

**YO
GA**

COACHING

REMERCIEMENTS

Merci aux Éditions Dunod et à Éric D'Engenières pour leur confiance.

Un immense merci à Lucie Berson et à Lætitia Queste pour l'immense travail fourni sur ce livre. Sans leur énergie et leur patience, rien n'aurait été possible.

Merci à Iannis Giakoumopoulos pour les photos gracieusement mises à disposition. Et merci avant tout pour son amitié.

Merci aux Gros, je vous aime.

Merci à Emil Wendel, à Uma Dinsmore-Tuli, à Bernie Clark, à David Emerson, à Heather Elton et à tous les enseignants que j'ai eu la chance de rencontrer sur mon chemin et qui continuent de nourrir ma pratique du Yoga.

Merci à Vivien Riley.

Merci à toutes celles et ceux qui me soutiennent au quotidien, aux abonnés de ma chaîne YouTube et à tous mes élèves !

Conception graphique et illustrations :

Lætitia Queste

Photographies : WIP-design.fr – Clément Pinçon

Iannis Giakoumopoulos

Photographie de couverture : Iannis Giakoumopoulos

© Dunod, 2018, 2022 pour la présente édition

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-083191-3

Ariane

1^{re} YOUTUBEUSE DE YOGA EN FRANCE

Y

*Pratiquer
le Yoga
à la maison
et comprendre
sa philosophie*

G

COACHING
A

DUNOD

INTRODUCTION

6

Le Yoga, c'est quoi ?	8
Un peu d'histoire	9
Les Sutras de Patanjali	12
Quel Yoga pour qui ?	13
Comment utiliser cet ouvrage ?	17

1

BASES ET DÉCOUVERTE

23

Respirer	25	27
Investir mon corps à travers les postures	31	33
Me relaxer	41	42
Méditer	44	46

2

SOUPLESSE ET FLUIDITÉ

52

La souplesse, comment ça marche ?	54	58
Travailler l'ouverture des hanches avec une séance de Yin Yoga	66	69

3

PRÉSENCE ET CONFIANCE

75

La question de l'ego dans la philosophie du Yoga	76	77
L'ego dans notre vie quotidienne	78	80
Dévoiler son être profond à travers la pratique du Yoga	81	82

4

AMOUR ET PARTAGE 92

L'amour dans les textes anciens du Yoga	94	
Le Bhakti Yoga, yoga de la dévotion	96	
La voie du cœur : faire la différence entre empathie et compassion	99	101
Le Yoga Restauratif : se détendre en profondeur	107	109

5

MÉDITATION ET PLÉNITUDE 117

Les causes de la souffrance	118	
Quelle posture pour méditer ?	120	
Différentes techniques de méditation	123	124
S'aider du prâŅâyâma pour apaiser le mental	126	127

6

INSPIRATION
ET CONSTRUCTION 129

Se poser les bonnes questions	130	
Une fois sur votre tapis	133	

DESCRIPTION DÉTAILLÉE
DES POSTURES 136

Postures de Yin Yoga	196	
Postures de Yoga restauratif	202	

INTRODUCTION

Le Yoga est d'une richesse et d'un foisonnement incroyables, ce qui ne facilite pas toujours son approche. Dans cette introduction, je vais essayer de vous expliquer les bases de la philosophie du Yoga, son histoire, ses différents courants mais vous découvrirez également comment vous servir de cet ouvrage pour développer votre pratique personnelle. Alors, que vous soyez débutant ou plus avancé, soyez les bienvenus sur le chemin du Yoga ! Très bonne lecture, et surtout, bonne pratique !



LE YOGA C'EST QUOI ?

Voilà une vaste question car chaque branche, chaque lignée de Yoga possède une perception plus ou moins différente de ce qu'elle appelle Yoga ! De manière assez générale, on traduit le mot Yoga par sa racine sanskrite : « *yuj* », qui signifie lier, unir. Il est ainsi souvent admis que le Yoga est une question d'union. Mais selon d'autres courants philosophiques, le Yoga s'apparente plus à une séparation.

