

au courrier

Vous avez une question ?
Écrivez à redaction@yoga-magazine.fr



SOUPLESSE

Existe-t-il des exercices spécifiques pour devenir plus souple ou suffit-il de pratiquer régulièrement ?

La souplesse du corps, des muscles, des articulations varie énormément d'une personne à une autre. Nous ne sommes pas tous égaux en amplitude et le plus important à mon sens est d'améliorer sa souplesse en gardant cela à l'esprit constamment, pour ne pas travailler en force – souvent au détriment de la bienveillance envers soi (*ahimsa* !). Je recommande une pratique progressive régulière, un petit peu chaque jour, plutôt que des exercices spécifiques et trop espacés dans le temps qui pourraient blesser s'ils sont pratiqués brutalement. Une pratique régulière et consciencieuse du yoga apportera davantage de fluidité dans votre corps tout entier, et dans votre esprit !

En complément de votre pratique régulière, une séance hebdomadaire de Yin Yoga, une forme de yoga au sol dans laquelle les postures sont tenues entre 3 et 5 minutes, permet en ciblant spécifiquement la flexibilité des tissus profonds – muscles, articulations et ligaments – de gagner davantage en amplitude. Doucement mais sûrement !



Marine Parmentier
Professeure de Hatha Yoga
www.mirz-yoga.com



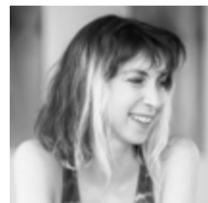
DISCIPLINE

À quelle fréquence devez-vous faire du yoga pour en profiter ? L'objectif ultime est-il de pratiquer sept jours sur sept ?

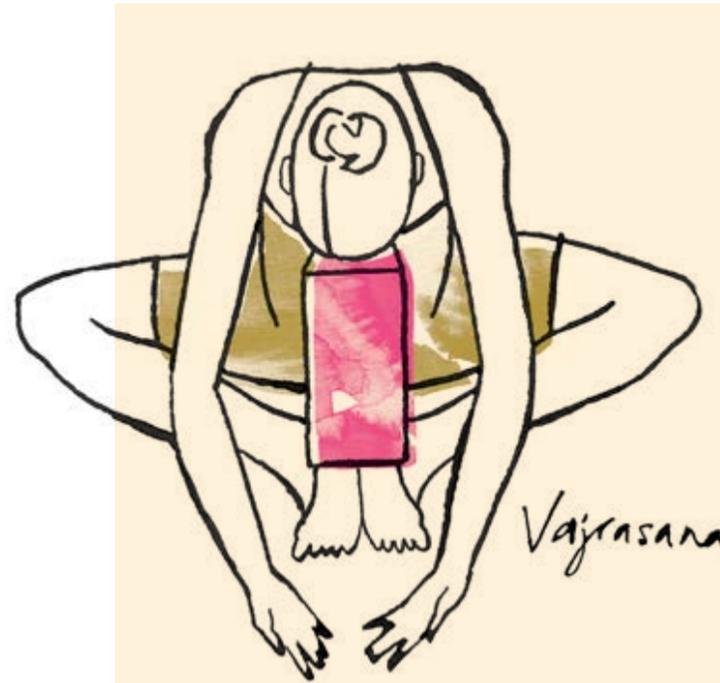
Comme pour toute pratique (tennis, échecs, piano...), une discipline régulière permet de mieux avancer : perfectionner la technique, assouplir et tonifier le corps, fluidifier le souffle et les mouvements, apaiser le mental.

