

Jacques Choque

JE PRATIQUE
LE YOGA
TOUT AU LONG
DE L'ANNÉE

130 postures, 12 séances,
90 citations

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Gym douce et yoga sur une chaise
Respiration et Pranayama
Invitation à la méditation

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Email: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2020

ISBN: 978-2-88953-378-7

Illustration de couverture : Aurélie de La Pontais

Couverture : Éditions Jouvence

Illustrations intérieures des postures : Elen Lescoat, sauf : *Pranayama* pp. 71, 77, 87, 97, 107, 121, 126 : © Éditions Jouvence ;

Uddiyana bandha pp. 105, 107, 147 : © Éditions Jouvence ; illustration p. 145 : AdobeStock © Dirk Czarnota.

Éléments graphiques : Freepik

Maquette intérieure et mise en pages : Frank Pitel [grad-design.fr]

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

INTRODUCTION

Cet agenda a été conçu pour vous aider à pratiquer le yoga à votre rythme.

Ce déroulé pédagogique va vous amener doucement, en toute sécurité, sans excès (mais avec enthousiasme !) sur le chemin d'un yoga équilibré, qui respecte votre corps tel qu'il est « ici et maintenant ».

Pas à pas, vous développerez votre sensibilité. Les sens en éveil, intériorisés, il vous sera alors facile de trouver la **mise en situation posturale** (MSP) qui répond le mieux aux objectifs que vous vous serez fixés.

Les consignes des postures présentées sont volontairement courtes¹, simples afin d'aller à l'essentiel (même si rien ne remplace l'enseignement d'un professeur).

Quant aux enchaînements, ce sont des outils très pratiques, efficaces pour travailler : la coordination, la concentration, en associant mouvements et respiration ; l'entretien et l'amélioration de la souplesse et de la force ; l'augmentation d'une énergie équilibrée.

Mais bien plus qu'un travail sur le corps physique, sur l'énergie, sur la domestication des fluctuations du mental, le yoga est une « philosophie » de vie, une manière d'agir, de percevoir le monde, d'être en harmonie avec l'essentiel.

Cette discipline, pratiquée régulièrement, d'une façon modérée, permet de renforcer la « pensée positive ». Elle optimise les potentialités contenues en chacun afin d'être plus dynamique, plus efficace tout en étant plus stable, plus équilibré.

Enfin, chaque jour, les citations, sentences, maximes et proverbes proposés vont rafraîchir votre esprit tout en le nourrissant de graines qui, en germant, pourront accompagner vos souhaits, vos projets, vos rêves.

1. En sanskrit, les postures sont désignées par les *asanas*.



JE VAIS À L'ESSENTIEL ! J'APPRENDS À MIEUX RESPIRER

La respiration diaphragmatique

1. En position assise ou allongée sur le dos, les genoux fléchis, posez les mains sur la région du ventre.
2. À l'inspiration, gonflez le ventre (poussée du diaphragme).
3. À l'expiration, rentrez légèrement la paroi abdominale. Effectuez ainsi plusieurs respirations lentes et profondes en se concentrant sur la région située juste sous le nombril. Les effets bénéfiques de cet exercice sont nombreux : il calme, détend, masse les viscères (facilitant ainsi la digestion) et développe la vitalité grâce à l'apport d'énergie.

8 à 10 respirations.



La respiration thoracique

1. Installez-vous comme pour l'exercice précédent, en plaçant cette fois les mains au niveau des côtes pour sentir toute l'amplitude possible de la cage thoracique. Les pouces sont placés le long des flancs, les ongles tournés vers le sol.
2. À chaque inspiration, cette cage thoracique va s'ouvrir latéralement, et s'affaisser d'elle-même à chaque expiration. Il ne faut pas vouloir prendre trop d'air en gonflant sa poitrine vers le haut et l'avant. Cet exercice favorise l'hématose (fixation d'oxygène sur l'hémoglobine des globules rouges), entretient la souplesse de la cage thoracique et l'élasticité des poumons.

8 à 10 respirations.



◀ La respiration sous-claviculaire

1. Les mains se placent cette fois au-dessus de la poitrine et sous les clavicules. L'amplitude de cette respiration est plus faible puisque plus haute et le diaphragme ne joue aucun rôle.

Cet exercice permet d'oxygéner le haut des poumons et d'entretenir la souplesse de la ceinture scapulaire.

- 8 à 10 respirations.



« Tant qu'on peut encore respirer, après la pluie,
sous un pommier, on peut encore vivre ! »

Alexandre Soljenitsyne



La respiration complète

Cette respiration, comme son nom l'indique, englobe les trois autres précédemment citées.

À l'inspiration, vous poussez le diaphragme vers le bas, ce qui va vous donner l'impression de « respirer par le ventre », puis vous continuez votre inspiration en écartant les côtes et, en dernier lieu, vous ventilez la zone sous-claviculaire.