Si je devais vous expliquer le plus simplement possible ce qu'est le Yoga, je vous le décrirais ainsi : le Yoga est une pratique physique, mentale et spirituelle née en Inde, qui réunit des milliers d'outils, certains anciens de plusieurs milliers d'années, d'autres beaucoup plus récents, pour aider l'homme à se libérer de ses souffrances.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Le sanskrit est la « langue officielle » du Yoga. Pour les Indiens, c'est un peu l'équivalent de notre latin ! C'était la langue utilisée dès le deuxième millénaire avant J.-C. pour rédiger les textes sacrés de l'hindouisme, et celle qui était utilisée plus tard par les lettrés et les pratiquants de Yoga. Bien que le sanskrit ne soit plus parlé couramment en Inde, il est aujourd'hui considéré comme la racine de nombreuses langues européennes (d'où le terme de langues « indo-européennes »). La plupart des postures et exercices de cet ouvrage possèdent

un nom sanskrit. Cela dit, certaines postures n'en possèdent pas, car plus récentes ! Vous noterez également qu'on utilise parfois plus la version française d'une posture que sa version sanskrite, car certains noms sont compliqués ou longs à prononcer ! Vous trouverez parfois certains noms anglais. Il faut savoir que l'anglais est la deuxième langue du Yoga, puisqu'après l'hindi, c'est la seconde langue commune à toutes les régions d'Inde (chacune possédant sa propre langue). C'est aussi la langue la plus utilisée pour pouvoir partager entre yogis du monde entier !



UN PEU D'HISTOIRE

Pour appréhender la richesse du Yoga, il faut comprendre que le Yoga s'est construit à partir de différentes sources. On retrouve ses premières traces dans les **textes anciens** du Védisme et dans des **textes un peu plus récents** comme la *Bhagavad Gita*, les *Sutras* de Patanjali ou encore plus récents, la *Hatha Yoga Pradipika* ou la *Gheranda Samhita*. Le Yoga s'est également nourri de différents **courants philosophiques et spirituels** tels que le Bouddhisme et le Jânisme (une religion basée sur la non-violence). Il s'est abondamment inspiré du Tantra, un courant populaire et très ancien qui a donné lieu au culte des déesses et à certaines pratiques de la Kundalini. Il est aussi passé par les mains des sâdhus et des ascètes, ces hommes et ces femmes qui décident de tout quitter pour se consacrer à leur libération intérieure.

La « création » du Yoga n'est donc pas linéaire, loin de là ! Elle s'inspire de différents courants de pensée et s'enrichit perpétuellement. En outre, comme il s'agit avant tout d'une transmission orale de maître à élève, cette tradition a donné lieu à de nombreuses adaptations et variantes ! On peut cependant dire que le Yoga est né en Inde il y a plus de 2000 ans. L'Inde, terre d'abondance, est à cette époque en pleine ébullition intellectuelle. Les hommes cherchent à comprendre les raisons de leur existence et pourquoi la vie est source de souffrance. Différents courants religieux et philosophiques vont alors émerger pour répondre à ces questions. Le Yoga va s'inspirer de ces différentes visions pour créer des pratiques communes.

Imaginons l'histoire du Yoga comme s'il s'agissait d'un arbre. Initialement, la philosophie du Yoga repose sur des racines multiples, puisant leurs sources à différents endroits, dans différents textes. Toutes les pratiques appelées Yoga partagent donc entre elles ces racines et ce tronc commun. Mais elles vont ensuite s'exprimer et s'épanouir en différentes branches.

Pour que vous puissiez mieux comprendre cette évolution dynamique, je vous propose un petit inventaire chronologique des textes et courants de pensée qui ont façonné l'histoire du Yoga. Ce passage comporte

nombre de notions sanskrites que j'aborderai plus en profondeur dans cet ouvrage, alors ne paniquez pas et n'hésitez pas à y revenir pour les situer historiquement !