Maîtres mots : équilibre et régularité. En effet, une pratique quotidienne de 20 minutes (quelques Salutations et une assise silencieuse par exemple) apporte plus de bienfaits qu'une pratique hebdomadaire intense de 2 heures. Trouver un temps quotidien sur le tapis, c'est évidemment idéal, et ce n'est pas chose facile dans nos journées chargées. Mais ce doit avant tout être un temps calme et de qualité, non pas un temps contraint. Yoga signifie "union" : c'est cette connexion corps-esprit, en conscience, qui en fait une pratique puissante, positive et durable. Au jour le jour, au-delà des

postures, de la respiration et de la méditation, le yoga s'insinue aussi hors du tapis : vous pouvez pratiquer une certaine hygiène de vie, une présence accrue à l'instant dans votre vie de famille, vos relations, au travail, mettre de la conscience dans chaque action. Pas d'objectif. Plutôt une direction, une intention, un engagement : celui de la santé du corps et de l'esprit, l'écoute de soi, subtile et intelligente. Il n'y a pas un but ultime mais un chemin... Un petit pas chaque jour promet un voyage sûr, sain et passionnant !



Helen Eastwood
Professeure de Yoga Ashtanga Style Mysore
www.anandakalayoga.com



ANATOMIE

Pendant mon cours de Yin Yoga, quand je fais la posture du Diamant et que je laisse pendre ma tête, j'ai parfois très mal au cou. Ne serait-ce pas préférable que j'assouplisse mes muscles du dos et mes épaules à l'aide de postures dynamiques avant ?

Dans n'importe quel cours de yoga, les douleurs dans le cou sont à proscrire en toutes circonstances. En Yin Yoga, contrairement aux autres formes de yoga, on fait exprès d'arrondir le dos, ce qui étire les tissus conjonctifs. En posture du Diamant (ou Butterfly), vous vous détendez et laissez pendre votre tête. Cela peut causer une tension au niveau du cou, surtout si vous ne parvenez pas à vous pencher loin en avant – ce qui est quand même le "but" de cette posture. Si vous ressentez une douleur au niveau du cou, placez immédiatement un bloc ou un coussin pour soutenir votre tête, afin de permettre à votre nuque de se détendre. Voici le conseil de la professeure de Yin Yoga Yvonne Coppens : « En Yin Yoga, on tient les postures plus longtemps. Il est donc essentiel

de réussir à se détendre. La respiration reste le meilleur outil pour rester conscient de ses limites. Une respiration naturelle et détendue soutient le corps. Dès que la respiration devient plus difficile, saccadée ou hésitante, cela veut dire que la limite a été atteinte. Il est temps d'adapter la posture, en trouvant la position qui vous convient le mieux. » Le Yin Yoga fonctionne différemment des formes de yoga plus actives. On met l'accent sur la capacité d'autoguérison du corps. La relaxation profonde et la durée prolongée des postures permettent d'étirer les tissus conjonctifs de manière intense. Résultat ? Ces tissus produisent de l'acide hyaluronique, qui participe à l'hydratation des tissus et assouplit le corps. Mais surtout, le Yin Yoga est une forme de yoga plus introvertie, qui met l'accent sur le lâcher-prise et la détente plutôt que sur l'action et l'effort. Les principes du *yin* et du *yang* nous viennent du taoïsme, une philosophie orientale étroitement liée aux éléments de la nature. Selon le taoïsme, le *yin* a un effet rafraîchissant, alors que le *yang* réchauffe. Les formes de yoga plus actives, comme le Yoga Vinyasa, réchauffent le corps. Elles sont *yang*. Dans les formes de yoga *yang*, on travaille au niveau des muscles plutôt qu'au niveau des tissus. En cas de nuque raide, vous pouvez donc travailler les muscles du cou : tournez la tête à droite et à gauche, et ramenez le cou en avant, en faisant de petits cercles avec la tête. Mais n'oubliez pas de compléter par une variante *yin*, comme la posture du Diamant pratiquée la tête soutenue par un bloc ou un coussin. Ainsi, vous sollicitez aussi bien les muscles que les tissus conjonctifs, et vous rééquilibrez le *yin* et le *yang*.



Saskia Grootegoed
Professeure de Hatha Yoga

ILLUSTRATIONS Ingrid Bockting PHOTOGRAPHIES Isabelle Nègre