

HATHA YOGA

Présentation d'une façon d'enseigner le Hatha Yoga en Occident

Par Daniel Rougier, Enseignant de Yoga,
Titulaire FNEY depuis 1981

La pratique part de la réalité de chaque participant avec ses difficultés articulaires, musculaires, circulatoires... ses tensions psychologiques, ses stress... Aucune capacité préalable n'est nécessaire, ni force, ni souplesse ; il suffit d'avoir au départ une curiosité attentive à l'égard du corps, de la respiration, du mouvement... Les organes des sens sont constamment sollicités pour sentir les répercussions internes des exercices. Ce senti permet à chacun d'ajuster les exercices à son vécu pendant la séance avec l'aide de l'enseignant.

① CONSCIENCE CORPORELLE

- A) Le Yoga vise à améliorer la connaissance de son propre corps, à élargir ses capacités de fonctionnement par la prise de conscience des zones de tensions et de raideurs. Une approche progressive utilisant le mouvement conscient, l'attention à la respiration, la détente dans le mouvement ou d'arrêt de ce mouvement (posture) permet cette prise de conscience. Le travail sur le corps et la posture, tient compte et utilise les grandes découvertes des pionniers en conscience corporelle et en psychosomatiques.
- B) La technique enseignée est très rééducative et tient compte de l'état du dos de chacun, lordose, cyphose, scoliose, douleurs ... et est très proche en cela de l'aspect Méziériste de la kinésithérapie classique. Cependant d'autres approches kinésithérapeutiques sont utilisées en complément, comme la méthode quadrupédique ou les chaînes musculaires.

② POSTURES

Les postures de base :

Flexion - Extension - Torsion - Etirements - Equilibres - Assise.... Elles sont abordées progressivement avec des aménagements propres à chaque participant, en fonction de ses possibilités et besoins.

③ RESPIRATION

Prendre conscience du Souffle, de sa longueur, de sa place, des tensions du diaphragme... nécessite des exercices simples, efficaces, très précis.... L'expérience de l'enseignant est capitale, d'autant plus qu'un parallèle est fait entre Souffle et Emotions. De nombreux conseils simples permettent à chacun d'essayer de commencer à gérer les stress psychologiques du quotidien : anxiété, peurs diverses, nervosité...

④ RELAXATION

Différentes techniques de relaxation sont utilisées, ce qui permet à chacun de trouver celle qui est la plus efficace pour lui. Des exercices, des conseils, des lectures... sont donnés afin d'aborder le domaine de l'économie du geste, c'est-à-dire comment travailler avec moins de fatigue, comment se tenir dans les principales attitudes du quotidien, comment profiter du moindre temps libre pour récupérer...

CONCLUSION

Le YOGA est une discipline vaste et riche qui fait intervenir toutes les dimensions de l'Être humain : corporelle, psychologique, mentale... et au-delà Elle ne peut être qu'expérimentée pour être comprise, et ce de préférence auprès d'un enseignant compétent.

Le Yoga ne promet pas « *monts et merveilles* ». Il fait plus que cela !

Peu à peu il nous révèle quels « monts et merveilles » insoupçonnés nous avons en nous-mêmes et comment nous allons utiliser ces richesses pour notre joie et celle de notre entourage.