



LE TIGRE

ROCHES BLANCHES CASSIS

## LES PRATIQUES DE YOGA

### HATHA YOGA

Le Haṭha yoga est une discipline unique dans l'histoire de l'humanité. D'après la tradition indienne, le Haṭha yoga est né cinq mille ans avant notre ère. Haṭha signifie littéralement « mettre en commun les forces opposées et complémentaires » du masculin et du féminin, du soleil et de la lune, à l'origine de la polarité du corps physique qui amène à un bien-être profond, une santé rayonnante.

En Occident, le Haṭha yoga est la forme de yoga la plus courante.

Pendant des millénaires, cette discipline ne se transmet qu'oralement. Les yogis la pratiquaient tout au long de la journée en enchaînant des postures, kriyas (technique de purification), pranayamas (maîtrise du souffle), dhyana (méditation), salutation au soleil et yoga nidra (relaxation).

De nos jours, nous regroupons la pratique en une séance, en allant à l'essentiel pour l'adapter à notre vie contemporaine. Le Haṭha yoga est ainsi le fruit d'un compromis qui nécessite de respecter une hygiène de vie. C'est une philosophie de vie qui permet de retrouver la santé, le bien-être.

La pratique occidentale du Hatha yoga se veut une recherche d'unité de toutes les modalités physiques et psychiques qui composent l'être humain. La pratique met l'accent sur l'expérimentation d'opposés complémentaires, tels que : féminin/masculin, mouvement/immobilité, inspiration/expiration, résistance/lâcher-prise. Postures, respiration, méditation, peuvent tour à tour culminer dans la pratique. Avec la maturité et dans une difficulté croissante, elles se combinent par deux : postures/respiration ou postures/méditation, et par trois : postures/respiration/méditation.

### HATHA FLOW YOGA

Le yoga Haṭha Flow est une pratique énergisante, fluide et gracieuse qui renforce le corps et fait circuler l'énergie.

Avec ce style de yoga, vous vivez votre corps comme un véhicule d'énergie, en mouvement constant, guidé par la respiration pour dynamiser les postures statiques, passer de manière fluide d'une posture à une autre et laisser le corps se détendre. Être dans le flow permet de cultiver le bhava, l'esprit conscient, et de se libérer des blocages de l'esprit et du corps. Ce cours présentera des séquences (namaskar) plus douces afin de proposer un rythme adapté à tous, dans une connexion parfaite aux éléments de la nature environnante.

## NATHA YOGA

Originaire du nord de l'Inde, la pratique du natha yoga, variation du hatha, est vieille de plusieurs millénaires. Le natha yoga correspond à un des courants du yoga tantrique et a pour but de développer à la fois l'intellect, la spiritualité mais également la musculature et la souplesse des pratiquants.

Egalement appelé yoga du souffle ou de l'énergie, c'est est une pratique qui implique à la fois :

- l'énergie environnante,
- la maîtrise du souffle,
- l'esprit et le corps du pratiquant.

Intimement lié au tantrisme, le natha yoga permet de développer à la fois :

- l'énergie corporelle,
- l'état mental,
- l'état physique,
- la spiritualité.

Une partie de la pratique du natha yoga est complétée par des exercices de méditation qui permettent de renforcer les bienfaits de la pratique.

## VINYASA YOGA

Vinyasa est un terme sanskrit qui signifie « synchronisation du mouvement et de la respiration ».

Il est également utilisé pour nommer les enchaînements de mouvements synchronisés à la respiration, qui servent de transition entre les postures classiques de yoga.

Les mouvements du yoga Vinyasa sont fluides et presque dansants, ce qui explique pourquoi il est parfois appelé Flow Vinyasa ou simplement Flow.

L'exercice dynamique du Vinyasa provoque une élévation de la température interne du corps, donc de la transpiration qui purifie l'intérieur du corps en évacuant les toxines.

## KIDS YOGA

Une pratique ludique pour éveiller le corps, l'esprit et l'humour des enfants qui découvrent le yoga par des postures aux noms d'animaux, des chants et des jeux. Les exercices pratiqués seul, à deux ou en cercle vont leur permettre de travailler leur souffle, leur équilibre et leur souplesse, de prendre conscience de leur corps dans l'espace, mais aussi de développer leur empathie à l'autre dans une ambiance musicale joyeuse.

## PADDLE YOGA

Une pratique douce, accessible et ludique du hatha yoga sur paddle, pour se connecter à son souffle, à son équilibre corporel et aux éléments de la nature environnante. Elle apporte calme et joie et permet de développer concentration et retrait des sens.

Tous niveaux bienvenus !

## QI GONG

Au même titre que l'acupuncture, le Qi Gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.

Cette pratique posturale, fondée principalement sur la station debout et l'assise, utilise des gestes simples, fluides et conscients pour faire émerger les méridiens et ainsi favoriser la libre circulation du souffle.

Le Qi Gong qui peut être pratiqué par tous permet l'enracinement, le rééquilibrage du corps, la libération des tensions, l'ouverture et l'oxygénation en profondeur des tissus pour inscrire le bien-être dans la vie quotidienne.

## PRANYAMA & MEDITATION

Prana signifie « énergie vitale », Ayama signifie « étendre ». On peut donc traduire Pranayama par « l'expansion de l'énergie vitale », le contrôle et l'allongement du souffle. Pour Patanjali, le pranayama est « l'arrêt des perturbations de la respiration », offrant une respiration yogique fluide, ininterrompue et de qualité.

Les exercices de respiration ou pranayamas permettent de purifier l'esprit, d'équilibrer le système nerveux et d'augmenter la concentration. Dans les différentes techniques, on utilise les mudras (mouvements des doigts) les bandhas (verrous énergétiques du corps) et les mantras (chants répétitifs).

Par une pratique régulière, le Pranayama soulage considérablement du stress, permettant ainsi un meilleur contrôle de notre esprit et la libération de blocages émotionnels.

Le Pranayama invite ainsi à entrer plus facilement en méditation, une technique non religieuse de connexion à son intériorité, faisant le plein de toutes choses dans un état d'acceptation et de bienveillance absolues.