



Les 16 clés de ma séance de Yoga



Gaëlle

Cosnuau

Professeure de Yoga



Découvrez rapidement grâce aux « 16 clés de ma séance de Yoga » les conditions gagnantes pour profiter au maximum de votre pratique régulière.

Par une professeure de Hatha-Yoga diplômée avec 21 années d'expérience.

Fédération
Francophone
de Yoga



Certifiée par la :

Avertissement

L'auteure n'est pas responsable des conséquences découlant de votre utilisation, des suggestions ou des procédures décrites plus loin dans cet ouvrage. Celui-ci ne constitue pas un avis médical ou un avis de santé. Nous recommandons que vous consultiez un professionnel de la santé qualifié avant de faire tout changement à votre alimentation ou à votre programme d'exercice.

À l'exception de l'usage personnel, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, sous quelque forme que ce soit et par quelque moyen que ce soit, ni utilisée sans l'autorisation écrite explicite de l'auteure.



Le Yoga, cette discipline millénaire en provenance de l'Inde permet de faire le lien, d'équilibrer ou de rattacher les uns aux autres le corps, l'esprit et le souffle.

Il nous libère des tensions et du stress accumulés, incrustés dans les muscles de notre corps.

**Il nous donne les moyens
d'être plus heureux et en
santé, d'être épanoui et en
pleine forme !**

La respiration (pranayama), la relaxation, ainsi que les postures (asanas) parviennent à détendre le corps, à rendre l'esprit clair et concentré tout en apportant davantage de vigueur et d'énergie !

Le yoga a quatre niveaux d'action principaux :

Niveau périphérique : muscles et tendons :

Il agit sur la souplesse musculaire et tendineuse. Il redonne de la longueur aux groupes musculaires et neutralise ainsi les tensions engendrées par les émotions. Il tonifie la musculature et augmente la résistance à l'endurance.

Il a des effets sur la vascularisation et le contenu des organes. Par variation des pressions, la circulation sanguine est modifiée, il y a inversion de la perfusion dans les organes, ce qui améliore leur fonctionnement. Il a enfin un mécanisme de purification : lavage du nez, de l'estomac, des intestins...

Niveau central :

Il agit au niveau médullaire ce qui entraîne une reprogrammation des centres segmentaires et a pour conséquence une excellente coordination entre tous les groupes musculaires, agonistes et antagonistes. Il prévient les faux mouvements et autorise une diminution des douleurs chroniques comme les lombalgies ou les cervicales.

Niveau cérébral :

Il programme un état positif, bénéfique, il gère les émotions et diminue l'anxiété et les angoisses.

L'état d'apaisement désamorce alors les troubles inhérents aux émotions bloquées.

Niveau cognitif :

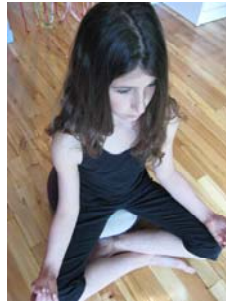
Il nous aide à reprendre confiance en nous, à avoir une perception plus juste de la vie. Cette lucidité qu'il nous apporte nous donne une plus grande maîtrise. En donnant un sens à notre vie, on devient donc plus confiant et plus performant.

J'aimerais partager avec vous ici les plus grandes découvertes de mes 21 années d'expérience et de pratique du Yoga, à savoir les « 16 clés de ma séance de Yoga », toutes les conditions gagnantes d'une bonne séance, qui pourront grandement vous rendre ces immenses bienfaits plus accessibles.

Voici quelles sont ces 16 clés fondamentales :

1. Recueillement
2. Image positive
3. Asanas
4. Respiration
5. Durée
6. Concentration
7. Contraction
8. Retour
9. Détente
10. Lenteur
11. Fréquence
12. Temps
13. Avant
14. Après
15. Attitude mentale
16. Fin

1- Recueillement :



Au début de votre séance, un instant de recueillement est nécessaire pour rompre avec les préoccupations, les soucis du quotidien. Une atmosphère calme et silencieuse ou une musique douce sont de mise. Que ce soit en position assise ou couchée ce moment privilégié permet de laisser les préoccupations derrière la porte et de profiter au maximum de la séance à venir.

2- Image positive :



Profitez du moment de recueillement pour créer une image mentale de joie, de paix et de sérénité. Laissez s'échapper les tensions et le stress accumulés en allant rejoindre votre nature profonde qui est le calme.

3- Asanas :



Ils sont des exercices de douceur. Prenez-les le plus lentement possible et avec le contrôle de vos muscles. Ne forcez pas. Laissez vous prendre par vos postures et soyez réceptifs. Toujours respecter votre rythme et vos limites et aller en deça de la douleur.