- De -5000 à -1900 av. J.-C. : civilisation de l'Indus (au nord-ouest de l'Inde). On y trouve les premières représentations d'un éventuel culte du féminin et du masculin (plus tard appelés principes de Shiva/Shakti) sur lequel se base le Tantra. On y a également retrouvé des représentations de personnages assis en position du Lotus.
- De -1500 av. J.-C. à -500 av. J.-C. : rédaction du Veda. Ce sont des textes qui compilent des chants rituels, des hymnes sacrés, des poèmes et plus tardivement, dans les Upanishad, des réflexions philosophiques sur l'âme, Atman. Ces textes seront à l'origine de l'hindouisme mais aussi d'un des courants philosophiques du Yoga : l'Advaita Vedanta. Dans les Upanishad se trouve également la notion d'ascétisme, chemin que suivent toujours un grand nombre d'Indiens, et dont certaines pratiques de purification et d'austérité seront relayées par le Yoga.
- Entre -1000 et -600 av. J.-C. : débuts de la religion Jaïn en Inde. Cette religion a pour principe fondamental la non-violence (ahimsa), notion qu'on retrouvera plus tard dans les *Sutras* de Patanjali.
- Vers -500 av. J.-C. : naissance et vie du Bouddha en Inde. Bouddha, à travers les Quatre nobles vérités, met en lumière les causes de la souffrance (*duhkha*) : le désir et l'attachement. Ce constat sera repris par les yogis.
- Entre -500 et -300 av. J.-C. : rédaction de la *Bhagavad Gita*. Il s'agit d'un poème épique faisant parti d'une immense épopée appelée *Mahabharata*. Ce poème est notamment à l'origine du **Bhakti Yoga** (yoga de la dévotion), du **Karma Yoga** (yoga de l'action désintéressée) et du **Jñana Yoga** (yoga de la connaissance).
- Entre -300 av. J.-C. et 300 : rédaction des *Sutras* de Patanjali. Un texte court qui pose les principes de la philosophie et de la pratique du Yoga actuel (voir p. 12) ainsi que la philosophie du Samkhya. Ce courant philosophique nous invite à détacher la pure conscience de la matière pour atteindre le Samadhi, la libération des souffrances. La posture assise (seule posture mentionnée) est décrite comme devant être sukha et

shtira, aisée/confortable et immobile. De ce texte, naîtra le **Patanjala Yoga**, un style de Yoga qui n'a que très peu subsisté aujourd'hui.

- **Vers 1400** : rédaction de la *Hatha Yoga Pradipika*. Ce texte compile des pratiques yogiques transmises principalement par oral mais également certains principes tantriques ainsi que sur les textes du Veda. Il décrit certaines postures (asana), certains exercices respiratoires (prânâyâma) ainsi que des pratiques de purification du corps (shatkarma).
- **Vers 1500** : rédaction de la *Shiva Samhita*. La *Shiva Samhita* repose sur une approche védantique (issue de la philosophie du Vedanta) et tantrique. On y retrouve en effet les notions de kundalini et de chakra. Ce texte décrit également quatre postures (asana), des mudra (position des doigts) et nous indique l'importance de suivre l'enseignement d'un maître.
- **Vers 1600** : rédaction de la *Gheranda Samhita*. Ce texte reprend des pratiques du *Hatha Yoga Pradipika* et en développe d'autres, basées sur les *Sutras* de Patanjali.
- **Entre 1600 et 1800** : les pratiquants du Yoga sont mal vus, voir persécutés par les religieux et les classes élevées de la société indienne car ce mode de vie est accessible à tous, quel que soit sa caste, et qu'il ne nécessite pas l'intermédiaire de prêtres ou de rituels. Certains yogins vont même créer des mouvements de résistance armés, ce qui leur donnera ensuite mauvaise réputation auprès de l'Empire Britannique.
- **De 1820 à 1947** : colonisation anglaise de l'Inde, dont la fin est marquée par le combat non-violent mené par le Mahatma Gandhi.
- **Années 1930** : Sivananda et Krishnamacharya, deux maîtres spirituels indiens, « redécouvrent » la pratique du Yoga et participent à la rendre populaire en Occident.
- **Années 1960** : le mouvement hippie et l'intérêt que portent les Beatles à la méditation transcendante popularisent le yoga : il devient tendance. C'est le début d'un engouement profond pour la pratique en Occident. Les disciples de Krishnamacharya, tels qu'Indra Devi, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois et Desikachar, continuent de développer son enseignement vers le monde occidental. Yogi Bhajan développe le Kundalini Yoga à l'adresse des Américains.