À l'expiration se produit tout d'abord l'affaissement de la région abdominale puis celle des côtes, et pour finir s'effectue le rejet de l'air dans la région haute. Cette expiration peut être accompagnée d'un long soupir et d'une détente générale (surtout de la région du dos, si vous êtes en posture de relaxation).

Cette respiration complète doit être réalisée le plus souvent possible en plus de celles effectuées naturellement (impression de « soupirs de soulagement »). Pour aider ce phénomène, il est cependant nécessaire de créer des automatismes grâce à la répétition de certains exercices.

Votre enchaînement respiratoire.

Cet enchaînement favorise la respiration complète et vous permet de vous intérioriser, pour entrer éventuellement dans un état de méditation.

1. Commencez par inspirer dans la région abdominale comme si vous vouliez accueillir le souffle sur les paumes.
2. Continuez d'inspirer dans les flancs en écartant les avant-bras, coudes collés aux côtes, puis poursuivez au niveau sous-claviculaire en levant les bras vers le haut, paumes jointes.
3. Expirez doucement, d'abord paumes jointes, puis vers les cuisses, tout en poussant le sommet du crâne vers le ciel (redressement et étirement du dos).
4. Recommencez l'inspiration, le dos des mains sur les cuisses. Réalisez 4 ou 5 fois cet enchaînement.



« La vie d'un
homme n'est que
du souffle qui se
rassemble. »

Lao Tseu



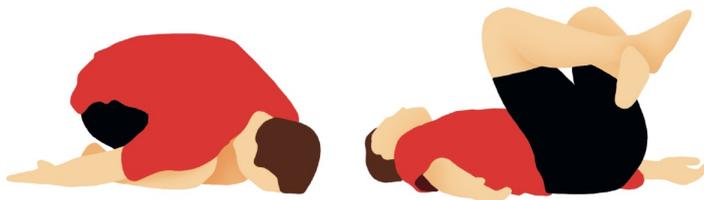
La posture de relaxation (*Shavasana*)

Allongé sur le dos, les bras légèrement en oblique par rapport au tronc, en utilisant une couverture ou un coussin, si nécessaire, pour un meilleur confort, placés sous les cuisses ou sous la tête. Respiration calme, tranquille.

De 1 minute (« relax éclair ») à 20 minutes, selon le temps dont vous disposez.



Autres postures de relaxation possibles



« Quand nous ne pouvons pas trouver la tranquillité chez nous-mêmes, il est inutile de la chercher ailleurs. »

Francois de La Rochefoucauld

« Le voyage intérieur » : texte pour apprendre à se relaxer

Après vous être installé dans la position confortable de votre choix, demandez à un « relaxateur » de lire le texte suivant, ou bien enregistrez-le.

« L'attention se porte tout d'abord sur la respiration abdominale en plaçant si nécessaire ses mains sur son ventre. Faites 3 ou 4 longues et lentes respirations accompagnées de soupirs à l'expiration. La conscience s'installe dans la cage thoracique qui s'ouvre à l'inspiration comme une sorte de parapluie et se referme à l'expiration. Après 3 ou 4 inspirations, l'attention se dirige dans la région sous-claviculaire où la respiration, devenue haute, peut être perçue. 3 ou 4 inspirations complètes termineront cette préparation (une inspiration ample dans les trois régions précédemment citées, suivie d'une longue expiration accompagnée d'un soupir et d'une détente des zones musculaires éventuellement tendues, crispées : mâchoires, front, épaules, doigts, chevilles...). Puis, l'attention se portera sur ces différentes parties du corps (le temps de pause pouvant correspondre à 1 ou 2 respirations) :

pied droit – pause – cheville droite – pause – mollet droit² – genou droit – cuisse droite – fesse droite – pied gauche – cheville gauche – mollet gauche – genou gauche – cuisse gauche – fesse gauche – bas

du dos – milieu du dos – haut du dos – ventre – côtes – poitrine – clavicules – gorge – dessus des épaules – bras droit – main droite – bras gauche – main gauche – cou – nuque – crâne et cuir chevelu – menton – lèvres – palais – langue – mâchoires – joues et pommettes – yeux – paupières – sourcils – front – oreille droite – oreille gauche – nez dans lequel la respiration est perçue calme, tranquille, régulière.

Profitez bien de ce moment de relaxation pour laisser tout le corps se détendre davantage et le système nerveux se reposer. Pour quitter cette relaxation, la respiration peut être allongée. Vous laissez venir tous les mouvements surgissant naturellement, spontanément : soupirs, bâillements, étirements. »

« Le monde commence,
la création vit son nouveau départ
à chaque battement nouveau de notre
cœur et c'est aujourd'hui,
c'est chaque jour le premier jour. »

Maurice Zundel

2. Les temps de pause ne sont plus indiqués à partir de maintenant.