4- Respiration :



Durant les postures, efforcez-vous d'avoir une respiration lente et profonde.

Appliquez votre respiration yogique complète pendant les phases statiques.

Respectez la synchronisation du mouvement et du souffle pendant les phases dynamiques.

5- Durée :



Une asana se garde aussi longtemps que vous vous y sentez bien et confortable. 10 à 12 respirations est une bonne durée. On parle aussi de quitter la posture quand elle n'est plus « habitée ».

6- Concentration :



Pendant l'asana, concentrez-vous sur les parties du corps concernées, visées par la posture et relâchez bien tous celles qui n'ont pas besoin d'être sollicitées. Observez les sensations pendant la posture et aussi après, pendant le repos de transition. Si vous les ignorez ou avez des doutes, concentrez-vous sur votre respiration.

7- Contraction :



Durant une asana, essayez de ne contracter que les muscles indispensables au maintien de la posture et de relâcher tous les autres. Observez sans jugement les articulations, les picotements, les lourdeurs, les étirements dans les régions sollicitées.

8- Retour :



Le retour au sol s'effectuera aussi le plus lentement possible et avec contrôle. Toujours en se servant du souffle pour les mouvements de retour, vous reviendrez progressivement et avec facilité dans la position de départ de votre posture.

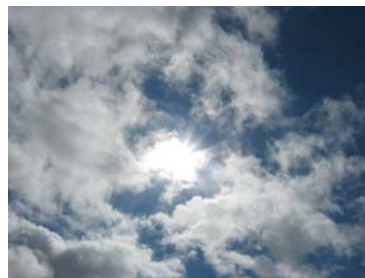
9-Détente :



Pensez à bien vous détendre entre chaque asana dans une des postures de relâchement. Profitez de votre expiration pour vous détendre davantage. La respiration yogique complète est de mise : le temps de l'expiration doit être plus long que le temps d'inspiration.

C'est le moment de contempler et d'observer les bienfaits de la posture, d'accueillir ce qui se passe en vous.

10-Lenteur :



Bannissez de votre séance toute précipitation car la lenteur du mouvement est nécessaire à l'efficacité du yoga. Les temps de pause entre chaque asana sont aussi importants que les postures elles-mêmes.

11-Fréquence :



Mieux vaut une courte séance quotidienne qu'une longue séance et occasionnelle.

Vous choisirez les postures ou les pranayamas en fonction de votre emploi du temps mais prenez soin de l'inclure volontairement dans votre horaire.

12-Temps :



Si vous manquez de temps, réduisez le nombre des asanas. Ne les accélerez jamais. Accordez-vous souvent des temps de pause au travail ou à la maison pour des prises de conscience de la posture et du souffle. Prenez soin de les ajuster ou de les modifier au besoin pour votre plus grand confort et bien-être.

13-Avant :



Être à jeun. Pratiquez 2 heures après un repas, ou 1 heure après une collation ou un repas très léger.

14-Après :



Une bonne séance apporte une sensation de bien-être et de vigueur. Vous vous sentirez détendu, serein mais aussi très énergisé.

15-Attitude mentale :



Soyez positif, réceptif mais bannissez l'impatience et la brusquerie à votre égard et évitez toute comparaison et tout esprit de compétition.

16-Fin :



Terminez votre séance par Savasana, la posture du relâchement de tout le corps au sol, la posture de la grande détente. Servez vous de la musique au besoin pour une relaxation complète.



J'espère que ces « 16 clés de ma séance de Yoga » auront su vous orienter positivement dans votre pratique.

Que ce soit à la maison ou dans un cours de groupe ces principes fondamentaux sont très importants à respecter et gage de réussite et progression dans votre cheminement en Yoga.

Le Yoga pénètre petit à petit les multiples occupations quotidiennes et les multiples facettes de notre vie. Il nous redonne vigueur et dynamisme. Insensiblement notre vie se transforme en y apportant une sensation de bien-être, un grand calme intérieur et un sentiment de sérénité.

Pour tous renseignements et détails sur le Yoga vous pouvez consulter ces 3 références principales:

- www.yogapourtous.ca : le site du Centre du Mouvement Créatif, à Saint-Eustache (Québec, Canada), centre de Yoga certifié pour toute la famille dont Gaëlle Cosnuau est directrice et qui regorge d'informations sur le Yoga, les cours et activités qu'elle y propose.
- www.diva-yoga.com : le site de Maryse Lehoux qui propose des articles, informations, postures et des solutions inspirantes, pratiques et accessibles pour les femmes d'aujourd'hui dans leur pratique du Yoga.
- www.federationyoga.qc.ca : organisme sans but lucratif qui accrédite, référence les professeurs et les centres certifiés de Yoga dans le monde francophone.

Namaste !



Gaëlle Cosnuau