aux apparences... Cette posture est l'une des plus difficile à apprendre."*<sup>3</sup>

Néanmoins son objectif est de confirmer que la pratique d'asanas durant la séance aura été bénéfique. Une méditation guidée accompagnera votre relaxation.

Un **OM** final clôtura la séance.

*\*\*Namasté\*\**



<sup>3</sup> CLEMENTINE ERPICUM, Les secrets du Yoga, La Plage, 2019, pp157