FANNY ROS
Yoga & Ayurveda

Fanny Ros

Professeur de Yoga

et

thérapeute soins et massages ayurvédiques

fannyros.yoga@gmail.com / 06 03 33 05 52

fannyros-yoga.com

Le Yoga en quelques mots...

Qu’est-ce que le yoga ?

Le Yoga, c’est l’Art de revenir à soir, c’est découvrir ses limites et les élargir, devenir capable de se détendre réellement en restant soi-même.

Le Yoga favorise la conscience du corps, l’harmonie, l’intégration en ramenant notre mental à l’instant présent (le corps n’existant que dans l’instant présent) afin d’atteindre une forme de complétude propice au calme intérieur. En apprenant à se centrer dans une posture de yoga, on s’exerce aussi à trouver le juste milieu dans d’autres domaines de la vie.

Le Yoga est bien plus qu’une pratique physique, elle englobe aussi, des codes de comportement moral (les Sutras de Patanjali) des pratiques de respiration et de méditation.

Qu’attendre du yoga ?

La pratique du Yoga développe la conscience des postures normales du corps. Avec le temps, vous arriverez à corriger les positions imparfaites. Grâce à une pratique harmonieuse, les zones faibles deviendront plus fortes, les zones contractées plus souples. La vitalité et l’énergie seront restaurées et vous vous détendrez plus facilement au fur et à mesure de l’épanouissement de l’entité corps-esprit. Le Yoga améliore la coordination, la flexibilité, la vigueur, l’équilibre, la clarté mentale, la concentration et la santé. En somme, il met en valeur la vie.

Pour information...

Les 8 membres du Yoga

1/ Yama = la retenue morale qui contrôle les actions, paroles et pensées, faisant appel à la vigilance du yogi

- *Ahimsa* : non-violence ou non-blessure, qui englobe compassion ou considération de tous les êtres animés, ainsi que le traitement du corps durant la pratique du yoga (ne pas imposer de postures au corps auxquelles il n'est pas prêt).
- *Satya* : véracité, précepte incluant le concept de communication appropriée, mener sa vie avec honnêteté quant au comportement, à la pensée et à l'intention. Il est important d'évaluer correctement son état avant d'exécuter une posture difficile.
- *Asteya* : ce précepte concerne le développement d'une vision moins matérialiste de la vie, la maîtrise sur la convoitise.
- *Brahmacharya* : apaisement des actions et la quête de la satisfaction des désirs sensuels.
- *Aparigraha* : « non-cupidité », encourageant à distinguer ses besoins réels des désirs ou des envies.

2/Nyama = discipline dans les actions et la conduite, ainsi que les attitudes envers soi-même :

- *Saucha* : « pureté » ou « propreté », au-delà du physique et de celle de l'environnement immédiat, on parle aussi du régime alimentaire et de la pureté des pensées.
- *Santosha* : contentement, encourage d'approcher l'âme légère les choses dont on ne dispose pas.
- *Tapas* : auto-contrôle et persévérance, encourage le développement d'une forte résolution et d'un enthousiasme ardent pour la pratique et pour la vie.
- *Svadhyaya* : apprentissage personnel conduisant à la découverte de soi. Englobe la réflexion attentive sur soi.
- *Ishvara Pranidhana* : précepte acceptant l'existence du principe d'omniscience. Force supérieure qui est partout, autour de soi et en soi.

3/ Asanas = pratique posturale

Quelques recommandations :

Éviter de manger avant un cours de yoga – 2 heures au minimum avant.

Pendant la menstruation, éviter les postures inversées, les torsions fortes et les flexions arrière. Pratique douce préférable.

Je propose plusieurs types de pratique :

- *Hatha Yoga* : pratique douce du yoga, sous sa forme plus méditative. Prendre le temps de se placer dans la posture, de ressentir son alignement et de l'ajuster si nécessaire, de prendre conscience de son souffle et de sa dynamique qui agit dans les postures. La pratique régulière du Hatha Yoga a un réel impact sur l'apaisement du mental et sur la souplesse du corps.

- *Vinyasa Yoga* : pratique plus dynamique du yoga qui invite à la synchronisation du souffle avec le mouvement. Une pratique régulière remodèle la silhouette et l'affine. Vous gagnerez en galbe et en souplesse.

- *Yin Yoga* : on ne sollicite pas les muscles mais on renforce les articulations, les tendons, les ligaments favorisant la souplesse du corps. La longue tenue des postures pouvant représenter un challenge, on apprend à s'écouter, à se rencontrer et à accepter ses émotions. Certaines postures stimulent un ou plusieurs méridiens du corps (médecine chinoise), il arrive parfois, de ressentir des émotions assez vives, qui correspondent à l'action sur un ou plusieurs organes.

- *Yin/Yang* : pratique complète qui combine le travail musculaire et articulaire.

En dehors du yoga, je propose aussi des cours d'animal flow. Il s'agit d'une pratique sportive qui renforce en profondeur le corps et développe l'agilité et la souplesse.

4/ Pranayama = contrôle des forces vitales de notre corps telle que la respiration.

Une respiration consciente et contrôlée est extrêmement bénéfique pour le corps et le cerveau. L'essence du yoga se trouve dans le souffle. Si vous pouvez respirer, vous pouvez pratiquer le yoga.