LES SUTRAS DE PATANJALI

Patanjali était un grammairien, un demi-dieu mi-serpent mi-homme, et un pratiquant du Yoga. En fait, sa légende se mêle à son histoire. Peut-être y a-t-il eu plusieurs Patanjali ? Peut-être n'a-t-il jamais existé ? On pense que les Sutras ont été écrites plus tardivement, par un ou plusieurs élèves de ses disciples. Mais rien n'est sûr ! Cela n'a toutefois pas beaucoup d'importance. L'essentiel se trouve dans le contenu des 182 aphorismes qui nous ont été transmis au tout début de l'ère chrétienne, et qui nous expliquent très clairement les huit étapes pour parvenir à la libération des souffrances¹.

1. Selon les Sutras de Patanjali, il existe cinq causes de la souffrance qu'on appelle en sanskrit klesha. Les causes de la souffrance seraient l'ignorance, notre ego, l'attachement, l'aversion et la peur de la mort. Dans ce chapitre, c'est de la question de l'ego dont nous allons parler.

2. Si la philosophie du Yoga vous intéresse, je vous conseille vivement de lire une traduction des Sutras ! C'est un texte très court et facile d'accès, qui s'adresse à chacun de nous, même s'il date de plus de vingt siècles !

- 1. Les Yamas** : règles de vie que l'on se fixe par rapport aux autres
 - Ahimsa : la non-violence
 - Satya : le fait de dire la vérité
 - Asteya : le fait de s'abstenir de voler
 - Bhramacharya : le fait de ne pas dissoudre son énergie sexuelle
 - Aparigraha : l'austérité
- 2. Les Niyamas** : règles de vie que l'on se fixe à soi-même
 - Saucha : la pureté en pensées et en actes
 - Samtosha : le contentement
 - Tapas : la persévérance
 - Svadhyaya : la connaissance des textes anciens et de soi-même
 - Ishvara pranidhana : le fait de s'abandonner à ce qu'il y a de plus grand que soi (la Nature, Dieu, l'Univers, la vie...)
- 3. Asana** : le fait de s'asseoir avec confort et aisance
- 4. Prânâyâma** : le contrôle du Prana (l'énergie vitale) ou du souffle
- 5. Prathyahara** : le retrait des sens vers l'intérieur
- 6. Dharana** : la concentration
- 7. Dhyana** : la méditation
- 8. Samadhi** : la libération des souffrances

Patanjali ne décrit aucune posture ou pratique précise. Il nous dit simplement que si nous suivons toutes ces étapes, alors, éventuellement, nous pourrons parvenir à la libération des souffrances².



QUEL YOGA POUR QUI ?

Pas facile de s'y retrouver à travers les origines du Yoga ! Encore moins à travers les différentes pratiques modernes de celui-ci. La multiplicité des noms et appellations entourant le Yoga peut sembler confuse, d'autant plus qu'il existe un engouement grandissant autour de cette pratique.

Il existe quatre grandes lignées de Yoga : le **Jñana Yoga** ou yoga de la connaissance (étude des textes anciens, souvent liée au mouvement philosophique du Vedanta), le **Bhakti Yoga** ou yoga de la dévotion (chants, offrandes, pratiques visant à se connecter au divin), le **Karma Yoga** ou yoga de l'action désintéressée (agir sans chercher les fruits de ses actions, beaucoup développé dans le texte de la *Bhagavad Gīta*) et enfin le **Raja Yoga** ou yoga des rois, qui a donné naissance plus tard à la grande famille du yoga postural (**Hatha Yoga**) que nous connaissons mieux.

