

Ariane

1^{re} YOUTUBEUSE DE YOGA EN FRANCE



DUNOD

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

Ariane

1^{re} YOUTUBEUSE DE YOGA EN FRANCE

YOGA
COACHING

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 prâŇâyâma 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 ?

Uoilà 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 Jain 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