

Le début de la pratique

Voici quelques conseils pour vous aider à pratiquer dans de bonnes conditions :

- Essayez de considérer votre séance de Hatha-Yoga comme un moment privilégié dans votre journée, comme une parenthèse durant laquelle vous n'allez penser à rien d'autre qu'à vous, à vous détendre, à être bien et heureux de l'être.
- Profitez de ce moment pour prendre du recul et commencez à trouver en vous ce dont vous avez besoin. Vous seul pouvez le faire : quoi que vous fassiez, vous ne trouverez dans une activité que ce que vous y mettez.
- Apprendre le Hatha-Yoga n'est pas toujours facile mais tout le monde peut y arriver, patience. Les problèmes de santé passagers ne sont pas forcément un obstacle à la pratique du Hatha-Yoga. Sachez seulement adapter celle-ci aux circonstances présentes.
- Votre pratique en cours et chez vous doit être régulière, même si chez vous ce n'est que quelques minutes par jour. Au fur et à mesure, vous découvrirez les résultats de cette régularité sur tous les aspects de votre être et de votre vie.
- Afin d'aborder votre séance de Hatha-Yoga dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'arriver quelques minutes avant le début du cours pour commencer à vous détendre.

LA TECHNIQUE

Le Hatha-Yoga traditionnel vous fait travailler en profondeur. Le corps est concerné et les effets sur celui-ci sont réels et bénéfiques mais il n'y a pas que ça ou, si vous préférez, c'est la partie visible de l'iceberg.

Le Hatha-Yoga traditionnel agit sur les énergies qui animent l'organisme. Grâce à la maîtrise de la respiration vous pourrez harmoniser ces énergies et influencer ainsi sur votre santé physique et psychique.

Le Hatha-Yoga traditionnel a une action spécifique sur le mental en apprenant à l'observer et à le contrôler sans forcer. L'apprentissage de la concentration discipline la pensée, permet de la diriger et donc d'être plus consciemment acteur de sa vie.

Dans un cours de Hatha-Yoga traditionnel, il est nécessaire de maîtriser plusieurs techniques : savoir se tenir et savoir respirer avec un rythme, un son et un travail oculaire précis.

Savoir se tenir

En recherchant la verticalité pour libérer l'axe vertébral, en trouvant l'aisance dans une posture où l'intensité, l'immobilité et la durée s'installent et en maintenant certains gestes pour limiter les pertes d'énergie et stimuler le système nerveux :

« contraction de la base (de la racine) : il s'agit de resserrer le sphincter anal

« contraction abdominale,

« contraction de la langue, plaquée sur le palais ou la pointe sur la partie molle...

« contraction de la gorge, en baissant un peu la tête, en appuyant le menton sur le sternum...

« fixation des yeux ouverts ou fermés sur un point dans l'espace ou dans le corps (sur le bout du nez, sur l'intérieur du front, entre les yeux)

« geste des mains, index dans le pouce et les autres doigts tendus

Ces différentes techniques limitent le mouvement. L'agitation du corps peut exprimer l'instabilité personnelle, la dispersion mentale. Ces gestes stabilisent, pacifient et aident à prendre conscience des fuites d'énergie qui s'opèrent à notre insu.

La respiration

La respiration correcte est essentiellement abdominale, par le nez et contrôlée. Pour expirer vous videz la poitrine en l'abaissant puis vous rétractez la zone abdominale le plus possible, pour inspirer, vous relâchez le ventre en laissant entrer l'air, l'inspiration se termine dans la poitrine jusque sous les clavicules.

Le rythme respiratoire consiste à égaliser le souffle puis à doubler l'expiration. Quand vous êtes habitués, des moments de rétentions, à poumons pleins ou à poumons vides, peuvent être conseillés dans certains exercices.

Certaines respirations privilégient l'expiration, d'autres alternent l'expiration et l'inspiration par l'une ou l'autre des narines. Le rythme peut être rapide ou lent.

Les exercices débutent généralement sur l'expiration. Ils se terminent de même sur une expiration lente et contrôlée suivie d'un temps d'observation des effets de la pratique.

La concentration

- avec des visualisations : pour rester concentré pendant les exercices, le mental est fixé sur le trajet de la respiration dans le corps en visualisant l'axe vertébral du coccyx (la racine ou base) jusqu'au point inter sourciller ou la fontanelle. Vous devez sentir le souffle monter et descendre dans ce tube quand vous inspirez et expirez.

- avec des sons : pour accentuer l'efficacité de la respiration, de la visualisation et contrôler davantage le mental. Vous devez compter les secondes de votre temps respiratoire pour être sûr d'appliquer un rythme équilibrant. Quand vous serez habitué, il sera conseillé d'ajouter mentalement un son à l'expiration et l'inspiration.



Toutes ces techniques ont pour but de limiter nos projections extérieures incessantes pour nous ramener à l'essentiel, nous rappeler à soi. Si vous devez abandonner une pratique avant les indications préconisées, cherchez à maîtriser cet arrêt sans brusquerie et sur l'expiration.

Face à la difficulté, la douleur, l'impatience ressentie dans une pratique, il y a plusieurs possibilités : rester immobile dans le silence en accentuant la concentration sur le souffle et son énergie, relâcher lentement sur l'expiration, reprendre dans un autre état d'esprit... Il est important de prendre conscience de ses limites, de les accepter et de les repousser progressivement sans forcer. L'effort finit toujours par être récompensé.

Tous ces points simultanément peuvent vous sembler compliqués. Au bout de quelques temps d'entraînement, la répétition crée des automatismes qui viennent accroître votre vitalité momentanément ou durablement selon la régularité de votre pratique. Ne vous faites pas de soucis, tous ceux qui suivent régulièrement les cours y arrivent après plusieurs séances. Le professeur est disponible pour vous aider et jamais vous ne l'ennuieriez en demandant conseil.

Bonne pratique !