Aujourd'hui, ces branches anciennes sont très peu représentées dans les studios de Yoga. C'est pour cette raison que j'ai préféré vous présenter les styles que vous aurez le plus de chance de rencontrer sur votre chemin.

Notez que cette liste est loin d'être exhaustive !

- **Le Hatha Yoga** : le mot Hatha Yoga désigne à la fois toutes les pratiques de Yoga postural mais également une pratique à part entière. On considère cette branche comme classique et traditionnelle. Hormis le Kundalini et une poignée d'autres, la très grande majorité des pratiques actuelles proviennent du Hatha. Dans un cours de Hatha Yoga, vous pratiquerez différentes postures sans les enchaîner. Vous pratiquerez aussi beaucoup de prānāyāmas (exercices respiratoires). C'est une pratique parfaite pour commencer le Yoga !
- **L'Ashtanga Yoga** : le système de l'Ashtanga Yoga a été créé par Sri K. Pattabhi Jois dans les années 1950. Il s'agit d'une pratique qui comporte quatre séries de quatre-vingts postures intenses. Les séries sont toujours les mêmes afin que le yogi puisse les pratiquer seul. On ne peut continuer dans la série que si chaque posture est apprise et

correctement effectuée. Une fois les enchaînements connus par cœur, le pratiquant fait face à son mental et à son ego.

- **Le Yoga Iyengar** : il s'agit d'une tradition créée par un contemporain de Pattabhi Jois : B.K.S. Iyengar. Ces deux maîtres du Yoga ont été les élèves de Krishnamacharya. Ce dernier a permis à l'Inde et à l'Occident de (re)découvrir le Yoga. Il nous a transmis la plupart des postures de Yoga que l'on connaît aujourd'hui. Son élève, B.K.S. Iyengar, possédait une santé fragile. Il a donc repris le système postural de Krishnamacharya mais dans l'idée d'aider les individus à améliorer leur santé. C'est à lui que l'on doit les briques, les sangles, les couvertures, les coussins, qui nous permettent d'adapter une posture en fonction de l'anatomie de chacun. Le Yoga Iyengar requiert un alignement très précis du corps.
- **Le Yoga Sivananda** : il s'agit d'une lignée créée par Swami Sivananda, un médecin qui, en 1923, choisit de tout quitter pour se consacrer à propager le Yoga dans le monde. Le Yoga Sivananda consiste en une série de postures (toujours les mêmes) en alternance avec des temps de relaxation. Son fondateur résumait la pratique ainsi : « Servez, aimez, donnez, purifiez-vous, méditez, et réalisez-vous. » C'est pour cette raison que l'on pratique beaucoup le Karma yoga, le yoga de l'action désintéressée (ou service des autres), dans les ashrams (lieu de retraite où pratiquer le yoga) de Sivananda.
- **Le Vinyasa Yoga** : le Vinyasa est une pratique récente, inspirée largement de l'Ashtanga et du **yoga Iyengar**, qui consiste à enchaîner les postures assez rapidement (le mot Vinyasa signifie guirlande ou enchaînements de mouvements en sanskrit). C'est une pratique où l'enseignant est libre de créer ses séances, en variant leur intensité, leur rapidité et leur thématique. Dans la catégorie Vinyasa, vous trouverez certaines variantes telles que le Power Yoga, le Yoga Jivamukti, le Prana Vinyasa, le Hot Yoga ou encore le Mandala Flow.
- **Le Yin Yoga** : le Yin Yoga est né de la rencontre entre la philosophie chinoise du Tao et la philosophie indienne du yoga. C'est une pratique qui repose sur les dernières découvertes en biomécanique par rapport au rôle des fascias (tissus profonds) et des articulations dans la souplesse. Il y a également une profonde dimension méditative en Yin, ainsi qu'une invitation au lâcher prise. Pendant une séance, vous resterez longtemps dans des postures statiques au sol.