On pratiquera essentiellement les respirations suivantes :

- Complète (diaphragmatique, thoracique et claviculaire) durant les phases de recentrage, yin yoga, relaxation et méditation.

- Glottique (Ujjayi signifiant « victorieux ») durant la pratique posturale. Cette respiration est accompagnée d'une légère contraction de la gorge qui aide à réguler le flot d'air produisant, ainsi, un léger sifflement. Il s'agit d'une respiration essentiellement thoracique, en gardant l'abdomen immobile (sangle abdominale contrôlée mais non contractée) afin de mieux dilater le thorax. Le plancher pelvien est verrouillé, ce qui permet de mieux faire rebondir le diaphragme et favoriser, ainsi, cette dilatation thoracique.
- Alternée (Nadi Shodhana) pour équilibrer les énergies Yin et Yang en l'instant.
- Kapalabhati pour muscler le diaphragme et redonner de l'énergie.

Les bienfaits d'une bonne respiration sont nombreux :

1. Élimine les toxines de l'organisme,
2. Améliore la circulation sanguine,
3. Ralentit la fréquence cardiaque,
4. Abaisse la pression artérielle,
5. Régénère le corps,
6. Détend le corps,
7. Favorise la guérison.

5/ Pratyahara = retrait des sens.

Quand le mental prend le contrôle des sens, les distractions extérieures s'estompent. Le mental peut se tourner vers l'intérieur et se concentrer sur les autres membres du yoga.

6/ Dharana = concentration de l'esprit, la capacité de diriger le mental vers un objet et de l'y maintenir.

7/ Dhyana = méditation, où le mental se concentre sur une chose unique.

8/ Samadhi = l'état de complétude et d'intégration avec le « divin ».

Dans cet état, le tournoiement des pensées est neutralisé, le yogi acquiert le contrôle du mental.

Qu'est-ce qu'un bandha ?

Il s'agit d'un verrou interne d'énergie.

Les diverses techniques du Yoga ont de puissants effets sur la production et la circulation de l'énergie pranique (issue de la force vitale) dans le corps. Les bandhas permettent de contrôler et de diriger cette énergie. Le terme bandha signifie « fermer » ou « restreindre ». Pratiqués en association avec le pranayama (entre autres la respiration) ou seuls, les bandhas agissent sur les organes, le système nerveux et le système endocrinien, atténuent les troubles reproductifs, urinaires et sexuels, les problèmes de dos et favorisent le rétablissement après un accouchement.

Il y a en 3 qui seront utilisés dans notre pratique :

- **Verrou racine (Mula Bandha)**, plancher pelvien, contraction des muscles du périnée, situés entre l'anus et les organes génitaux. Contrôle l'énergie descendante afin de la garder dans le bas-ventre. Équilibre les systèmes sympathique et parasympathique.

- **Verrou abdominal (Uddiyana Bandha)**, traction des muscles abdominaux autour du nombril. Canalise l'énergie dans le méridien énergétique central tonifiant ainsi les organes abdominaux et favorisant le processus de digestion.

- **Verrou de la gorge (Jalandhara Bandha)**, prévient les migraines, le vertige et certaines affections des yeux, de la gorge et des oreilles.

Qu'est-ce qu'un mudra ?

Les sceaux « mudras » sont des signes, des gestes ou des positions symboliques, qui modifient la force vitale dans le corps. Les mudras permettent de diriger la force de vie pranique vers les diverses parties du corps, pour que ces énergies puissent être maîtrisées intérieurement.

Qu'est-ce qu'un drishti ?

Il s'agit d'un point focal sur lequel on concentre son regard et toute son attention.

Qu'est-ce qu'un chakra ?

Il s'agit d'un centre d'énergie ou roue (croisement de différentes énergies, forces vitales

dans le corps). Cette énergie tournoyante a 7 centres dans le corps, commençant à la base de la colonne pour remonter jusqu'au sommet du crâne :

- **Chakra racine « Muladhara »** à la base de la colonne, correspond à notre enracinement à la terre et notre besoin de sécurité.
- **Chakra sacré « Svadisthana »** en-dessous du nombril jusqu'à son centre, correspond à notre identité en tant qu'humain et à notre force créatrice.
- **Chakra du plexus solaire « Manipura »**, centre du nombril jusqu'à la jonction des côtes, est le siège de notre identité personnelle, le point de naissance de notre confiance en soi, du courage.
- **Chakra du cœur « Anahata »** juste au-dessus du cœur jusqu'à la gorge. Ce chakra est l'endroit où notre amour, gentillesse et compassion sont renforcés.
- **Chakra de la gorge « Vishuddha »** au centre de la gorge rayonnant à la fois vers le cœur et jusqu'au centre des yeux. Chakra de l'expression de soi, qui donne voix à nos vérités personnelles.
- **Chakra du 3ème œil « Ajna »** entre les sourcils, rayonnant jusqu'à la bouche et jusqu'au sommet de la tête. Ce chakra ouvre notre esprit à l'information au-delà du monde matériel et des 5 sens. Siège de l'intuition. Il correspond aussi à la glande pinéale, responsable de nous aider à nous sentir éveillés le jour et endormis la nuit.
- **Chakra couronne « Sahasrara »** au sommet du crâne (les mille pétales nous reliant à l'univers), il s'agit de l'énergie de la pure conscience.