

NOS EXPERTS

- Hélène Duval**, professeure de yoga dynamique (ashtanga vinyasa) et fondatrice de Y4 (www.y4.fr)
- Anne-Gaëlle Guillot**, professeure de yoga vinyasa, hatha et yin (<http://agyoga.fr>)
- Heberon Oliveira**, professeur de vishva yoga (<http://byheberon.fr>)



QUEL YOGA POUR MOI ?

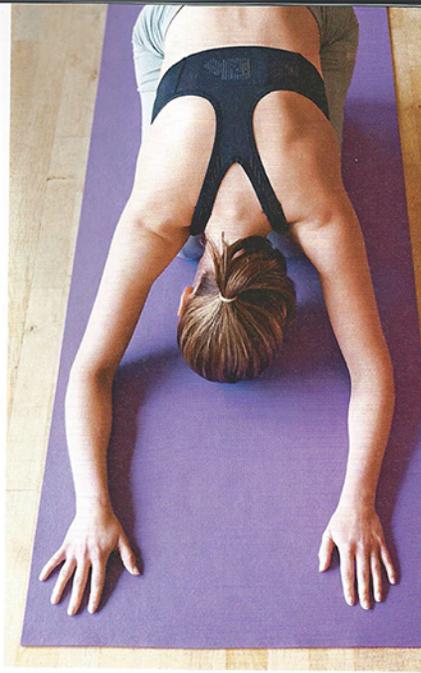
YIN YOGA pour solliciter le corps en profondeur

Ca consiste en quoi ?
 Dans ce yoga, le côté yin (méditatif, profond, féminin, immobile) vient contrebalancer le côté yang (dans l'action, superficiel, masculin, dans le mouvement). Il est donc très utile pour rééquilibrer les énergies de notre quotidien dynamique et/ou stressant (yang). Ce type de yoga consiste à tenir des postures plus ou moins simples pour une durée assez longue (de 4 à 7 minutes ou plus selon les professeurs). Mais pas de panique ! Les supports (briques, couvertures, coussins...) sont là pour nous aider à relaxer les muscles et à tenir les postures confortablement. Le but ? Solliciter en profondeur les tissus conjonctifs (tendons, ligaments...) et les articulations. Cela permet de relâcher les tensions (musculaires, mentales) en prenant le

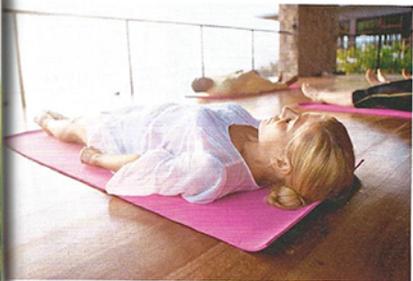
temps de respirer, prendre conscience de l'action des postures sur certaines parties du corps, de sentir l'énergie circuler (les méridiens de la médecine chinoise sont également activés). En yin yoga, on travaille principalement sur les zones articulaires pourvues de nombreux tissus conjonctifs (colonne vertébrale, bassin, genoux, épaules...), car en les froissant ou en les défroissant, on fait en sorte de les garder en bonne santé.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?
 Détente et souplesse ! Le système nerveux est apaisé, le corps rééquilibré, le mental relaxé par la méditation. Et aussi un soulagement au niveau articulaire et ligamentaire.

Trouver un cours
agyoga.fr, tigre-yoga.com, www.yogatrail.com



YOGA NIDRA le plus relaxant



Ca consiste en quoi ?
 Le yoga nidra est une forme de méditation guidée par un professeur. Cette discipline mène à une profonde détente, une relaxation intense du corps, du mental et des émotions grâce à des exercices de respiration, de visualisation ou d'autosuggestion. Si chaque professeur propose sa méthode, le plus souvent, un cours dure entre 1 heure et 1 h 30 : on reste allongé dans le but de lâcher prise. Attention, le but n'est pas de s'endormir, mais bien de rester consciente afin de vivre pleinement le moment présent : la conscience de la respiration, la décontraction de chaque partie du corps étape par étape, ou encore la concentration sur une image, une pensée, un son... Certains

Dans le même genre

- Le restorative yoga (www.yogavillage.fr)
- Le yoga du son (www.fmys.org, www.yogaduson.fr, www.123yoga.net)
- Le yoga kundalini (www.kundalini.fr)
- Le karma yoga (www.yogasatyananda-france.net)

enseignants intègrent le « sankalpa » (ou résolution positive) qui consiste à formuler une phrase courte et positive sur quelque chose qu'on aimerait améliorer dans sa vie ou changer en soi. Généralement, on la prononce trois fois (dans sa tête) au début et à la fin du cours, en se concentrant et en essayant de visualiser le changement, comme s'il était fait.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?
 Une meilleure gestion du stress et des émotions, une amélioration de la qualité du sommeil, un mental apaisé (moins de pensées parasites ou négatives, moins d'anxiété).