- **Le Kundalini Yoga** : contrairement à la quasi-totalité des lignées de Yoga, le Kundalini n'appartient pas à la grande famille des Yogas posturaux (ou Hatha Yoga) mais s'inscrit plutôt dans la tradition du tantrisme. Il s'agit d'une pratique qui vise à faire monter l'énergie de la Kundalini, symbolisée par un serpent dormant au bas de la colonne vertébrale, à travers un canal énergétique, jusqu'à l'éveil du pratiquant. Pendant une séance de Kundalini, vous pratiquerez des mouvements des mains rapides et intenses, vous récitez peut-être quelques mantras (chants et sons) et pratiquerez des prânâyâmas (exercices respiratoires) dynamiques.
- **Le Yoga restauratif** : je l'appelle Yoga restauratif (de l'anglais *restorative Yoga*), mais on le retrouve sous d'autres appellations comme yoga régénérant ou relaxant. Il s'agit d'une pratique qui, comme son nom l'indique, vise à permettre au pratiquant de relâcher toutes ses tensions physiques et mentales à travers des postures très douces. On utilise beaucoup de coussins, de couvertures et de matériel dans chaque posture pour permettre au corps de se détendre complètement. Pratique récente, ce style de Yoga a été développé par Judith Hanson-Lasater.
- **Le Yoga prénatal** : cette pratique récente a pour objectif de permettre aux futures mamans de pratiquer le yoga en toute sécurité. L'approche consiste à développer une nouvelle sensibilité à son corps et à son mental, transformés par la grossesse, à travers des postures et des respirations adaptées.
- **Le Yoga Nidra** : il s'agit d'une pratique née dans les années 1940 qui vise à explorer son inconscient par la conscience. C'est une sorte de voyage intérieur, une reconnexion profonde avec son corps, un retour à soi, où l'on reste allongé pendant toute la séance, simplement guidé par la voix de l'instructeur.
- **Le Womb Yoga** : en anglais « womb » signifie utérus. Il s'agit donc d'un yoga fait par et pour les femmes ! Je tiens cette pratique de ma professeur Uma Dinsmore-Tuli (qui m'a également enseigné le Yoga prénatal). En dépit de la surreprésentation féminine dans les salles de Yoga en occident, nombre de postures et d'exercices ne sont pas adaptés à leur anatomie et leurs cycles hormonaux. Dans sa transmission au cours des siècles, le Yoga n'a que très peu envisagé l'anatomie

et les besoins féminins. Aussi, Uma Dinsmore-Tuli s'est penchée sur les figures féminines du Tantrisme ainsi que sur les pratiques – postures physiques, mais surtout mudras (gestes des mains), prânâyâma (exercices respiratoires), yoga Nidra et chants – qui pourraient au mieux servir les femmes à travers les différentes phases de leur vie.

Comme vous pouvez le voir, le Yoga est riche de nombreuses lignées et enseignements. J'aime voir ce large éventail non pas comme une dilution de la tradition yogique mais plutôt comme différents langages pour exprimer une même philosophie. En adaptant le Yoga à ses pratiquants, il est alors plus facile de transmettre les idées qu'il véhicule.

Cette prolifération est parfois déroutante et on peut être facilement surpris par certaines pratiques qui semblent un peu éloignées du message initial (je pense notamment aux buzz créés sur internet par le Yoga nu, le Yoga avec des chèvres, ou le Yoga-Bière). Mais au-delà de l'intitulé du cours que vous allez choisir, gardez à l'esprit que le plus important est sûrement l'authenticité de votre enseignant et le rapport que vous aurez avec lui ou elle. C'est ensuite à chacun de suivre la voie qui lui convient le mieux.



LES DIFFÉRENTS
STYLES DE YOGA