Trouver un cours :
www.yogaetmeditationparis.fr, www.natha-yoga.com

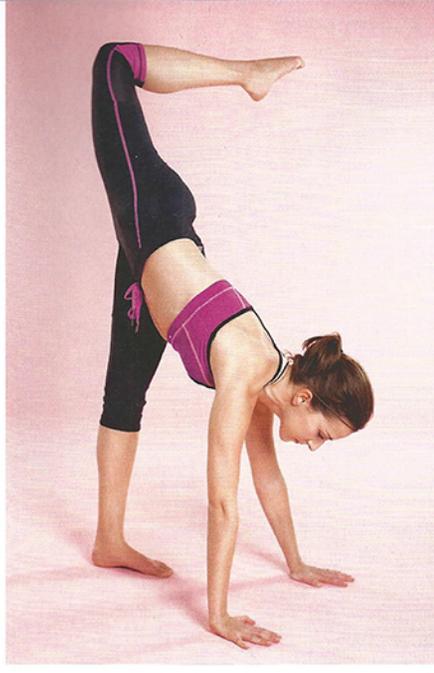
ASHTANGA YOGA le plus exigeant

Ca consiste en quoi ?
 Créé par le maître indien Pattabhi Jois dans les années 1950, l'ashtanga est dynamique et exigeant. L'ordre dans lequel les postures sont pratiquées est immuable et, d'emblée, l'accent est mis sur le fait de ne pas marquer le moindre arrêt entre les postures. Il faut les enchaîner à l'aide de transitions (mouvements dynamiques de liaison, comme un petit saut). Autres exigences de l'ashtanga : la synchronisation parfaite entre chaque mouvement et une respiration spécifique appelée « ujjayi » avec laquelle il faut se familiariser. Sans oublier les « dristhis » qui sont les directions du regard lors de chaque posture (vers la droite, la gauche, le bout du nez, l'orteil, le ciel, le sol...). Enfin, de nombreuses postures se pratiquent en contractant le périnée et la sangle

abdominale, ce qui augmente l'effort à fournir et requiert beaucoup de concentration. L'ashtanga yoga comporte trois séries (dont la dernière est divisée en trois parties) et on ne passe à la série suivante qu'à la seule condition de maîtriser parfaitement la première. Chaque série commence par des salutations au Soleil et s'achève par la même séquence de fin.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?
 Une silhouette sculptée, une circulation sanguine fluidifiée, un muscle cardiaque tonifié. Une meilleure respiration, une concentration accrue. Enfin, la sudation générée pendant la pratique permet au corps de se détacher.

Trouver un cours
www.samasthitudiostudio.net, www.yoga-ashtanga.org, www.yoga-ashtanga.com, www.ashtangayoga.info



VINYASA YOGA le plus fluide



Dans le même genre

- Le yoga ashtanga style Mysore (www.yogavillage.fr)
- Le yoga anusara (www.tigre-yoga.com)
- L'acro yoga (www.acroyoga.org)
- Le fly yoga (www.fly-yoga.fr)
- Le strala yoga (www.cmsportsclub.com)

Ca consiste en quoi ?
 Issu de l'ashtanga, le vinyasa (parfois appelé vinyasa flow ou flow) allie renforcement musculaire rapide et travail cardio-vasculaire. Il existe plusieurs écoles de vinyasa, mais le principe est d'enchaîner les postures de manière tonique et fluide en les synchronisant avec la respiration. Tout au long de la séance, l'attention est portée sur le souffle, la fluidité, et la conscience de soi. On entre dans une sorte de danse qui peut ressembler à une chorégraphie. Contrairement à l'ashtanga, on ne doit pas toujours exécuter les mêmes postures et suivre des séries dans un ordre spécifique. Chaque cours est différent, et débute souvent par l'exécution de salutations au Soleil (quelle que soit leur variante) pour échauffer le corps et le préparer

aux postures suivantes, plus ou moins avancées selon les séances. On réalise aussi bien des postures debout que des équilibres, des postures assises et allongées. Mais, comme dans l'ashtanga, il y a peu de temps de repos entre les postures afin de conserver une chaleur corporelle constante.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?
 De l'énergie, de la vitalité et du fun ! Plus de force et de souplesse. Une meilleure concentration, une respiration fluide et un mental boosté. Et, comme le mouvement est constant, on transpire et on élimine les toxines.

Trouver un cours :
www.yoga-paris.com, www.ify.fr, www.casayoga-paris.fr, www.annuaireduyoga.com